

近段时间,冷空气的刺激使鼻炎乘虚而入,一些人饱受折磨:鼻涕流个不停,白天呼吸不畅,晚上无法入睡,严重时甚至头痛、嗅觉下降。河南省中医院药学二部药师蒋青青提醒人们,鼻炎分很多种,鼻炎患者应及时就医、对症治疗,切勿把鼻炎当成感冒来治,以免延误病情。

鼻炎的用药及预防

本报记者 朱晓娟

专家在线



本栏目由江苏康缘药业协办

本期受访专家:河南省中医院药学二部 蒋青青

鼻炎患者切勿盲目用药

蒋青青说,进入鼻炎高发季后,部分患者会自己到药店购买各种药物进行治疗,但是长期滥用抗菌药物、盲目使用滴鼻剂等进行治疗,有可能导致鼻咽癌的发生。因此,患者应该了解鼻炎用药的一些相关知识,提高自身用药的依从性和合理性。

鼻用糖皮质激素 糖皮质激素因为具有显著的抗炎作用而被广泛用于鼻炎治疗,它可以有效缓解鼻塞、流涕和打喷嚏等症状。治疗鼻炎常用的糖皮质激素类药物有丙酸倍氯米松鼻喷雾剂、布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等。以上药物应严格按照推荐剂量使用,并且要在控制症状的前提下将用量降至最低;每天早晨一次性给药,最大限度地减少药物对下丘脑-垂体-肾上腺轴功能的影响。

鼻减充血剂 此类药物通过减少鼻黏膜中的血流缓解鼻塞

症状,起效迅速。但是,鼻减充血剂连续应用不宜超过7天,若需要继续使用则必须间隔三五天,否则会损伤鼻黏膜导致药物性鼻炎。以长期鼻塞为主要症状的患者,鼻减充血剂并非最好的选择,临床中常用盐酸麻黄碱滴鼻液、盐酸羟甲唑啉喷雾剂、盐酸赛洛唑啉滴鼻液治疗(高血压病、冠心病、甲状腺功能亢进、糖尿病等疾病患者慎用)。

抗组胺类药物 使用第2代或新型H₁抗组胺药(H₁受体拮抗剂),可以有效控制鼻痒、打喷嚏和流涕等症状。常用的此类药物有盐酸氮卓斯汀鼻喷雾剂等,可用于季节性过敏性鼻炎、常年性过敏性鼻炎,适用于成年人或6岁以上(含6岁)的儿童。

白三烯拮抗剂 该类药可以缓解鼻塞症状,有抗炎作用,而且不良反应少。常用的此类药物如孟鲁司特钠片,有减轻季节性过敏性鼻炎症状的作用。

色苷类药物 该类药物对缓解鼻部症状有一定的效果,如色甘酸钠滴鼻液,可以防治过敏性鼻炎。但是此类药物容易产生耐药性,应避免长期使用,妊娠初期(1-3个月)妇女须禁用。

中医药治疗鼻炎效果好

据蒋青青介绍,许多中成药治疗鼻炎的效果也很好,但一定



要咨询医生或者药师对症用药。

例如,苍耳子鼻炎滴丸有疏风、清肺热、通鼻窍、止头痛等功效,常用于治疗风热型鼻疾病;祛风止痛口服液有养血活血、清热利湿、祛风止痛的作用,可用于治疗风热外袭所致的过敏性鼻炎;鼻渊通窍颗粒有疏风清热、宣肺通窍的作用,可用于治疗急慢性鼻窦炎属外邪犯肺者;通窍鼻炎胶囊能散风固表、宣肺通窍,可用于治疗风热蕴肺、表虚不固所致的鼻塞、流涕、前额疼痛等症状。

另外,鼻腔冲洗也可以缓解鼻炎症状。用专用洗鼻器,以40摄氏度的生理盐水冲洗鼻腔,可明显改善过敏性鼻炎患者的打喷嚏、鼻塞症状。冲洗完鼻子后,不要用力擤鼻,否则可能会引起中耳炎。

温馨提示:存在机械阻塞因素或鼻腔结构异常的鼻炎患者,通常需要进行手术治疗;一些治疗鼻炎的药物有严格的使用时

间限制,所以鼻炎患者切勿盲目用药,应去正规医院就诊并遵医嘱用药。

鼻炎的预防常识

俗话说“未病先防,已病防变”,预防永远比治疗重要。鼻炎患者应该多掌握一些鼻炎预防知识。蒋青青说,鼻炎患者可以从以下4个方面进行预防:

按鼻翼 两只手的食指同时按住鼻翼两侧的迎香穴,按照顺时针方向、逆时针方向分别按摩几十次,力度以感觉到微微酸胀为佳。按鼻翼能促进鼻黏膜的分泌功能,有治疗鼻炎、预防感冒

的作用。

热敷 早晚用毛巾热敷鼻子可以扩张局部血管,改善局部血液循环,促进鼻腔内污物排出,使鼻子呼吸通畅。不过,这种方式主要适用于单纯性鼻炎患者,如果是以鼻塞、头疼症状为主的肥厚性鼻炎患者,热敷反而会引起来鼻肿大加剧。

远离致敏物质 鼻炎患者在生活中要尽量规避致敏物质,远离粉尘环境和有害气体,雾霾天气时记得戴口罩。

生活规律 鼻炎患者要尽量戒烟限酒,应避免过度疲劳,注意营养均衡,适度锻炼,提高自身免疫力。

科技前沿

青蒿素或可治疗糖尿病

由我国药学家屠呦呦和她的团队研制出的青蒿素药物,至今仍然是全球最主要的抗疟药物,成功挽救了数百万人的生命。日前,在线发表于美国《细胞》杂志上的一项突破性研究表明,这一药物或许还可以拯救数亿糖尿病患者。奥地利科学院的科学家检测了大量已批准药物对人工培养的胰岛α细胞的作用,结果惊喜地发现青蒿素能够让产生胰高血糖素的胰岛α细

胞“变身”为产生胰岛素的胰岛β细胞。

该研究的通讯作者表示,青蒿素的长期作用需要进一步测试,人类胰岛α细胞的再生能力还是未知的。此外,新的胰岛β细胞必须不受免疫系统的攻击。他们相信,青蒿素的发现以及它们的作用模型可以为开发1型糖尿病的全新疗法奠定基础。

(本报综合摘编)



百家言药

几种“不动嘴”的用药方式

汪小艳

吃药不一定非要张嘴,身体的某些部位也会“吃”药。

鼻子 鼻腔内壁有一层黏膜,上面有大量的绒毛状皱襞突起,其表面积有150平方厘米。鼻腔黏膜下有丰富的血管、动脉、静脉、毛细血管交织成网,药物可以从黏膜迅速透入血管,然后通过血液循环发挥作用,而且起效比口服快得多。另外,鼻腔给药可以避免消化液的影响。目前鼻腔给药的主要剂型有滴鼻剂、喷雾剂、吸入剂、凝胶剂、乳膏剂、软膏剂等。

耳朵、眼睛 不仅鼻子能“吃”药,耳朵和眼睛也会“吃”

药。例如,患中耳炎时用的滴耳液,患眼疾时用的各种眼药水等。

皮肤 皮肤也会“吃”药,药物可以通过汗腺通道、角质层转运、表皮深层转运这3条途径发挥作用。例如各类止痛膏、贴膏、搽剂等,都是通过皮肤吸收的。这些经皮吸收的药物可以不经肝脏和胃肠,避免了消化道的干扰,减少了药源性疾病的发生。

肛门 肛门用药也有近千年的历史。早在汉代,我国著名医学家张仲景就首创了世界上最早的肛门栓剂和灌肠术,使用

蜂蜜炼制“蜜煎导”塞进肛门治疗便秘。多年来,在治疗痔疮、便秘及肛门直肠局部病变的药物中,肛门给药方式比全身用药效果好得多。现在,一些全身性疾病也采用经肛门给药的方式。特别是一些对味觉、食管和胃黏膜有刺激的药物,或者是容易引起恶心、呕吐、胃部不适的药物,肛门给药避免了对胃的刺激,也避免了胃酸及消化酶对药物的破坏。肛门用药的主要剂型有栓剂、软膏、霜剂、滴注剂、灌肠剂、泡沫气雾剂等。

(作者供职于湖北省襄阳市华中惠民医院)

面膜“迅速美白”假象的背后……

本报记者 李立鹏

“1天美白,3天祛痘”。你的朋友圈里是不是也有这种卖面膜的朋友?你有没有用过这样的面膜:用了之后很快美白,而且脸上的痘痘也不见了;一旦停用,痘痘则卷土重来,而且皮肤也变得暗沉、多斑?郑州人民医院皮肤科医师李天举提醒,如果你曾遇到过以上状况,那就需要留心了,因为在“迅速美白”假象的背后,有你想象不到的秘密。

我们先来看几条信息:

2015年8月,国家食品药品监督管理总局宣布,8批次面膜类产品非法添加糖皮质激素。

2016年3月,国家食品药品监督管理总局抽检发现,11家企业生产的39批次面膜类产品存在非法添加糖皮质激素现象。

2016年11月,国家食品药品监督管理总局发布公告,50批次面膜类化妆品均检出糖皮质激素。

“迅速美白”的背后是激素高烧不退,用激素,哮喘,

用激素;炎症,用激素……激素类药物是人们最常接触的一类物质,日常生活中应用广泛。激素具有强大的免疫抑制作用,能减弱人体炎症反应,缓解红、肿、热、痛等炎症症状。

面膜中添加激素,可以抑制面部皮肤炎症反应,让面部毛细血管收缩,所以能产生美白、祛痘效果。因此,一些生产厂商在面膜中添加激素并以“1天美白,3天祛痘”为卖点吸引消费者。

然而,激素真是美白、祛痘的“能手”吗?真相是,激素对炎症的抑制作用是暂时的,它只能在短时间内减轻红、肿、热、痛等症状。药效一过,该红的还红,该肿的还肿。这就是为什么有的面膜使用期间能美白、祛



痘,一旦停用皮肤就会变粗糙,痘痘会卷土重来。

长期使用警惕“激素脸” 既然面膜中添加激素能美白、祛痘,那怕这种作用是暂时的,那么是不是可以长期使用呢?当然不能!激素还有一个称呼叫“皮肤鸦片”,可想而知它会让人产生依赖性并有一些副作用。人们使用激素的时候,激素会抑制肌肤的新陈代谢,包括蛋白质、脂类等物质的代谢。

长期使用添加有激素的面膜,使用者会出现面部黑斑、面部皮肤变薄、激素依赖性皮炎等不良反应。长时间使用含激素的面膜者,还会出现严重的皮肤疾病——“激素脸”,表现为面部出现大量丘疹、脓疱性痤疮。

激素面膜的8个危害: 1.面部黑斑;2.面部皱纹加深;3.皮炎;4.皮肤松弛;5.皮肤布满“红血丝”;6.皮肤容易过敏;7.皮肤早衰;8.面部皮肤毛孔粗大。

呵护皮肤远离激素化妆品 李天举提醒,患者一旦出现“激素脸”,一定要立刻停止使用激素面膜,然后再对症治疗。如果症状比较轻微,出现红肿、干燥、脱屑等状况,注意冷

敷和保湿即可;如果有感染,要对症治疗,有毛囊虫的杀毛囊虫,有真菌感染的要抗真菌;如果情况比较严重,应尽早去医院治疗。

消费建议: 一、别信能“速效美白、速效祛痘”的化妆品。消费者只要不信那些“速效美白、速效祛痘”的化妆品,一般就不会上当受骗。

二、通过正规渠道购买。建议消费者购买已注册备案的合法合规的面膜类产品(产品注册备案信息可在国家食品药品监督管理总局网上数据库查询),不要购买“三无产品”。

三、重视维权。消费者在正常使用化妆品后出现不良反应时,除立即停用并视情况就诊外,还应及时向当地食品药品监督管理部门投诉举报。

食药指南

传统医药

5.勿滥攻伐

儿童体质娇弱,对疾病的抵抗力较差,一定要注意扶正祛邪,不可妄用攻伐的药物。维护儿童脏腑功能的平衡,是儿童用药过程中需要注意的重要一环。同时,儿童对药物的反应也比较灵敏,长期应用苦寒药物会戕害他们的生发之气,可导致正气受损、脾胃受伤而伤津败胃。因此,凡是大苦、大寒、大辛、大热、有毒的药物,当用则用(尽量不用或少用),不过要中病即止,攻邪不能伤正。

6.药补有度

“儿科之圣”钱乙有“小儿纯阳,无烦益火”之说,因此儿童应用滋补药物时应适量。正如著名医学家朱丹溪所说“虽参、芪之属,为性也偏”,可见滋补药物也都有偏性,过量使用或者当用不用都容易破坏身体阴阳平衡,损伤机体。此外,大量使用滋补药物有碍胃生湿的弊端,儿童脏腑娇嫩,很容易导致气机壅滞、脾胃功能受损,出现运化失司。长期下去,患儿还可能出现营养不良。但是,一些先天禀赋不足的儿童,如肾精亏虚、脾肺气虚、肺气不足,应大胆补益,如使用地黄丸、调元散、阿胶散等。身体健康的儿童,不要滥用药物,更不可滥服补药。

7.给药灵活

儿童用药往往比较讲究,不可拘泥于成人“一日3次”的给药方式。同一个方子,服用方法不同,效果差异也比较大。少量频服是目前比较常见的服药方法之一,适用于药物偏性明显时。此方法能在保证疗效的同时避免药物偏性引起其他病证。例如,退热时使用的三石石膏汤等汤剂,若按常规方法一日3次口服,退热效果往往不如少量频服效果好。另外,频服还可以避免药物太凉引起腹泻。

口服是常用的服药方法,其中汤剂是儿科临床不可缺少的剂型。此外,丸、散、丹、片剂、颗粒剂、糖浆、口服液、针剂对儿童也很适用,只是不容易被儿童接受。而中药灌肠、药浴、外敷、擦剂、栓剂、雾化剂等则弥补了中药口服的不足,易被儿童接受,尤其适用于婴幼儿,只是有药效局限性。因此,根据患儿年龄、病种和对药物接受程度的不同,家长和医生可以选择不同的给药途径。

8.辨证施治

儿科过去又被称为“哑科”,因为很多婴幼儿就诊时并不会说自己哪儿不舒服,所以医生辨证施治尤为关键。儿童的临床辨证施治基本与成人相同,但是儿童的生理特征和疾病演变又有其独特之处。例如,成人外感风邪感冒后,不吃药即可靠自身免疫力而痊愈;儿童则邪多犯肺,常兼咳嗽,因此治疗时应以疏风解表的同时适量加入宣肺止咳的药物。成人饮食无度而出现积滞时,清淡饮食即可逐渐恢复;儿童饮食无度时,则可能出现呕吐、腹泻、发热等症状,若不及时治疗可发展为厌食、食积,甚至疳证。因此,治疗儿童饮食无度,应在消食导滞的同时适量加入健脾和胃的药物,以助运化,培补后天不足。在具体应用时,应权衡轻重,灵活运用。另外,儿童具有病情变化迅速的临床特点,在临床用药上往往会出现“朝用麻桂,暮用白虎;朝用承气,暮用理中”的现象,足见小儿临证用药时辨证论治的重要性。

9.未病先防

儿童患病后会迅速传变至其他脏腑,可能引起其他脏腑的病变,比如肺脾同病、肺心同病、肺肝同病、肺肾同病等。例如,人体感受外邪时首先会侵犯肺,肺卫失宣就会出现感冒症状。儿童具有“肺脾常不足,心肝常有余”的特点,感受外邪之后,平日脾胃不和的患儿则容易传变到脾。脾的运化功能不正常了,就会出现食积,治疗时应该解表并且消食导滞。因此,诊治儿童疾病时,必须明察儿童的生理特点、病理特点和疾病演变规律,结合不同体质和容易受到侵犯的脏腑,及时诊断,预见可能的变化,做到“未病先防,既病防变”,只有这样才能提高疗效。

煎中药不能统统“一锅烩”

本报记者 李立鹏

日前,郑州市民李先生因咳嗽、发热到医院就诊,医生仔细诊断后开了5剂中药让他回家煎服。李先生照方抓药,药师交给他5袋中药后,又递给他一小袋青色的粉末。药师称,小纸袋里的粉末是青黛,让他回家分成5份后用纱布袋装着,然后再与其他药一起煎煮。

在很多人眼中,煎中药就是找一个砂锅把中药一股脑倒进去,然后浸泡、煎煮即可。其实不然,河南中医药大学中医内科学专家臧云彩称,有些中药因材质不同,煎煮时需要特殊处理,这样才能产生最佳效果。

先煎 先煎时一般加入适量水(以浸没药材2厘米为宜),泡1小时后,用文火煮沸1小时,再加入已经泡好并在另一个器皿中烧滚的中药,继续煎半小时左右即可。先煎的药物有:磁石等矿物药;贝壳、骨、甲、角一类及质地坚硬或有效成分不易被煎出的药材;乌头、商陆等毒性药材。

后下 后下

煎中药时,有些药材不宜与其他药同煎。包煎的药物有葶苈子、车前子、蚕沙、旋覆花、滑石粉等含有黏液质、绒毛或体轻易漂浮、粉状的药物。

另煎 另煎就是单独煎煮取汁。另煎的药材有人参、西洋参、鹿茸、燕窝等贵重药物。

烩化 烩化就是将胶类、膏滋类、糖类或无机盐类药物放入用其他药煎好的药液(去渣)中加热溶化成液体。烩化的药物有阿胶、龟板胶、鹿角胶等。另外,芒硝、玄明粉等融入药汁即可。

兑服 将液体药物兑入其他药物煎取的药汁服用。兑服的药物有竹沥、姜汁等。

冲服 一些贵重药物或成分易被破坏的药物宜研粉冲服,如羚羊粉、犀角粉、珍珠粉、沉香末等。

约稿启事

《指南》是一个临床、生活、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、体验,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

本版图片均为资料图片