

■ 用药知识 ■

通常情况下,疾病好转后会停止服用治疗药物,但停药方法也有讲究。

大多数药物都可即吃即停,例如对乙酰氨基酚(扑热息痛)和布洛芬等退烧药,一般是在体温38.5℃以上时服用,体温正常后即可停药,无需继续服药巩固治疗。这些药物对肝脏或肾脏有一定的损害,久用可能会产生较大的毒副作用。

有些疾病需要长期治疗,但部分药物在长期反复使用后,机体会产生适应性反应,

在疾病治愈或者稳定后达到停药指征时骤然停药,易导致机体调节功能紊乱,使病情反弹,严重时危及生命,这种情况为“撤药综合征”或者“停药反应”。例如,抗癫痫药、抗焦虑抑郁药、安眠药等,骤然停药往往会导致病情加重;β受体阻滞剂类(如盐酸普萘洛尔片)、含甲基多巴或可乐定的降压药若突然停用,患者的血压会在短期内大幅度升高,甚至出现急性血管疾病事件;糖尿病患者在使用胰岛素或口服降糖药治疗见

效后,突然中断用药,可使血糖骤然上升,甚至出现酮症酸中毒等严重后果;左旋多巴类制剂等抗帕金森药物若突然停用,可能出现严重的撤药综合征,表现为厌食、恶心、呕吐、肌肉疼痛、持续高热;长期服用治疗甲亢的药物,突然停药有可能出现心慌、心悸,严重时可能导致甲状腺危象;长期服用治疗甲减的药物,若突然停药,身体里甲状腺激素不足,会导致疲劳感加重、抑郁、怕冷以及反应迟钝等情况,严重者会昏迷。

因此,治疗过程中,整个减药和停药过程必须在医生的指导下完成,尤其是糖皮质激素类药物,在各种类型的疾病中有不同用法,减药的速度和频率不尽相同,不可擅自凭感觉决定。患者在就诊时一定要问清楚药物的用法用量、使用疗程和如何减停。慢性病患者在节假日或长途旅行前,应按照医嘱提前备足药品,以免断药对病情造成不良影响。

磊城/文

甘油三酯高 何时吃降脂药

甘油三酯高是冠心病、高血压、糖尿病等的危险因素,积极控制高甘油三酯可防心脑血管病。血液中甘油三酯的理想水平是1.7 mmol/L(150 mg/dl)以下。需不需要吃药要看甘油三酯高多少。如果空腹甘油三酯超过5.7 mmol/L(500 mg/dl),应立刻开始服用主要降低甘油三酯的药物,比较常用的是贝特类、烟酸类药物,如力平之、烟酸缓释片等。

如果甘油三酯只是轻度升高(1.7~5.7 mmol/L),治疗的关键是改变不健康的生活方式,而不是药物,比如多吃蔬果、粗粮、少油腻、规律运动、减少饮酒或戒酒、戒烟、减肥等。

在健康生活方式的基础上,如果甘油三酯在2.3~5.6 mmol/L(200~500 mg/dl),此时要看低密度脂蛋白胆固醇是否达标。如果没有达标,需要服用他汀类药物,首先要使低密度脂蛋白胆固醇达标,在低密度脂蛋白胆固醇达标后,如果甘油三酯仍超过2.3 mmol/L(200 mg/dl),可以根据情况加用降低甘油三酯的药物,尤其是心血管疾病风险比较高的患者,如糖尿病人。

申健/文

■ 预防为主 ■

冬季如何预防慢阻肺的发生

慢阻肺患者对温度变化敏感,冷空气刺激容易引发支气管痉挛和感染,导致病情恶化。干燥的空气使呼吸道黏膜干燥,痰液更粘稠,难以排出,增加感染风险。慢阻肺急性加重有以下信号:

气促加剧。呼吸困难加重,休息时也感觉气短。

咳嗽和痰量增多。咳嗽加重,痰量增加、颜色改变,出现脓性痰。

发热和畏寒。出现发热、畏寒,体温升高时伴有寒颤。

其他不适。出现全身无

力、失眠、嗜睡、疲劳、抑郁、意识不清等症状。

那么,日常生活中该如何预防慢阻肺的发生呢?

注重保暖。寒冷的天气会刺激呼吸道,导致病情加重。应适时增添衣物,避免受凉。

避免呼吸道感染。保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免接触感冒或流感患者。

定期检查肺功能。通过定期进行肺功能测试,及时了解病情的变化,调整治疗方案。

增强免疫力。保持健康的生活习惯、均衡的饮食和适当



的体育锻炼,增强免疫力,提高肺功能和健康水平。

一旦出现呼吸困难加重、咳嗽加剧等症状,应及时到医院就诊,避免病情恶化。

石家庄市第二医院呼吸内科 吕侯强

放射治疗警惕五类不良反应

放疗是放射治疗的简称,是指利用各类放射线(如放射性同位素产生的α、β、γ射线和x射线等)局部照射使肿瘤细胞死亡的治疗方法。值得注意的是,放射线在消灭癌细胞的同时,也会在一定程度上损害正常细胞,导致患者身体出现一些不良反应。

1.皮肤反应。皮肤反应是最常见的放疗不良反应之一,包括皮肤红肿、干燥、脱皮、瘙痒和疼痛等。

应对办法:保持皮肤清洁,使用温和的皂类清洁皮肤。使用医生推荐的特殊护肤品,如无香料的保湿剂或舒缓霜。避免直接暴露于阳光下,

戴宽边帽子或衣物遮挡治疗部位。避免挤压或摩擦受影响的皮肤。

2.疲劳。表现为持续性的身体和心理疲劳。

应对办法:保持良好的休息和睡眠习惯。合理安排活动和休息时间。适度锻炼,如散步或瑜伽。向医生咨询是否有调整药物或营养方面的建议等。

3.消化道问题。放疗可能引起恶心、呕吐、腹泻或食欲减退等消化道问题。

应对办法:避免食用辛辣、油腻或刺激性食物。分多次少量进食。饮食中增加高纤维和清淡易消化的食物,如水

果、蔬菜、米饭等。

4.脱发。放疗可能导致脱发,包括头发、眉毛和身体其他部位的毛发脱落。

应对办法:使用柔和的洗发水和洗护产品。避免使用热力工具(如吹风机、卷发棒)以及染发、烫发等。在头皮受到放疗的区域,可以佩戴头巾、帽子或假发,保护头部皮肤。

5.其他不良反应。放疗还可能引起口干、口腔溃疡、呼吸困难等不良反应,对于这些不良反应,患者应及时向医生汇报,以便采取合适的措施。

河南省信阳市息县人民医院 付俊

别把脱位 错当“落枕”

很多人都可能“落枕”过,有一种寰枢椎半脱位也是临床中常见的颈痛原因,二者易被混淆。

从发病时机、症状来看,“落枕”是在睡眠后出现,患者入睡前没有任何症状,晨起后才发觉颈肩疼痛、酸胀,以一侧为多,头可偏向患侧且活动受限,颈部无法自由旋转。寰枢椎半脱位时同样会出现枕颈部疼痛、头向一侧歪斜,可伴有颈椎活动受限,但患者近期多有感染、头颈部外伤等情况,比如上呼吸道感染、咽喉部感染。

“落枕”和寰枢椎半脱位都有一定自限性,前者5~7天可缓解,无法忍痛者可进行推拿按摩、针灸、理疗及药物治疗。寰枢椎半脱位通常以保守治疗为主,无需手术,尤其是没有明显枕颈部疼痛,仅拍片发现问题的患者。

卢文灿/文

怎样缓解焦虑

焦虑情绪指的是过度、强烈的担忧或者恐惧,与压力过大、遗传等因素有关。出现焦虑后该如何缓解呢?

深呼吸。深呼吸可以帮助身体放松,减轻焦虑感。

运动。适当的运动可以帮助释放内啡肽,减轻焦虑感。

良好的作息。充足的睡眠可以使大脑得到休息,提高应对压力的能力。

倾诉与交流。与亲朋好友分享心事,倾诉烦恼,可以缓解压力。同时,听取他人的建议和意见,有助于解决问题。

保持积极心态。尽量用积极的心态看待问题,关注生活中的美好,减少对负面事物的关注。

寻求专业帮助。当自我调节无法解决焦虑问题时,建议寻求心理咨询师或心理医生的专业帮助。

据《大众卫生报》

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊
中国网络电视台