

阿司匹林 您用对了吗

阿司匹林是心脑血管病治疗的基础用药,但一些老年人在服用阿司匹林期间有着很多疑问。以下是阿司匹林的用药注意事项,科学合理地应用阿司匹林,可以减少不良反应的发生。

应该空腹吃还是餐后吃

现有的阿司匹林多为肠溶片,是一种到了肠道才溶解的片剂。这种剂型的药物在酸性胃液中不溶解,在碱性肠液中溶解,若选择餐后服用,食物会延缓药物的吸收,同时若与食物中的碱性物质混合可能导致肠溶片提前释放,加重对胃黏膜的损伤。因此肠溶片应空腹吃,一般在饭前至少30分钟用适量水送服。若您服用的是其它剂型的阿司匹

林,为避免胃肠道刺激,请在餐后服药。

漏服药物怎么办

单次服用小剂量阿司匹林可以有效抑制体内现有血小板的活性,但人体每天会有10%-15%的新生血小板,故而需要每天规律服用阿司匹林,以使新生的血小板受到抑制。偶尔漏服一次不会对抗栓效果产生太大的影响,但若经常漏服会导致血栓风险增加。因此,建议每天固定时间服药。若当天漏服,当想起来时已接近下一次服药时间,则当天不需要补服,下一次按正常剂量服用即可,不需要剂量翻倍,以免增加不良反应;若当天漏服离下一次服药时间较久,则当天补服一次,下

次继续按常规剂量服用即可。

阿司匹林有哪些副作用

阿司匹林会导致痛风复发、引起哮喘、造成胃肠道损伤,甚至诱发出血,但是发生率低,无需担心。服药期间如果出现了牙龈出血、鼻出血、肚子不舒服、大便发黑或小便发红的情况,应及时就医,评估出血的情况,再根据医生的建议停药或者减量,如果出血很严重,一定要尽快就医。

以下人群禁用阿司匹林

- 1.对活性成分阿司匹林、其他水杨酸盐或处方中任何其他成分过敏者。
- 2.有水杨酸盐或含水杨酸物质(特别是非甾体抗炎药)导致哮喘的病史者。



- 3.急性胃肠道溃疡患者。
- 4.出血体质患者。
- 5.肝功能或肾功能衰竭患者。
- 6.未接受适当治疗的重度心力衰竭患者。
- 7.正在服用 $\geq 15\text{mg/周}$ 甲氨蝶呤的患者。
- 8.孕晚期(妊娠最后三个月)的妇女。

河北省中医院药学部 李若丹

预防骨关节炎 注意五件事

一、保持适当体重。过重的体重会加重关节软骨上的压力及磨损。适当减轻体重能够有效减少关节软骨的损伤和破坏。

二、避免关节过度运动。中老年人尽量不要做损伤关节的运动,如长跑、爬山、跳舞、对抗相对激烈的球类运动等。因为这些运动会使关节,特别是膝、髌、踝关节剧烈摩擦,导致关节损伤。

三、加强肌肉力量的锻炼。通过增加肌肉力量,维持关节,特别是膝关节的受力。肌肉锻炼应在下肢不持重的情况下进行,这样不会给关节增加负担。

四、中老年人可以使用拐杖辅助行走。中老年人使用拐杖可以明显减轻膝关节上的压力,达到稳定关节,减少损伤,减轻疼痛的目的。

五、游泳是首选运动。在骨关节炎的预防措施中,骨科医生提倡将游泳作为强身健体的主要方式。因为游泳时人的心、肺等重要脏器能够得到充分锻炼。游泳时,人体处于平卧或仰卧状态,主要的持重关节,如膝、髌、踝关节等的压力很小,不足以造成关节损伤。

柳宁/文

如何预防下肢深静脉血栓

长期久坐、久站容易导致下肢深静脉血栓的发生,对于需要久坐久站的人群来说,可以采取以下预防措施,降低下肢深静脉血栓的发生风险。

饮食调整。保证充足的水分摄入,以保持身体水平衡。同时,多食用富含膳食纤维和维生素C的食物,如水果、蔬菜等,增加机体的抗氧化能力,降低血液黏稠度。

运动锻炼。适量运动可促进血液循环,增强肌肉泵(一种生物学现象,指的是与运动有关的肌肉内的血液循环的

增强)的作用,减轻肢体肿胀。对于长期卧床的患者,可采用床上主动或被动运动,如踝泵运动、深呼吸等。

穿弹力袜。如需长时间站立或坐着,应穿弹力袜以增加下肢静脉血液回流,减轻下肢肿胀。

避免吸烟。吸烟会导致血管收缩和痉挛,增加下肢深静脉血栓的风险,因此应尽量避免吸烟。

特殊人群的预防措施。对于需进行手术的患者,术前应进行评估,积极控制高血压、高血糖、高血脂等慢性疾病。

对于长期卧床的患者,要保持床垫软硬适中,定期翻身、按摩,避免过度用力或过度挤压下肢。

对于下肢深静脉血栓患者,药物、手术治疗是十分重要的治疗手段,同时也可尝试针灸、推拿、中药等中医治疗手段,以起到活血化瘀、舒筋通络的作用。

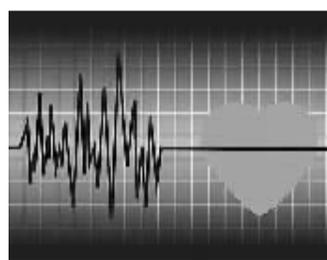
在治疗下肢深静脉血栓的过程中,需要定期复查和密切随访,以及早发现病情的变化,避免病情加重。

河南省人民医院神经外科 刘峙含

心电图查出心肌缺血怎么办

心电图是发现心肌缺血最常用的检查方法。心肌缺血最常见的心电图异常是ST-T改变,包括ST段压低(水平型或下斜型)、T波低平或倒置。静息心电图ST-T改变在普通人群中很常见,在高血压、糖尿病、吸烟者和女性中,ST-T改变的检出率也会增加。其他可造成ST-T异常的包括左心室肥大和扩张、电解质异常、神经因素和抗心律失常药物等。

心电图查出心肌缺血该



怎么办呢?一般情况下,通过心电图负荷试验、超声心动图、放射性核素检查、核磁共振成像、CT检查、左心导管检查以及血脂、血糖、心肌酶谱、血常规、甲状腺

功能等检查,进一步明确诊断,指导治疗。

平时要避免各种心肌缺血的诱发因素,如过度的体力活动、情绪激动、饱餐等;一次进食不宜过饱,避免油腻饮食,戒烟限酒;劳逸结合,调整日常生活与工作量;保持适当的体力活动,以不发生疼痛症状为度;治疗高血压、糖尿病、贫血、甲状腺功能亢进等相关疾病。

上海交通大学附属第六人民医院心内科 陆志刚

预防为主

风湿病 常常伤眼睛

卜女士今年55岁,患有类风湿性关节炎十多年,一直在服用氯喹类药物治疗。最近几年,卜女士觉得眼睛容易干涩、怕光、疼痛。在类风湿科医生的建议下,卜女士来看眼科门诊。通过一系列检查发现,她两只眼的矫正视力只有0.3,且同时患有干眼病、表层巩膜炎和白内障,这些眼病和类风湿性关节炎都有密切关系。

风湿性疾病患者往往会觉得眼部干涩、痒、怕光、易流泪、酸涩不适、眼睑重坠难睁、眼疲劳等,其中很多患者曾被认为是慢性结膜炎而接受抗生素眼药治疗,结果症状并无好转,甚至使病情加重。风湿性疾病导致的干眼症,应根据不同的患者实施个体化治疗,使用人工泪液的替代疗法、促进泪液分泌药物的应用是最基本的。

张昊/文

无氧运动 不适合高血压患者

长期适量的运动可以使血压下降,还可以改善体内胰岛素的分泌,有降血糖的作用,可以预防糖尿病的发生。运动还能增加身体能量的消耗,减肥、降脂,尤其是对于甘油三酯高的病人来说,长期适度运动能降低甘油三酯水平。

但是,不是所有运动都适合高血压患者。某些剧烈的运动,如快步登高、爬山、举重、快跑、网球比赛等,非常不适宜高血压患者。长期过量做无氧运动会引起心脏负担过重,导致左心室肥厚等。所以,高血压合并冠心病患者更应该注意合理选择运动方式,避免不适当的运动引起急性心肌梗死、心律失常,甚至猝死。高血压患者可以选择快走、慢跑等有氧运动。

宇星/文

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