

《桃李春风一杯酒》

叶楚桥 著

贵州人民出版社 定价 50元

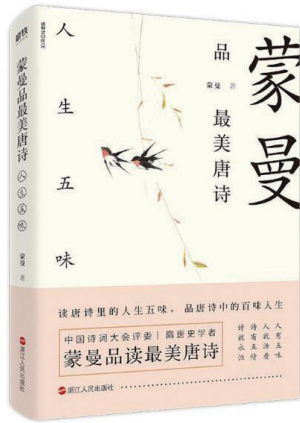
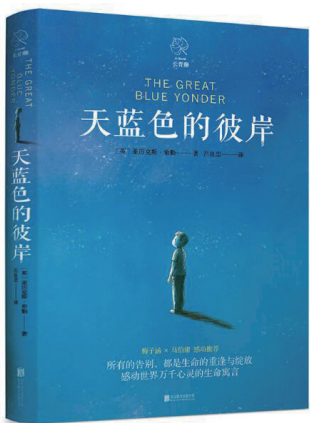
在唐朝,没有什么是一首诗解决不了的,上至九五之尊,达官贵人,下至寒门秀才、落魄书生,都勤于读诗、乐于吟诗、善于写诗。唐诗历经千年的传诵,越到现代,越发现它的魅力无穷。

《天蓝色的彼岸》

[英]亚历克斯·希勒 著

北京联合出版有限公司 定价 35元

本书以独特视角探讨孩子在中年级阶段遇到的种种小焦虑和小烦恼,触动心灵,引发共鸣。明快亮丽的故事基调,深沉悠远的生命主题,强烈反差对比给人以冲击,引人思考,启发儿童对生命哲学的懵懂认知,让人拨开迷雾,学会珍惜。



《蒙曼品读最美唐诗:人生五味》

蒙曼 著

浙江人民出版社 定价 48元

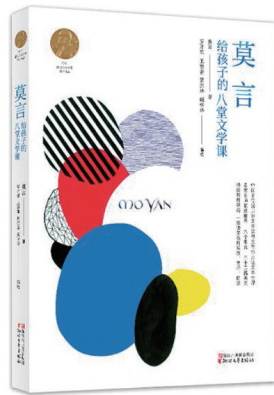
诗是人来写的,也是写给人的。人的一生,从纵向看,是四季,从横向看,是五情。四季是什么?春夏秋冬。对应着人生,就是少年、青年、中年和老年。五情是什么?喜怒哀乐怨。对应着人心,就是那些回环往复,起伏不定的心情。

《莫言给孩子的八堂文学课》

莫言 著

浙江文艺出版社 定价 36元

莫言长期关注青少年儿童的成长,他的作品也有不少是从孩子的角度叙述的童年回忆、读书经历,以及对读书、亲情的感触等。因此,将这些内容精挑细选、分门别类后编辑成册,便是一本非常优秀的青少年文学读本。



本栏目图书由市新华书店提供



精神科药物会成瘾吗?

耕心医生:武文庆

市区精神卫生中心公共精神科副主任



“长期服用精神科药物会成瘾吗?”不少患者和家属都会问这个问题。当然不能一概而论,因为精神科药物至少可以分成四大类:抗精神病药物、抗抑郁药物、心境稳定剂(或称抗躁狂药物)、抗焦虑药物。此外还有治疗痴呆的益智药物,还有针对多动症的中枢兴奋剂,还可以包括抗癫痫抗惊厥药物等。如果要问这些药物有没有成瘾性,那就应该分门别类来看。

一般而言,抗精神病药物、抗抑郁药物、心境稳定剂肯定会成瘾,因为这些药物不具有成瘾的药理毒理特性。但是抗焦虑药物,除了丁螺环酮、坦度螺酮等,不存在成瘾性之外,经常使用的安定一类的药物是明确的具有成瘾性的,包括三唑仑、阿普唑仑、艾司唑仑、地西洋、劳拉西洋、氯硝西洋等。

为什么较为庞大的人群使用抗精神病药物、抗抑郁药物难以停药呢?首先是病情特点决定的。比如应用抗精神病药物治疗精神分裂症,而精神分裂症本身就具有慢性迁延性病程特征,症状的控制需要长期服药维持,强行追求停药则存在短时间内高复发风险,因而无法停药。这一点类似于内科疾病比如服用药物治疗高血压病、糖尿病,规律服药时血压血糖稳定,接近正常,一旦停药,血压血糖必然波动变化。而抗抑郁药物的维持也是为了减少复发可能,这都需要长

期维持药物治疗。这类原因可以称为“不能停”。

另一方面,很多患者自行停药造成各种不适而误认为是药物成瘾或躯体依赖的情况。其实,的确有很多药物突然停药可能导致症状的反跳或造成躯体不适,这需要一个逐渐调整减量的过程,需要专科医生的指导,患者自行停药就容易造成不良后果,这属于“不会停”药造成的问题,并不是不能够停。

至于长期使用安定类药物的人群,只要是在医生指导下用药,即便是长期用药,发生严重不良事件的概率也是极低的。

药物的成瘾性与服用药物取得的治疗效果相比,只占一个次要矛盾的地位,这是需要全面权衡的一个问题。而且专科医生在接诊处方的时候,已经过了充分的衡量,在众多的药物中为患者选择出了相对最佳的治疗方案,患者所担心的“伤肝、伤肾、伤脑、成瘾、依赖”等所谓的“副作用”的问题,大多是没有客观依据的,实际上是与本身焦虑情绪等密切相关的心理状态的反映。有很多患者遵医嘱以适当剂量维持治疗,既能够有效控制病情,又能够与常人一样参加各类社会活动,这就是药物治疗的必要性、安全性、科学性的最好证明。

因此,特别提醒广大患者,应用精神科药物并不可怕,相比起疾病本身的危害,服药治疗实则是安全可控、有效有益的手段。服药、调整剂量或者减停药的过程中,一定要“遵医嘱”。 (吴兰珍 杨冷)

家用小药箱该常备什么药? 药师给您来支招

保健医师:钱祯

市中西医结合医院(市二院)临床药理学室副主任药师

普通感冒、意外擦伤、消化不良……当身体健康出现这些小问题时,家庭小药箱通常就能解决。不过,家庭小药箱里需要准备哪些药品比较合适呢?药师从专业角度,给出了建议。

创可贴

小面积开放性创伤,比如被硬物戳破、划伤、擦伤等小伤口,可用创可贴。

注意:创可贴基本都不防水,遇水时要及时更换,平时一天早晚两次更换。

红霉素眼药膏/乳膏

红霉素软膏用途甚广,可用于眼睛细菌感染、小伤口化脓、小儿尿布疹和痤疮等。

注意:红霉素属于抗生素,没有特殊情况,不要长期使用。

烫伤膏

一般的小烫伤,烫伤膏能有效消除局部水肿,促进创面皮肤修复。

注意:孕妇慎用。用烫伤膏时忌食辛辣刺激食物,严重的烧烫伤,要尽快赶往医院处理。

退烧止痛药

家庭退烧药推荐安全型的对乙酰氨基酚和布洛芬。这些药除了退烧,还有很好的抗炎、止痛作用。一些退烧药复方制剂,大多都是含有上述两种相近成分,使用时须认真阅读药品说明书,避免误用或重复用药。

注意:如果高烧不退或4小时内退而复烧,需尽快就医。

口腔溃疡药

冬季管不住嘴,火锅、撸串、烧烤完全停不下来,经常口腔溃疡者需要常备抗溃疡、清热解毒的药,比如喉风散、西瓜霜或者锡类散等。

注意:喷药时不要吸气,防止把药

粉呛入气管,过敏者禁用。

达喜

达喜,学名叫铝碳酸镁咀嚼片,可以快速缓解胃酸不适感,胃病患者在吃非甾体类的抗炎药前,也可以嚼一片保护胃黏膜。

注意:因氢氧化铝可与其他药物结合而降低吸收,影响疗效,服药后1-2小时内应避免服用其他药物。

止泻药

偶尔因饮食不洁引起的腹泻,可以推荐使用以下实惠又实用的止泻药。比如盐酸小檗碱片(盐酸黄连素片)、思密达(蒙脱石散),其中,思密达还有草莓味的,对孩子来说,是不错的选择。一般来说,按说明书用药一两次就能见效,而且没什么副作用。不过,要是腹泻症状严重,务必及时就医。

注意:怀孕4个月内慎用。

通便药

外用开塞露或者内服乳果糖。开塞露刺破或剪开后的注药导管的开口应光滑,以免擦伤肛门或直肠。

注意:开塞露有效成分是甘油,是刺激型泻药,不适合长期使用,会导致药物依赖,适合偶尔应急用。此外,药物还需遮光保存。

马应龙痔疮膏

聚会应酬时喝酒吃辣,久了肛门肯定受不了,肛裂、痔疮接踵而至,家里不妨备一支马应龙痔疮膏。

注意:塞药之前,请先洗干净肛门。塞药时,一定要挤够量。因为配方里有麝香等成分,所以孕妇慎用。

(刘园园 吴启瑞 杨冷)

