

健康专家 有话说

抗幽门螺杆菌药物这样吃

专家提醒

本期专家:保定市第二中心医院药剂科赵倩、王梦梦

目前,我国幽门螺杆菌感染率约为50%,幽门螺杆菌与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等消化系统疾病密切相关。规范用药,对于提高幽门螺杆菌根除率有重要意义。

身体被幽门螺杆菌感染后无法自行清除,需要借助药物去根除,且幽门螺杆菌具有难清除、易耐药的特点,所以通常需要遵循以下原则:

第一,要吃够疗程,一般建议14天,不能低于10天。

第二,要分清饭前饭后,一般抗生素在饭后一小时服用;抑酸药物及铋剂在饭前半小时服用。

第三,不能漏服。有的人吃一顿忘一顿,这样肯定不行。

那么,为啥对服药时间和疗程要求这么严格呢,下面就说说其中的奥秘。

1. 抗生素为啥要饭后服?

治疗胃食管反流 饮食调理很重要



对胃食管反流病的治疗,除了坚持遵医嘱规律口服药物外,饮食调理也很重要。

在饮食调理方面,首先注意清淡饮食,经常吃辛辣、刺激、甜性食物并且喝浓茶、咖啡等饮食习惯则必须改掉。注意睡前不要吃得太多,睡觉时可以把床头抬高15°~20°。还要注意不要把腰带系得过紧,以免腹部压力增大,引起食管反流。

通过饮食调理,如果还出现泛酸、烧心等症状,可在医生指导下口服质子泵抑制剂,抑制胃酸的分泌,减轻胃食管反流的症状。

一般患者通过药物方面的治疗、生活饮食的调理等综合性治疗之后,泛酸、烧心等症状能够得到明显减轻。 高海燕/文

幽门螺杆菌是一种细菌,要想杀死它,得靠抗菌药物。目前能杀死幽门螺杆菌的常用抗菌药物有阿莫西林、克拉霉素、甲硝唑和左氧氟沙星,如果出现细菌耐药,推荐使用呋喃唑酮或者四环素。

由于幽门螺杆菌主要在胃部,为保证这些抗菌药物在胃内局部达到高浓度,并维持足够长的时间,餐后胃内有食物存在的情况下能够延迟排空,因此抗菌药物根除幽门螺杆菌时推荐餐后吃。

2. 质子泵抑制剂(PPI)为何要饭前半小时服用?

常用的质子泵抑制剂有奥美拉唑、艾司奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑、艾普拉唑。质子泵抑制剂为弱碱性药物,在PH为1-2的胃内环境中不稳定,故均做成肠溶片或肠溶胶囊。肠溶剂需蠕动到小肠的碱性环境中才会溶解、释放、吸收。

如果饭后服用质子泵抑制剂,胃液会被食物稀释,从而使胃内PH提高,肠溶片可能在胃中提前释放,影响了药效;另一方面,胃内充满食物,药片蠕动到小肠的时间延长,会使药物起效的时间发生延迟。同时质子泵需要在进餐后才能被激活,质子泵抑制剂对激活的泵结合能力强,对静息泵亲和力差,所以餐前服用抑酸作用最强。因此质子泵抑制剂应在餐前30分钟服用。

3. 铋剂为何要餐前半小时至1小时服用?

常用的铋剂有枸橼酸铋钾、胶体果胶铋。铋剂一方面通过在胃黏膜上形成一层保护膜,并且刺激胃黏膜上皮细胞分泌黏液,对胃黏膜起到保护,另一方面还可以直接杀灭幽门螺杆菌,延缓幽门螺杆菌对抗菌药物产生耐药性。

由于铋剂需要与胃黏膜直接接触才能很好地覆盖在胃黏

膜表面,如果有食物存在则会影响到这一过程导致效果下降,所以铋剂也需要在餐前吃,最好在餐前半小时至1小时吃。

4. 胃部一般症状改善为何不能自行停药,而是要服药10-14天的疗程?

幽门螺杆菌根治治疗不是单单缓解胃部不适症状的,而是为了根除幽门螺杆菌。擅自停用药物,可能会诱导耐药。一旦出现耐药,既往使用的治疗方案就不能再用了,会使下一次治疗更为复杂。

河北省药学会 微信公众号
网站: <http://www.hebpa.org>
地址:石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编:050011

栏目主持 王艳伟

老人头痛警惕这些病症

高血压。高血压患者常有头痛的表现,多为深部搏动样钝痛,持续性,可伴有头部紧压感。如果高血压患者发生急剧的头痛,血压明显升高,并伴有烦躁不安,神智改变,提示合并有高血压脑病。持续高血压可以并发心、脑、肾等重要脏器功能受损。

脑血管病。患者突然出现头痛,伴有口角歪斜、肢体活动不灵等症状,提示患者发生了脑血管意外。脑血管病指脑血管破裂出血或血栓形成。一般

脑出血者,头痛症状明显,常伴恶心呕吐,一侧肢体活动受限,如出血量较大,可在短时间内出现昏迷;脑血栓如发生在较大血管,同样会出现上述症状。患者应立即到医院就医,通过头颅CT或核磁共振可以鉴别。

脑肿瘤。脑瘤患者早期可无明显症状,随着脑肿瘤逐渐增大,临床常出现颅内压增高的症状,此时表现为进行性加重的头痛,常伴有恶心、呕吐等。患者脑组织受到压迫,可造成

肢体瘫痪,严重时形成脑疝危及生命。颅内占位性病变,常可通过影像学检查确诊。

硬膜下血肿。不少硬膜下血肿病人并无头部外伤史,其出血来源和发病机制尚未完全清楚,好发于50岁以上的老年人,血肿增大缓慢,一般在2-3周甚至更长时间。患者由于脑组织受压或颅内压增高而引起头痛、神经缺损症状,有症状者应尽早就医。

据《家庭医生报》

首次查出血脂异常 需要复查

血脂四项检查包括血清总胆固醇、血清甘油三酯、血清高密度脂蛋白胆固醇、血清低密度脂蛋白胆固醇,需特别警惕血清总胆固醇和血清低密度脂蛋白这两项。如果这两项偏高,意味着动脉硬化的风险变大,可能引发脑梗塞或者冠心病等。当然,也有脂代谢异常导致血清总胆固醇升高

的情况。所以,如果首次发现血脂异常,建议复查一下。

需要提醒的是,复查时,抽血前要禁食12-14个小时。若复查显示血清总胆固醇和血清低密度脂蛋白胆固醇仍高,建议先改善生活方式3-6个月,如低脂饮食、适量运动、减轻体重等。减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入,注意低盐、

低糖饮食等,还可多食黑木耳、香菇、大蒜、西红柿、洋葱、胡萝卜等。用决明子、生山楂、玉米须、枸杞泡水喝,也可降血脂、降血压。

经过一段时间的生活方式调整,再次复查血脂,倘若血脂仍高,则应在医生指导下服用降脂药物。

彭怡治/文

感冒后耳朵听不清 嚼嚼口香糖

有的人感冒后觉得耳朵听不清楚了,有闷塞感,就好像隔了一层纸,耳朵里像塞了棉花一样,陷入一个没有声音的世界。这是感冒引起的卡他性中耳炎导致咽鼓管堵塞造成的。

人的耳、鼻、咽、喉各器官分布在头面部的不同部位,从表面上看它们并不相通,但实际上,它们通过咽鼓管彼此是相通的。咽鼓管是中耳通气引流的唯一通道,主要功能是引导鼻咽部气体进入鼓室,平时闭合,仅在吞咽或哈欠时开放,以维持鼓膜两侧压力平衡,从而保证鼓膜的正常振动。

感冒时,鼻子发生炎症,分泌物增多,如果鼻腔内压力增加,比如不恰当的擤鼻动作等,可使鼻腔内的分泌物经咽鼓管进入中耳腔,引起中耳炎。特别是儿童,由于其咽鼓管宽短而平直,鼻内分泌物更容易经此途径引起中耳炎。而且鼻黏膜、鼻咽黏膜、咽鼓管内膜互相连接,遇到伤风感冒或上呼吸道感染,这些黏膜均会发生肿胀、充血,甚至造成咽鼓管狭窄或阻塞,炎症会沿着咽鼓管侵犯中耳,导致中耳炎。

嚼、吃是预防卡他性中耳炎的最有效办法,感冒后嚼几粒糖果,或嚼几块口香糖可使咽鼓管张开,减轻阻塞感。若感觉症状仍未消除,可用滴鼻剂滴鼻子,使鼻腔分泌物减少,充血减轻,咽鼓管的肿胀、阻塞也会减轻,有利于中耳炎的痊愈。

河南省中医院 王禄



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国