

热点话题

药片糖衣开裂  
能否继续服用?

□ 记者 肖涛 通讯员 庆少锋

因保存不当,虽未过期,但药片的糖衣开裂了,这种药还能吃吗? 4月13日,市民张倩娜致电本报询问。

老人节俭,服用糖衣开裂的药

每个星期,市民张倩娜都要探望一次68岁的独居母亲。“前两天,我在母亲家吃过午饭后,服侍母亲吃药。我从床头柜里拿药时吓了一跳:药片的糖衣全部开裂,都能看到黑色的药膏了。”张倩娜说。

张倩娜将整瓶药扔进垃圾桶,准备再去买瓶新药。母亲却把药从垃圾桶里捡回来,说药只是糖衣开裂,又没过期,还能服用。说完,张倩娜的母亲将糖衣开裂的药片丢入口中。

“药片糖衣开裂肯定是有原因的。我想知道这种药片能否服用。”张倩娜说。

糖衣开裂,多因药品受潮所致

“有些药片吸湿性较强,包裹在外的糖衣如果遇水,或者在相对潮湿的环境下容易造成糖衣开裂。”市中医院临床药师杨亚珂介绍,家中的药片如果出现糖衣开裂,即使未过期,也最好不要服用。

杨亚珂表示,糖衣根据保存条件的不同,会产生颜色的差异,但差异不会太大。未过期的、没有开过封的药物若糖衣开裂,一般问题不大。因为糖衣对药物的治疗不会有影响,只是改善药物的口感。但药物糖衣若有裂纹、色差大、发霉等情况,就不要服用了。

“药物是否过期光看保质期还不够。药物如果保存不当,即使没有开封,保质期也可能缩短。”杨亚珂说。

中成药应在阴凉干燥处密封保存

老人大多会根据自身情况在家中准备一些常用药,但大多数药物容易受温度、湿度、空气、光照等影响而变质。那么,贮存药品需要注意啥?

杨亚珂介绍,西药一般适合室温保存,只有一些固体栓剂和生物制剂必须放入冰箱保存。药物包装上标示具体温度条件的,按标示要求储存。也有一些药物不宜放在低温环境储存,比如口服液体制剂。而中药的贮存与空气湿度关系最大。中药材受潮后会霉烂,片剂会破裂、变色,药物会黏结成块,有的还会分解失效。中药最好能存放在干燥的、非铁器类密封罐里。倘若没有这种密封罐,那么可以用塑料袋将其层层包裹。中成药则应在阴凉干燥处密封保存。

如何辨别判断药物是否变质呢?药片出现变色、松散、糖衣开裂等现象,不仅会降低药效,有时还会出现毒副作用;胶囊如果黏结、破裂一般就是过期了,不宜服用;混悬剂是将难溶的固体药微粒通过液体溶解的剂型,如果它们出现絮状物,颜色及味道发生改变,就可能是过期了;糖浆、红花油等大瓶液体药物如果出现分层、沉淀、异味等现象,则可能是变质了。

今日聚焦

吃穿不愁,却内心孤独?

用亲情治愈老人“寂寞病”

□ 记者 张铮

精神的孤独会给老年人带来哪些影响,如何缓解老年人的精神孤独? 4月11日,记者走访了市区各大公园、广场,不少老年人这样说道:“如今吃穿不愁,就是总感觉很孤独、很寂寞。”

调查

多数老年人不愿与已婚子女同住

今年66岁的梁爱华只有一个女儿,女儿出嫁后,家里就剩下她和老伴儿了。梁大妈一天的安排是这样的:早上到公园锻炼、唱歌,吃完早餐后就到女儿的店里帮忙。她虽然和老伴儿同住,但她每天早出晚归,跟老伴儿相处的时间很少,与女儿的交流也大多围绕店里的生意。

今年75岁的李玲告诉记者,她的大儿子在市区居住,她的孙女已工作。她的老伴儿过世后,儿子希望她过去同住,但她坚持独居。“我喜欢唱歌,每天要练声,跟孩子住不方便。我想他们的时候,才会过去住几天。”李玲说。

在采访中记者发现,大部分老人不把养老的希望寄托在孩子身上,可以接受“老了不能自理就去养老院”的观点。他们认为年轻人和老人生活方式有差异,住在一起未必合适。但他们同时都表达了“希望子女居住的地方不要离自己太远,希望儿孙多陪伴自己”的心愿。

心声

参加很多娱乐活动,但内心孤独

几乎所有的受访老人都认为,晚年最大的快乐是儿孙绕膝,享受天伦之乐。“我们支持和尊重孩子们的选择。但缺少孩子的陪伴,我们还是会感到很孤独的。”今年71岁的郑志远有



资料图片

两个孩子,孩子成家后都搬出去住了,家里只有他和老伴儿。他每天都去文峰游园唱歌。虽然唱歌时很快乐,但回到家里,他还是感到很失落,会想孙子和外孙。

“我的生活很充实,但心里还是觉得空落落的。只有为子女做点儿事,我的心里才踏实。”今年66岁的邱英说,女儿生育孩子后,她就主动要求去照看外孙。虽然照顾新生儿很辛苦,但她愿意承受这份苦。女儿出嫁后她很少与她团聚,如今住在女儿家中,天天围着儿孙转,累并快乐着。

建议

子女要时常与老人沟通

采访中,记者了解到,最让老人伤心的话是“你不懂,你别管”。很多老年人表示,当孩子对他们说出这句话时,他们会瞬间开始“怀疑人生”,而且这种情绪久久挥之不去,甚至开始钻

牛角尖地思考孩子为什么会对他们说出这样的话。

对此,国家二级心理咨询师王利霞认为,很多老人都渴望得到子女的认同和尊重,以显示“自己还有用”。当子女说“你不懂”时,老人会认为子女觉得他们已经没有用了,进而让他们对衰老和死亡产生过多联想和恐惧。

只有了解老年人的心理诉求,才能懂得如何孝敬老人、尊重老人,让老人安度晚年。王利霞认为,老人需要陪伴,作为子女,要时常与老人沟通,常回家吃饭,能理解老人。子女还可以教老人使用微信等通信工具,经常与老人视频联系。

此外,老人最操心儿女的婚姻和家庭问题,儿女婚姻无着落或离异、有家庭矛盾,也会让老人感到失落。因此,儿女要处理好自己的家庭关系,儿女家庭和谐也是减少父母孤独感的一剂良药。

健康驿站

如何更好地补钙?

有人说,“补钙”是一生的必修课:生长发育时、怀孕生子时、上了年纪后等,不同时间节点都少不了补钙。

“口重”的人骨质疏松风险高

不健康的饮食习惯会促进钙的流失,过量钙流失会增加机体缺钙的风险,比如“口重”的人缺钙风险就比一般人高。那么,为什么“口重”会导致钙流失?盐的主要成分是氯化钠,钠和钙在机体会随血液来到肾脏,肾脏将其贴上“有用”的标签后,这两种矿物质会被重新吸收回循环系统供机体利用,这个过程叫肾的重吸收。

在重吸收过程中,钙和钠是竞争关系,大量钠会制约钙的重吸收,而无法回到循环系统中的钙会随着尿液排

出体外。

缺钙的信号有这些

老年人有以下几个症状,就说明已经缺钙:

- 1.患有老年性皮肤病;
- 2.脚后跟疼、腰椎、颈椎疼痛;
- 3.牙齿松动、脱落;
- 4.明显的驼背、身高降低;
- 5.食欲减退、消化道溃疡、便秘;
- 6.多梦、失眠、烦躁、易怒等。

做好5件事,防止钙流失

1.通过食物补钙。牛奶是含钙丰富且吸收率非常高的补钙食物,鱼、虾、虾皮、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆制品等也富含钙。

2.学会晒太阳。人体90%的维生素D是依靠阳光中的紫外线照射后,通过自身皮肤合成的,它们可以促进钙在人体中的吸收,从而起到强壮骨骼的作用。

3.坚持运动。适度的力学刺激,能有效维持骨量,减缓骨质流失。老人可以快走,每周3天,每天45分钟至60分钟,可以快走、慢走交替进行。

4.定期检测骨密度。中老年人在做骨密度检查时,若骨量减少9%以下为骨量正常,骨量减少9%至19%为骨量减少。

5.适当补充钙剂。需要补钙者,可适当服用钙剂。需要提醒的是,短时间大量补钙可能无法全部吸收,还会造成便秘、胀气。(晨综)