

你“药驾”过吗？

眼下，“开车不喝酒，喝酒不开车”的观念已经深入人心。可你知道吗？“药驾”已成继酒驾之后的又一隐形“马路杀手”。它的危害究竟有多大？哪些药物会造成“药驾”？对此，我们又该如何预防？本期特邀海军军医大学附属公利医院药剂科资深临床药师石国华来与大家聊聊，关于“药驾”那些事儿。

■石国华

问：真的有“药驾”这种说法吗？
答：所谓“药驾”，是指驾驶者服用了某些可能影响安全驾驶的药品后，依然驾车出行的现象。由于这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视力不清、反应迟钝等不良反应，很容易酿成祸患。
问：据说吃了感冒药后开车，容易出车祸，真的是这样吗？
答：答案是确定的。目前，我们常用的复方感冒药物，如新康泰克、泰诺、白加黑等，含有抗组胺药成分，主要用以减轻感冒的鼻塞、流涕等症状。

但服用以后可能会出现嗜睡、困倦、视力模糊、头痛等症状，从而影响我们思维与操作的敏捷性。因此，我们建议应避免在血药浓度峰值时间内驾车等，一般服用感冒药6小时后驾车相对安全。

问：还有哪些药物也会造成“药驾”？
答：除了刚才提到的抗组胺药，世界卫生组织明确会对驾驶产生影响的药物还有以下几类：

★催眠、抗焦虑药
代表药物：地西洋（安定）、氯硝西洋等苯二氮类镇静助眠药，唑吡坦等新一代催眠药。
这些药物除了具有催眠、镇静作用外，还具有抗焦虑作用。但停药后往往有疲倦、嗜睡、视力模糊等后遗症，并可持续多日。



★新型抗抑郁药
代表药物：舍曲林等。
抗抑郁药物大多数通过影响中枢的单胺类神经递质发挥作用，容易出现困倦、头痛等症状。
不同结构类型的药物又有各自的不良反应特点，如新型抗抑郁药舍曲林，服用后偶出现呕吐、头晕、震颤等症状。

★解热镇痛药
代表药物：阿司匹林、布洛芬等。
此类药物可能会导致头晕、焦虑及失眠等神经系统症状；严重者可出现精神行为障碍或抽搐等中枢神经系统症状。

★降压药和抗心绞痛药
代表药物：硝苯地平、普萘洛尔等降压药；硝酸甘油、硝酸异山梨酯等抗心绞痛药。
服用上述这些药物后，可导致驾驶员出现乏力、嗜睡、眼花、体位性低血压、心慌等症状。因此，患者在服药初期处于适应调节阶段，较易出现不良反应，应慎重驾车。

在使用咽喉喷雾等药物初期，可能出现体位性低血压，并引起昏迷，严重威胁驾车安全。
★降糖药物
代表药物：胰岛素制剂，优降糖、达美康等磺酰脲类药物；其实，各类降糖药物都可引起低血糖，但以胰岛素和磺酰脲类为多见。
需要注意的是，消渴丸中含有西药成分格列本脲，也可能诱发低血糖反应。如将其与磺酰脲类药物联用，更容易诱发低血糖症状。

因此，糖尿病患者若驾驶机动车过程中，尤其是在饥饿状态下，要谨防出现药物性低血糖反应，以免引起心悸、头晕、虚脱症状。
★女性专用药物
代表药物：口服避孕药
口服避孕药的不良副作用则出现头痛、焦虑症状，重则还会导致思维涣散、肌肉抽搐等。
女性驾车时期常遇到经期、孕期、哺乳期、更年期等特殊、复杂的生理期，常常会出于避孕需求、妇科疾病、激素紊乱引起的经期紊乱、更年期综合征等原因，服用激素调节药，一旦与其它药物联合使用时，就可能造成“药驾”，需要引起足够的重视。

（作者为海军军医大学附属公利医院资深临床药师）

端午养心正当时



■冯其茂

端午节是中国人的传统节日，在这万物繁茂、粽叶飘香的时节，人们在欣赏美景、享受美食的同时，也是中医养心的好时节。

端午节心血管疾病的易发

端午节，又叫端阳节，与夏至日相差两天，是一年当中阳气最盛的时节。如果养生不慎易致心血管疾病，其原因有以下三方面：

一是由于夏季气压偏低，人体大量出汗，体内水分流失多，易使血液黏度上升，血液循环减慢容易诱发血栓；二是气温炎热，加上工作压力大，易致心情烦闷、失眠、焦虑，使血压波动大；三是气温高、人体食欲不振、易暴饮暴食。

上述这些因素易引起冠心病、急性心肌梗、高血压、中风等心血管疾病。

中医四时规律为“春生、夏长、秋收、冬藏”，端午属于夏季，万物生长茂盛、通于心气。中医认为“心主血脉和主神志”，心气推动全身的血脉运行、也主宰人体精神情志。端午气候炎热，会使人体正气虚衰，耗气伤津，易造成血脉经络凝滞不通，出现胸闷、胸痛、气短等症状；心气不足、心神失养，导致心悸、失眠、烦躁、烦闷；夏季湿气偏重，易困脾胃，导致人体内生痰生湿，痰湿阻滞心脉，则出现头晕、胸闷、心悸等心脏不适的症状。

“端午”祛百毒，卫生且养生

■许良

端午是指午月的五日，即农历五月五日，阳历6月，芒种前后，这一天的干支虽不一定是午，但人们还是称其为“重午”。双午重迭，被当作一年里阳气最盛的日子，也是自古相传的“卫生节”。

自古以来，端午节那天，人们往往会大搞卫生，洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲等。曾记得我小时候，长辈每年在端午午时，选用菖蒲、艾叶、苍术、白芷等中草药适量置



端午时节如何养心？

1.顺应天地自然

“天人相应”观是养生理论的根本，人应顺应天地自然。《黄帝内经》言：“夏三月，此谓蕃秀；天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外；此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少；冬至重病”，意思是：夏时三个月，万物茂盛华美，天地之气上下交合，各种植物开花结果；此时人体宜晚睡早起，心态平和，使志意安静无怒，使精神充盈明秀，使阳气开通宣泄，避免过多出汗，以此养生调养；反之就会损伤心气，从而导致疾病。同时，起居房间最好通自然风，少用空调，避免电风扇或空调直接对着身体，注意早晚温差，遵循自然界的阴阳变化，使人与自然气候变化的节律协调统一。

2.调情志

端午气候炎热，人们情绪更易激动，更应修身养性，追求内心的宁静和谐。老子曰：“致虚极，守静焉”；“见素抱朴，少私寡欲”。主张清静无为以达到人体内环境的心身平和。明代学者洪应明《菜根谭》：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒”；宋朝无门慧开禅师《无门关》：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”；指出人体内心的安静、情志平和的重要性。中医心主

血脉和心主神志相互影响，情志平和有利于人体气血调和、血脉通畅、血压平稳则可以避免心血管疾病。

3.调养饮食

民以食为天，端午夏季饮食调和对健康至关重要。饮食原则是：春夏养阳，养阳重在养心。养心可多喝牛奶，多吃豆制品、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用；平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素的供给，能起到预防动脉硬化化的作用。中医《黄帝内经》言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。指出谷、果、畜、菜多样化饮食，可以使人体获得充足营养。

端午节粽子是必不可少的的美食，但是其脂腻不易消化，老年人尤其注意，浅尝辄止。夏季阳气盛于外而虚于内，可以多吃生姜以补充阳气，常言“冬吃萝卜夏吃姜、不劳医生开药方”。解暑应避免冷饮或冰冻制品，易损伤肠胃，最好解暑水果是西瓜、人心、具有消暑生津止渴之功。饮食总体宜清淡，避免肥甘厚味致高血压、高血脂等疾病。

总之，夏季养心关键在于“和”；“和”具有调和、平和、和顺、协调等意义。“天人和”“心身和”“饮食和”能提高人体对外界环境的适应能力、抗病能力，可以减少或避免疾病的发生。

（作者为上海市中医医院心病科副主任医师；专家门诊：周四全天在总院）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 婴儿为什么会患远视眼？

答 朱剑锋
上海市眼病防治中心防治科科长、主任医师

相关医学调查显示：在婴儿时期，孩子们的眼睛都是远视眼，如果不能早发现、早矫正，可能会导致儿童斜视和弱视。

对此，眼科专家介绍，其中大部分远视眼属于生理发育性远视，随着年龄增长，远视度数会逐渐减少，无需矫正。但也有20%-25%的远视属于病理性的，比如有些儿童由于遗传和外界环境影响，造成眼球发育落后或停止，形成远视眼。

宝宝视力是怎么发育的？

刚出生的宝宝虽然已经具备看见东西的能力，但实际上视力非常差，只有0.04左右。因为此时的宝宝大脑发育还不完善，无法处理视觉信息，因此，宝宝们所看到的都是模糊不清的。

其实，婴儿的视力是逐渐发育的，眼睛功能会随着大脑发育慢慢完善。出生一周的宝宝可以看到8厘米-15厘米远的物体，一周后的宝宝可以看见3米处的物体，眼睛也能够追着物体看了。

宝宝7-8个月时，通过眼睛就能辨别物体的远近和空间了。11个月左右，可以区别简单的几何图形，观察物体的不同形状。一直要到宝宝6-7岁的时候，他们的视觉才会与成人相似。

宝宝有远视眼，需要治疗吗？

在宝宝眼睛发育的过程中，眼睛调节力会逐渐增强，宝宝可以使用自身的调节力克服其屈光缺陷，即使有轻度或

中度远视，也可不发生任何症状。所以，远视宝宝如果没有症状且未表现出调节集合的异常，则不需要给予戴镜，只需进行随访观察。

远视有哪些症状及危害？

远视的问题经常被父母忽略，是因为它的症状不如近视那么明显。远视宝宝主要会有以下症状及危害：

1.容易视觉疲劳
远视眼需要靠增大物像来辨认物体。例如当宝宝看书时，眼睛会离书本很近，这样就需要高度使用调节和辐辏，可迅速引起视疲劳。
如闭目休息一会或戴上合适的凸透镜后，症状即可消失或明显减轻；但如再继续阅读或书写等用眼时又会出现同样视疲劳现象。

2.各种不适症状并发出现
★眼睛看东西模糊、会感觉眼球有压迫感、酸胀或者疼痛；
★眼睛容易引起结膜充血和流泪，造成不同程度的头痛；
★有时引起肩部脚部不适、偏头痛，甚至出现恶心、呕吐等症状。

3.高度和中度远视易造成斜视或弱视
为了获得清晰的视力，远视儿童就会过度集合用眼，这样就会牺牲两眼的单视。养成一眼（视力较好的一眼）单视而忽视另一眼的习惯，结果形成内隐斜视或内斜视。如果不及时配戴矫正，还会影响双眼视觉功能的发育，造成弱视。

问 宝宝便秘了怎么办？

答 陈舟
上海市儿童医院普外科主治医师

什么是便秘？

首先，排便频率不是唯一标准。大便干结，排便过程困难，出血，腹部鼓胀，拒食哭闹，弓背缩臀，扭动这些都可以是便秘的行为表现。

怀疑宝宝便秘，该怎么做？

首先当然是带宝宝去医院看医生。不要偏信所谓妈妈经验或者网红秘方。医生通过检查排除一系列因为先天结构异常所引发的便秘障碍，然后才是我们需要解决的常见“便秘”问题。

有哪些可改善便秘的方法？

1.每天增加水分摄入。可以考虑用

- 梨汁或稀释使用。
- 2.增加纤维素摄入，用粗粮代替精米精面，不要摄入过多香蕉，水果可选梨、李子、桃子，蔬菜多摄入花椰菜、豆类、南瓜、红薯。
- 3.减少乳制品摄入总量，包括牛奶、酸奶、奶酪。
- 4.避免吃油炸、烟熏等容易导致便秘的食物。
- 5.用亚麻籽油作为宝宝食物的料理油。
- 6.给宝宝做腹部按摩，盆浴辅助，同时增加肢体运动。
- 7.每天定时排便训练，不要边排便边玩。
- 8.必要时辅助开塞露和口服缓泻剂，并定期到医院复查。

什么样的大便是正常的？

理想型

便秘

腹泻

(上海市儿童医院普外科供图)

食疗药膳

药膳家常菜

★川椒葱鱼丝

【基本组成】黑鱼丝100克，花椒、白豆蔻3克。红色辣椒、辅料适量。

【操作要领】黑鱼洗净切丝上浆。少油锅把花椒、白豆蔻略焯出油备用。油锅滑鱼丝、红椒丝等辅料后，和鱼丝、川椒豆蔻油一起翻炒装盘。

【成品特点】鱼丝滑嫩，色彩分明。

【基本功效】健脾化湿，辛香开胃。

【服用方法】可同时1-2人服食。

【注意事项】阴虚火旺者慎用。

★绿茶杞豆芽

【基本组成】绿豆芽200克、枸杞子6克、绿茶3克。

【操作要领】绿豆芽洗净沥干，枸杞子、绿茶分别浸泡。

【成品特点】油锅烧热倒入绿豆芽翻炒，再放入枸杞子、绿茶翻炒均匀加适量调味料即可。

【基本功效】清热解暑，解毒明目。

【服用方法】可同时2-3人或分2次服食。

【注意事项】枸杞子、绿茶浸汁洗干净可用作茶汁。

(由上海市中医医院供稿)