



释疑

## 克拉霉素有致命禁忌

当人体受到细菌感染出现发炎,如咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎等疾病时,医生常会让患者吃克拉霉素。虽然该药对治疗细菌引起的炎症效果不错,但千万别忽略它的禁忌证,不然后果很严重。

### 1.心脏病患者禁用

有心律失常、心动过缓、Q-T间期延长、缺血性心脏病、充血性心力衰竭等的患者禁用。实际上,所有大环内酯类药物,均有Q-T间期延长、心室颤动、尖端扭转型室性心动过速等严重不良反应。

### 2.警惕肝功能损伤

与其他大环内酯类药物一样,克拉霉素也有造成肝功能异常的报告,甚至有极少数患者因肝功能衰竭而死。因此,严重肝功能损害者、水电解质紊乱者禁用。

### 3.别与地平类药物合用

最近报道的一项大型回顾性队列研究结果发现,服用钙通道阻滞剂的患者同时服用克拉霉素,住院率和急性肾损伤发生的风险有可能会增加2倍;与使用地尔硫卓和维拉帕米的患者相比,使用地平类药物的患者风险最高,硝苯地平尤其具有高风险。

### 4.警惕低血糖

克拉霉素与磺酰脲类药物联用可引起严重低血糖,老年患者是低血糖反应的易感人群。

### 5.谨慎与他汀合用

克拉霉素与他汀类药物具有相互作用,尤其是与经CYP3A4代谢的洛伐他汀和辛伐他汀。他汀类降脂药可引起肌病,表现为肌肉痛、触痛或乏力,并伴随肌酸激酶升高,有时可形成横纹肌溶解,并可能继发于急性肾衰。

据《生命时报》

养生

## 两款茶饮 消暑祛湿助安神



广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华开出以下两款简单的茶方,希望能在这闷热的天气中给你带来一丝清凉:

### 1.佛手麦芽山楂茶

食材:佛手10克,麦芽15克,鲜山楂6克。

做法:将三味药加入养生壶中,冷水浸泡5分钟,煮开,待能闻到佛手的香气时,停止加热,稍微晾凉后即可饮用。

### 2.百合红枣酸枣仁茶

食材:百合30克,大枣7枚,酸枣仁15克。

做法:三药浸泡一会,煮水,水开后慢火30~40分钟,每天可以喝2~3次。

据《广州日报》

美味

## 冬瓜薏米豆腐汤

主要功效:清热利尿,降尿酸

推荐人群:高尿酸血症

材料:冬瓜150g、薏苡仁20g、玉米须15g、豆腐100g、生姜数片(1~2人量)。

烹调方法:薏苡仁提前泡发几小时,冬瓜、豆腐切块备用;起锅烧油,冬瓜、姜丝下锅炒一下,加入薏苡仁、玉米须,加清水1L,大火烧开后转小火煲15分钟,接着放入豆腐继续小火煲5分钟,最后饮用时加盐调味即可。

据《广州日报》



# 怀旧能给老人幸福感

据《生命时报》

人在生命的每个阶段都会怀念过去,比如突然想听一首老歌、看一部老电影或者和朋友共同回顾一段往事。有研究表明,79%的大学生每周至少出现一次怀旧心理,但总的来说,这种情况在老年人身上更为常见。

怀旧心理指的是“一种对于过去的感伤或渴望的感情”,是个体怀念过去时的复杂情绪状态。老年人比年轻人更容易怀旧,主要因为他们更能感受到生命的有限性,因而会更加珍惜家人和朋友,重视情感需求,就像我们要与家人或朋友分离时,会自然地怀念过去一样。有一项实验也证明了这一点,研究人员让年轻人设想“生命只剩一周”“检查出绝症”等情境,结果有70%的年轻人会出现怀旧心理。

另一个原因是,老年人随着年龄增加,失去感也在慢慢增加,比如退休后失去工作以及原有的关注、生病后失去健康等。丧失感的不断累积,让他们越来越觉得不能掌控生活,尤其是发现自己记忆变差、手脚开始不利索等衰老症状时,这种无力感会更加明显,容易影响自尊心和自信心,损害心理健康。此时,很多老年人会通过其他方式削弱这种失去感,比如怀旧,让年轻时的精彩往事鼓舞自己,从而重获对生活的控制,保持年轻的心态。

当然,怀旧不全是积极的,也可能让人陷入消极情绪中,正因如此,怀旧曾被认为是大脑异常、精神异常或者抑郁症的表现。当时的理论认为,怀旧是因为对于现实生活不满,然而,随着研究发展,人们发现怀旧虽然有忧伤的一面,但总体来说还是积极影响大于消极影响。学者认为,怀旧心理会提升自我评价、增强创造力等,还会让人更乐观、更有追求、更愿意融入社会。这些益处年轻人身上也有体现,但研究显示,怀旧心理对老年人幸福感的提升更大,且老年人会更加依赖这一心理资源。

此外,美国心理学家埃里克森提出,人们进入老年期之后,主要任务是完成生命故事的整合,形成一种完满的人生体验。对于老年人来说,怀旧既是对过往经历的回顾,也是重新思考和感悟人生的过程,有利于形成新的体验、建构生命的意义感。那么,如何才能让怀旧发挥积极作用,让晚年生活更幸福?我们总结出3方面建议,希望能给老年人一些启发。

### 1.把故事分享出来。

可以在家庭聚会、同学聚会中,拿出合适的题目做分享,共同追忆往昔,期间还可以给晚辈传递一些智慧和经验。

### 2.通过物件寻找记忆。

可以偶尔翻看留存下来的老物件,通过熟悉的物品帮助自己回忆过往、体味生命。

### 3.尝试重温一些不愉快的经历。

如果一个人可以直面过去的失败、挫折甚至错误,就有机会重新认识自己的价值和生命意义,感受成长的充实感,或许还能激发勇气,将对周围人的谢意、爱意、歉意表达出来。

常识

## 小便后别急着坐下

男性排尿后不能急着坐回座位,而应该站立活动3~5分钟后再坐下。这是因为男性在排尿后,尿道的内外括约肌会闭合,使前列腺部的尿道形成一个闭合的腔。若此时马上坐下,会增加腹压,闭合腔内的压力也增大,易造成残留尿液反流,从而诱发慢性前列腺炎。

据《医药养生保健报》

## 湿发睡觉易滋生细菌



枕套和毛囊里都可能藏有一些真菌,潮湿的环境是它们的温床。湿着头发睡觉无疑为这些真菌提供了绝佳的生长环境,从而导致细菌、霉菌大量生长繁殖。

据《健康咨询报》

提醒

## 警惕“痣”变及早诊治



在我国,黑色素瘤的常见部位为肢端(包括足趾、手指末端及手指甲、足趾甲或甲下等)和黏膜(包括直肠、肛门、外阴、眼、口鼻咽喉等)。对于发生在这些部位的“黑痣”,我们平时要更加注意它的变化。

皮肤黑痣出现以下改变时应该提高警惕:

1.黑痣的一半和另一半看起来不对称;2.边缘不规则,呈锯齿状或边界不清;3.正常的色素痣通常为单色,黑色素瘤主要表现为不均一的污浊的黑色;4.黑痣直径>5毫米;5.黑痣的形状、大小、颜色发生变化。一旦出现上述五种情况,我们就应该及时就诊,听取医生的专业意见,做到早发现、早治疗。

据《新民晚报》

新说

## 类风湿关节炎别随意停药

类风湿关节炎的治疗药物主要包括传统慢作用抗风湿药,生物DMARDs以及靶向DMARDs,以上这些药物都具有抗风湿作用,也就是可以控制类风湿关节炎病情进展,延缓类风湿关节炎影像学进展,阻止骨破坏。

另一类治疗药物称为桥梁治疗,包括非甾体抗炎药和糖皮质激素,这一类药物可以快速改善关节肿痛的症状,但不能延缓类风湿病情进展,也不能阻止骨质破坏的进程。

对于桥梁治疗药物,一般在症状改善后尽可能快速减停,而对于DMARDs药物,则需要长期坚持应用。

对于类风湿关节炎的治疗时长,目前仍主张需要长期治疗,在病情持续稳定的情况下,可以根据情况酌情调整治疗方案,如减少药物剂量或者延长给药间隔,但需在减药的过程中密切监测病情变化,不推荐突然停药,多数患者需长期药物维持。

据《北京晚报》