

健康专家 有话说

服用华法林 需要注意啥

本期专家: 保定市第二医院韩天云、高志成

华法林临床用于预防和治血栓栓塞性疾病。华法林通过抑制维生素K及其2、3-环氧化物的相互转化而发挥抗凝作用。

华法林的服药次数为每日一次,应在每日相同时间服药,不可擅自停药。服药后尽量避免摄入食物、水,或其他药物。华法林的药效可维持24小时以上。如果漏服,请在当天尽快补服,不能通过第2天药量加倍来弥补。

华法林的不同厂家因制剂工艺不同,产品药效有差异,不要擅自更换服用不同厂家药

物,分割片剂时要注意剂量尽可能准确。

用药期间要定期复查INR(国际标准化比值)。大多数病人INR的合适范围为2.0-3.0。如连续2次以上在抗凝目标范围内,可逐渐延长复查时间间隔。初次用药时,每周检查2次,连续2周;然后每周检查1次,连续4周;接下来每2周查1次,连续4次;最后每月检查1次。如剂量调整后,每周检查1次。

华法林最常见的副作用是出血,所以服药期间要注意与出血相关的征兆及症状:瘀伤;吐血或咖啡样呕吐物;大便带血呈黑色、柏油色;小便带血,

呈红色或暗棕色;牙龈出血;女性经血比正常多或时间延长;外伤出血不止。如有以上症状应立即就医。

用药期间吸烟、长期饮酒,可以增加华法林的清除,降低华法林的疗效。富含维生素K的食物可降低华法林的抗凝作用导致血栓栓塞症状发生,如动物肝脏、绿叶蔬菜(菠菜、西芹、生菜)、豆奶、豆油、橄榄油、绿茶等。

口服华法林进行抗凝治疗时,应尽量保持相对稳定的膳食结构,不可暴饮暴食、盲目改变饮食结构。不必特意偏食或禁食某种食物,并定期监测INR。

用药期间如需要进行创伤

性手术或检查(拔牙、胃镜、纤维支气管镜等)时,请告知医生您正在使用华法林,避免出血不止的情况发生。

要做好自我保护,减少出血风险,使用软毛牙刷刷牙,避免进行可能受伤的危险活动。



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

缓解抑郁 做力量训练

《美国医学会杂志》发表的一项研究结果称,力量训练能够帮助缓解抑郁的情绪,显著降低抑郁症的发生率。

1.运动能使身体内啡肽水平提高。当我们做一些需要力量爆发的动作时,身体会释放一种激素——内啡肽,内啡肽能够让人产生愉悦感,心情也会变好。

2.改善睡眠。有研究表明,失眠患者在一周内进行至少150分钟的中等强度体育锻炼后,失眠症状显著缓解,而且情绪有所好转。同时内啡肽提高了我们的体能水平,让生活更锻炼更有活力,从而形成良性循环。

3.拓展社交。社交促进情绪的作用不可忽视。外向性格者需要更多的社会联系,出门与朋友、陌生人一起锻炼,建立社会支持系统,能减轻人际隔离。

4.提升个人成就感。当我们完成了一项运动挑战时,比如登山,途中需要不断克服困难,坚持到登顶,最终不仅能获得别人的称赞和登山的成就感,还能增强自我肯定。

胡爽/文

情绪过激 易诱发应激性心肌病

应激性心肌病又称心碎综合征,是一种在情绪激动或躯体应激后,出现左心室短暂时局收缩功能障碍的疾病。发病时,人体左心室部分心肌会变薄,在血流的持续冲击之下,相对薄弱的心肌就会如同气球一般逐渐鼓起,从而产生一系列临床症状。左心室是发挥心脏活动效能的主要载体,一旦心肌停止工作,人体健康也会受到严重影响。

应激性心肌病患者多见于中老年群体,且以女性中老年群体居多。应激性心肌病发病较急,常在患者情绪激动、躯体处于应激状态时发病。当患者突然受到惊吓、悲伤过度,或者处于其他情绪激动的状况中,可能就会发病。

应激性心肌病患者心电图所表现出的病理特征与急



性心肌梗死十分相像。但是绝大多数应激性心肌病患者冠状动脉属于正常状态,且患者发病后,经过短时间的治疗调整,心功能可以迅速恢复至正常状态;而冠心病患者发病后,心肌功能往往难以短时间内顺利恢复。

应激性心肌病从发病到康复通常用时不长,只要患者情绪调节到位、休息调养得当,即可在一个月之内恢复至正常身体水平。

但是,应激性心肌病毕竟属于心脏病范畴,一旦发病,患者应尽快前往医院,接受诊

治后还需留院观察几天以免发生严重的并发症。

当前,应激性心肌病并没有确切的系统化治疗指南。但是,医生会根据患者病情选择β受体阻滞剂、ACE抑制剂等药物,帮助患者尽快恢复心肌功能。

治疗期间,医生也会根据患者实际情况,为其进行个体化针对性治疗,保证患者获得良好的预后效果。因此,确诊应激性心肌病后,患者应积极配合医生治疗,谨遵医嘱行事,以便顺利恢复至健康状态。

需要注意的是,虽然应激性心肌病治愈后一般不会复发,但在日常生活中,学会自我调节,做好情绪管理,不断提高自身心理承受能力和抗压能力,才能有效远离应激性心肌病。

张灏/文

糖友嗜睡 糖代谢紊乱是主因

一般心理压力大的都会睡不着,但许多糖尿病患者不仅晚上嗜睡,连白天也都想睡觉。

糖尿病患者容易出现嗜睡,主要是因为糖尿病患者糖代谢紊乱,血糖不能被机体充分利用,导致血糖升高而引起

的。大量糖分由尿中排出会引起体力减退、精神萎靡,甚至使中枢神经系统的氧化应激反应减退,从而引起嗜睡。

老年糖尿病患者往往会同时合并脑血管病变,从而导致脑动脉供血供氧不足。因为大脑对氧气十分敏感,一旦缺

血缺氧,患者就会犯困,导致整天无精打采。当糖尿病发展至糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时,由于代谢紊乱以及脱水也会导致糖尿病患者出现嗜睡症状。

中国人民解放军东部战区空军医院内分泌科 王伟

专家提醒

冠心病的八大危险因素

冠心病有八大危险因素,五种可防可控的危险因素,三种不可防不可控的危险因素。

五种可防可控的危险因素,首当其冲的就是高血压。就冠心病而言,高血压病人的发病率是非高血压病人的5~6倍。第二种危险因素是血脂异常。第三种危险因素是糖尿病以及糖耐量的异常。第四种危险因素是吸烟。吸烟可以使患者血液中的碳氧血红蛋白浓度升高,这就会导致血红蛋白对氧的运输、携带和释放能力大大降低,导致全身缺氧、心肌缺氧,导致心绞痛、心肌梗死的发生。第五种危险因素是肥胖,肥胖可以导致心脏负担增加,使血压升高、糖耐量异常、血脂升高等,这些都是导致冠心病的危险因素。

三种不可防不可控的危险因素,分别是性别、年龄和家族史。女性,尤其是正常月经期间的女性,不容易发生冠心病。月经期的年轻女性,体内雌激素水平比较高,这是天然的保护剂,也是天然的扩血管药和降脂药。冠心病相对来说是一个老年疾病,随着年龄的增长,冠心病的发生率不断提高。但是,现在冠心病发病有年轻化的趋势。关于家族史。如果双亲在50岁之前就被明确诊断了冠心病,那么,子女冠心病的发生率将会增加5倍。

北京军区总医院心血管内科副主任 张健



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

