

小心药物性肝损伤

肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都需要在肝脏代谢。药物性肝损伤是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂以及传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料等所诱发的肝损伤,亦称药物性肝病。在药物使用过程中,因药物本身、其代谢产物或特殊体质对药物的超敏感性,以及耐受性降低等,都会导致药物性肝损伤的发生。药物性肝损伤是最常见和最严重的药物不良反应之一。

导致药物性肝损伤的药物繁多,以下分类列举:

■ 用药知识 ■

切莫盲目加减药物



张女士同时患有高血压和糖尿病,最近血压值总是偏高,于是,她就在每天原有用药量的基础上,加了一片利尿剂降压药氢氯噻嗪片。过了几天,张女士的血压果然恢复正常了。

但随后,她却发现自己出现了视物不清的情况,一查血糖,发现原本稳定的血糖值已经明显偏高,还出现了糖尿病并发症。原来,氢氯噻嗪片虽然能降血压,但会使胰岛素分泌减少,诱发血糖升高。

药品不同于一般商品,每种药品都有其规定的适应证、用法用量。如果用药不当,会导致不良反应或药源性疾病的发生。患者凭经验自行盲目加药,往往不能治愈疾病,反而会延误原有疾病的正常治疗,使病情加重。当药物效果不明显时,正确的做法是在医生指导下进行药物的加减。

可达/文

非甾体抗炎药(NSAIDs): 对乙酰氨基酚、布洛芬、吲哚美辛、阿司匹林等。

抗感染药物(含抗结核药物): 异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、头孢他啶、头孢呋辛、甲硝唑、替硝唑、氟康唑、伏立康唑等。

抗肿瘤药物: 环磷酰胺、氟尿嘧啶、顺铂、吉西他滨、培美曲塞、他莫昔芬、来曲唑等。

中枢神经系统用药: 奥卡西平、卡马西平、苯妥英钠、苯巴比妥、拉莫三嗪、米氮平、艾司唑仑、唑吡坦、咪达唑仑等。

心血管系统用药: 依那普利、美西律、阿替洛尔、硝苯地平、地

尔硫卓、普萘洛尔、美托洛尔、艾司洛尔、拉贝洛尔等。

代谢性疾病用药: 二甲双胍、阿卡波糖、瑞格列奈、吡格列酮、西格列汀等。

激素类药物: 胰岛素、甘精胰岛素、甲状腺片、左甲状腺素钠等。

生物制剂: 曲妥珠单抗等。

传统中药: 何首乌、苦杏仁、木薯、广豆根、北豆根、艾叶、毛冬青等。

预防药物性肝损伤,要注意以下几点:

1. 尽量避免应用有肝损伤的药物(此为根本方法),如必须使用,应从小剂量开始,密切



监测,合用保肝药。

2. 尽量避免超剂量服药和服药疗程过长,避免频繁用药或多种药物联合应用,高度重视中草药引起的肝损伤。

3. 肝肾功能不全的患者,如长期使用对肝肾有损伤的药物,应密切监测肝肾功能。

石家庄市第五医院药剂科 马惠苗

九种方法保持良好的身心状态

做到以下几点,有助于老年人保持良好的身心状态。

1. **适度运动。** 适度的身体活动,如散步、打太极拳、乒乓球、跳广场舞等,可以促进血液循环,释放压力,改善心理状态。

2. **健康饮食。** 保持健康饮食习惯,少食多餐,每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质(如鱼类、豆类)。良好的饮食习惯有助于维持身体健康,提升心理状态。

3. **良好睡眠。** 老人应保持规律的作息习惯,尽量每天保证足够的睡眠时间。建立稳定的作息习惯有助于提高体力和精神状态。良好的睡眠可以帮助提升情绪和心情。

4. **定期体检。** 由于老年期身体机能下降,各种潜在的疾



病风险上升,定期进行体检,及早发现疾病风险并积极干预,能够防止疾病加重或恶化,提高老年人晚年生活质量。

5. **戒烟限酒。** 老年人应尽量避免烟草和过度饮酒对健康造成的危害。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

6. **情绪表达。** 要鼓励老年人积极表达自己的情绪,可以通过各种方式来释放负面情绪,如与亲友倾诉、写日记、运动、书法绘画等。寻找适合自

己的情绪宣泄方式,有助于减轻压力和焦虑。

7. **学会放松。** 学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法或冥想等。这些技巧有助于减轻焦虑和紧张情绪,帮助老年人保持平静和放松的状态。

8. **寻找社交支持。** 鼓励老年人寻找社交支持,与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系。通过与他人分享感受和经历,可以得到情感上的支持和理解,减少孤独感。

9. **关注积极事物。** 老年人可以通过关注积极的事物和体验来提升情绪状态,培养乐观的心态,积极寻找生活中的美好和快乐。

北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理科副主任医师 姜涛

立秋之后要防暑防燥

立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的天气升高,天气也逐渐由潮热转向干热,此时节虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。因此,立秋后防暑降温要继续,应当心“秋老虎”,小心中暑。

立秋之后常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。老

年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差,更应重视预防。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效,是秋季防治秋燥的良方。

立秋后昼夜温差大,此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面,更要注意避免夜间

着凉。初秋也是感染性疾病的高发期,儿童往往会出现发烧症状,有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现,需要及时就医。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此,初秋之际,不要贪凉,要注重饮食卫生,保持情绪稳定,随时注意增减衣物。在饮食上应多食用滋阴润肺的食物。

叶柏/文

专家提醒

体检发现结节怎么办

很多人体检时会查出一些结节,常见的有肺部结节、乳腺结节、甲状腺结节、实心脏器结节等。这些结节需要进一步治疗吗?

肺部结节

如果肺部发现结节,必须重视,这很可能是早期肺癌的征兆。早期肺癌基本没有症状,但很多患者会出现结节。一旦发现肺部结节,无论结节大小,是良性还是恶性,都要及时治疗。

甲状腺结节

发现甲状腺结节后,需要借助彩超检查进行分级诊断。如果诊断为一级和二级结节,大部分患者只需吃药治疗。如果诊断为三级或以上结节,就意味着有较高的癌变风险,需要做进一步详细检查,看看甲状腺结节大小如何、形状如何、肿块光滑度和软硬度如何、肿块周围是否可触及淋巴等,据此决定是否需要手术。

乳腺结节

乳腺结节分为三类:乳腺增生(生理性变化)、纤维腺瘤(良性肿瘤,摸起来轻微胀痛)和恶性肿瘤。发现增生者,首先需要通过彩超检查进行初筛,如果发现异常,需通过钼靶检测进行确诊。

实心脏器结节

实心脏器如肾脏、脾脏、肝脏等器官出现的结节,恶变风险非常低,无需格外注意,定期到医院检查即可。

河南省中医院肿瘤二区 主任 马纯政



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