

“快速增高 8 厘米,35 岁前都有效!”“你的身高我来改变”——面对这些增高药广告,一些对增高有迫切需求的人是不是又“怦然心动”了呢?虽然增高药“假增高、真骗钱”的面目屡屡被揭穿,但依然阻挡了一些人对“增高神药”“增高神奇疗法”的期盼。“目前,市面上没有疗效确切的增高药物,也没有真正具有增高作用的保健食品。一些宣称有增高作用的产品,多数非法添加了性激素。”河南省人民医院药学部临床药师赵成龙说。

现在还没有能增高的药物

本报记者 朱晓娟

专家在线

本期由江苏康缘药业协办

本期受访专家:河南省人民医院药学部 赵成龙

身高由什么决定?

据赵成龙介绍,现代医学表明,人的身高 70%由遗传因素决定,营养、运动、睡眠是促进身体长高的三大影响因素。赵成龙称,一个人能长多高是由其生长发育时期骨骼的生长状况来决定的,而骨骼能长多长取决于生长发育时期生长激素的控制以及外部环境。至于生长激素如何作用于发育过程,则由遗传因素来决定。

外部环境对发育的影响,主

要体现在是否为生长发育提供了必需的营养。如果一个人在生长发育过程中总是处于营养不良状态,例如患有寄生虫病,就会影响生长发育。此外,适度的体育锻炼、合理的睡眠也对生长发育有影响。运动可以刺激生长激素分泌,弹跳运动和伸展运动的促生长效果最好,如跳绳、单杠、打篮球、打排球、打羽毛球等运动,对处在生长发育期的孩子都有好处。建议他们上午和下午各运动 30 分钟。生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的 3 倍左右,因此学龄前分泌量是清醒时 9 小时,不要晚于 22 点上床睡觉。

因疾病影响而身材矮小是可以治疗的,但这绝不是增高。在有些情况下,孩子发育过于缓慢确实可能是因为一些疾病影响了生长激素的分泌。此时,患儿家长可以把孩子带到正规医院的儿科或内分泌科做体格检查,找到影响身高的原因,然后

通过治疗恢复正常生长。然而,这只是治病,绝非增高。美国食品和药物管理局除了批准注射生长激素治疗身材矮小外,从来没有批准过任何“增高药”。

女孩到 18 岁以后,男孩到 20 岁以后,骨骺线闭合,生长发育周期结束。此后,身高不可能再有明显的增长。骨骺线一旦闭合,骨骼的生长就会停止。而骨骺线何时闭合,每个人的时间都不一样。

何为“增高药”?

赵成龙讲了一个病例:一个 17 岁的男孩,他的父母一直觉得他比同龄人矮。听别人说多吃钙片能长个子,他的父母多年来一直让他吃各种补钙的药品及保健品。最终,这个男孩因腰背部疼痛入院,CT 检查(计算机断层扫描)提示双肾巨

大铸型结石,不得不进行手术治疗。这个男孩的父母当然是好心,想让自己的孩子长高一些、出众一些,但是由于对相关知识不了解,他们好心却办了坏事。赵成龙介绍,国家食品药品监督管理局目前还没有明确认证哪一种药物有增高疗效,市场销售的所谓“增高药”主要成分为钙剂、营养物质、激素。

钙剂 钙是骨骼的重要构成物质,缺钙会限制青少年生长发育。但是,如果过度补钙,非但不能促进孩子长高,反而会造成高钙血症。钙质还会在脏器沉积,影响脏器功能。前面提到的那个男孩,就是因为过量的钙质沉积在肾脏,久而久之形成了铸型结石。

营养物质 营养物质包括各

安全用药

小儿慎用复方感冒药

□陈日益



复方感冒药是添加有减充血剂、抗组胺药、镇咳祛痰药等成分的复方制剂,种类繁多,而且大多数属于非处方药(OTC),市民可以自主选用。但需要提醒人们的是:美国等许多发达国家早已不推荐 4 岁以下儿童服用复方感冒药,希望国内广大家长也能注意和重视。

由于儿童的相关临床数据太少,所以大部分复方感冒药没有适合儿童的确切标准剂量,通常只是根据成人剂量来推算。但是,儿童的很多器官尚

未发育完全,各项功能还不健全,所以按成人剂量推算儿童用药的剂量,安全性难以保证。一旦某种药物成分过量,很可能带来相应危险:复方感冒药中成分较多,副作用自然也就越多,过量时有可能出现复杂而严重的不良反应,甚至危及孩子的生命。此外,许多复方感冒药中含有类似或同样的成分,如果家长因急于使孩子康复而将几种感冒药一起喂服,那就更容易造成药物过量而危害患儿身体健康。

有些药需要“嚼着吃”

吃药片时,我们一般都是用温水吞服。但是,有些药片需要嚼碎了吃,您知道吗?

一般来说,我们服用的药片除了含有主药外,还含有崩解剂及辅料,所以药片口服后在胃液中会自动逐渐崩解、溶解、吸收,从而起到治疗作用。可是,有些药片只有嚼碎后才能更好地发挥药效。

例如,治疗胃酸过多和胃溃疡的复方氢氧化铝片,嚼碎后进入胃中可很快在胃壁上形成一层保护膜,从而减轻胃内容物和胃酸对胃壁溃疡的刺激;又如酵母片,它含有较多黏性物质,如果不嚼碎,它会在胃内形成黏性团块,影响药物吸收,所以应嚼碎后服用;另外,高血压病患者在血压突然增高时,可立即取 1

片硝苯地平嚼碎后含在舌下,只有这样做能起到迅速降压作用,从而规避血压过高可能带来的危险;现在也有一些药片是咀嚼片,必须嚼碎后才能服用。

当然,也有一些药片是不能嚼碎服用的,例如肠溶片、缓释或控释片、某些缓泻药(比沙可啶)或助消化药(胰酶片、多酶片)等。(据中国药学会)

食药指南

黄体酮注射液有“保胎万能药”之称,因其具有价格低廉、吸收迅速等优点而被广泛应用。目前,该药主要应用于月经失调(如闭经和功能性子宫出血)、黄体功能不足、先兆流产、习惯性流产和经前期综合征的治疗。

2016 年 11 月 21 日,基于近年来收集的不良反应数据,国家食品药品监督管理局决定对黄体酮注射液说明书“不良反应”“注意事项”进行修订。

新增不良反应及注意事项

国家食品药品监督管理局对黄体酮注射液说明书修订内容公布如下:

“不良反应”一项,增加“注射部位皮疹、瘙痒、疼痛、刺激、红肿,可形成局部硬结,严重者可发生局部无菌脓肿,也有人工性脂膜炎的病例报告”。

“注意事项”一项,增加“本品如长期大剂量应用增加局部硬结风险,偶有发生局部无菌脓肿、人工性脂膜炎等严重的局部反应;通常形成的局部硬结、无菌脓肿的吸收恢复需较长时间”。

国家食品药品监督管理局要求,临床医生应当仔细阅读黄体酮注射液说明书的修订内容,在选择用药时,应当根据新修订说明书进行充分的效益及风险分析。黄体酮注射液为处方药,患者应严格遵医嘱用药,用药前应当仔细阅读黄体酮注射液说明书的新修订内容。

为何局部不良反应多发

河南省人民医院药学部临床药师赵成龙指出,此次新增的内容均与黄体酮注射液肌肉注射可能引起局部刺激相关。

那么,引起黄体酮注射液局部不良反应多发的原因是什么?赵成龙说,这还要先从黄体酮注射液的性质说起。

黄体酮注射液属于高脂溶性药物,不溶于水。其注射液的辅料为注射用油,因此黄体酮注射液为油性液体。而需要使用黄体酮注射液的患者多需要长期治疗。以早孕女性为例,她们可能需要用至孕 3 个月,甚至 4 个月。

长期肌肉注射黄体酮注射液,对注射部位进行连续、反复的刺激,会导致局部皮肤发生红肿、瘙痒及疼痛等不良反应。如果注射深度不足,注射的药物仅能够达到脂肪层而无法进入肌肉层,药物吸收效果较差。药物长时间停留在脂肪层,会在脂肪层中产生刺激作用,还会引发纤维组织增生,最终形成硬结。

另外,大多数接受黄体酮注射液治疗的患者往往需要卧床休息,局部血流量减少也会引起药物吸收减少、减慢,这可能会对治疗造成负面影响。

发生率较低的人工性脂膜炎是指患者用药后股外侧、腰部和注射部位的皮肤出现结节、斑块、大面积红肿等。另外,此种脂膜炎浸润程度较深,皮肤温度升高,并伴有较为显著的疼痛感。

土豆片贴敷缓解不良反应

赵成龙说,减少皮肤不良反应的发生,可以采用热敷或土豆片贴敷的方法。热敷能使血管扩张、血流加快,有利于药物的吸收与消散,避免因药物吸收缓慢而形成硬结或囊腔。土豆味甘、性平,有补脾益气、缓气止痛作用,外用有解毒、散结、消肿的作用。

如果皮肤不良反应实在无法耐受,患者还可以换用黄体酮缓释凝胶,阴道给药即可,避免臀部长期用药引起不适。

总之,广大患者应关注局部注射黄体酮注射液潜在的皮肤不良反应,出现不良反应后应该立即到医院就诊。

警惕仙灵骨葆口服制剂伤肝

本报记者 李立鹏

近日,国家食品药品监督管理局发布《药品不良反应信息通报》,提示人们关注仙灵骨葆口服制剂引起的肝损伤等不良反应。

仙灵骨葆口服制剂是一类补肾壮骨药,主要成分为淫羊藿、续断、丹参、知母、补骨脂、地黄等,具有滋补肝肾、接骨续筋、强身健骨的功效,临床上用于治疗骨质疏松症、骨折、骨关节炎、骨无菌性坏死等。

国家药品不良反应监测数据分析结果显示,仙灵骨葆口服制剂可能导致肝损伤风险,患者肝功能不全或合并使用其他可能导致肝损伤的药物等也可能增加仙灵骨葆口服制剂的肝损伤风险。患者临床表现包括:乏力、食欲不振、厌油、恶心、上腹胀痛、尿黄、目黄、皮肤黄染等,并伴有谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素等升高,严重者可出现肝衰竭。长期连续用药、老年患者用药等可能会增加这种风险。

国家食品药品监督管理局建议:

(一)医务人员在使

使用其他可导致肝损伤的药品;有肝病史或肝生化指标异常的,应避免使用仙灵骨葆口服制剂。

(二)患者用药期间应定期监测肝生化指标;若出现肝生化指标异常或全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、上腹胀痛、尿黄、目黄、皮肤黄染等可能与肝损伤有关的临床表现时,应立即停药并到医院就诊。

(三)药品生产企业应当加强药品不良反应监测,及时修订仙灵骨葆口服制剂的药品说明书,更新相关的用药风险信息如不良反应、禁忌、注意事项等,以有效的方式将仙灵骨葆口服制剂的用药风险告知医务人员和患者;加大合理用药宣传力度,最大程度保障患者的用药安全。



约稿启事

《指南》是一个临床、生活用药专业版面,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、慢性病用药方案、安全用药常识、中药及中成药使用知识等。

为了让栏目更科学、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、体验,请不吝赐稿,我们期待您早日加入!

联系人:李立鹏
邮箱:59419386@qq.com。

本版图片均为资料图片

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B 超机、血黏度仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C 反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758
网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车站南 300 米

传统医药

带状疱疹的用药和中医治疗

本报记者 李立鹏 通讯员 卫喜照

带状疱疹,中医称之为蛇串疮、火带疮。西医认为,该病由水痘带状疱疹病毒感染所致。病毒潜伏于脊髓后根神经节的神经元中,人体免疫力下降时被激活,侵犯神经节,并沿着周围神经纤维转移至皮肤而发生阶段性疱疹。中医则认为,此病多由情志内伤、肝郁化火而起,或因脾失健运、蕴湿化热,热毒阻于经络、溢于皮肤而成。近年来,郑州市建中街社区卫生服务中医副主任医师范秋玲采用中医拔罐、围刺等手段,配合静脉滴注治疗带状疱疹,效果良好。

一、拔罐、围刺
急性期 点刺放血,拔罐一

两次。医生对患者处常规消毒后,用采血针在带状疱疹部位多处、快速刺破,然后立即拔火罐,一分钟左右即可起罐。疱疹面积较大者,应多拔几罐。患处拔出瘀血后,疱疹会立即消减,此时患者可以接受红外线照射治疗半小时。每日 1 次,最多两次。需要注意的是,患者若是非急性期或患处已经发生感染,不可进行拔火罐治疗,可以直接进行



毫针围刺。

非急性期 毫针围刺治疗。急性期过后,患者可以进行毫针围刺治疗。医生常规消毒患

处后,用毫针在疱疹周围距疱疹约 0.2 厘米处,针尖朝向疱疹中心呈 15 度角沿皮下围刺。针距约为 1 厘米,针数多少视疱疹面积大小而定。围刺后,留针 30 分钟,并结合红外线理疗,以促进血液循环,使肌肉组织的渗出液吸收。

二、配合治疗

1. 急性期患者多为湿热毒盛,可配合服用中药汤剂。治

则:清泄肝胆湿热,化痰止痛。

方药:龙胆泻肝汤加减。
2. 增强机体免疫力,抗病毒治疗。聚肌胞注射液肌肉注射,隔日一次,可配合阿昔洛韦针剂或片剂进行抗病毒治疗。

3. 局部外涂阿昔洛韦软膏。以上方法连用 3~7 天。

三、宜忌

1. 患者应保持心情舒畅,忌愤怒、抑郁,以免助肝火。

2. 患者饮食宜清淡,忌酒,忌鱼虾、荤腥之类发物,以免助湿热。

3. 患者应多休息,避免劳累。

4. 皮损处要保持清洁干燥。