

## 健康专家 有话说

本期专家: 保定市第二中心医院药剂科王占坤、王梦梦

一个月前,张女士参加单位体检,测血压 175/90mmHg,偶有头晕、头胀,经医师综合评估诊断为“高血压病”,嘱其服用硝苯地平缓释片(Ⅱ)(20mg/片),1片/次,2次/天。服用两周后,张女士双下肢脚踝水肿,皮肤胀感明显,并已影响日常行走。张女士拿出体检化验单,心、肾、甲状腺功能指标均正常,问题出在哪儿呢?带着疑惑,张女士来到合理用药咨询门诊,经过详细询问患者情况及病史,初步判断其脚踝水肿是服用硝苯地平缓释片所致。

**硝苯地平为什么会引起踝部水肿**

硝苯地平是一种常见的降压药,是钙离子通道阻滞

## 服硝苯地平脚踝水肿,咋办

剂,主要通过扩张血管发挥降压作用。也恰恰是扩张血管的作用,使足踝部水肿成为硝苯地平最常见的不良反应之一。它主要是扩张毛细血管前小动脉,对毛细血管后小静脉影响不大,从而引起毛细血管静水压升高,使血管内水分进入组织间隙,造成局部体液滞留,引起水肿。

**硝苯地平引起的水肿有什么特点**

水肿部位常见于踝部、足部或者小腿,颜面部及其他部位水肿则少见。发生时间多在用药 14 天以后甚至更长时间。有晨轻暮重的特点。

大多数水肿不严重的患者,随着持续用药可以逐渐耐受,平时多采取平卧位抬高双腿,促进静脉回流。如果水肿较

重,不可随意自行停用或更换治疗药物,建议及时到专科就诊,综合原发疾病情况,考虑更换为其他类型降压药,或考虑与普利类或沙坦类降压药联和使用来减轻或消除水肿。

**减少钠盐摄入可以减轻水肿吗**

首先限制钠盐摄入,有利于血压控制。其次,虽然地平类药物发挥的降压作用不受高盐饮食影响,但目前也有研究考虑其水肿与水钠潴留作用相关。建议每日钠盐摄入量控制在 6g 以内(一啤酒瓶盖)。

如出现脚踝水肿,应及时就医,由医师确定水肿原因。高血压病是心脑血管疾病最重要的危险因素,持续的血压升高可损伤人体心、脑、肾等重要脏器,严重时会发生心功

能衰竭、肾功能衰竭等,而这两者可分别引起心源性水肿和肾源性水肿。另外,其他某些疾病(如甲状腺功能减退)和其他药物(如糖皮质激素)也有可能引起水肿,虽然不同原因引起的水肿各有特点,但区分并不容易。因此,服药后出现不适症状时,应及时就诊。药物调整要在医师或药师指导下进行,切勿自行调整。



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

鼻喷激素  
使用前需摇匀

鼻喷激素是治疗过敏性鼻炎的一线药物,直接作用到鼻腔黏膜,快速达到治疗效果,但鼻喷激素使用方法不正确会导致治疗效果差,甚至出现副作用。鼻喷剂到底该怎么用?

**使用前请摇匀。**在用鼻用激素喷鼻之前,先上下摇动瓶子五六下,使药液混合均匀,如果第一次使用或者超过 14 日未使用,请先检查喷雾器喷雾是否正常,通常先喷六七次,直到看到均匀的喷雾才能使用。

**姿势要对。**保持自然头位,不用抬头,使用前擤净鼻涕,清洁鼻腔,用左手喷右鼻腔,右手喷左鼻腔,主要是对着鼻腔侧壁喷,能更好发挥药物作用,还可降低出现鼻中隔穿孔的风险。

**用量很重要。**一般每天使用一次,最好晨起使用,每侧鼻孔喷两下即可;也可分两次使用,晨起和晚上每侧鼻孔各喷一下即可。

**及时调整用量。**根据病情的轻重,可调整用药的次数和剂量,比如鼻息肉和过敏性鼻炎患者,可以每天两三次,病情减轻可以减少用药的次数,当病情稳定后,为了巩固疗效,可以隔两天用一次或者一周用两次,直到停药。

鼻用激素可以起到很好的抗炎、抗过敏、抗水肿的作用,很多人谈“激素”色变,其实鼻喷激素作用于鼻黏膜,入血浓度极低,正确合理地用药,一般副作用是很小的,发生不良反应的情况很少,引起全身副作用的情况更是罕见。常见的副作用主要为鼻腔干燥,停药后基本都可以缓解。因此,对于鼻喷雾剂的安全性患者大可不必担心。

郑州市第三人民医院 陈春丽

## 专家提醒

有一种咳嗽  
也是脑梗前兆

如果老年朋友久咳不止,服用各种止咳药、抗感染药仍不见好转,去医院进行胸透又无明显异常,要警惕可能是脑梗前兆,应及时到医院脑病科进行专业检查。

为什么这种咳嗽会是脑梗的前兆呢?因为人的吞咽反射和咳嗽都通过中枢神经支配,进入老年,吞咽反射和咳嗽反射功能都有所下降,当脑组织出现轻微栓塞,吞咽反射功能进一步下降,从而在摄食或吞咽唾液时,不能使其干干净净都进入食管,而经常有少量进入呼吸道,又因咳嗽反射功能迟钝,不能立即咳出,因此长期刺激,引起久咳不止。

南京市中西医结合医院 脑病科副主任医师 吴剑钊

## 口腔肿胀疼痛 警惕唾液腺结石

唾液腺结石又叫涎腺结石或涎腺结石症,是常见的口腔疾病之一。说起涎腺结石,要从口腔相关的三对涎腺说起。耳垂下的腮腺、舌下的舌下腺、颌下的颌下腺均开口在口腔,它们分泌唾液,滋润口腔。一旦导管堵塞,唾液不能分泌进口腔,不仅口腔干燥,腺体也会肿胀、疼痛、发炎。

导管阻塞最常见的原因是“结石”,而结石最青睐的涎腺是颌下腺。涎腺结石的形成一般与异物、炎症、各种原因

造成的唾液滞留等局部因素有关,也与机体无机盐新陈代谢紊乱有关。当涎腺结石体积较小时,没有阻塞唾液流入口腔的通道,几个月至几年可不发生任何症状,患者无任何不适。有时涎腺结石可能从导管口自行排出。

随着时间延长,涎腺结石体积逐渐增大,阻碍唾液流入口腔的通道,就会出现阻塞症状。进食时,尤其是吃酸性食物时,唾液分泌旺盛,但唾液流入口腔的通道被涎腺结石阻塞,流入速度变慢,分泌又

不断增加,从而导致腺体压力增高,腺体肿大、胀痛。进食停止后,唾液分泌减少或停止,唾液缓慢流入口腔,涎腺又逐渐缩小,胀痛逐渐减轻。

当涎腺结石伴有细菌感染时,腺体内可形成脓液,早晨起来感觉有咸味的脓性分泌物从导管口流入口腔,腺体区可伴有轻压痛。阻塞症状反复发作,腺泡上皮细胞因长期受压而萎缩、功能丧失,此时进食,腺体则不再肿大。

河南省人民医院口腔科 李婷婷

## 这些部位疼 要去骨科看

## 肩膀疼

如果肩膀疼的同时,胳膊越来越不灵活,做不了梳头、给背挠痒痒等动作,也就是说肩膀各个方向的活动都困难,要考虑是否患上了肩周炎。

如果仅仅是肩膀疼,应考虑是否为颈椎病引起的症状,通常还会伴有上肢麻、痛等感受。

## 腰腿疼

如果腰腿经常疼痛,腰

部僵直,不能弯腰活动,咳嗽、打喷嚏或用力稍大会诱发腰疼,下肢有麻木感,要考虑是不是患了腰椎间盘突出症。

如果提重物后,闪了腰,通常平躺休息一阵就可以直立。如果你是一位老年人特别是老年女性,平时就有骨质疏松,轻度的外伤导致腰背部剧痛、站立不直,要考虑是不是骨折。

## 膝盖疼

感觉膝关节变形、僵硬、肿胀、疼痛,活动时各个关节“咔咔”响,下蹲困难,双腿行走不便、疼痛,上下楼梯困难。如果你有以上任何一种症状,都说明你可能患上了膝关节退行性骨性关节炎。

出现以上部位的疼痛,应该去看骨科。

首都医科大学附属北京地坛医院骨科 张强



## 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