

## ■ 用药知识 ■

## 藿香正气勿乱用

高温天气易发生中暑。不少人出现中暑症状后,会服用藿香正气制剂。但藿香正气制剂并非“万金油”,需要根据个人情况合理选择、正确使用。

中医把中暑分为阳暑和阴暑。阳暑指长时间待在高温环境下,出现发烧高热、头晕眼花、大汗口渴等症状。阴暑指从高温状态下直接进入空调房间,致使皮肤毛孔急剧收缩、身体难以散热,或过量食用冷饮导致寒气侵袭肌体,出现头痛、腹泻、恶心、呕吐等症状。藿香正气制剂整体组方偏温,具有化湿散寒、理气合中的功效。阴暑患者服用藿香正

气制剂,可外祛风寒、内化暑湿,促使身体机能及时恢复。如果阳暑患者服用藿香正气制剂,则可能使病情加重。

藿香正气制剂的剂型有很多,包括水剂、丸剂、颗粒剂、滴丸剂和胶囊剂等。它们的功效基本相似,但不同剂型的口感、起效时间、适用人群等有所不同。

藿香正气软胶囊的稳定性好,药效比丸剂快,适用于吞咽困难和害怕苦药的人群;藿香正气丸为浓缩丸,体积小、含药量大、药力持久、药效和缓,但见效较慢,适用于需要调养的慢性病患者;藿香正气滴丸药效发挥快、对胃肠道刺激较小,适用于

胃病患者;藿香正气颗粒中含蔗糖,糖尿病患者应慎用;藿香正气水起效快、疗效明显,但含有酒精,要避免与头孢类、甲硝唑、呋喃唑酮等药物同服,防止发生双硫仑样反应;藿香正气口服液不含酒精,使用范围广,适用于对酒精过敏的人群及老人、妇女、儿童。需要注意的是,藿香正气制剂中大多含有半夏,如果长期大量服用,会对肝、胃、肾等脏器产生麻痹作用。因此,使用藿香正气制剂时,应遵医嘱或按照说明书服用,不要经常服用或服用过量。

藿香正气制剂具有燥湿行气、健脾和胃的功效,不仅可以

治疗中暑,还可以治疗以腕腹疼痛、呕吐腹泻为主要表现的急性胃肠炎、夏季胃肠型感冒。此外,藿香正气水和藿香正气液可以缓解晕船晕车、蚊虫叮咬引起的瘙痒、湿疹、汗疹、带状疱疹等病症。乘车(船)前,可用医用棉签蘸取藿香正气水或藿香正气液外涂肚脐,能起到预防晕车(船)的作用。如果被蚊虫叮咬,可用藿香正气水或藿香正气液涂抹患处3~5分钟,可以消除瘙痒症状。湿疹、汗疹、带状疱疹患者,可用藿香正气水或藿香正气液外涂皮损处,建议每天3~5次,连用3~5日。

李娟 王奕璇/文

## 长期吸烟者应警惕主动脉瘤

主动脉瘤是心血管重症之一。由于老化、损伤或者其他原因,使得主动脉壁不再牢固并导致主动脉膨胀扩张,由“直型水管”样的血管变成了鼓起的“气球”。扩张到一定程度,“气球”承受不住压力,就会发生破裂。

大多数主动脉瘤患者没有症状,因此该病更具有隐蔽性。主动脉瘤破裂时多有突发持续剧烈的疼痛,出现内出血及失血性休克等症。

如果说主动脉夹层是血管中的“定时炸弹”,那么主动脉瘤就是血管中的“隐形杀手”,两者可互为因果,常同时存在。及时正确的诊断和治疗对提高患者生存率至关重要,而超声心动图是发现主动脉瘤的有效手段。

吸烟是导致主动脉瘤的主要风险因素。吸烟会使血管壁变得薄弱,增加主动脉瘤和动脉瘤破裂的风险。高血压、高血脂症、动脉粥样硬化、冠状动脉疾病都是主动脉瘤的发病因素。戒烟、预防和控制高血压,有助于减少主动脉瘤疾病,建议65岁以上有吸烟史的人群定期进行超声心动图和腹部超声检查,必要时可行CT血管造影。

中国人民解放军某部医院超声诊断科 张继生

在炎热的夏季,有的人会出现反复发作、一侧或双侧搏动性剧烈头痛;有的人在疼痛发作时伴有面色苍白、恶心、呕吐等症状;有的人会出现闪光幻觉,比如眼前有闪烁的点或者“眼冒金星”等,这很可能是偏头痛惹的祸。缓解夏季偏头痛症状,要注意以下几点:

**补充水分。**对于因身体脱水而出现的偏头痛,可以输入一定量的生理盐水,以消除或减轻脱水症状。患者应卧床休息,头部尽量放低。

**调整饮食。**要多吃水果和蔬菜,减少摄入冷饮或酒精,避免摄入含有咖啡因的饮品,适量进食富含维生素以及优质蛋白质的食物。多数偏头痛患者脑组织中的镁含量较低,因此可以多吃含镁较多的食物,如小米、荞麦面等。

**减少室外活动。**很多偏头

## 夏季如何缓解偏头痛

痛患者难以在户外锻炼,可以选择一些室内活动,或去健身房锻炼。

**防暑降温要得当。**不要直接在空调下吹冷风,尤其要避免让冷风直吹到头部和后颈部。睡眠期间,空调温度一般以26~27摄氏度为宜,不应低于24摄氏度。

**规律作息。**保证充足的睡眠时间,作息规律,避免熬夜,中午保证一定的午睡时间,可以减少偏头痛的发生。

**心情舒畅。**避免情绪激动、紧张等,可以通过慢跑、游泳等运动方式缓解压力,保持心情舒畅。

**正确使用药物。**轻度偏头痛患者可能会伴随轻度头晕。中度偏头痛患者会表现为较为剧烈的疼痛,并可能出现呕吐。重度偏头痛患者头痛持续时间长,伴有恶心、呕吐、幻觉等症



状。轻度偏头痛患者首选非甾体抗炎药,包括复方对乙酰氨基酚片、布洛芬缓释片等。中重度偏头痛患者可以选用曲普坦类药物,如苯甲酸利扎曲普坦片、佐米曲普坦片或鼻喷雾剂等;新一代CGRP受体拮抗剂,如吉泮类。使用这些药物可有效减少偏头痛的急性发作频率和持续时间。然而,这些药物属于处方药,需要在专业医生或者药师的指导下使用,患者切忌自行用药。

首都医科大学附属北京友谊医院神经内科副主任医师 李海涛

## ■ 预防为主 ■

## 排查甲旁亢留意三种信号

甲状旁腺功能亢进简称甲旁亢。甲状旁腺分泌的激素负责维持人体钙和磷的平衡,肾脏也与它有关。所以出现甲旁亢,人体会在骨头、肾脏上表现出信号。

**信号一:骨质疏松。**甲旁亢无症状时可仅表现为骨质疏松,多在体检中发现血钙增

高而被确诊。

**信号二:反复多发肾结石。**甲旁亢可出现反复发作的泌尿系统结石,这种情况要到相关科室排查甲状旁腺问题。

**信号三:骨痛、关节痛。**甲旁亢可引起骨痛、关节痛,严重者无法正常行走甚至诱发骨折。体检时,应多关注自己

的血钙指标,长时间关节痛骨头痛,最好查查甲状旁腺激素水平。

此外,甲旁亢分为原发性和继发性。肾功能不全、长期接受透析治疗的患者,应当留意甲状旁腺功能亢进的问题。

河北省人民医院腺体外科 王欢

## ■ 专家提醒 ■

## 如何识别膝关节受损信号

**膝关节响痛。**膝关节响痛主要是由于游离体、半月板、骨赘等原因引起的,需做X光、核磁共振等检查确定响声的来源。膝关节已受伤的患者,在急性疼痛期,应尽量减少膝关节的活动,做好保暖,避免长跑、打球等激烈运动。

**膝关节肿胀。**滑膜炎是导致膝关节肿胀的重要因素;一些痛风患者吃完海鲜、动物内脏后,次日会出现关节肿胀的症状;其他疾病,比如血友病性关节炎、色素沉着绒毛结节性滑膜炎等会引起关节肿胀。抽取积液进行抗炎处理,是治疗膝关节肿胀的主要措施。有些痛风的患者,抽取了关节液之后并不能消肿,则需长期服用降尿酸的药物,并将关节液排出。

**膝关节有卡顿感。**造成膝关节卡顿的原因有骨性关节炎导致的半月板脱位,或者膝关节里存在“关节鼠”。建议拍核磁共振和X光片来明确诊断膝关节卡顿的具体病因,及时就医,不可随意服用药物和敷药膏。

广州中医药大学第一附属医院关节骨科主任医师 王海彬

## 教您正确认识内脏痛

内脏痛是区别于一般躯体疼痛的胸腔或腹腔内脏器官来源的疼痛现象,与躯体或浅表部位疼痛不同,内脏痛的主要特征包括:对机械牵拉、脏器缺血或痉挛、炎症等刺激较为敏感,而对切割、烧灼等刺激不敏感;疼痛缓慢持续且定位不清楚;常伴随牵涉痛、情绪反应或防御反应。内脏痛可能来自食管、胃、小肠、大肠等空腔脏器的炎症和阻塞,以及肝、肾、胰腺等肿瘤和炎症引起器官快速肿大扩张,牵拉包膜引起的疼痛。

张昊/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  
幸福

中宣部宣教局

人民日报 中国网络电视台