

■ 用药知识 ■

服用依托考昔 注意四点

依托考昔是一种非甾体抗炎药，具有消炎镇痛和解热作用，常用于治疗骨关节炎、急性痛风性关节炎、原发性痛经等。其主要副作用包括头痛、头晕、下肢水肿、血压升高、胃肠道反应等，并且服用依托考昔会与不少药物相互影响。因此，患者在服用该药时要严格遵循医嘱，并注意以下几点。

1. 依托考昔治疗骨关节炎，一般推荐剂量为30毫克/天，每天服用1次，最长服用8天。对于症状得不到缓解的患者，药

量可以增加至60毫克/天，每天服用1次，如果服用4周后效果不明显，应采取其他治疗手段。

2. 依托考昔有升高血压的副作用，该药不能与降压药同时服用。患者在用药期间，应注意监测血压。如果发现血压升高，可在医生指导下停药，多喝温开水，以促进药物代谢、缓解症状。一旦出现胸痛、气短、无力、言语含糊等症状，应立即停药并前往医院就诊。

3. 依托考昔与一些药品同时应用，应考虑其相互作用，包

括华法林、氨甲蝶呤、利福平，以及利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素II拮抗剂、口服避孕药。同时，还要避免将依托考昔与其他非甾体抗炎药或者阿司匹林合并用药。充血性心力衰竭、缺血性心脏病、外周动脉疾病或脑血管病患者，不能使用依托考昔。有哮喘、荨麻疹等过敏反应的患者，也不能使用依托考昔。

4. 在服用依托考昔期间，需要定期复查肝功能，如果肝功能持续异常，就需要在医生的指导下

下调调整用药或停药。服用依托考昔的老年人，以及肾脏、肝脏或心脏功能障碍的患者，如果治疗过程中出现病情恶化，应咨询医生采取适当的措施。妊娠期妇女、儿童应避免使用依托考昔，哺乳期妇女使用期间要暂停哺乳。

依托考昔在痛风性关节炎的治疗过程中，其消炎镇痛药作用一般仅限于短时间内缓解症状，并不能从根本上治疗疾病。患者还应注意减少嘌呤的摄入，促进尿酸的代谢等。

应急总医院 莫鹏

■ 专家提醒 ■

腰部疼痛 不容忽视的求救信号

腰部疼痛是一种常见的健康问题，不仅影响我们的正常生活，还可能是某些潜在疾病的预警，是身体向您发出的求救信号。以下是一些常见的腰部疼痛原因：

1. 腰背筋膜炎/腰肌劳损。这类疼痛通常与肌肉或筋膜的炎症有关，可能由不良姿势、着凉或劳累引起。疼痛多局限于腰部一侧或两侧的肌肉，且通常不伴有下肢症状。建议就诊科室：骨科、疼痛科。

2. 棘上韧带炎/棘间韧带炎。这种疼痛通常位于后背脊柱正中，可触及明显的压痛点，一般没有下肢症状。这类疾病可能与重体力劳动和重复性劳动有关。建议就诊科室：骨科、疼痛科。

3. 腰椎间盘突出。这是一种常见的腰痛原因，其特点是腰部疼痛伴随一侧或双侧下肢的放射痛。有时腰部疼痛可能不明显，而下肢症状更为突出。建议就诊科室：骨科、神经外科。

4. 泌尿系统疾患。如输尿管结石或肾结石等疾病均可导致剧烈的腰部疼痛甚至前腹痛。患者多伴有血尿、排尿困难等泌尿系统症状。建议就诊科室：泌尿外科、肾内科。

5. 妇科系统疾患。如果是女性患者，需要考虑是否是盆腔炎或者盆腔积液导致的腰部疼痛。此类患者往往伴有小腹部的疼痛和小腹的坠胀感。建议就诊科室：妇科。

河北医科大学第三医院 骨病科 李梦男

■ 预防为主 ■

左侧胳膊痛 有时是心梗前兆

大部分急性心梗来临时，是有一些信号的，左侧手臂疼痛，可能就是心绞痛甚至心梗的表现之一。

一般把内脏器官发生急症而导致器官所在部位以外地方的疼痛，叫作放射痛。与肌肉拉伤或劳累后那种痛的感觉不同，心梗时的手臂疼痛通常是一种钝痛，一般以左肩、左臂内侧疼痛为主，还可能伴随着一种沉重感或烧灼感。

当然，也不是所有的手臂疼痛都是心梗。一般而言，心绞痛导致的手臂疼痛往往比较突然，且持续时间短，最多10~20分钟。而由心梗导致的手臂疼痛时间可能会长一些，且常会伴随其他表现，比如胸口闷、喘不上气等，这种情况一定要及时拨打120送医。

如果一痛就是好几天，揉一揉又好一些，且没有其他伴随表现，那多半与心梗没有多大关系。

除了上述疼痛症状，如果无缘无故出现呕吐、腹泻、腹痛这些胃肠道反应，或者颈背部出现放射痛，同样也要小心是心梗的征兆。吸烟、超重肥胖、血脂异常、高血压、糖尿病、早发冠心病家族史等高危人群，要格外警惕。

四川大学华西医院心脏内科学副主任医师 李侨

长期失眠影响血管健康

研究发现，每天睡眠时间少于5小时的人群，心脑血管疾病的发生率为对照组（5~7小时）的1.24倍，心肌梗死的发生率为对照组（5~7小时）的1.42倍。睡眠质量差的人与睡眠质量高的人相比，心脑血管疾病的发生风险增加63%，其中冠心病的发生风险增加79%。睡眠时间根据睡眠时长分为睡眠时间较短（≤5小时）、睡眠时间正常（5~7小时）和睡眠时间较长（≥7小时）。研究显示，睡眠时间不足6小时或睡眠质量欠佳都可能增加罹患动脉粥样硬化的风险，而动脉粥样硬化是心脑血管疾病的关键危险因素之一。

长期失眠主要会导致以下心脑血管疾病：

高血压。失眠的严重程度

会直接影响血压的变化。严重失眠会使高血压患者血压持续升高、不易控制，而血压升高是众多心脑血管疾病的危险因素，失眠者更容易出现非杓型血压，即失去血压昼夜正常节律，甚至夜间血压较高。

冠心病。失眠会导致交感神经活性增强、褪黑素分泌水平降低、血管内皮功能受损、促进炎症反应等，进而影响心血管系统，促进冠心病的发生。研究发现，交感神经活动一过性增强是猝死的诱发因素。

心律失常。多数心律失常具有特定的昼夜模式，如房性心律失常、室颤、室早在白天的发生率均高于夜间。研究表明，健康人群在发生睡眠剥夺后，其心率的昼夜变化节律也会消失，体表心电图P波时限



以及P波离散度较正常睡眠时增加，可能诱发心律失常。

心力衰竭。大多数心力衰竭患者会出现失眠，以睡眠维持障碍最常见。研究发现，睡眠障碍可作为心力衰竭发生的独立危险因素，但仅限于超重（体质量指数>25）的中年男性。心力衰竭和失眠会相互影响，失眠可增加心力衰竭的风险，使心力衰竭症状加重。

北京大学首钢医院血管医学中心 王宏宇 程浩

眼部也会长带状疱疹

带状疱疹俗称“缠腰龙”“蛇缠腰”，是一种由“水痘-带状疱疹病毒”引起的感染性皮肤病。这种病毒是由呼吸道黏膜进入血液感染机体，可在人体内潜伏多年，具有亲神经性的特点。其典型表现以单侧周围神经分布簇集性小水疱为特征，常伴有显著神经痛。带状疱疹病毒常在机体抵抗力下降时发作，愈后可获得较持久的免疫，一般不复发，少数免疫力差的人群也可能复发。

带状疱疹常多发于胸部背部、颈部、头面部、腰部，少数患者会发生在眼部。眼带状疱疹是带状疱疹的特殊临床类型，是单纯带状疱疹病毒侵犯三叉神经的眼支受累所致，多见于中老年人及免疫抑制状态人群，表现为单侧或双侧眼睑肿胀、结膜充血。眼带状疱疹疼痛通常较为剧烈，常伴同侧头部疼痛，可累及角膜形成溃疡性角膜炎。此外，眼带状疱疹还可导致各种潜在眼部并发症。

眼部带状疱疹不可小觑，若出现不明原因的眼部皮肤损伤（皮疹）、疼痛、分泌物增多、视力下降、畏光等，即使症状不典型，也要尽快到医院就诊。因为在带状疱疹发病早期（72小时内），尽快应用规范的抗病毒和营养神经治疗，对减少后遗神经痛至关重要。

大家平时应注意增强体质，保持心情舒畅，避免过劳、睡眠不足、眼睑外伤等。

成都杉泰互联网医院皮肤科主治医师 贾文楠



图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台