

■ 用药知识 ■

# 布洛芬千万别乱吃

布洛芬主要用于急性的轻、中度疼痛治疗。对于关节痛、肌肉痛、头痛、牙痛,以及女性的痛经,布洛芬都可以起到不错的镇痛效果。对于普通感冒、流感等引起的发热,布洛芬也有很好的退热效果。

然而,布洛芬对于刺痛、严重创伤的剧痛及平滑肌绞痛(如胆绞痛、胃肠绞痛)是无效的。对于6个月以下的婴儿,布洛芬有引起胃肠道反应、肾衰竭、坏死性筋膜炎和

雷氏综合征等不良反应的风险,不建议使用。水痘患者使用布洛芬会增加并发症的发生风险,如果需要退热、镇痛,建议选择其他解热镇痛类药物,特殊人群最好咨询医生或药师后再用药。

布洛芬多为非处方药,临床应用是相对安全的,但仍然可能存在一些毒副作用,比较常见的是轻中度的胃肠道不适,严重者可出现消化道溃疡和出血、肝肾功能损伤、耳鸣

等。因此,服药期间要注意观察是否出现恶心、便血等症状,并定期检查肝肾功能,一旦发生异常要及时就诊。

尽管布洛芬不具有成瘾性,但有“天花板效应”,也就是达到一定剂量后,再增加剂量也不能增加止痛的效果,反而会明显增加毒副作用。

布洛芬有多种剂型,至于哪种剂型效果最好,则要因人而异。例如,缓释制剂的优势在于作用更持久,更适合

长时间缓解疼痛,但如果用布洛芬缓释片/胶囊退热,则效果不好。

以下人群禁用布洛芬:对布洛芬、布洛芬药品的辅料、阿司匹林或其他非甾体抗炎药过敏的人群;孕早期和孕20周以后的女性;哺乳期妇女;严重的肝肾疾病、心脏疾病患者;活动性消化性溃疡、胃肠道出血或穿孔患者。

复旦大学附属中山医院药剂科 陈婷婷

## 糖尿病患者更易发生脑梗塞

糖尿病患者脑梗塞的患病风险比普通人高几倍,主要发生于男性II型糖尿病患者。

糖尿病患者出现的脑梗塞症状与单纯的脑梗塞症状相同,根据发病部位和轻重程度不同,表现为语言障碍、肢体障碍、意识障碍等。轻度的脑梗塞仅表现为头晕、思路不清晰等,容易被忽视,症状比较严重的脑梗塞表现为瘫痪、说话不流利、昏迷等。

糖尿病和脑梗塞有直接关系,后者属于糖尿病的并发症之一。高血糖可引起血管内皮损伤,进而导致动脉粥样硬化,引起血管堵塞。糖尿病患者出现动脉粥样硬化后,比普通人发展更快,发生脑梗塞的病程更短。

糖尿病患者发生脑梗塞有年轻化趋势,中年男性糖尿病患者要提高警惕,他们更易受诱发因素影响,如高血糖、高血压、高血脂、肥胖、不运动、抽烟、喝酒等。

糖尿病患者要预防脑梗塞,需要综合控制多种高危因素,首先,要把血糖控制好;其次,多运动、控制好体重、戒烟、戒酒等。

郑州大学第二附属医院内分泌科主任医师 田晨光



■ 专家提醒 ■

雾霾天气并不意味着“不能运动”,而是要把握好在哪儿运动、怎么运动,做好风险和收益的权衡评估。

通常来说,在污染非常重且运动时间过长(例如≥120分钟)时,污染带来的额外风险,可能会逐步逼近甚至超过运动带来的益处。有研究表明,当PM2.5值高到一定程度时,步行或骑行获得的健康益处,会随着运动时长的增加而逐渐被抵消。在重污染天气,不适合进行长时间、高强度的户外运动。

## 雾霾天气如何锻炼

做运动时,人体每分钟的通气量会成倍上升。此时,若空气里的PM2.5浓度很高,会使人吸入更多附着在空气里的颗粒物。换句话说:污染越重、运动越剧烈、时间越久,人吸进去的污染物总量就越大,刺激气道、诱发炎症的风险也越高。

对健康成人而言,在雾霾环境下,戴着口罩进行短时间的中高强度运动,总体上是安全的,但可能因呼吸不畅出现不适。而且,口罩的防护效果有限,它只能帮助减少吸入颗粒物,对臭氧等气体污染物效果

有限。因此,不应将其当成“重污染天气照常高强度户外训练”的“通行证”。

雾霾天气优先推荐室内运动,以减少户外吸入暴露,比如在室内做器械锻炼、力量训练以及八段锦、太极拳等传统功法。如果确实需要在户外运动,尽量做到降强度、缩时长。

老年人、儿童,以及哮喘、慢阻肺、过敏性鼻炎、心血管病患者,在雾霾严重时应避免户外运动。

四川省第四人民医院老年科 李建

## 胃食管反流患者应远离四种食物

偶尔一两次的生理性胃食管反流属于正常现象,但如果反流频繁发生则应警惕,需要到医院进行干预和治疗。另外,胃食管反流容易复发,不能只靠吃药缓解病情,还应改变饮食习惯。经常出现胃食管反流症状的患者,应远离以下四种食物,否则会加重不适。

**黏性食品。**黏性食品容易滞留在胃内刺激胃酸分泌,常



见的黏性食品有粽子、汤圆、驴打滚等。

**刺激性食物。**刺激性食物通常会引起胃酸分泌过多,造成腹部不适,产生烧灼感。

**油炸食物。**高脂肪的油炸食物可导致胆囊收缩素分泌增加,造成胆汁反流,加重对胃黏膜的腐蚀作用。此外,油炸食物会使胃排空时间延长,从而使胃酸分泌增加。

**口感较酸的食物。**较酸的食物会刺激胃产生更多胃酸,加重烧心,因此胃酸过多的人应少吃柠檬、橙子、橘子等。

郑州人民医院消化内科主任 马英杰。

## 声音嘶哑可能暗藏疾病

李女士非常喜欢唱歌,最近唱歌的频率高了一些,出现了声音嘶哑,到医院检查,发现竟然是肺癌引起的。

事实上,声音嘶哑并不是小事,它可见于多种咽喉部及

全身性疾病。长期持续高声讲话、音调过高或长时间演唱等均可导致慢性喉炎、声带息肉、声带小结等。此外,上呼吸道感染、内分泌紊乱,以及某些全身性疾病如脑梗、喉返神经

麻痹、喉癌、肺癌等也可能引起声音嘶哑。

一旦发现声音嘶哑超过2周,就应去医院就诊。

同济大学附属同济医院耳鼻咽喉头颈外科 余少卿

■ 医疗新知 ■

## 降脂饮食有助缓解抑郁

英国曼彻斯特大学研究人员最近的一项研究发现,降脂饮食可以缓解抑郁症状。这项研究分析了16项临床试验的数据,研究对象包含近4.6万人,这些试验检验了饮食干预对抑郁和焦虑症状的影响。

研究结果显示,有降脂功效的饮食尤其有利于缓解抑郁症状。此外,当改善饮食与运动相结合时,效果会进一步增强。

对于普通大众而言,具体化或专门化的降脂饮食是不必要的。只需要简单改变饮食习惯,比如多吃富含膳食纤维的蔬菜和营养丰富的膳食,同时少吃快餐、少吃糖,足以避免不健康饮食对心理造成的潜在负面影响。

艳华/文

## 口腔治疗也需做凝血功能检查

很多看似简单的口腔治疗,其实也是外科手术,出血在所难免。凝血功能是指使血液由流动的液体状态转为凝胶状态的一种能力,是人体生理性止血的重要环节。人体内的凝血系统是否能够正常发挥作用关乎伤口的愈合状况,所以医生需要通过术前凝血常规检查,了解患者的止血、凝血功能。

如果指标出现异常,不但不能进行口腔治疗,还建议患者到综合医院做进一步的血液检查。凝血常规筛查的主要指标有以下几项:凝血酶原时间、活化部分凝血活酶时间、纤维蛋白原、凝血酶时间。凝血功能检查的各项指标都能反映人体一旦发生出血自行止血功能是否正常。所以,凝血功能检查不能忽视。

首都医科大学附属北京口腔医院副主任医师 赵红

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  
福  
喜