

他汀类药物种类繁多 选择应谨慎

□刘明周

他汀类药物是心血管疾病的常用药物之一,既具有共同的特点,即抑制胆固醇的合成,又具有独特的异质性,比如药效学的强度(降脂效应)、药动学的参数、适应证、肾毒性的等等。

降脂强度分类

他汀类药物根据降脂强度可分为:每日剂量降低LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)水平小于30%,称为低强度;降低LDL-C水平30%~50%,称为中强度;降低LDL-C水平大于50%,称为高强度。在使用时,不同种类的他汀类药物,降胆固醇幅度有较大差别,同一种药物剂量倍增时,降低胆固醇幅度可增加6%。其中,半衰期较短的他汀类药物宜在睡前服用,而半衰期较长的他汀类

药物可在任意时间服用。

药物性质和服用方法

洛伐他汀类药物与辛伐他汀类药物:两者性质类似,为中效他汀类药物,辛伐他汀类药物是在洛伐他汀类药物的基础上进行化学结构改良而成的;两者的功效持续时间较短,适宜在睡前服用,可以充分发挥降脂效果。两者多用于治疗原发性高胆固醇血症,也用于治疗高胆固醇血症合并高三酰甘油血症,而以高胆固醇血症为主。食物能够促进洛伐他汀药被身体吸收,所以适合在晚餐后服药。

普伐他汀类药物:为中高强度他汀类药物,半衰期短,需要在睡前服用,降低胆固醇的作用明显。可是,该药对甘油三酯降低

作用较弱,对血糖影响较小。

氟伐他汀类药物:为中等强度他汀类药物,半衰期短,需要在睡前服用。该类药能直接抑制动脉平滑肌细胞增殖,具有延缓内膜增厚的功能,可治疗饮食控制无效的高胆固醇血症。

阿托伐他汀类药物:为高强度他汀类药物,半衰期长,每天固定时间服药即可。该类药用于治疗原发性高胆固醇血症、混合型高脂血症或饮食控制无效的杂合子家族型高胆固醇血症。

瑞舒伐他汀类药物:为高强度他汀类药物,半衰期长,每天固定时间服药即可。该类药与其他药物相互作用少,联合用药时安全性较高,可治疗高脂血症等。

匹伐他汀类药物:为中等强度他汀类药物,半衰期长,每天

固定时间服用即可。该类药与其他药物相互作用少,副作用少,可用于治疗高胆固醇血症、家族性高胆固醇血症,对血糖影响较小。

水溶性与脂溶性

他汀类药物是水溶性还是脂溶性,是由其油水分分配系数决定的。他汀类药物的油水分分配系数与其吸收、分布、代谢及排泄相关。脂溶性他汀类药物是通过被动转运和非选择性扩散进入肝细胞等,而水溶性他汀类药物则依靠主动转运进入肝肝等。

脂溶性对于他汀类药物的肝选择性十分重要,但脂溶性越高,会使更多药物向非肝组织转运、分析,会带来肌毒性风险。他汀类药物脂溶性顺序依次为:西立

伐他汀类药物>辛伐他汀类药物>洛伐他汀类药物>氟伐他汀类药物>阿托伐他汀类药物>瑞舒伐他汀类药物>普伐他汀类药物。其中,瑞舒伐他汀类药物的肌肉不良反应明显高于阿托伐他汀类药物和辛伐他汀类药物。而普伐他汀类药物与洛伐他汀类药物的肌肉不良反应发生率最低。

综上所述,在使用他汀类药物时,要根据初始LDL-C水平、肝肾功能等情况进行选择用药。他汀类药物种类繁多,患者的病情也不相同,对他汀类药物的敏感度也不同,需要根据血脂降低的幅度、药物不良反应的情况等进行灵活调整,才能找到比较适合的他汀类药物。

(作者供职于河南省人民医院药学部临床药学科)

目前,腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱外科疾病。该病会引发腰痛和坐骨神经痛。发病时,患者还会出现四肢麻木、无力等症状。在一般情况下,大多数患者在进行正确治疗后,病情能够缓解,甚至能够治愈。然而,由于腰椎间盘突出症受到多重因素的影响,若没有及时治疗及正确护理,容易导致疾病反复发作,疼痛症状再次出现,甚至出现症状加剧现象,严重影响了患者的正常生活。

避免久坐

在坐姿下,主要由下腰椎受力,所以长时间保持坐姿或者坐姿不正确时,造成腰椎周围的肌肉受力不均匀,导致腰肌劳损,造成腰椎稳定性降低。在保持坐姿时,上半身往往处于前倾状态,会导致腰椎部位承受更大重量,所以久坐会直接增加腰椎间盘突出症的发生概率。

另外,久坐还会导致腰部血液循环减慢。长期缺乏锻炼会导致腰部部位的自我修复功能下降,内部发生蜕变后需要花费较长时间才能修复,甚至引发腰椎间盘突出,使椎间盘髓核组织从薄弱之处突出。因此,上班族要注意,不要一工作就静坐一天;应在维持同一种坐姿50分钟左右后,起身活动5分钟~10分钟,放松一下腰部肌肉,促进血液循环。

避免腰部扭伤

当腰部猛然屈伸、旋转姿势不当时,可能会导致腰椎间盘突出处肌肉内拉伤等腰部疾病。其间,可突然表现为疼痛、腰椎伸直无力、腰部活动受限等症状,甚至影响日常行走、站立等。腰部扭伤虽然可以慢慢恢复,但是若多次发生腰部扭伤,很容易导致腰椎间盘突出症。因此,若腰部扭伤后,疼痛严重者需要及时到医院就诊,进行检查。

正确进行体育锻炼

患腰椎间盘突出症的患者在日常锻炼时,要注重采取正确的锻炼方式,并且保证锻炼姿势标准,锻炼时应注意加强腰背肌功能锻炼。一些人在运动时为了训练腹部,反复进行仰卧起坐动作,但该动作易导致腰椎间盘突出复发。这是由于在做仰卧起坐时,腹部紧急收缩,腰背肌肉被动拉伸,颈椎前部挤压力度过大,造成椎间隙前窄后宽,促进椎间盘及髓核组织向后部移动,椎间盘后部压力逐渐增加,易导致后纵韧带损伤,促使椎间盘向薄弱部位突出。

改善不良姿势

在日常生活中,有弯腰、驼背等不良姿势的患者,应积极配合医生治疗疾病,及时改变不良习惯。坐姿不正确会导致脊柱变形,从而对腰部产生较大的拉力,进而加大腰椎间盘突出症的发生概率。因此,改善不良姿势对腰椎间盘突出症的防治具有重要意义。

避免风寒侵袭

如果气温下降,没有及时采取保温措施,会造成椎体部位受凉,容易引起椎体部位炎症复发。炎症也可影响腰部的神经细胞,从而引起腰椎间盘突出复发。为此,在生活中,患者要特别注意腰部保暖,可防止风寒侵袭,在必要时还需要服用某些消炎药物。

在此,提醒广大腰椎间盘突出症患者,虽然经过治疗后症状有了缓解或者消失,但是不要掉以轻心,应避免腰部部位受累,只有注重日常护理,才能避免腰椎间盘突出复发。(作者供职于漯河市市中心医院脊柱外科)

长期吃槟榔 危害口腔健康

□李学杰

有关部门认定槟榔为毒品,因为槟榔中所含的槟榔碱具有致幻性。此外,槟榔在硬、进行性开口受限、舌体运动障碍,甚至牙关紧闭、吞咽困难。最终,发病部位会发展成口腔癌,引起口腔黏膜疼痛、麻木;晚期癌肿可侵犯颌骨,导致牙齿松动、颌骨破坏。槟榔对颞下颌关节的损害。长期咀嚼槟榔会加重颞下颌关节负担,导致颞下颌关节炎病。其主要表现为:颞下颌关节弹响或疼痛、下颌运动异常、张口受限等。

目前,已有研究结果表明:槟榔中的多种活性成分和代谢产物有细胞毒性、遗传毒性及直接致癌性。对此,在2012年,世界卫生组织国际癌症研究机构列为一类致癌物。因此,在国家卫生健康委员会发布的《健康口腔行动方案(2019-2025年)》中,将咀嚼槟榔与吸烟并列两大口腔疾病高危行为,并强调,在有咀嚼槟榔习惯的地区,以长期咀嚼槟榔对口腔健康的危害为重点,有针对性地开展宣传教育和口腔健康检查。2021年9月17日,中国国家广播电视总局下发通知,要求停止利用广播电视和网络视听节目宣传推销槟榔及其制品。

我们呼吁:拒食槟榔,远离口腔癌,维护口腔健康,从我做起!(作者供职于郑州大学第一附属医院口腔颌面外科)

减肥药不可乱用

□李明伟

全球多个临床研究结果表明,不论糖尿病病程、基线体重指数等情况,司美格鲁肽注射液均可降糖。在3期临床试验项目中,用司美格鲁肽注射液治疗68周,患者体重减轻了14.9%。而使用安慰剂组的患者,体重平均仅减轻2.4%,表明司美格鲁肽注射液减重效果明显。加拿大大学对司美格鲁肽注射液的一项研究结果显示,实验对象分别为:2型糖尿病合并超重、肥胖患者和仅肥胖无糖尿病患者。结果显示:2型糖尿病合并超重患者,使用司美格鲁肽注射液具有较好的减重效果,对于仅肥胖患者,12周平均体重减轻5.5公斤。

减肥药的原理是什么

司美格鲁肽注射液可通过“三管齐下”的方式发挥降糖作用:一是当血糖升高时,促使胰腺释放胰岛素。GLP-1是人类回肠内分泌细胞分泌的一种肠肽,餐后由肠道释放到血液中激活GLP-1受体,以葡萄糖浓度依赖的方式增强胰岛素的分泌量。二是使肝脏释放葡萄糖减少,注射司美格鲁肽注射液后,可抑制肝脏葡萄糖生成,减少肝脏内储存的葡萄糖释放到血液中。三是减缓进食后食物离开胃的过程。司美格鲁肽注射液可通过抑制肌间神经元水平的GLP-1R介导硝酸和环腺苷酸依赖性信号传导,抑制迷走神经活动,抑制胃肠道蠕动,导致胃部极端性收缩减少、延迟胃排空等,从而减缓食物离开胃的过程,实现降低血糖的效果。

减肥药是否安全

当血糖水平较低时,司美格鲁肽注射液不会刺激胰岛素分泌,所以发生低血糖的概率较低。其间,司美格鲁肽注射液的不良反应用于胃肠道反应,例如食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等。这些反应都是短暂

的,多为轻度或中度。

司美格鲁肽于2021年4月在我国上市,说明书中批准的适应证主要有2个:一是该药适用于2型糖尿病成年患者的血糖控制;在饮食控制和运动的基础上,接受二甲双胍或磺脲类药物治疗血糖,效果不佳的2型糖尿病成年患者。二是适用于伴有心血管疾病的2型糖尿病成年患者的主要心血管不良事件(心血管死亡、非致死性心肌梗死或非致死性卒中)风险。由此可见,在我国上市的司美格鲁肽注射液还没有肥胖等适应证,使用此药来减肥属于超说明书的用药范围。

减肥药的注意事项

1.对于甲状腺髓样癌患者有既往病史或家族病史的,或2型多发性内分泌肿瘤综合征患者禁用减肥药,有胰腺炎病史的患者慎用减肥药。因为司美格鲁肽注射液会增加患胆结石的概率,有导致胆源性胰腺炎的风险,需要严格筛选适用人群。

2.该药不适合妊娠期女性服用,如有需要,建议在医生的指导下谨慎选择。

3.司美格鲁肽注射液属于注射剂,需要皮下注射,可以在腹部、大腿、上臂给药。根据FDA发布的药品说明书,建议从小剂量开始,从每周注射0.25毫克开始,逐渐增加到每周2.4毫克。

4.单纯依靠注射司美格鲁肽注射液实现减肥目标有难度,需要养成好习惯,控制饮食、适量运动,方可保持良好体态。

5.目前,超说明书用药需要同时具备以下几点:尚无有效或者更好治疗手段等情况;医师取得患者明确知情同意;具有循证医学证据的药品用法。

本课题获河南省卫生健康委科技攻关项目(LHGJ20210260)支持。

(作者供职于河南省职工医院胆源性胰腺炎的风险,需要严格筛

如何判断脊柱是否健康

□上官文峰

在生活中,大多数人都有过不同程度的腰痛、脖子痛等情况,尤其是长期低头伏案工作(学习)人群更是如此,比如长期伏案工作的白领和课业繁重的学生,大都存在脊柱亚健康问题。人的脊柱一旦发生异常,除了出现颈椎病、腰椎间盘突出症等这些常见疾病,还会诱发多种内脏疾病,若发现不及时会延误最佳治疗时机,甚至导致终身瘫痪。脊柱的健康影响人体的全面健康,所以平时一定要多关注脊柱健康问题。那么,如何判断自己的脊柱是否健康呢?

首先,了解脊柱亚健康常见的症状有哪些?

脊柱亚健康会引起许多问题,随之会出现多种疾病,比如颈

椎病、腰椎间盘突出症,就是脊柱健康出现问题引起的疾病。如果你发现自己有上肢放射性刺痛、麻木、无力、手指灵活性受限,以及步态不稳、走路时出现踩棉花感觉,还伴有眩晕、恶心、呕吐等症状,就要警惕颈椎病;如果发现自己的腰部、腿部呈放射性疼痛,以及弯腰困难、下肢无力、行走困难等,就要警惕腰椎间盘突出症。除了以上我们熟知的疾病外,还有腰椎管狭窄、腰椎滑脱、颈椎关节半脱位等,都是脊柱健康问题引起的疾病。因此,如果发现感觉自己的颈部、肩部、腰部、腿部等出现酸麻、疼痛、无力、僵硬、活动受限、行走困难,以及伴有眩晕、恶心等症状时,一定要

及时就医,必要时可进行X线、CT、核磁共振检查,可依据检查结果进行明确诊断,对症治疗。

那么,如何判断脊柱是否健康呢?

脊柱的健康状况需要由专业医生来判断。当然,没有患上疾病的健康人群,想判断自己的脊柱是否健康,也可以通过一些检查结果,对照进行自测。

1.深呼吸,如果呼吸时颈肩、胸口有疼痛感或拉扯感,表明你的脊柱存在亚健康问题。

2.观察鞋底脚后跟的磨损程度是否相同,如果鞋底脚后跟处常有两侧高低不平的情况,就存在脊柱侧弯的可能性,需要到医院做X线检查,进一步明确诊断结果,以便对症治疗。

3.观察左右肩高度是否在同一水平线上。患者可以找一面镜子,对着镜子垂手站立,然后观察自己的左右肩高度是否一致。如果明显感觉到左肩比右肩低,就可能存在脊柱侧弯风险;尤其是长期用单肩包的女性,如果发现有明显的高低肩时,应到医院做相关检查。

4.平时多注意观察全身脊柱关节部位是否发出爆裂一样的声音,比如颈部、背部等。如果出现爆裂声,可能是脊柱关节被锁住或卡住造成的。此时,患者应尽量保持身体处于平稳状态,切勿随意扭动身体,及时就医。

5.观察平时走路是否存在“外

八字”现象。自己观察容易存在主观意识,建议让身边的朋友协助观察自己的走路姿势。如果走路时发现自己的双脚不能指向前方,存在向外展开情况,就说明腰椎或髋关节有异常,或头颈部的脊柱存在受力不均情况。

脊柱健康关乎全身健康,除以上自检出现异常时要警惕外,一旦出现颈部、肩部、腰部、腿部等,有酸痛、疼痛、无力、僵硬、活动受限,以及伴有眩晕、恶心等症状时,一定要及时就医,必要时可进行X线、CT、核磁共振检查,可依据检查结果进行明确诊断,对症治疗。

那么,如何判断脊柱是否健康呢?

脊柱的健康状况需要由专业医生来判断。当然,没有患上疾病的健康人群,想判断自己的脊柱是否健康,也可以通过一些检查结果,对照进行自测。

1.深呼吸,如果呼吸时颈肩、胸口有疼痛感或拉扯感,表明你的脊柱存在亚健康问题。

2.观察鞋底脚后跟的磨损程

度是否相同,如果鞋底脚后跟处常有两侧高低不平的情况,就存在脊柱侧弯的可能性,需要到医院做X线检查,进一步明确诊断结果,以便对症治疗。

3.观察左右肩高度是否在同一水平线上。患者可以找一面镜子,对着镜子垂手站立,然后观察自己的左右肩高度是否一致。如果明显感觉到左肩比右肩低,就可能存在脊柱侧弯风险;尤其是长期用单肩包的女性,如果发现有明显的高低肩时,应到医院做相关检查。

4.平时多注意观察全身脊柱关节部位是否发出爆裂一样的声音,比如颈部、背部等。如果出现爆裂声,可能是脊柱关节被锁住或卡住造成的。此时,患者应尽量保持身体处于平稳状态,切勿随意扭动身体,及时就医。

5.观察平时走路是否存在“外

如今,肝癌让人闻之色变,因为肝脏代偿能力强大及肝脏痛觉不明显的原因,患者往往在确诊癌症时,已经是晚期了。因此,有人说肝脏就像一个“哑巴”,时常让人措手不及。

肝癌的早期征兆

1.身体乏力,容易疲倦。肝癌早期,患者会出现身体羸弱、全身乏力等症状,以及病情慢慢加重。在临床上,肝癌患者确诊时,前期往往有较长时间的肝纤维化、肝硬化症状。当时,若没有及时治疗,会导致肝细胞长期受损,消化吸收功能下降、代谢功能发生异常。

2.肝区疼痛。一般来说,在肝痛时,患者会感到右上腹部有间歇性或持续性疼痛,而且会因为肿瘤

生长的部位不同,在中上腹部、腰部,甚至右肩或右背都会有疼痛感,如果经常出现肝痛现象,一定要警惕是否患了肝癌,需要及时到医院就诊,做相关检查,以明确诊断。

3.消化道症状。在生活中,如果出现食欲下降、饭后上腹部饱胀、消化不良、恶心、呕吐等症状,很多人以为是胃病或消化不良,容易误认为是其他疾病,造成因忽视病情而延误治疗时机。这些症状的出现都是因为肝癌患者的肝部受损,消化、吸收和内分泌功能出现紊乱造成的。

4.出血。肝癌患者因为肝功能受损,会出现鼻出血、皮下出血,甚至上消化道出血等情况。一旦出现这些情况要提高警惕,可能是肝癌的征兆。

预防肝癌的方法

1.接种疫苗。人们应积极预防慢性乙型病毒性肝炎(以下简称乙肝),因为乙肝是肝癌的高危因素之一。在我国,乙肝流行的地区,也是肝癌的高发地区。乙肝病毒感染者比无肝炎病史人群患肝癌的概率高10倍。但并不是所有感染乙肝病毒的人都会发展为肝癌,只要及时控制乙肝、避免

乙型肝炎,就可避免肝癌风险。

2.戒烟限酒。肝脏是人体最大的“解毒器官”,而烟草中的有毒物质和酒精都需要在肝脏中进行代谢、排毒,所以烟酒过量可加重肝脏负担,从而导致肝细胞损伤、肝细胞内脂肪沉积、纤维结缔组织增生等,最终导致肝硬化。

3.洁净饮食。人们时常说:“病从口入。”在肝癌的致病因素中,“吃”是主要原因之一。粮食被霉菌毒素污染严重的地区,肝癌发病率较高。人们日常食用的谷物,比如玉米、花生、大米和小麦,一旦受潮就容易产生黄曲霉毒素,是导致肝癌的“凶手”。因此,一定要注意食品安全。

4.加强体育锻炼,提升免疫力。适当的体育锻炼,不仅可以降

低肥胖和糖尿病的发生概率,还在肝癌预防方面起到重要作用。一些研究表明,每周运动7小时以上的人群,肝癌死亡率可降低70%。对于肝癌患者,即使每周运动3小时,也有助于减少炎症,还会上提升生活质量,降低肝癌死亡率。

5.定期体检。体检是早发现肝脏疾病的有效措施之一,比如肝脏超声、肝功能检查、血常规、甲胎蛋白等,都能发现肝脏疾病。乙肝病毒携带者需要提高体检频次,建议每3个月~6个月体检一次。

总之,肝脏在身体里扮演着“净化器”的角色,是一个“沉默寡言”的器官,所以我们有提早预防,才能远离肝癌。

(作者供职于驻马店肿瘤医院肿瘤内科)