

专家提醒

镇痛药不都引起胃肠道不良反应

张先生几年前查出关节炎后一直定期服用药物,关节疼痛控制得不错。但上个月却突然因剧烈的腹部疼痛和便血被送进医院。医生诊断“胃壁可见多处溃疡面及出血点”,并认为胃出血的罪魁祸首就是止痛片。出院后张先生宁愿关节炎发作痛苦不堪,也不愿再冒着胃肠道受损风险服用止痛药物。

作为骨关节炎和类风湿关节炎治疗的常用抗炎镇痛药物,非甾体类抗炎药是全世界范围内使用最为广泛的一类处方药,它确实对胃肠道有一定的副作用。胃肠道的安全和抗炎镇痛药的强力高效似乎成了一对不可调和的矛盾,难道真的只能忍受疼痛吗?当然不是,关节炎的疼痛是由炎症引发的,如不使用药物对炎症进行有效治疗,不但会引发更强烈的疼痛,还会造成组织损伤和功能损伤。因此,抗炎镇痛是必要之举。

传统的非甾体抗炎药是通过抑制环氧化酶起到抗炎镇痛的作用,但它无法区分引起疼痛的环氧化酶和保护胃肠道黏膜的环氧化酶。现在的新镇痛药则可以辨认并只抑制引起疼痛的环氧化酶,明显降低胃肠道不良反应。

患者应该在医生开具或药店购买抗炎镇痛药时,多咨询一句是否有对胃肠道安全性高的药物。

安徽医科大学第一附属医院骨科 胡孔足



脚肿心跳慢 或是“甲减”在作怪

61岁的王女士最近心脏不太舒服,查出心跳过缓,她以为自己得了心脏病,却被医生告知“可能是甲状腺的问题”。老年人出现腿脚水肿或心跳过缓,未必都是肾脏疾病或心脏疾病,也有可能是体内甲状腺激素缺乏的征兆,应警惕甲状腺功能减退症(即“甲减”)。

老年“甲减”

花样多易误诊

“甲减”是指由于各种原因导致的甲状腺激素缺乏而引起的机体代谢和全身各个系统功能减退的临床综合征。目前,老年“甲减”发病率为2.3%~4.4%,以女性多见,并且随着年龄增长而增加。

和中青年相比,老年人“甲减”的患病率并不低,但患病表现大多不典型,因而漏诊或误诊的机会很高。老年“甲减”可与一些退行性病变、脑功能下

降等现象相混淆,应引起老年人的重视。

老年“甲减”的主要表现为皮肤干燥、粗糙无光泽、脱发、脸部及足踝出现水肿;食欲不佳、便秘、心跳过缓、心脏扩大;有些病人也会出现胸水和腹水。此外,还可能有记忆力减退、行动迟缓、贪睡等症状。由于病人能量代谢减低,产热量少,所以,体温偏低、怕冷。严重者可能导致黏液性水肿昏迷。

甲状腺激素治疗

需持续终身

老年“甲减”可分为原发性与继发性两种,病因各异。

原发性“甲减”约占90%以上,病因可为自身免疫性、炎症、手术、放射等所致。常见的是甲状腺自身免疫性萎缩或淋巴细胞性甲状腺炎,从而导致甲状腺功能降低,这是老年“甲减”的主要病因。另外,

在进行甲状腺手术、甲状腺放射性碘治疗后,或抗甲状腺药物治疗过程中,也可出现短暂的“甲减”。

继发性“甲减”是由于垂体或下丘脑疾病引发,例如肿瘤、手术、放疗或产后导致垂体缺血性坏死,从而造成甲状腺激素缺乏。

老年“甲减”一旦确诊应用适当的甲状腺激素作替代治疗,并每隔2~3周,根据化验的甲状腺功能结果调整剂量,直至症状缓解和化验结果回到正常范围。

激素替代治疗不能用用停用。一般需要终身进行激素替代治疗。由于老年人体弱,常患有其他疾病,需要服用多种药物,有些老人习惯一次服一把药,这是不对的。甲状腺激素药物相对“娇气”,不能和其他药物同时服用。要在早餐前单独

服用甲状腺激素。

碘、脂肪、胆固醇

别超量

查出患有“甲减”之后,老年人应改变膳食习惯,以免对治疗造成干扰,令病情波动。

首先,碘的补充要根据不同的病因来决定,要咨询专科医师,可适量吃海带、紫菜,但忌讳大量进食易诱发甲状腺肿大的物质,例如卷心菜、白菜、油菜、木薯等。其次,要吃足量蛋白质。再次,限制脂肪,如食用油、花生米,以及富含胆固醇的饮食如奶油、动物脑及内脏等。

为预防“甲减”,老年人应增强自我保健意识,改变不良习惯,预防各种感染因素,参加量力而行的体育运动增强体质。如有异常,应进行甲状腺功能的筛查,及时治疗。

中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科 徐明彤

药品分类保存 避免误服

日常生活中,常见的用药误区有:药量不准,包括过量用药、害怕药物副作用而导致用量不足;药不对症;吃药时间不对;药物混合吃。建议大家一定要查看说明书,在药师的指导下,正确用药。

安全用药,要注意以下要点:

认识药品。服药之前要了解药品,知道这个药品的名称、作用、副作用及使用风险,同时应告知医生自己的过敏史和其他健康状况,了解如何贮存药品。

服用药品。在服用药品之前首先要检查是不是本人的药物,了解什么时间服用、每次服用剂量是多少、如何服用这个药品、各种食物对正在服

用的药物有什么影响以及出现药物不良反应的应对措施。

检查药品。应检查每种药物服用了多久,及时去医院或者社区咨询,是否服用了现在不需要的药品。

停用药品。用药时,应了解正确的停药时间,如果用药过程中出现一些不良反应,应及时与医务人员联系。

此外,正确存放管理药物也十分重要,家庭存放药品应注意以下几点:

不同药品存储温度不同。对于糖尿病患者常用的胰岛素,未开封时需放置在冰箱的冷藏室中,保持在2°C~8°C,不能放入冷冻室,而开封的胰岛素就不需要再放进冰箱,放在室温下(一般10°C~30°C)保存

即可,开封后的胰岛素最多只能放置4周。

药品说明书与药品同时储存。想要安全用药,最保险的方式就是看说明书,按照说明书的要求存放药品。通过说明书,不仅能了解如何保存药品,还能根据适应证调整用药剂量,明确是否有禁忌证。

药品应分类保存。成人药品与儿童用药要分开,内服药与外用药分开,避免急用时拿错、误服,发生危险。

定期整理药物。建议每三个月整理一次药品,按照有效期远近摆放药物,及时丢弃过期的药物,发现药物粘连、异味、结块应立即丢弃,避免误服误用。

邵卫华/文

不同原因腰痛 发作时间不同



早不痛晚痛:最常见的为腰椎间盘突出引起的腰痛。

晚不痛早痛:组织发炎而造成的疼痛,如强直性脊柱炎、结核或骨髓炎、纤维织炎、筋膜炎、血管炎等引起的腰痛常表现为一早醒来时最痛,活动后,疼痛的症状减轻。

早晚不痛半夜痛:如果三更半夜忽然从梦中痛醒,那么这样的腰痛也许就在提示癌症。此外,骨癌还有个特征,那就是在疼痛处轻轻敲击,疼痛会加剧,这与腰肌劳损、腰椎间盘突出等经过推拿敲击后感觉舒适正好相反。

不分早晚昼夜痛:可能是其他系统引起的腰痛,如泌尿系统感染、肾脏病变、女性的妇科炎症、盆腔肿瘤等都会引起腰痛,而胃、十二指肠溃疡有时也会引起腰部的放射性疼痛。孙海/文

哮喘发作要学会自我急救

哮喘急性发作的诱因很多,特别是与环境因素密切相关,如突然接触冷空气、动物皮毛、烟雾、花粉等。因此,哮喘患者应学会急救药的使用,有些患者还应随身携带。哮喘急性

发作时可吸入短效β₂受体激动剂气雾剂,如沙丁胺醇、特布他林等,每次喷2~4下;如果症状没有缓解,20分钟后可重复喷药;重复3次后仍不能缓解者,应及时去医院急诊。

短效β₂受体激动剂是一种迅速缓解哮喘症状的药物,能松弛支气管周围紧缩的平滑肌,从而扩张痉挛的呼吸道,可在3~5分钟内起效,药效持续4个小时左右。明欣/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台