

医者仁心 大医精诚

——记市中医医院周围血管科主任马立人

□本报记者 魏应钦

近日,市卫健委联合市人力资源和社会保障局开展的“平顶山市首届名中医”评选活动揭晓,平顶山市中医医院周围血管科主任、硕士研究生导师、第六批全国老中医药专家、享受国务院特殊津贴专家马立人教授获评“平顶山市首届名中医”。

砥砺奋进护健康

今年59岁的马立人1986年毕业于原河南中医学院中医临床专业,后进入平顶山市中医医院工作。他在临床中发现,血管疾病是危害人体健康的主要疾病之一,其中心脑血管疾病已被广为认知和重视,但外周血管疾病仍不被了解,众多患者求医无门,甚至误诊、误治导致不必要的截肢、致残及其他严重并发症,给患者生理及心理造成双重打击。对此,他暗下决心,一定要为患者解除外周血管疾病痛苦而努力,并跟随全国著名周围血管病专家崔公让教授学习。

2010年,马立人率团队成立了周围血管科,开展中西医结合周围血管疾病诊疗。在他的不懈努力下,平顶山市中医医院周围血管科成为品牌科室,获评河南省重点专科,成为河南省区域专科诊疗中心。该科还建立了全省首家糖尿病足及创面诊疗中心——平顶山市糖尿病足及创面诊疗中心,并建立了河南省中医药防治糖尿病足重点实验室。2020年,市卫健委批准市中医医院增挂“平顶山市中西医结合周围血管



马立人资料图片 医院提供

病医院”牌子,马立人担任院长。

2017年,马立人牵头成立中原糖尿病足与创面联盟,以河南省为中心,辐射周边三省,共计93家兄弟单位携手共促糖尿病足与创面诊疗事业发展,打造了立足鹰城、辐射全省、联系国内外的有规模、有影响力的学科联盟。这背后,是马立人长达数十年深入基层的学科积累和心血结晶。早在2015年,马立人就带领医疗团队在全国率先开展“糖尿病足筛查走基层”项目,每年深入50余个乡镇,筛查诊疗数以万计的基层患者,普及周围血管疾病诊疗技术,该项目持续至今,成绩卓著。围绕国家卫健委提出的赋能行

动部署,科室在全市率先开展互联网移动病房“323工程”(3-1家县级中医院,3-2家县级综合医院,3-3家民营医院;2-2家乡镇卫生院或社区卫生服务中心;3-3家诊所)。“323工程”以“资源共享、优势互补、分级诊疗、共同发展”为基本原则,在基层开展周围血管疾病诊疗培训,围绕国家卫健委赋能行动,对相关医疗单位进行帮扶赋能。

勇攀高峰结硕果

在马立人的办公室,国家级中医大师唐祖宣赠予的书法作品“聚焦糖尿病足 造福一方百姓”格外醒目。这句话

可谓马立人教授的真实写照。多年来,他践行德医双馨的使命担当,敬业奉献,忘我工作,不懈努力结出累累硕果。

2018年,他被国家中医药管理局评为第六批全国老中医药专家学术继承指导老师,成为平顶山市首位国家级名老中医,并开创医院首项国家级重大科研课题。2019年,他获得“省先进工作者(省劳模)”“省首届医德医风标兵”“河南省科协系统先进工作者”等称号。2020年,他成为享受国务院特殊津贴专家。

多年来,该科专注于糖尿病足与创面、静脉曲张的治疗及相关医学研究,诊疗水平省内领先,在国内很有影响。科研方面,科室在干细胞治疗糖尿病足及创面方面取得了很大进展,已开展六届中原糖尿病足与创面高峰论坛、十一届平顶山血管论坛。马立人教授本人也被聘为河南中医药大学硕士生导师,先后带教硕士研究生15名,成为国家卫健委创面修复学科建设百千万项目河南区域牵头人。

展望未来,马立人表示,他们将继续努力做大做强中西医结合周围血管病专科,为广大患者提供高质量的健康服务。



科学掌握服药时间 顺应生物节律变化

近段时间,有不少患者朋友咨询如何用药的问题,比如,医生说,这个药每天吃一次,应该什么时候吃?早中晚都可以吗?餐前还是餐后呢?医生给我开的这些药,有的餐前服用,有的餐后服用,分开吃太麻烦了,可以在餐前一次性服用吗?餐前服用到底是餐前多久呢?

对服药时间的种种疑问,我们要弄明白关键的一点:为何要选择正确的服药时间。

众所周知,人体内部有特定的生物时间表,即我们常说的生物钟,又称生物节律,具体是指人体的一些生理活动昼夜之间发生的周期性变化。许多药物的疗效之所以与用药时间密切相关,是因为选择合适的用药时间,好让进入机体的药物浓度顺应人体生物节律变化而发挥作用。举个例子,胆固醇合成的昼夜节律,人体内胆固醇的合成,取决于影响胆固醇合成的羟甲基戊二酰辅酶A(HMG-CoA)还原酶的活性。这种酶的活性在一天之中会呈现不同的变化。在每天中午时分活性最低,而从午夜到凌晨则活性变高,其中午夜12点此酶活性最高,人体胆固醇的合成也在此时达到全天的最高峰。因此,夜间是胆固醇控制的关键窗口。基于此,他汀类药物如阿托伐他汀钙片,建议在晚间或者临睡前服用,以顺应生物节律,抑制胆固醇的形成。

此外,人体还有血压、肾上腺皮质激素分泌的昼夜节律等。由此可见,具体的服药时间是根据药物在体内代谢的动力学决定的,只有按照正确的时间服药,才能确保药物在人体内保持相对稳定的治疗浓度,从而达到最佳的治疗效果。药物浓度过低,药品起不到治疗作用;浓度过高,毒副作用会成倍增大。

正确的服药时间如此重要,我们就一起来认识一下药品说明书中常见的药物服用时间。

1.晨服,指早晨起床后,进食早餐前1小时。晨服药物,可使药物直达病灶,迅速起效,还可减轻一些药物的不良反应。比如,泻药(乳果糖、硫酸镁等)、驱虫药,清晨服用可迅速起效;利尿药,晚上服药后,夜间的多次排尿会干扰睡眠,晨服更合适。

2.空腹,指餐前1-2小时或餐后2小时左右(很多人认为只要在吃药时保持空腹就好了,其实是一种错误的观点,吃完药是不可以立马进食的)。空腹服药主要是为了避免食物对药物的干扰,从而增加药物在体内的生物利用度。比如,左甲状腺素钠片,早餐前至少60分钟服用;恩替卡韦片,空腹服用,餐前或餐后至少2小时。

3.饭前,即餐前15-30分钟。因尚未进食,药物可充分作用于胃黏膜,迅速吸收发挥作用。比如,胃黏

膜保护药(如硫糖铝)、促胃动力药(如多潘立酮),餐前给药可使药物充分附着于胃壁,形成一层保护屏障;部分抗生素(如头孢克洛),因进食会延缓药物的吸收,需餐前;促进胰岛素分泌的药物(如格列吡嗪),餐前给药可使胰岛素分泌与血糖升高同步,从而有效地控制血糖浓度。

4.饭中,指与食物同服,即进餐少饭后服药,服完后继续用餐。比如,阿卡波糖(拜糖平),需餐前即刻吞服,或与第一口饭同时嚼服,因其起效迅速,药效时间短,与人体食物代谢所需时间相吻合,与食物同用能起到最大的降糖效果。

5.饭后,指饭后15-30分钟。饭后服药可减少胃肠道刺激。绝大多数药品说明书中未指明给药时间的药物,都可在饭后服用,可避免或缓和药物对胃黏膜的刺激,特别适用于对胃肠道有不良反应的药物。比如,部分解热镇痛药、抗菌药、化疗药物等,饭后服用可减少对胃肠道的刺激。

6.睡前,指睡觉前15-30分钟。睡前服药可顺应节律变化,降低药物副作用对人体日常生活产生的影响。比如,部分抗过敏药物,如氯苯那敏,有嗜睡的副作用,宜在睡前服用;镇静催眠药,宜在睡前服用;哮喘多在夜间、凌晨发作,部分一日服用一次的长效平喘药,如孟鲁司特钠片等,宜在睡前服用,可起到预防

作用。

7.必要时,指根据需要随时服用。比如,镇痛药、解热镇痛药、防晕船药等,均可以此法给药,以便及时缓解症状或进行抢救。

日常生活中,中西药联用的情况也颇为常见,而不同的用药机理,易造成药物之间互相发生作用。比如,乌梅与维生素B12同用,会降低维生素B12的生物利用度。因此,在中西药联合使用时,最好有一定时间的间隔,一般来说,间隔时间应大于半小时。

需要提醒的是,同样的药物,用于不同的人群或者不同治疗目的,服药时间也不同,这就是药品摄入的个体化定制。

健康无小事,用药有讲究。作为普通用药患者,用药前,我们需谨遵医嘱或者仔细阅读药品说明书。如有疑问,及时咨询医师、药师、护士等专业的医务人员。毕竟,安全用药,才是我们的真正目的;守护健康,才是我们的最终需求。

(平顶山市计划生育科学技术研究所 主管药师 张慧芳)

TIPS
科普园地

联系电话:18603754077