

■ 用药知识 ■

安全用药 六个误区要避开

误区一：自行增减剂量或停药。药物剂量是根据病情、体重、年龄等多种因素综合考量后确定的。自行增减剂量或随意停药，可能导致治疗效果不佳或病情反弹，甚至引发药物不良反应。建议严格按照医嘱或说明书服用药物，如需调整剂量或停药，应咨询医生。

误区二：随意同时使用多种药物。药物间可能存在相互作用，影响药效或增加不良反应。未经医生指导，擅自合并用

药，可能带来安全隐患。建议用药前咨询医生或药师，了解药物间是否存在相互作用，避免同时使用多种药物。

误区三：迷信“新药”“贵药”。药物的疗效并不完全取决于其新旧或价格高低，而是与病情匹配度、个体差异等因素有关。盲目追求“新药”“贵药”，可能浪费资源，甚至延误治疗。建议根据病情选择适合的药物。

误区四：忽视药物不良反应。所有药物都可能存在不良

反应，忽视这些不良反应可能导致问题加重。建议了解并关注药物可能产生的不良反应，一旦出现不适，立即就医。

误区五：滥用抗生素。抗生素仅对细菌感染有效，对病毒、真菌等感染无效。滥用抗生素不仅可能导致细菌耐药性增强，还可能破坏人体正常菌群平衡，引发新的健康问题。建议在医生指导下使用抗生素，不随意购买和使用。

误区六：忽视药物保存条



件。药物的保存条件对其稳定性至关重要，不当的保存可能导致药物失效或产生有害物质。建议按照说明书上的保存条件存放药物，避免潮湿、高温等不利环境。

高峰/文

两种钙化需重视

肺钙化

很多时候肺钙化灶只是肺部炎症愈合后留下的小标记，就像皮肤上的旧疤一样。工作中经常接触石棉、煤烟尘等也易形成肺钙化灶，严重者甚至出现尘肺病。

CT 检查中发现的钙化性结节通常是良性的，结节中可以见到弥漫性钙化、中心钙化、层状钙化或者爆米花样钙化，定期复查就可以。

相较于钙化性结节，更需要关注的是非钙化性结节，需要根据结节的大小、密度（实性、部分实性或非实性）制定后续的随访或治疗计划。

甲状腺钙化

甲状腺的良性和恶性病变都可能引发钙化。甲状腺钙化可分为微小钙化、粗大钙化和边缘钙化这 3 类，其中微小钙化几乎堪称甲状腺乳头状癌的“警示灯”。

临床中可以借助超声对甲状腺结节的大小、是否存在钙化、形状等多方面特征进行综合判断。

复旦大学附属中山医院健康管理中心 王启哲 王嘉灏



教您识别心脏发来的危险信号

心脏病的可怕在于突发性和不可预测性，出现以下几种不舒服时，需要提高警惕。

胸闷、胸痛。如果突发胸闷、胸痛且无法缓解，或虽不持久但频繁发作，需警惕心肌梗死。

无诱因的胃部不适。心脏问题并不一定只表现为胸痛，还可能出汗、恶心、呕吐、胃部不适等症状，应进一步就医检查。

眼前发黑。若有短暂的视觉发黑甚至意识丧失，尤其是既往有冠心病、心肌病等病史，应高度重视并及时就医。

心悸、气促或乏力。如果



在呼吸道或消化道感染后出现这些症状，需警惕是否合并心肌炎；近期过度劳累、大量吸烟后出现类似症状，也应尽快就医排查。

此外，心脏的变化还会通过体表信号呈现：

耳垂折痕。耳垂毛细血管丰富，如果血管硬化、血液流通

不畅，耳垂易出现明显折痕。

颈围变粗。男性颈围>39 厘米、女性>35 厘米时，常提示血压、血脂、血糖等指标偏高，可能增加心脏病风险。

脉搏紊乱。正常脉搏每分钟 60~100 次且节律整齐，过快、过慢或节律混乱，都可能是心脏疾病信号。

脚踝水肿。如排除久站、久坐因素后仍出现不明水肿，需警惕心衰或慢性心脏病。

脚趾冰凉。在温暖环境中依然脚部发凉，表明血液循环有问题，根源多在心脏。

张永岗/文

■ 护理 常识 ■

对于心梗患者，为防止血管进一步受损，避免心血管问题的发生发展，需要从生活细节入手，做好饮食调理。

饮食应平衡、清淡。饮食平衡、清淡且富有营养，可以保护和维持心脏功能。应避免过量进食刺激性食物，不饮浓茶、咖啡。避免进食大量脂肪，否则有可能餐后血脂增高、血液黏度增加。

食物细软、少食多餐。由于心梗患者的泵血功能低下，导致胃肠黏膜功能减弱、瘀血，消化功能不良、食欲不振、消化液分泌减少。因此，平时要吃易消化、半流质的软食；建议每日进餐 4 到 5 次，每次进食量不宜过多，否则会由于腹部胀满，腹

心梗患者如何科学饮食

腔器官血流相对增加，反射性使冠状动脉血流减少，易诱发心律失常，加重心梗程度，导致心力衰竭、心绞痛等，严重时还会引起猝死。

补充微量元素和维生素 C。微量元素中的镁、碘对降低血清胆固醇有重要作用，可减少动脉粥样硬化病变的形成，减少钙盐和胆固醇在血管壁的沉积。海产食物中的海带、紫菜、海蜇、鱼、虾等含碘量较高，心梗患者在日常饮食中可经常交替食用。镁则在绿叶蔬菜中含量较多。

维生素 C 具有防止出血、促进创面愈合、增强血管弹性的作用。维生素 C 含量丰富的食物主要是蔬菜和水果，尤

其是草莓、西红柿、新鲜大枣、猕猴桃等。

增加 α-亚麻酸摄入。α-亚麻酸是人体必需脂肪酸，主要生理功能有调血脂、消斑块、溶血栓，能够有效预防多余脂肪在体内的堆积以及血管中粥样斑块及血栓形成，同时能软化血管，预防心梗的再次发作。富含 α-亚麻酸的食物有核桃、深海鱼、亚麻籽油等。

保证丰富的膳食纤维摄入。食用高纤维食物，尤其是水果中的可溶性膳食纤维，可防止便秘，有利于及时清除体内的类固醇，从而降低血清胆固醇。

同济大学附属同济医院营养科主任 吴萍

■ 专家提醒 ■

保护肝脏 要规避不良习惯

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能，相当于人体的“化工厂”。合成是指肝脏负责合成白蛋白、凝血因子等人体必需物质；代谢是指肝脏负责代谢糖、脂肪、蛋白质等物质带来能量；解毒是指肝脏将机体代谢过程中产生的有害物质转化为无毒或者溶解度大的物质排出体外；防御是指肝脏所包含的大量吞噬细胞能够抵御细菌等外界物质侵入人体。当肝脏出现问题时，肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺，最常见的表现是食欲下降，并伴有疲劳、感冒等症状。

哪些不良习惯会影响肝脏健康呢？

过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒，会逐渐发展为脂肪肝，进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的患者来说，戒酒是第一位的。

熬夜。熬夜是常见的不良习惯，夜间，肝脏本应休息以进行细胞修复，熬夜则让这一状态不能完成，久而久之必然损伤肝功能。

生气。生气时人体保持高度紧张兴奋状态，肝脏小动脉血管会出现紧张收缩，影响肝脏正常血流量，导致肝脏供血供氧减少，从而影响肝脏正常发挥功能。

劳累。劳累也会伤肝，在过于疲劳的状态下，人体产生的大量乳酸等物质，需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷，肝脏的正常功能就会受到影响。

解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任 王睿林



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