

## ■ 用药知识 ■

## 五类药物增加跌倒风险

很多老年人由于患有基础疾病需要长期使用某些药物,有些药物在发挥自身的治疗作用之外也悄悄带来了导致跌倒的风险,主要有以下几类:

**1. 降压药物。**这类药物通过改变血管的收缩与舒张来影响血流动力学,易导致体位性低血压。服用降压药时,还应警惕眩晕、晕厥和短暂意识丧失等中枢神经系统症状,这些都大大增加了跌倒的发生率。代表药物有美托洛尔、特拉唑嗪、氨氯地平等。

**2. 降糖药物。**这类药物在治疗糖尿病的同时,还有导致

低血糖的可能,使老年人跌倒风险增加。代表药物有二甲双胍、格列苯脲、格列吡嗪等。

**3. 抗精神病药物。**代表药物有氯氮平、奋乃静等,这类药物一般需要长期使用,易导致共济失调,引起头晕、反应迟缓、眩晕和体位性低血压等不良反应。

**4. 抗抑郁药及抗癫痫药物。**抗抑郁药的常用药物有氟哌噻吨、美利曲辛、阿米替林等。抗癫痫的常用药物有苯妥英钠、苯巴比妥、苯二氮类药物(地西洋、硝西泮)、丙戊酸钠、卡马西平等。这些药物有引起

视力模糊、意识混乱等副作用,抗抑郁药还可能引起嗜睡,抗癫痫药物可能导致共济失调,所以被认为是引发老年人跌倒的危险因素。

**5. 利尿药物。**强效利尿剂可使机体短时间内丢失大量体液和电解质,出现嗜睡、乏力、头昏等症状,容易引起跌倒。

此外,还有干扰前庭正常功能而增加跌倒风险的氨基糖苷类抗菌药,如阿米卡星。阿片类药物有肌肉松弛的副作用,让患者肌肉反应动作缓慢,神经运动功能降低而跌倒。

若正确服用以上药物,因其副作用不大,一般不会对人体产生危害,即便有也都是一过性的。但对老年人来说,情况就大不相同了。老年人机能衰退,体内代偿机制减弱,肾脏排泄功能减弱,肝脏解毒功能减退,血浆蛋白水平降低,体液减少,服药后药物血浆浓度变高,药物作用增强,作用时间延长,易发生蓄积中毒和药物不良反应。老年人又常常同时患有多种疾病,多药同时使用,进一步增加了跌倒的危险。

据《家庭用药那些事儿》

## ■ 专家释疑 ■

## 发热 + 肌痛或是感染性心内膜炎

## 哪类人群易患胃癌

胃癌的早识别、早发现、早治疗非常重要。早期胃癌并不会有多么明显的症状,只有少部分人会有消化不良的症状,如肚子胀、食欲不振、恶心、呕吐等。

以下人群为胃癌高危人群:40岁以上人群;饮食不规律、暴饮暴食,长期进食高盐、烟熏制品、盐腌食品者;生活习惯不良者,如吸烟、重度饮酒的人群;有胃癌家族史者;患有胃溃疡、胃息肉,有胃部手术史等胃病者;幽门螺杆菌感染者。

需要注意的是,感染幽门螺杆菌会增加得癌概率,但并不意味着感染后一定会得胃癌。感染幽门螺杆菌后无需过度焦虑,应根据自身情况积极配合治疗。

定期做胃镜检查,对于早期发现胃癌十分重要。建议胃癌高危人群每年做一次胃镜检查,非高危人群40岁开始做一次胃镜,之后每3至5年做一次胃镜检查。

那么,该如何预防胃癌呢?生活方式的调整对于预防胃癌至关重要。要多食新鲜蔬菜、水果,避免高盐和霉变食物摄入,避免暴饮暴食和进食过烫的食物;戒烟限酒;保持乐观的情绪和良好的心态,积极治疗慢性胃病和幽门螺杆菌感染。

温州医科大学附属第一医院消化内科主任医师 陈坛轶

李先生四个月前开始出现腰部及大腿肌肉疼痛,逐渐进展至周身肌肉疼痛,伴乏力、间断发热,对症用药未能改善,于是前往医院接受进一步检查和治疗。入院后,医生发现李先生除了关节肌肉疼痛、发热之外,还存在明显消瘦,心脏听诊异常。经过进一步检查,李先生最终被确诊为感染性心内膜炎。

感染性心内膜炎是心脏瓣膜及心内膜部位的感染,早期常以发热、乏力、消瘦、关节



肌肉疼痛等全身症状为主要表现,当有喘憋、胸闷、心慌等症状时,往往已出现明显的瓣膜病变、心功能下降。感染性心内膜炎预后较差,严重者需进行心脏瓣膜置换手术,并且可能出现心力衰竭、播散性感

染、脑梗死、脾脓肿等多种并发症甚至危及生命。不过这种疾病常发生在心脏瓣膜置换术后、免疫功能低下、应用免疫抑制剂的患者中,在普通人群中十分少见。

发热伴肌肉疼痛是临床中常见的一组症状,可见于各类感染性疾病、风湿免疫病(如类风湿关节炎、风湿性多肌痛)等多种疾病。因此,患者如有持续或反复发热、肌肉疼痛症状,应及时到医院就诊,尽早明确原因。

北京中医医院 顾文

## ■ 专家提醒 ■

## 警惕子宫肌瘤的隐蔽症状

子宫肌瘤是妇科最常见的良性肿瘤,症状容易与其他疾病混淆,造成子宫肌瘤诊治的延误。子宫肌瘤的常见隐蔽症状有以下几种:

**出血易与月经混淆。**出血是子宫肌瘤最常见的症状,很多女性以为是月经,认为和自己的饮食、心情或工作压力有关,所以经常被忽视。

**阴道溢液易与阴道炎混淆。**子宫肌瘤可引起白带增多,肿瘤感染时可有大量脓性白带,如有溃烂、坏死、出血时,可有血性或脓血性伴恶臭的阴道溢液。开始出现白带增多时,很多女性会以为是阴道炎导致的,所以经常在家自行用药,从而导致

病情延误,肿瘤越来越大。

**腹部肿块不易被发现。**很多子宫肌瘤患者没有任何症状,或者肌瘤体积很小,临床上不易被发现。子宫位于盆腔深部,肌瘤初起时腹部触摸不到肿块,当子宫肌瘤逐渐增大至超过妊娠3个月大时,才能从腹部触及。子宫肌瘤位于下腹正中,实性可活动,但活动度不大,无压痛,生长缓慢。如患者腹壁厚,子宫增大或超出盆腔,甚至达4至5个月妊娠大小,患者自己仍难发现,因此子宫肌瘤患者因腹壁肿块就诊者少。

**压迫症状被误解。**随着子宫肌瘤不断长大,可压迫

周围器官,从而引起相应的症状,然而这些症状常常被患者误认为是其他疾病引起的,从而导致子宫肌瘤治疗上的延误。子宫前壁肌瘤压迫膀胱,会引起膀胱刺激症状,表现为尿频、尿急,症状与尿道炎等相似。宫颈肌瘤向前凸出,会导致耻骨上部不适、尿频、尿潴留或充盈性尿失禁,症状与膀胱功能异常相似。子宫后壁肌瘤特别是峡部或宫颈后唇的巨大肌瘤,向后压迫直肠,容易引起盆腔后部坠胀、大便不畅,很多女性可能认为是肠胀气、便秘、消化不良导致的。

沧州市中心医院妇二科 庞学成

维生素补过量  
有风险

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和可溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。补充维生素要避免陷入“多多益善”的误区。

一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

北京大学第三医院临床营养科副主任医师 王琛



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 理论周刊  
中国网络电视台