

药丸掰开吃、换季洗血管……

# 这些用药误区得当心

近日,中国药学会发布了“2018年公众十大用药误区”。其中,“使用药品不得法”“别人能用我就能用”“海淘药品放心用”“换季就去洗血管”等用药误区上榜。

“使用药品不得法?”

嚼、掰用药得注意

错误的给药方式有时会影响药效发挥,甚至还会对身体造成伤害。陆军总医院心血管内科住院部主任和渝斌提醒,服用控制释放或缓慢释放的片剂需整片吞服,不需要嚼碎。比如,高血压药拜新同,它本身是短效药,医学研究证明,直接服用的话会引起某些严重的心血管问题。但它能很好地降低血压,同时还能缓解冠心病心绞痛。所以药厂利用控制释放或缓慢释放技术使其由短效药变成长效药。因此,如果嚼碎、掰开使用此类药物的话,原本的缓释作用就没了,也就又变成短效药了。

和渝斌主任提醒,如果药上有“一”字杠的标志,多提示是药物可掰的分界线。目前,不能掰开或嚼碎服用的药物剂型主要有缓释、控释片及肠溶衣片。另外,也有些药物包装是普通胶囊、胶丸或双层糖衣等,这些包装也是对药物或人体的保护,服用时最好不要破坏这个包装。

“别人能用我就能用?”

个体差异要清楚

和渝斌主任指出,人体存在个人体质与疾病病情的差异,错误用药会掩盖病症,近而延误治疗,严重的还会对身体造成损害。



资料图片

例如,一些人心跳较快的高血压患者,用拜新同后心跳可能会更快。而对那些既有高血压又有冠心病的患者,使用钙拮抗剂可以起到一石二鸟的功效,因为它同时具有扩张冠状动脉及外周动脉的作用,所以在降血压的同时又可以缓解心绞痛。

“海淘药品放心用?”

同一款药用量或不同

有些即使是相同药品,在国内和国外的说明书标注用法或剂量也不同。比如,普米克令舒,一种

用于儿童雾化吸入治疗的药物。美国说明书儿童标注0.25mg,日一次给药。但相同厂家相同药品的国内说明书标注0.25mg至1mg,日两次给药。临床上中国用药剂量大于美国,是因为中国所用雾化泵产生的粒径较大,为了达到相同的治疗效果,需要加大给药剂量。

“换季就去洗血管?”

血管不存在毒素

有些老年人一到换季的时候就到医院要求医生为其输液洗血

管。对此,和渝斌主任指出,洗血管的说法就是错误的,人体血管里并没有所谓毒素,真正堵塞血管的是动脉粥样硬化斑块。目前临床上还没有一种药能够在输液的时候将血管里的斑块洗掉,现在唯一的办法就是使用他汀治疗。

心脑血管疾病的发生过程比较漫长,通常会因人体高血压、高脂血症、糖尿病等疾病长期控制不佳,形成动脉粥样硬化斑块,或斑块脱落形成血栓堵塞血管,历时数年甚至数十年,这种变化不会因为每年输1至2次液而改善。(杨丽萍)

## 化妆品用太多导致不孕

本报讯 为保持姣好的容颜,女性时常需要化妆和护肤,殊不知,梳妆打扮也可能损害健康。美国一项新研究表明,美容品中所含化学物质可致妇女生育能力低下或患上乳腺癌。

美国乔治梅森大学研究团队选取143名18岁至44岁女性志愿者,她们身体健康,尚未绝经且没有避孕。受试女性在两个月经周

期内提供3至5份尿液样本,研究人员对其尿液中危害人体的化合物进行检测。随后,研究人员采集受试者的血液样本,以检查她们体内与孕产相关的激素水平,包括雌激素、孕激素、促卵泡激素和黄体生成素。结果发现,受试者尿液中含有起防腐作用的对羟基苯甲酸酯(可导致癌症)、用来延长香水味持续时间的双酚A

(可导致不孕),不仅危害女性健康,还会刺激男性乳房发育。此外,研究人员还在尿液中检测出了引起肝损伤的氯酚和致人不孕的苯甲酚。

研究人员解释称,接触上述化合物最大的危害是使女性激素水平紊乱。比如,当体内雌激素水平过高时,可能导致子宫肌瘤和多囊卵巢综合征;雌激素水平

不足时,卵泡成熟和排卵过程会受阻;而孕激素水平过高则容易引发乳腺癌或阴道异常出血。乔治梅森大学安娜·波拉克博士表示,目前广泛应用于美妆护理产品中的化合物在很大程度上影响着育龄女性体内的激素水平。新研究结果告诫人们,应该对此保持警惕。

(李昕苒)

## 多晒太阳降血压

本报讯 英国科学家完成的一项新研究发现,晒太阳有助于降低血压,进而降低心脏病发作和中风风险。

新研究中,英国南安普顿大学研究员马丁·费利什教授、皮肤病学专家理查德·韦勒博士和来自爱丁堡大学的实验医学及综合生物

学专家一起,以身体健康、血压正常的志愿参试者为对象,展开了日晒与健康的关联研究。参试者被要求接受两次日光浴照射,每次20分钟。第一次照射中,参试者同时接受紫外线和灯热照射;第二次紫外线被隔离,参试者皮肤只接受灯热照射。结果发现,接受含紫

外线阳光照射20分钟后,血管就会扩张且释放一氧化氮;仅接受灯热照射者则无此效应。由于一氧化氮有益降低血压,所以研究者认为,是紫外线而非阳光热量对降血压起到了关键作用,进而降低了发生心脏病、中风或血栓的风险。

费利什教授分析指出,晒太阳

的健康受益远远大于患皮肤癌的风险。仅在英国,每年因心脑血管疾病死亡的人数为159万人,皮肤病死亡人数仅为2750人。多项研究表明,夏季血压比冬季更低;在远离赤道、日照相对较少的国家,居民血压更高,这些都与日照量密切相关。(金也)

## 秋冬时节,带爸妈去打两种疫苗

本报讯 随着年龄增长,人体的免疫力会逐渐下降,老年人的身体对病原体的识别和产生抗体的能力也会有所下降。时值秋冬季节,各种感染疾病又将高发,疫苗作为一种最有效的预防感染的方法,在老年人群中值得推广。

常见的疫苗中,老年人最应该打的就是流感疫苗和肺炎疫苗。世界卫生组织资料显示,全球每年因流感导致严重并发症及死亡的人中,绝大部分是由肺炎所致。流

感对老年人健康构成的潜在危害不能小视,患有基础性疾病的老年人更是易感人群,接种疫苗可有效降低流感的发病率和并发症。东南大学附属中大医院呼吸内科副主任医师韩淑华建议,年龄超过60岁的老年人都需要接种流感或肺炎疫苗,同时接种两种,保险系数将大大增加。

流感疫苗注射后,要在半个月之后才能产生抗体,达到预防的目的,因此,流感疫苗最好入冬之前

就注射。在我国,特别是北方地区,冬、春季是每年的流感流行季节,因此,10、11月份是最佳接种时间。它可以预防流行性感冒病毒,但不能防止普通性感冒的发生,只能起到缓解普通性感冒症状、缩短感冒周期等作用。可到当地医院预防保健科或防疫站注射。

肺炎疫苗也很重要。肺炎往往发生于流感发病后期,持续高烧会导致老年人免疫力和心肺功能下降,肺炎球菌会借机入侵患者肺

部,造成感染,引起肺炎。老年人可以在接种流感疫苗的同时注射肺炎疫苗,起到双保险的作用。

这两种疫苗对于免疫力低下的老年人都适合,尤其是呼吸疾病患者,如患有慢性阻塞性肺病、支气管扩张者或是肿瘤患者等更建议接种。需要注意的是,如果病情正在发作或是正处在感染中,要在感染控制后再去打疫苗,注射之前要咨询专科医生。

(人民)

结核病防治专栏

## 如何才能早期发现肺结核患者

早期发现肺结核患者,不仅能使患者早期得到治疗,防止病情进展,还可及时发现传染源,防止和减少结核病的传播。肺结核患者发病的初期往往没有明显的症状,这也给早期发现带来一定的困难。早期发现肺结核患者的方法有以下几种:

1.线索调查:对因咳嗽、咳痰、咯血、胸痛的患者以及经常反复感冒且较长时间不愈的患者,或长期乏力、消瘦、发热、盗汗、食欲不振、月经不调等症状者,应进行X线检查,这样的人群中常较易查出肺结核患者。

2.对结核病患者接触者检查:尤其是排菌结核病患者周围的人群及密切接触者,肺结核的发病率较高,因此,对这样的人群定期做胸透、X线等检查,特别是儿童应作为重点。

3.对结核菌素试验强阳性反应者,做定期检查,也是早期发现肺结核患者的一种方法。

4.健康检查:对健康人群定期进行X线检查也是早期发现肺结核患者的方法之一。

根据我国结核病的流行情况,目前早期发现结核病的方法主要依靠主动发现(线索调查)。虽然原发性及早期结核可能无症状,但大多数患者在发病的急性或活动性阶段会出现不同程度的呼吸道症状或全身症状,往往呈慢性发展过程。在一般情况下,症状的轻重与疾病的严重程度呈正比,与患者的代偿机能有关。根据症状可以做线索调查。此外,对可疑结核病症状者进行线索调查也适用于结核病疫情较高的地区与人群。(平顶山市第三人民医院 张彦娜)

## 市创伤质量控制中心 落户总医院

本报讯 为进一步完善医疗质量管理体系,加强医疗质量安全监督,市卫计委筹建了市创伤质量控制中心,该中心挂靠平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院),为期5年,由该院副院长王鹏担任中心主任,并依托中心组建专家委员会。

作为全市首家通过等级复审的国家三级甲等综合医院,总医院是国家、地方权威认证的创伤救治实力单位,拥有中华创伤学会中国煤矿创伤学会、平顶山创伤研究所、国家安全生产监督管理局国家煤矿安全监察局矿山医疗救护中心平顶山分中心、平煤神马集团创伤急救中心等认证。

多年来,该院在我市卫生应急事件的创伤抢救、平煤神马集团工伤抢救等多领域发挥了不可替代的作用。此次市创伤质量控制中心的落户,是对总医院创伤救治实力的再次认可。★ (李莹)