

当心停药综合征

合理用药是以医药理论为基础,安全、有效、经济、适当地使用药物,正确停用药品是合理用药的关键。长期服用某些药物,除非出现严重药物不良反应立即停药就医外,不得随意突然停药。

慢性病患者需长期规范用药

对于高血压患者,降压药能有效控制血压。但血压平稳不等于高血压治愈。降压药吃吃停停会造成血压忽高忽低,很容易对血管壁造成更大的伤害。乱停药可能出现反跳性高血压、心绞痛加剧、高血压脑病、颅内出血等严重并发症甚至猝死。

糖尿病患者随意停药造成血糖骤然升高,容易并发糖尿病酮症,甚至出现酸中毒。糖尿病治疗不仅是降糖药物

或胰岛素,更是教育、饮食、运动等多方面综合干预的过程。停药的前提是能够通过生活上的严格控制,保证血糖的平稳达标。

药物用足疗程很重要

阿莫西林,头孢类,浓度不够或疗程不足时,不但不能彻底杀灭细菌,反而会使细菌产生耐药性。感染症状消失,细菌并不一定被彻底清除。“见好就收”地使用抗生素使快要被消灭的细菌得以存活,这些经过抗生素打击后的细菌学会了如何抵抗药物,从而产生耐药性。

治疗幽门螺杆菌感染需要三联或四联服药,一定要坚持服药两周。细菌性扁桃体炎服药后症状可迅速改善,但为达到咽部细菌的最大根除率,

服用抗生素的常规疗程为5日或10日(不同药品疗程有差异)。结核病治疗十字方针:早期、联合、规律、适量、全程。治疗6~8个月,可达到95%的治愈率,擅自停药或间断服药极易导致复发,还可诱导产生耐药,增加治疗的难度和费用。这些疗程都是经过大量证据和临床经验证实的,患者切勿凭感觉擅自停药。

骤然停药或致病情反弹

一些疾病若达到停药指征,停药过程通常是相对缓慢的,骤然停药会导致病情反弹或产生停药综合征,如抗癫痫药、糖皮质激素、抗抑郁药、安眠药等。停药综合征是指某一种药物长期持续应用时,因突然停药而出现的一组特殊症



候群,严重者可危及生命。减药和停药的过程必须在医生的指导下完成,不可擅自凭感觉决定,否则可能引发难以预料的后果。

总之,为防治疾病,足量、足疗程用药以及维持治疗是必须的。服药过程应该谨遵医嘱,在医生和药师的指导下正确服药、评估疗效,避免因擅自减药停药导致病情复发和反复治疗。

郑州市第二人民医院药学部 张英杰

常闪腰警惕骨髓瘤



65岁的梁先生患腰椎间盘突出多年,从去年9月开始腰疼加重,经常“闪腰”。抽血化验发现,梁先生得了多发性骨髓瘤。

多发性骨髓瘤会抑制免疫球蛋白的分泌,导致免疫力低下,容易引发感染。该病的起病形式多样,反复发生的腰痛、腿痛、病理性骨折,贫血、乏力、疲劳,牙龈出血,经常感冒、咳嗽,抵抗力下降,甚至头痛、头晕、耳鸣、眼花、手脚发麻等都可能为其主要表现。

因此,出现不明原因的腰痛、贫血、蛋白尿以及反复感染,轻轻一碰、弯腰捡东西甚至打个喷嚏就闪腰、骨折时,或者体检发现肝功能球蛋白异常升高或血沉明显增快,特别是伴有头晕、发热、乏力等全身症状时,要及时到血液科就诊排查。

解放军总医院第一附属医院血液科 徐丽昕

65岁的许先生一年前做过左眼白内障手术,视力恢复得又快又好,前不久又做了另一只眼的白内障手术。有了第一次的“经验”,许先生认为白内障摘除是小手术,术后第三天就上街买菜了。在菜市场被人不小心碰撞了刚刚做过白内障手术的眼,竟然导致其人工晶体移位。

如今,白内障摘除手术越来越普遍,但不少人和许先生一样认为白内障手术是眼科简单手术,手术完就没事了。这使不少患者因为手术后没有很好地自我保护和护理不当而出现切口裂开、人工晶体移位等并发症。白内障手术后的护理可以从下面六个方面去做。

1. 白内障术后当天,尽量闭眼休息,减少眼球转动,除吃饭、上厕所外,一般都要卧床静养。特别要注意别碰撞做手术的眼,以免造成切口裂开、前房出血、眼压升高和人工晶体移位等并发症。

2. 白内障术后第2天,可以生活自理,但仍应以卧床休息为主。有的患者感到做手术的眼轻微疼痛、流泪等,这属正常现象。要避免揉眼和过度用眼。

3. 白内障术后应点抗生素眼药水,一日3~4次。若术中用缝线缝合切口,一般术后5天拆线,拆线后局部于睡前可涂红霉素或金霉素眼膏等,以预防感染。一周内做手术的眼避免进水,以免造成感染。

4. 老年人胃肠蠕动减慢,容易便秘,因此白内障术后需要吃易消化的食物及新鲜蔬菜、水果。便秘者术前、术后可用缓泻药或开塞露等,以防排便时用力过猛,使眼睛局部伤口出血和伤口开裂。

5. 心情开朗,正确对待日常生活中的各种刺激;保证睡眠,预防感冒、咳嗽;咳嗽厉害时,要服镇咳药,以免影响伤口的正常愈合。

6. 术后定期复查很重要。若出现眼睛疼痛明显、发红、看灯光有彩色光环,合并头痛、恶心等症状,应及时到医院检查治疗。若无特殊不适,也应在术后1~3天、1周、2周、4周、3个月各复查一次;有屈光改变者,应戴合适的眼镜。作军/文

白内障术后也应勤护理

打呼噜增加动脉硬化风险

打呼噜之所以不能忽视,是因为鼾声可能是睡眠呼吸发生问题的一种信号,打呼噜表示入睡时呼吸道变窄,导致呼吸有阻塞暂停的现象,医学上称之为“阻塞性睡眠呼吸中止症”,这会升高动脉硬化风险,从而增加罹患心脑血管病的几率。

睡觉打鼾的人比抽烟、肥胖或有高胆固醇的人心血管疾病风险更高。来自底特律亨利福特医院的研究领导人罗伯特·迪布表示,患者不应忽略睡觉时打鼾的症状,因为这跟高血压一样都是可能危及心血管健康的问题。研究表

明:打鼾的人颈动脉内膜中层厚度较没有打鼾的人肥厚得多,这表示他们有更高风险的粥样硬化风险。

无论打鼾的人血脂、血糖、血压是否正常,都同样面临着患心脑血管病的风险。

周明/文

四招预防老年痴呆症

每天喝一杯茶或咖啡。夏威夷国际老年痴呆症大会上宣布的一项研究结果表明,每天喝一杯茶或咖啡可以预防老年痴呆症,因为这两种饮品都能使人记忆丧失的危险下降40%。

常吃坚果。研究发现,坚果类食物可以改善人的学习和记忆能力,适量吃核桃等坚果,可降低患老年痴呆症的风险。

坚持慢跑等锻炼。慢跑等中等强度锻炼可使老年痴呆症的发病风险降低40%。老年人最好每周坚持进行5次、每次30分钟的快走或慢跑锻炼。

晒太阳。缺乏维生素D的老年人患老年痴呆症的风险会增加5倍。老年人要想获取充足的维生素D,除了多吃海鱼、动物内脏等,不妨经常晒晒太阳。

陈燕/文

立秋后不要睡凉席

立秋已过,但天气依然较为炎热,不少人因为贪凉,家中的凉席、风扇等降温用具还在使用。现在昼夜温度已经有所下降,如果还一味贪凉,很容易对身体造成影响。

体弱的老人和那些患有脊椎病、肩周炎等病的人,很可能因为低温下睡凉席导致旧病复发。对于健康人群来说,如果过于贪凉,长时间吹空调、风扇,或是在比较凉的夜间睡凉席,都可能导致局部酸疼、腹泻等问题。而关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出等疾病,很容易因受凉而复发。严重时,除了颈部活动受到限制外,还伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等。

除此之外,还要预防发生凉席皮炎,应保持凉席的清洁卫生。

樊伟宏/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
陕西广电 三升宣传