

无病乱吃药 当心肝脏损伤

专家在线
本期支持专家：广西医科大学附属医院主任医师 周一海

首乌有让人“白发变黑发”的功效，就到药店买了不少，每天泡水喝一杯。1个月后，谷先生不仅头发没有变黑，反而出现乏力、恶心、食欲不振等症状。到医院检查，结果出乎意料：重度肝损害。接诊医生表示，谷先生的肝功能严重受损，如果不是治疗及时，可能会危及生命。

释疑：
生熟何首乌，功效大不同
何首乌有生熟之分，二者功效大不相同：生何首乌有解毒、润肠等作用；制何首乌(熟何首乌)有乌须发、壮筋骨、固精气、益精血等功

效。临床上，医生通常使用的是制何首乌，因为生何首乌含有蒽醌衍生物大黄酚，这种衍生物对身体具有一定的毒性作用，会引起肝脏损害和导致肠道充血。

曾有学者对40例因口服何首乌致肝损伤的案例进行过分析，这40例病人都曾为了治疗脱发、白发而服用过何首乌。调查显示，其中38例均使用的是常规剂量；患者平均服药9周后，出现肝损伤病例，有两例患者死亡。

提醒：
自己乱用药，肝脏最受伤
肝脏是人体最主要的代谢、

解毒场所，药物进入人体后若发生毒副作用，首先受到损害的就是肝脏。

怎样预防药物性肝损害呢？可以从以下几方面入手：

首先，不要随意用药，生病了并非用药越多越好。病情较重，非用药不可的肝病患者，选药时应该谨慎，尽可能小剂量、短时间应用。患者短期使用某些药物，如抗菌药物时，一般问题不是特别大，但是需要长期服用某一种药的患者，如糖尿病、高血压病患者等，建议3~6个月到医院进行一次肝功能检查。

其次，应正确、规范、合理服用药物。某些药物的说明书会写明是否对肝脏有影响；在可以选择的情况下，尽量避开对肝脏有不良影响的药物，用别的药代替。患者服药期间，应避免饮酒、喝茶、喝咖啡等。患者吃药时，若出现想吐的情况，应该立即停止服用该药品，还可以采用催吐的方法把该药吐出来。

最后，患者要积极配合医生，具体用药情况要在医生诊断后确定，以便医生根据病情变化调整用药方案。

(李立鹏)

A 安全用药

漏服药物后 如何处理需要“看情况”

到了该服药的时间，结果却因为其他事耽误或者忘了，相信这种情况许多患者都遇到过。漏服药物后，一些患者通常不知道是应该立即补服，还是应该在下次服药时按双倍剂量服用。部分医生会建议患者“漏了就漏了，到下次吃药时间按原剂量服用就行”。实际上，是补服还是“漏了就漏了”，需要根据患者服药种类和实际情况来定，不能一刀切。

根据时间确定是否补服 大多数药物(如抗菌药物)，患者发生漏服后，如果与服药时间间隔不是太久，都可以马上按量补服。

如果间隔时间比较长，患者就不必补服了，只能少服一次。下一次服药时，患者接着按原来的方案服药即可。

慎用“下次加倍” 大多数药物，患者漏服后，均不应在下次服药时按双倍剂量服用，以免造成不良后果。特别是那些安全范围窄、毒副作用大的药物，如地高辛、茶苯氯胺、氨茶碱等，患者按双倍剂量服用可导致严重中毒。此外，还有一些药物，加大剂量服用后，药效过强会引发严重的不良后果。例如降压药物和降糖药物，超剂量服用会导致低血

压或低血糖。

特殊药品特殊对待 一些特殊药品需要特殊对待。例如糖皮质激素，患者如果按每日1次服药，当日发现漏服后应立即补服，次日发现则不必补服。患者如果按每日3次服药，在发现漏服后应立即按量补服。若在下次服药时才发觉漏服，则应该按双倍剂量服用，此后仍按原来规定时间服药。抗甲状腺药也比较特殊，患者在发现漏服后应立即补服；如果已经到了下一次服药时间，为了保证疗效，患者需要按双倍剂量服药。(王学东)

秋季咳嗽 用药重在辨证

秋季是咳嗽的高发季节，咳嗽本身不是一种独立的疾病，而是一种清除呼吸道异物的防御性反应。轻微的咳嗽，对身体没有危害，患者不必用止咳药。但是有些疾病也会伴有咳嗽，例如感冒、支气管炎、过敏、肺炎、胸膜炎、肺结核、肺心病、肺癌等，这个时候就需要进行积极治疗了。

何时该止咳？面对林林总总的止咳药，患者该如何选择？

中医治咳嗽，讲究“治病求因”。一般的外感咳嗽分风寒、风热、风痰三型，需要辨证治疗。例如，常见的感冒引起的咳嗽，多因感冒治得不彻底，外有风邪，内有肺虚，常用健脾补肺、补虚的药。治咳嗽，不仅仅

是止咳，对虚证患者一定要调理，要补虚。

另外，需要特别注意的是，止咳中药与西药最好不要同时服用，即使同服也应间隔半小时以上。当然，更不能在不辨证的情况下滥用止咳类中成药，以免对身体造成更大的危害。(杜纪英)

止痛药：“一痛就吃”不可取

在日常生活中，遇到各种疼痛时，很多人常常自行服用止痛药物。合理使用止痛药，可以起到减轻疼痛的作用；但如果长期使用，特别是滥用，则会对人体健康造成严重损害。因此，什么情况下使用什么样的止痛药，是有“讲究”的。

不是所有疼痛都要立刻止痛 对于病因明确的疼痛，例如常规牙痛、痛经、运动损伤等疼痛，患者可随时服用止痛药。一般情况下，此类疼痛的患者越早服用止痛药越好，因为药物有一定的起效时间。疼痛消失后，患者后续可根据具体情况，选择继续使用或停止服用止痛药物。

常规疼痛患者，首选非甾体抗炎药，如阿司匹林、布洛芬、扑

热息痛、保泰松等。非甾体抗炎药有一定的胃肠道刺激作用，患者服用这类药物时一般不宜空腹。

对于三叉神经痛、带状疱疹等神经病理性疼痛，患者要按时按量服用治疗神经病理性疼痛的药物，如加巴喷丁、普瑞巴林等。

对于不明原因的急性剧烈疼痛，特别是腹部、胸部、头部的疼痛，患者就不能随便服用止痛药物，因为这些部位的疼痛通常是内脏病变、脑压增高的信号。如胃溃疡引起的疼痛，使用布洛芬可能加重损伤。急性腹痛立即吃止痛药，可能掩盖病情，影响医生的判断。建议此类患者及时就诊。

有些痛需要“痛前先吃药” 除了“感觉到痛了再吃药”，

还有一部分人是在疼痛出现前吃药，例如癌性疼痛的患者。癌性疼痛患者为了得到稳定的止痛效果，需要维持稳定有效的血药浓度，他们应该遵医嘱按时、按量服药，而不是等到疼痛发作的时候才开始服药。

治疗癌痛时，常用药物除了非甾体抗炎药和精神类辅助治疗药物外，最常用的就是阿片类药物，如盐酸曲马多、吗啡、羟考酮、芬太尼等。然而，有的癌性患者虽然服药很规律，但是还会出现爆发痛，这时候就可以考虑即时给予即释止痛药物，如即释吗啡。

作为缓解疼痛的有效武器，患者要把握好止痛药的使用时机，只有这样才能起到缓解疼痛的最佳效果。(黎淑贞)

细菌性腹泻 耐药怎么办

□魏开敏

作为一线药物使用。然而，由于细菌耐药的问题，一些致病菌对这些常规抗菌药物不敏感或者产生了抵抗力，导致抗菌药物失效或疗效减退。因此，患者应用常规抗菌药物治疗3天以上但腹泻症状未见好转时，就要考虑细菌耐药的问题。

因此，凡是有细菌培养及药敏试验条件的医院，应尽可能先进行细菌培养和药敏试验，以选择敏感抗菌药物，提高疗效。如果没有条件，医生可选择肠道细菌耐药性相对较低的抗菌药物，如头孢哌酮、头孢唑林钠等头孢菌素；也可以用氧氟沙星、左氧氟沙星等喹诺酮类抗菌药物，或者阿米卡星等氨基糖苷类抗生素。

此外，在近期的细菌性腹泻病例中，不仅有肠道内需氧菌或兼氧菌的参与，还常有厌氧菌的参与，这使得治疗难度增加。因此，对于一般抗菌药物治疗较差或病程迁延的细菌性腹泻病例，医生应当考虑混合感染问题，加用甲硝唑或替硝唑，以消除厌氧菌感染，提高疗效和缩短病程。

(作者供职于宝鸡职业技术学院)

管理
本栏目由施慧达药业集团(吉林)有限公司 协办

患者李某，5天前吃生冷食物后出现发热、腹痛和腹泻，黏液便伴有脓血及里急后重感。患者在社区医院就诊，医生考虑为细菌性腹泻，给予氧氟沙星静脉滴注，阿莫西林和黄连素口服。几天后，李某的腹泻次数略有减少，体温降至38摄氏度以下，但时有腹痛，大便中黏液也未见减少。患者转诊至市医院，医生分析疗效不佳的原因，认为是细菌对所用抗生素产生耐药所致，决定改用头孢哌酮静脉注射，氧氟沙星和甲硝唑口服。

细菌感染性腹泻的治疗三原则是：给予有效抗菌药物，以杀灭细菌；口服或静脉补液，防止水电解质紊乱；加强对症治疗，重点是止吐、止泻和止痛。一般来说，凡是能够杀灭革兰氏阴性菌的抗菌药物，例如喹诺酮类、庆大霉素、诺氟沙星、氧氟沙星、头孢哌酮等，都可以

关于二氧化硫在食品中使用的科学解析

本报记者 李立鹏

近年来，食品中二氧化硫含量超标问题屡见诸报端，二氧化硫究竟是什么？是否对人体有害……日前，国家食品药品监督管理总局官方网站刊文，对这些问题进行了详细解读。

是国内外允许使用的一种食品添加剂，有护色、防腐等作用

二氧化硫是国内外允许使用的一种食品添加剂，欧盟、美国、澳大利亚、新西兰、加拿大等国家和地区均允许二氧化硫用于相应食品类别。通常情况下，该物质以焦亚硫酸钾、焦亚硫酸钠、亚硫酸钠、亚硫酸氢钠、低亚硫酸钠等亚硫酸盐的形式添加于食品中，或采用硫磺熏蒸的方式用于食品处理，发挥护色、防腐、漂白和抗氧化的作用。例如，利用二氧化硫气体熏蒸果蔬可使其色泽明亮美观，在白砂糖加工中使用二氧化硫能起到漂白效果。

合理使用不会对人体造成危害，但长期超限量接触有害健康

《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)明确指出，二氧化硫可以作为漂白剂、防腐剂、抗氧化剂用于经表面处理的鲜水果、水果干类等食品的制作。每一种食品添加剂在列入标准之前都需要经过严格的风险评估，只要通过风险评估、获得批准并按照标准规定和相应质量规格要求规范使用就是安全的。因此，在符合标准情况下使用二氧化硫，不会给身体带来损害。



同时，为了保证其安全使用，原卫生部参考联合国粮农组织及世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会建议，在2011年第6号公告中指定了食品添加剂二氧化硫的质量规格要求。另外，按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718)的规定，只要

我国相关标准和法规对使用限量和残留量均有明确限定

《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》明确规定，二氧化硫作为漂白剂、防腐剂、抗氧化剂仅应用于经表面处理的鲜水果、水果干类、蜜饯凉果、干制蔬菜等特定种类的食品。

在食品中使用了二氧化硫，就必须在食品标签上进行标示。

消费者应树立正确的消费观念，认真研读食品标签

专家建议，除食品生产企业要严格遵守相关标准法规、监管部门要进一步加强对食品添加剂使用的监管外，消费者应树立正确的消费观念，认真研读食品标签。消费者要以正确心态选购食品，避免过度追求食品的外观，如色泽过分鲜亮的黄花草、雪白的银耳等。此外，食品标签体现了该食品的名称、配料、食品添加剂等信息，按照规定，生产企业在食品中添加了二氧化硫，就应该在食品标签上标示。消费者在选择食品之前，可以通过研读食品标签辨认该食品中是否添加了二氧化硫。

S 食药指南

C 传统医药

冬虫夏草是一味名贵中药材，近几年更是被炒到天价。这固然有物以稀为贵的原因，但更主要的还是人们觉得它有神奇的功效。

古人之所以把冬虫夏草当成灵丹妙药，可能是因为觉得这东西“冬天是虫、夏天变草”很神奇。根据史料记载，药用冬虫夏草，最早的文字记载见于清朝汪昂写的《本草备要》。该书记载：“冬虫夏草，甘平，保肺益肾，止血化痰，止劳咳。四川嘉定府所产者佳。”《本草纲目拾遗》记载：“夏草冬虫，功与人参同，能治诸虚百损。”《本草从新》指出：“冬虫夏草保肺益肾、止血化痰。”《中华人民共和国药典》记载其功用为：“补肺益肾，止血化痰。用于肾虚精亏，阳痿遗精，久咳虚喘，劳嗽咯血。”

冬虫夏草归肺、肾经，可益肾壮阳、补肺平喘、止血化痰，用于肾虚腰膝酸痛、阳痿遗精、久咳虚喘、劳嗽咯血。据研究，冬虫夏草还具有以下作用：抗菌、免疫调节、抗炎以及提高肾上腺皮质酮含量、抗疲乏、祛痰平喘、镇静催眠。其实，冬虫夏草两个重要的有效成分是核苷和单糖，除此之外还有腺苷、多糖等。有试验显示，这些元素对部分实施放疗、化疗后极度虚弱的患者有提升免疫力的作用，但这绝不意味着包治百病，也并不表示其不可取代。

冬虫夏草在同类中药中不是药效最强、最好的，也很少作为处方中的君药(起主要作用的药物)使用，在中医常用方剂中也很少选用，其中一些功效可以用同类的其他药代替。例如，补肾壮阳、益精，可以用淫羊藿、巴戟天、菟丝子等代替冬虫夏草；补肺平喘、虚喘短气，可以用北沙参、川贝母、胡桃肉、蛤蚧等代替冬虫夏草。

有人认为，冬虫夏草能抗癌就是因为有虫草素。的确，有不少离体实验和动物实验表明虫草素能够抑制肿瘤。例如，日本科研人员发现，如果给患黑色素瘤的小鼠喂食虫草素，连续喂14天，肿瘤的重量能减少36%。这是不是就意味着吃冬虫夏草真的能抑制肿瘤呢？我们来算一算。那个实验的虫草素用量是每天每千克体重15毫克。就算小鼠实验的结果能够推广到人，那就意味着一个65千克体重的癌症患者每天要吃约1克虫草素。按冬虫夏草含0.1%的虫草素计算，患者每天要吃1千克冬虫夏草才能起效。一个疗程是14天，患者一个疗程总共需要吃14千克冬虫夏草。按现在的价格，患者要花数百万元，其结果只是让肿瘤缩小了36%。这种治疗即使真的有用，也是最昂贵而又收效甚微的。就算你吃得起，但是每天要吃1千克冬虫夏草，想想也让人惊异。

因此，人们应当根据自己的经济条件量力而行。补益身体并不是非冬虫夏草不可；还可以通过别的方法来补，比如食补等。

(作者供职于济南市工人医院)

K 科技前沿



FDA 警示苯二氮草类与阿片类药物合用风险

美国食品和药物管理局(FDA)近日提出，要对近400种药物增加包装警告。这些药物包括阿片类止痛药(如氢可酮、吗啡、羟考酮)、含有阿片类成分的止咳药以及苯二氮草类药物。据悉，阿片类药物与

苯二氮草类药物合用与呼吸抑制、昏迷及死亡风险的增加相关。据FDA调查，苯二氮草类药物与阿片类药物同时使用的情况极为普遍，仅2002~2014年，同时使用两者的处方量就增加了41%。

口服胰岛素胶囊研制 获突破性进展

日前，以色列医学专家和我国天麦生物科技发展有限公司共同在北京举办新闻发布会，宣布双方共同研发的口服胰岛素胶囊已经通过美国食品和药物管理局II期B临床试验，结果超出预期，符合各项严苛指标，人类距离口服胰岛素胶囊的梦想又近了一步。

目前，糖尿病的药物治疗手段以口服降糖药或注射胰岛素为主，两者各有弊端，研制口服胰岛素胶囊是人类的一个梦想。此次研发的口服胰岛素既不同于口服降糖药产生较多的副作用，也不同于注射胰岛素的烦琐不便，在保证疗效的同时，在安全性上有了巨大的提升。

(本报综合摘编)

约稿启事

《指南》是一个临床、生活用药专业版，下设“专家连线”“慢性病管理”“安全用药”“传统医药”等栏目，主要介绍用药注意事项、慢性病治疗方案、安全用药常识、中药及中成药使用等知识。为了让您更科学、实用、可读，本版诚邀广大医务人员共同参与。如果您是一名临床医生或药师，如果您愿意和大家分享您的用药心得、经验，请不吝赐稿，我们期待您的早日加入！
联系人：李立鹏
邮箱：59419386@qq.com。