

正确认识药物的不良反应

□ 浦兰

事物具有两面性。阴阳、正反、利弊、对错等,都是较典型的例子。药物也是具有两面性。药物既能发挥治疗作用,也会产生副作用。药物副作用就是指的不利反应,这些反应可能会表现为药物的副作用、毒性作用、后遗效应、过敏反应、特异质反应、继发性反应、依赖性、致畸致癌、突变作用等。其实,大多数药物均有或多或少的不良反应,由于个体基因、性别、年龄、体质、疾病的不同,每个人对药物的疗效、不良反应的表现也不相同。

常用药物的不良反应

阿司匹林 常见小剂量阿司匹林用于预防血栓的形成,降低心肌梗死病死率和再梗死率,防止脑血管形成,是目前高脂血症、高血压病、冠心病等疾病较为常用的药物。小剂量或短期应用不良反应较少,长期大量用于治疗风湿病则不良反应发生率较高。较为常见的不良反应为消化道反应,服用刺激胃黏膜,引起上腹部

不适,为灼痛,甚至诱发或加重溃疡和出血。药师一般建议饭后服药,服用抗酸药,改用肠溶片减轻或避免胃肠反应。

硝苯地平 可单独使用或与其他药合用,治疗轻、中和重度高血压病,亦适用于合并有心绞痛或肾脏疾病、糖尿病、哮喘、高脂血症及恶性高血压病。常见的不良反应是由于过度血管扩张引起,表现为心动过速、头痛、低血压、潮红、眩晕、恶心等,目前多推荐使用缓释片剂,以减轻迅速降压引起的心动过速。服用缓释片剂也可见踝、足与小腿肿胀,但是反应短暂。一旦患者出现这类不良反应,应及时告知医师。患者服用利尿药,水肿是可以消退的。

阿托伐他汀钙 用于调节高脂血症,在治疗量下,降低低密度脂蛋白胆固醇的作用较强,总胆固醇次之,降低三酰甘油作用很小,而高密度脂蛋白胆固醇略有升高,能增加动脉粥样硬化斑

块的稳定性或使斑块缩小,减少卒中或心肌梗死,因此临床用于治疗高胆固醇血症及冠心病。阿托伐他汀的不良不良反应较小,较常见的分别是肌肉疼痛、腹泻、恶心、丙氨酸氨基转移酶升高和其他肝酶升高。因此,服药期间应定期监测肝功能,如感觉肌痛,应及时到医院检测,必要时停止服用该药,换其他药物进行治疗。

胰岛素 用于治疗各型糖尿病,尤其对胰岛素依赖型糖尿病,是唯一有效的药物。根据起效快慢、作用持续长短,可分为速效、中效、长效胰岛素。目前,所有胰岛素制剂都必须经过注射给药,其中皮下注射吸收快,因此多选用此类给药方式。较常见的不良反应,多数因剂量过大或进食太少或运动过多所致,普通胰岛素和长效胰岛素的临床表现不同,前者出现饥饿感、出汗、心悸、焦虑、震颤等症状,严重时引起昏迷、惊厥及休克,甚至死亡,后者

以头痛、精神和情绪紊乱、运动障碍为主要表现。为防止低血糖反应的严重后果,患者或家属应熟知该反应,以便早发现,及时进食或饮用糖水等,防止病情进一步发展。

重视药物的不良反应

要知道,只要是药物,就有可能存在不良反应;只要使用药物,就有发生不良反应的可能性,这是药物固有特性之一。我们在服用药物时,特别是需要长期服用药物时,应该查阅药物说明书中的不良反应情况,了解服用该药物的不良反应,当发生较为轻微的常见症状时,不需要慌张,大多数停药后症状会消失;若发生较严重的不良反应时,应及时就医,并告知医师在服用的药物,不能盲目地停用药物,如美托洛尔,用于治疗高血压病、心绞痛、心律失常等疾病,服用一段时间后,要尽可能逐步停药,整个停药过程至少用2周时间。剂量逐渐降低,否则会发生冠状动脉事件,包括

心脏猝死。

由于不良反应可以对人类健康的造成极大的伤害,大家要重视药物的不良反应,正确认识药物的两面性。了解药物的不良反应对于保障用药安全具有重要意义。在用药过程中,应遵循医生的建议和指导,密切关注不良反应的发生,并及时采取相应的处理措施。随着医药领域的发展,我们国家的专业人员正在积极探索如何预防与减少药物不良反应,除了就诊时医师、药师的提醒,每个人都是健康的第一责任人。

(作者供职于南宁市第七人民医院)



徐琳琳 制图

科学用眼 多一分“睛”彩

□ 徐莺歌

近视是常见的眼部疾病,若不采取有效的干预措施,降低近视的发病率,将对人们的工作、生活、学习产生较大影响。人们在日常生活中,常常缺乏正确的观念,对于预防近视的重视程度不够。由于缺乏正确的用眼常识,导致近视的发生率逐年升高,严重影响人们的生活。因此,针对这种现象,我们需要采取一些切实可行的对策,规范、科学用眼,让世界多一分“睛”彩。

科学用眼的重要性

眼睛是感知外界的一个器官,一双健康的眼睛能够给人们带来美好的视觉享受,如果患有近视,则会影响正常视力的水平,产生较大的危害。分析相关的影响因素,近视的原因是多方面因素造成的,既包括后天用眼因素,又包括先天遗传因素,其中不可避免的则为遗传因素,只能通过早期发现并给予早期干预治疗来解决。后天

产生近视的主要原因多数是用眼不科学导致的。如长时间看书、看电视、玩手机,以及不注意用眼卫生等,很容易诱发近视。对大多数人而言,尤其是中小学生学习,一旦发生近视,将对其学习和生活,以及身心健康造成较为严重的危害。因此,引导人们科学用眼具有非常重要的意义。

科学用眼的方法

用眼时间不宜过长 在当前的社会背景下,大多数人处于过度学习、工作状态,使得人们用眼过度,很容易产生近视。如今人们使用手机的时间明显延长,在注视手机屏幕超过1小时,需要休息5分钟~15分钟,可以通过向远方眺望缓解眼睛的疲劳感。现阶段,电视节目的画面大多数为彩色系列,观看时间过长很容易造成眼部肌肉疲劳,引起近视,建议观看电视时间不要超过1小时,并且每观看半小时休息5分钟,确保

眼睛得到充足的休息。另外,收看电视需要保持一定的距离,一般保持在2米以外,角度不宜超过45度。

科学地眨眼睛 年龄20岁~40岁的健康人群平均每分钟眨眼20次,而当睁眼注视画面变动快速的手机、电脑、电视屏幕时,眨眼次数会明显减少,大概在每分钟4次~5次,这会导致泪液分泌明显减少,眼睛较易出现干涩症状。因此,刻意地眨眼能有效保护眼睛。通常来说,每天刻意眨眼300次较为合理,一方面可以促进泪液的分泌,缓解眼部的干涩症状,另一方面也能对眼睛进行清洁,有效缓解疲劳。

增加户外活动的 在每天上午和下午保持各30分钟的户外活动,多参加有益于眼部健康的活动,平时多参加体育锻炼,养成良好的运动习惯。

坚持做眼保健操 眼保健操是

预防近视较为有效的方法,对于需要长时间注视屏幕的工作者,建议坚持每天做眼保健操,掌握正确的眼保健操方法。具体做法为:两手的拇指的螺旋面按在太阳穴位置,其余手指保持轻松舒展微弯曲,跟随音乐口令,拇指先对太阳穴进行一圈按摩,每个节拍按1圈,共按摩4圈。而后拇指保持不动,用食指第二个关节的内侧,稍微施加压力自眉头刮至眉梢。每2个节拍刮1次,连续2次,如此反复交替,做4个8拍。

养成良好的作息习惯 养成早睡早起的好习惯,生活要有规律,要多呼吸新鲜的空气,多晒太阳,多参加体育锻炼,保持充足的睡眠,避免熬夜。

按摩眼肌 闭上眼睛,使用食指、中指和无名指的指端对眼肌进行轻轻按压,也可增加轻柔的旋转的动作。避免持续时间过长或施加力量过大,持续20秒左右

即可。另外,还可对眉毛之间进行按压,具有预防近视的作用。拇指腹部贴在眉毛根部下方的凹陷位置,轻轻转动和按压,重复3次。保持头部不动,眼睛看向远处,眼球向上、下、左、右4个方向转动。

综上所述,科学用眼对于减少近视具有重要的意义。人们可以从用眼时间的控制、放松眼部活动、科学地休息等方面进行干预,如保持正确的读写姿势、合理安排读写时间、保持充足的光线、控制看电视时间、改正不良的读写习惯、保证适量的户外活动时间和定期视力检查等措施。掌握科学的用眼方法,将用眼与眼部休息科学结合,合理管理,中指和无名指的指端对眼肌进行轻轻按压,也可增加轻柔的旋转的动作。避免持续时间过长或施加力量过大,持续20秒左右

(作者供职于桂林市人民医院眼科)

吸入麻醉和静脉麻醉的区别

□ 刘文佳

在疾病的治疗手段中,手术是主要治疗手段之一。在手术治疗过程中,麻醉往往是必不可少的。手术过程中经常采用的麻醉方法为吸入麻醉和静脉麻醉。这两种麻醉方法均属于全身麻醉,只是根据给药途径和所给药物的不同进行了分类。在日常生活中,我们接触的比较大的麻醉方式是局部麻醉,而对于全身麻醉比较陌生。

吸入麻醉是什么

吸入麻醉在全身麻醉中占据重要地位,同时也是现代外科手术发展的基石。它是一种通过呼吸系统将麻醉药物引入体内,并通过麻醉药物的作用产生全身麻醉效果的方法。一般来说,吸入麻醉目前常用的麻醉药物有七氟醚、异氟醚、地氟醚等。在吸入麻醉中,挥发性麻醉药物以蒸汽或气体的形式通过一定装置吸入肺内,这些麻醉药物进入患者的肺部后,通过肺泡和肺毛细血管的交换作用,进

入血液中。麻醉药物通过血液循环被输送到身体的各个部位,包括大脑,产生麻醉效果。吸入麻醉的优点是给药方法简单,药效迅速,可调节麻醉深度,并且可以在手术过程中根据需要进行调整。然而,吸入麻醉也有一些风险和并发症,包括术后躁动、术后谵妄、术后恶心呕吐、恶性高热等。因此,在进行吸入麻醉时,专业医生要进行监测,调整麻醉剂量,确保患者安全和手术顺利进行。

静脉麻醉是什么

静脉麻醉是一种通过静脉注射麻醉药物,使患者达到全身麻醉状态的方法。在静脉麻醉中,麻醉药物通过静脉通路快速进入血液循环,直接作用于中枢神经系统,产生麻醉效果。当前,临床上在进行手术的时候,静脉麻醉常用的麻醉药物包括以丙泊酚为代表的静脉麻醉药,还有芬太尼等阿片类镇痛药及肌松药等。这

些药物能够抑制中枢神经系统的活动,达到麻醉的效果。静脉麻醉的优点是药效迅速、调节方便、麻醉深度可控,并可根据患者的需要进行调整。另外,静脉麻醉还可以通过连续输注麻醉药物的方式,维持患者持续的麻醉状态。然而,静脉麻醉也有一些风险和副作用,包括血压下降、呼吸抑制、过敏反应等。因此,在进行静脉麻醉时,医生要严密监测患者的生命体征,确保麻醉剂量的合理控制和患者的安全。静脉麻醉通常由专业的麻醉医生进行操作和管理。

吸入麻醉和静脉麻醉的区别

在当前手术中,吸入麻醉和静脉麻醉是两种常见的麻醉方式。为了更好地选择麻醉方式,医生需要结合手术方式合理选择。因此,了解这两种麻醉方式的区别是非常重要的。那么,吸入麻醉和静脉麻醉的区别有哪些?

给药方式 在当前手术过程中,吸入麻醉主要是通过患者的呼吸道给药,通常使用气体或蒸汽形式的麻醉剂;而静脉麻醉则通过静脉注射给药,将麻醉剂直接输送至患者的血液循环中。

作用快慢 虽然吸入麻醉药,如七氟醚,也能进行快速诱导,但是和丙泊酚静脉诱导相比,诱导时间较长,且诱导过程中咳嗽、气道痉挛等呼吸系统的并发症发生率较高。静脉麻醉诱导速度更快,但是对呼吸系统和循环系统的抑制也更大。

术中调控 随着静脉靶控输注技术的发展,与吸入麻醉相比,静脉麻醉能够根据术中麻醉深度监测,对患者麻醉维持进行闭环管理,使麻醉管理更加精细化。

适用病情 不同的麻醉方式适用的病情是不相同的。因此,要想科学选择麻醉方式,就需要了解两种麻醉方式适用病情的不同。其

中,吸入麻醉通常适用于较轻度的手术和检查,如口腔、眼科等;而静脉麻醉适用于较复杂、较长时间的手术,如心脏手术、腹部手术等。

优缺点 吸入麻醉的优点在于操作简便,可控性强,苏醒快,术后恶心呕吐发生率低等。而静脉麻醉则起效快、用药方便、对呼吸道无刺激等优点。

需要注意的是,麻醉方式的选择应根据患者的具体情况、手术类型及医生的专业判断来确定。患者在接受任何麻醉方式前,都要与医生充分沟通。

总之,多了解一些关于吸入麻醉和静脉麻醉的知识,可以提升对手术麻醉的认知度,在实际手术过程中,积极地配合医生完成麻醉操作,更好地保证手术顺利完成,也能减少患者在手术过程中的应激反应和不良事件。

(作者供职于大同市第五人民医院麻醉科)

女性孕期患甲状腺疾病,会对母婴健康产生一定的影响。因此,对于怀孕女性来说,了解甲状腺疾病的相关知识,并采取相应的预防和诊疗措施是非常重要的。

什么是甲状腺疾病

甲状腺是人体内最大的内分泌腺,位于颈部正中,分泌的甲状腺激素对人体的生长、发育、新陈代谢、心血管系统等功能具有重要的调节作用。甲状腺疾病是指甲状腺功能或相关抗体异常导致的相关疾病,较常见的有甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状腺结节等。

甲状腺功能亢进症是指甲状腺分泌过多的甲状腺激素,导致机体新陈代谢加速,患者可能出现心悸、手颤、多汗、怕热、焦虑等症状。甲状腺功能减退症则是指甲状腺分泌的甲状腺激素不足,导致机体新陈代谢减缓,患者可能出现疲乏、嗜睡、记忆力减退、体重增加等症状。甲状腺结节是指甲状腺内出现的一种肿块,患者可能出现颈部肿块、嗓音沙哑等症状。

诊疗措施

首先,孕妇应该及时就医,寻求专业医生的帮助和指导。医生会要求孕妇进行一系列检查,如甲状腺彩超等血液及超声检查,以获得准确的诊断结果及治疗依据。在治疗过程中,孕妇要严格按照医生的建议进行药物使用和调整,定期复查,并及时向医生反馈治疗效果和身体的变化。医生应根据实际情况,适时调整治疗方案,以保证孕妇健康和胎儿的发育。

其次,孕妇还应该注意自己的生活习惯和饮食调整,以促进甲状腺的健康。保持良好的营养摄入量,均衡饮食对孕妇和胎儿的健康非常重要。孕妇可以增加摄入含碘食物(甲亢患者除外),包括海产品(如海鱼和贝类)、海带、紫菜等,以补充甲状腺所需的碘元素;还应该保证充足的蛋白质摄入量,多食用富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜和水果,以及适量的谷类和豆类;避免摄入过多的咖啡因和糖分。

对于孕妇来说,孕期甲状腺功能的变化是需要密切监测和关注的。甲状腺是一个重要的内分泌腺体,能够控制身体的新陈代谢、生长和发育等功能。甲状腺功能减退是由于甲状腺激素分泌减少引起的。妊娠期如果出现甲状腺功能减退,尤其是早期,会对胎儿的神经及智力发育造成影响,如果不及时干预和治疗,就会对母亲及胎儿的健康产生不利影响。与甲状腺功能减退相反,甲状腺功能亢进是由于甲状腺激素分泌过多引起的。孕妇甲状腺功能亢进会导致TSH(促甲状腺素)水平降低,而FT3和FT4水平升高。这种情况会增加孕妇的心血管负担,增加流产和早产的风险,同时也会对胎儿的正常生长和发育产生影响。针对孕妇的甲状腺功能监测,医生通常会定期进行甲状腺相关指标检测,如血清TSH、FT3、FT4等。这些指标可以反映甲状腺功能的平衡情况。在孕妇怀孕前和怀孕初期,医生通常会评估其甲状腺功能,并根据实际情况制定相应的治疗方案。在孕妇的孕期监测中,医生会根据检测结果判断孕妇的甲状腺功能是否平衡,并进行必要的调整。另外,孕妇在服药期间也要密切关注自己的身体情况,并向医生报告异常情况。孕妇可能出现一些药物副作用或不良反应,如头痛、心悸、呕吐等。如果出现这些情况,应及时就医,寻求医生的帮助。

注意事项

保持良好的生活习惯 孕妇在怀孕期间要规律作息,保证充足的睡眠,避免过度劳累。同时,要合理饮食,保证营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,尽量避免高碘食物,如海产品等。

保持情绪稳定 孕妇在怀孕期间要学会调节情绪,避免过度焦虑、紧张和抑郁,这样有助于胎儿的生长发育。

定期产检 孕妇在怀孕期间要定期进行产前检查,及时了解胎儿的发育状况,发现问题及时处理。

防止感染 孕妇在怀孕期间要特别注意个人卫生,避免感染,降低胎儿感染的风险。

总之,当怀孕遭遇甲状腺疾病时,孕妇应在医生指导下进行合理的治疗和保健,保证母婴健康。同时,孕妇要保持良好的心态,积极面对生活中的挑战,为胎儿的生长、发育创造良好的环境。

(作者供职于柳州市人民医院内分泌科)

孕妇患甲状腺疾病怎么办

□ 邓珊珊 陈士光

常见的肝脏疾病及风险因素

□ 谢武

肝脏的位置大部分在身体右侧膈下和肋弓下面,小部分横过中线而到达左上腹。肝脏的上面紧紧地贴着膈肌,和心脏、右肺是邻居。肝脏的下半部与胃是邻居,后面是右肾,在通常情况下是不能直接触摸到的,但是深呼吸时可以在肋下摸到。肝脏的颜色呈现红褐色,质地又软又脆,占人体的2%,体重约为1.2千克。肝脏可以帮助身体代谢,促进胆汁分泌和生成,也可以帮助身体解毒、凝血,承担着免疫等功能。由于肝脏比较沉默,因此很难发现肝脏疾病。当我们意识到肝脏生病时,通常病情就已经非常严重了。下面,笔者为大家整理了一些常见的肝脏疾病和风险因素。

常见的肝脏疾病

肝炎 肝炎是一种肝脏部位炎症引发的疾病。肝炎主要表现为患者的肝细胞受损、肝功能障碍。肝炎的致病因素较多,如病毒、酒精、寄生虫等侵入肝脏,使得肝细胞被破坏、肝功能障碍,继而引发肝功能指标异常。目前,按照病情,肝炎可分为急性肝炎和慢性肝炎;从患者的病因分析,肝炎也可以分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。

脂肪肝 脂肪肝在初期基本没有任何症状,随着病情不断发展会危害到肝脏功能,损坏其他器官。有研究发现,一旦患者出现脂肪肝,体内就会出现代谢紊乱,后续会出现高血压、糖尿病等病症。

肝硬化 肝硬化是一种常见的慢性肝脏疾病,致病源是因为肝脏部位长期受到一种或多种病因反复作用,最终造成弥漫性肝损伤。肝硬化是一种比较危险的肝病,会引发多种并发症,最终导致患者死亡。因此,在治疗肝硬化时,医生会重视肝硬化疾病的发展方向,以此减少肝硬化对患者的肝脏功能的损害。

肝肿瘤 肝肿瘤根据肿瘤的类型可分为良性肝肿瘤和恶性肝肿瘤。肝肿瘤的确诊需要借助病理组织学和影像学。良性肝肿瘤在短期内不会威胁到患者的生命健康,无须立刻治疗,但是需要患者定期复查。恶性肝肿瘤即为常说的肝癌,在发现时一般已经进入中后期。在

肝癌初期,手术即可消除,在肝癌中后期,治疗难度增加,致死率较高。

肝脏疾病风险因素

病毒感染 由于肝脏比较沉默,因此一些病毒非常喜欢欺负它,这些病毒被称为嗜肝病毒。多数乙型肝炎患者都具有感染源,丙型肝炎病毒则是通过血液、性接触、母婴等方式传播。

寄生虫感染 肝吸虫是导致肝脏感染的主要寄生虫之一,喜欢藏身于三文鱼和被污染的生鱼中。人们一旦误食,就会导致肝吸虫病,甚至会引起肝硬化。

代谢相关疾病 肥胖会导致代谢相关疾病。糖尿病作为胰岛素代谢疾病,易诱发肝脂肪沉积、代谢相关性脂肪性肝病。

酒精 长期大量饮酒会摄入大量的酒精。这些酒精均由肝脏代谢、解毒,因此长时间大量饮酒会导致酒精性肝炎、肝硬化和肝癌。

药物 由于肝脏承担着人体的代谢功能,因此在服用药物期间肝脏会对这些药物进行解毒,部分药物会引起肝损伤,某些处方药大剂量服用就会产生药物性肝损伤。

如何正确保养肝脏 接种疫苗 接种疫苗能有效预防病毒性肝炎。目前,我国投入的甲肝疫苗、乙肝疫苗和戊肝疫苗等效果显著。因此,我们要及时接种肝脏疫苗。

减少不良行为 在就医时,大家要选择正规的医院,以免接

触来历不明的血液制品和注射器;在使用医疗器械时需要进行严格的消毒;不要随意使用公共剃刀和修眉刀,不要去不正规的纹身店、美容院等进行纹身、文眉;洁身自好,避免性生活混乱,尤其是同性性行为,应当正确地使用安全套,避免病毒传播。

阻止母婴传播 对于有乙型肝炎的备孕女性,在孕期要在医生的指导下使用抗病毒药物,以此阻止母婴传播。

做好个人卫生 大家要及早预防甲肝和戊肝,每天勤洗澡、勤换衣服,在天气较好时清洗晾晒被褥;不使用他人的私人物品;私人物品单独存放使用,避免混放。

控制饮食、适度运动 在日常生活中,大家要少吃油炸食品、动物脂肪和甜食,清淡饮食,多摄入膳食纤维和蔬果;每日规律饮食,少吃零食和夜宵,减少饮酒和抽烟次数;每日还需要进行适度运动,加速脂肪代谢,提高身体素质。

合理用药 大家要谨慎选择需要服用的药物,在服用药物时要选择对肝脏伤害较小的药物,遵医嘱用药,慎用保健品和肝毒性药物。

定期体检 肝脏疾病悄无声息,肉眼无法查看。因此,大家最好定期体检,及早发现肝脏异常。

(作者供职于玉林市中医医院)