

美国研究人员发现

维生素D降低产痛

本报讯 在新奥尔良举行的美国麻醉医师协会年会上,科学家们警告称,维生素D摄入不足,或使孕妇在分娩时更加痛苦。他们发现,如果缺乏维生素D,女性更有可能选择硬膜外麻醉来减轻分娩痛。

科学家们测量了93名孕妇产前的维生素D水平,所有孕妇在分娩时都接受了硬膜外麻醉。随后,研究人员测量了每个孕妇在分娩时使用的止痛药量。结果发现,维生素D水平较低的女性,术中的麻醉药物用量明显更多。

该研究的高级作者、来自洛杉矶赛达斯-西奈医学中心的安德鲁·盖勒博士说

道:“女性在怀孕期间,体内的维生素D往往会低于正常水平。我们发现,维生素D水平较低的孕妇在分娩时会更痛。”

据美国妇产科医师学会专家介绍,孕期维生素D缺乏是较为常见的现象,特别是以下高危孕妇:素食者、晒太阳较少者等。维生素D主要存在于强化牛奶、果汁、鱼油和膳食补充剂中。长期以来,维生素D缺乏都和抑郁、痛苦等有关,这是首次研究强调分娩痛与维生素D水平之间的关联。安德鲁·盖勒指出,在美国,约有41%的孕妇缺乏维生素D,还有41%的孕妇维生素D摄入不足。(小健)



资料照片

健康新知

丹麦科学家发现长寿新方法: 喝啤酒和打桌球

本报讯 丹麦一项最新研究发现,打桌球和喝啤酒有助于减缓衰老进程,应当鼓励70岁以上的老人喝点啤酒、打打桌球。

新研究中,丹麦哥本哈根大学健康及衰老研究中心的阿斯克·拉森博士对哥本哈根两个老年活动中心进行了实地研究。他表示,打桌球和喝啤酒应该纳入世界卫生组织和欧盟发布的“积极抗衰老指南”。打桌球本身可能难以直接抗击衰老,但是老年人能够乐在其中,充分享受桌球带来的乐趣。这有助于提高生活质量,同时还可以让老人接触更多人群,保持活跃的社交生活。桌球也最适合老年人群,因为玩桌球过程中动静自然交替,时间可长可短,老人可以玩上几个小时也不觉劳累和乏味。适度喝啤酒(一天一杯)对骨骼和心脏也有一定的好处。“桌球+啤酒”式的消遣活动还能让老年人暂时忘记疾病的痛苦和生活的不快。(生时)

平煤神马医疗集团总医院临床药学科: 正确指导患者合理用药 提升患者用药安全意识



10月17日,王秋冬(右一)与其他科室的医生一起,为患者进行术前会诊,了解患者的用药反应状况。 本报记者 李英平 摄

77岁的市民赵老汉一周前因心血管病导致头晕、呼吸困难,被家人紧急送往平煤神马医疗集团总医院救治,因入院及时,治疗两天后他便有所好转。入院第4天,正当家人沉浸在马上就能出院的喜悦中时,赵老汉突然出现腹痛、排泄黑便的现象,家人不知道怎么回事,要求请专家会诊。该院临床药学科主任王秋冬会诊检查发现,赵老汉是服用治疗心血管疾病的某些药物导致的胃肠道不良反应,于是马上给出了治疗建议:当天对其药量进行减量,同时给予相应治疗,3天后,赵老汉的不适反应便消失了。

对此,王秋冬解释说,服用一种药物对于不同体质、不同年龄的患者来说,效果可能会不一样,不良反应也有轻有重。对于年龄偏大、体质较弱、肾功能又不太好的患者来说,服用和其他患者同等剂量的药物就有可能出现药物中毒反应。出现这种情况时,只要及时减少药量,同时进行针对性治疗,患者的不适症状就会缓解乃至消失。

王秋冬告诉笔者,很多患者对临床药学科感到陌生,实际上,临床药学科最重要的一项职责就是参与临床合理用药、安全用药,通过定期到医院各个科室查房、会诊、进行用药教育等,及时解决一些患者的临床用药问题,推动医生合理用药,对于提升医院的整体医疗服务质量和患者的安全用药意识发挥着重要作用。

目前,该院临床药学科有6位临床药师(两个研究生学历,4个本科学历),其中两个获得了高级职称。科室成立至今,一直秉承“以病人为中心,为患者提供优质的药学服务”的理念,一心一意为患者服务,保证患者的用药安全和临床上合理用药。

2012年1月,平顶山市医学会医院药学专业委员会成立,王秋冬任主任委员,此后他更是一心扑在临床药学的研究与发展上。在他那张不大的办公桌上摆满了关于临床药学的专业书籍,办公室的一面墙上贴着输液配伍禁忌、药物品种的剂量配备以及抗菌药物的分级使用图表。为了向患者普及安全用药的相关知识,王秋冬还专门印制了“药患爱心卡”名片,以便及时解答患者遇到的各种用药问题。

患者手术后持续发烧 竟是“药物热”导致的

69岁的胰腺癌患者宋先生不久前在该院普外科进行手术治疗,手术过程很顺利,但术后患者持续发烧。医生选择了几种抗菌药物,效果都不太好,高烧一直断断续续,退得不彻底。

王秋冬得知后,便带着科室临床药师对患者进行会诊。为了查明患者高烧不退的原因,王秋冬了解了患者的现病史、既往病史、家族病史以及过敏史,还调取了患者相应的化验单、影像结果等,同时还深入到病房与患者沟通交流,获取有价值的信息。通过这一系列的工作,王秋冬发现患者入院前在家自行使用过多种抗菌药物,且时间较长,结合检查结果发现患者的白细胞、中性粒细胞、降钙素原等数值都不高,与其发热的情况不相符,王秋冬判断患者可能出现了“药物热”,建议临床医生停用抗菌药物。两天后患者体温下降,5天后顺利出院。

据悉,在临床用药中,“药物热”并非罕见,在家庭用药中应提高警惕,“药物热”是指在使用药物治疗疾病的过程中由药物

导致的发烧,多种药物可引起,以抗菌药为主。“近年来,由于抗菌药物使用的增多,‘药物热’并不少见,如果我们不查明原因,只是一味选择更换抗菌药物,甚至选择高档抗菌药物,效果就会适得其反。”王秋冬特别提醒。

一过敏患者越治越严重 竟是对抗过敏药物过敏

39岁的市民方女士一周前因皮肤瘙痒、皮疹等到一家医院就诊。医生通过检查,确诊她是皮肤过敏,便给她开了抗过敏药“西替利嗪片”,结果服用两天后,症状不仅没减轻,反而越来越严重。随后在朋友介绍下,她来到总医院找王秋冬咨询。通过了解病史,王秋冬发现,患者体质较弱,且是高过敏体质,对很多药物都会产生过敏反应。她的过敏症状之所以久治不消很可能是因为她对之前医生开的抗过敏药物“西替利嗪片”过敏导致的。王秋冬建议她不仅要停用“西替利嗪片”,而且不能服用板蓝根冲剂和头孢他啶,同时给她更换抗过敏药物,3天后,患者的过敏症状便消失了。

据介绍,抗过敏药物导致过敏在临床上很常见,药物过敏也称药物变态反应,无论症状轻重,对身体都是不利的。病变常表现为皮肤潮红、发痒、心悸、皮疹、呼吸困难,严重者可能出现休克。

制定合理用药规章制度 让患者得实惠

在王秋冬的电脑里,保存着各种有关合理用药和安全用药的规章制度,比如麻醉药品和精神药品管理制度、抗菌药物分级管理制度、处方点评制度等,同时还给临床各科室细化了药品使用指标,如科室抗生素用药金额比例、门诊抗生素处方量比例、住院患者使用抗菌药物比例、急诊抗菌药物处方比例等,还有用药质量考核、病例医嘱用药分析及整改等。“这样做的目的只有一个,保证安全用药、合理用药,降低患者的花费,真正让患者受益。”王秋冬说。

为了保证合理用药,该科每个月都会对医院各个科室的抗生素使用、输液量、药品比例等进行量化考核。规定每月住院患者的抗菌药使用率不能高于60%,门诊患者抗菌药的使用率不能高于20%,急诊患者的抗菌药使用率不能高于40%,全院药品比例不超过43%等。每月临床药师通过处方点评,及时发现合理用药与安全用药中存在的问题。如果存在不合理使用的情况,及时反馈给临床科室及医生,督促其进行整改,必要时进行限量。科室还经常参与临床查房等,以增进药师与医师、护师的良性互动,让医院合理用药及安全用药水平进一步提高,让患者得到实惠。

“我们会继续以患者为中心,以满意为标准,不断发现并满足患者潜在的需求。在上级卫生部门指导下,依靠医疗集团及总医院领导的大力支持,依托市医学会医院药学专业委员会,力争把科室打造成河南省一流的专业科室,为患者保驾护航。”谈起未来的发展,王秋冬满怀信心。(牛哲)

西班牙研究发现 每天拥抱4次降血压

本报讯 西班牙多年从事老年保健研究的专家阿尔维托通过研究发现,拥抱对于老年人不仅仅是礼仪行为,还有利于健康。

专家称,拥抱时动用了多个感觉器官,视觉、触觉、手臂的运动都能激活大脑的兴奋细胞,最明显的是降低血压和促进血液循环。在经过对500多位老人每天拥抱4次以上和4次以下的临床试验后发现,拥抱4次以上的老人其器官的健康指数明显比4次以下的要好,身体显得更加健康。

专家称,由于各个国家民族的礼仪习惯不同,对拥抱的解释也不一样,欧洲国家尤其是西班牙见面行礼就是贴面亲吻和拥抱。这个拥抱的对象不仅仅局限于自己的配偶,更多的是亲属、晚辈和朋友,一个拥抱、一个亲吻就能让老年人身心愉悦,自己感觉年轻了三四十岁。专家称,一天有4次这样的拥抱,像吃了4次天然补药,这是补在心理和感情里的特殊药物,效果远超过多数化学药物。(钟新)

面对着窗户办公 容易让人变老

本报讯 办公桌对着窗户,能享受到新鲜的空气和温暖的阳光。然而,一项最新研究发现,紧靠着窗户办公,尤其是面对着窗户,容易让人变老,长此以往可能会让皮肤显老10岁。

这项由英国科学家进行的研究发现,面对着窗户工作,皮肤受损的风险是其他人的3倍。即使在阳光并不强烈的春季和秋季,阳光也会让人的老化基因比正常情况下活跃50倍。同时,写字楼外的空气污染也会使人容易衰老。研究者还发现,出租车司机和经常开车的人也有同样的问题:一边的脸如果长期被阳光照射,会比另一边的老7岁。(小新)

泻药吃不对易患结肠癌

本报讯 秋季便秘高发,很多人常用泻药药物缓解。美国最新研究发现,泻药吃不对可能增大患结肠癌的风险。

美国弗莱德哈钦森癌症研究中心的研究人员分析了7.5万名年龄在50至76岁之间患者的数据,发现与不用泻药的人相比,每年使用5次或更多次(多为非纤维类)泻药的人,患上结肠癌的风险会增加49%。研究还发现,有规律服用膳食纤维素能降低患结肠癌的风险。

研究人员分析,常用泻药能促进肠道蠕动,但多有刺激性,而膳食纤维有助于粪便的排出。建议便秘时先调整饮食和生活习惯,多吃富含膳食纤维的食物,不要频繁使用泻药。(生时)