

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众平台现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 46 期 | 2015 年 1 月 14 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

谨防出现“身患多种病 服药一大把”现象

◆ 贺天宝 吴瑞莲

老年人因多病,治疗时用药的品种亦较多,有的老年人同时服用 4-6 种药,因此药物副作用发生率亦较大,且发生率和用药品种数成正比。多种慢性病综合治疗时,用药品种应少而精,通常不超过 5 种。尽管老年人患病时可并发多种病症,但应根据病情的轻重缓急合理用药。一般情况下,通常先服用急重病症的治疗药物,待病情基本控制后,再适当兼顾其他方面的药物。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院新近开设了合理用药免费咨询门诊。两个月以来已接诊近百人,从医院收集的临床数据来看,近八成患者平均每次门诊配四五种药。然而患者缺乏合理用药以及安全用药的知识。

岳阳医院合理用药咨询门诊负责人年华博士介绍,门诊患者同时配好几种药已是普遍问题。患者的用药咨询多是围绕同时拿到几种药,是不是都要吃?该先吃哪个后吃哪个?用药期间,是否需要忌口?用药后出现不适,又该如何处理等问题。但对降脂药与胃炎药同时服用会减缓代谢;抗凝药与丹参同服反而会加大出血风险;服药抗抑郁药期间吃奶酪会使血压异常升高这些安全用药知识缺乏了解。

名 医 榜

年 华

临床药师、副主任药师、执业药师、医学博士

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院合理用药免费咨询门诊负责人、上海市中医药学会药房管理分会委员、上海市中医药学会络病专业委员会委员、上海市中医药学会皮肤专业委员会委员、上海市药学会会员、美国化学(ACS)会会员、新加坡国立中央医院传统药物信息服务咨询委员会外聘专家

目前岳阳医院首家开出合理用药免费咨询门诊,主要针对患者糖尿病及抗菌药物用药、心血管用药、呼吸科用药、消化科用药及抗凝药物等临床最多用药五大专科,每周五下午由专职临床药师为患者释疑解惑。今后将逐步增配患者用药自助查询系统,患者可自助操作获得用药指导。

同类降压药名称不同的药品不宜联合应用

上周五下午,岳阳医院临床药学院副主任药师年华博士照常走进门诊楼一楼左侧挂着“用药咨询门诊”的诊室。市民沈阿婆一进

门就开始说起自己一身的病,高血压、高血脂、糖尿病、痛风……每天都得吃一大把药。“年纪大了出门不方便,每次来医院,总习惯挂几个科的号,一次性把药都开好。”但是面对手里的这些药,老人也拿不准该怎么吃,正好看见免费用药咨询门诊的“招牌”便走了进来。年华博士发现沈阿婆的降压药中有两种药物虽然名称不同,但是药物机理相同,不宜同时服用,因为这样用药不仅疗效不互补,副作用反而增加。此外,有痛风史的高血压患者应用噻嗪类利尿剂会诱发或加重痛风。

高血压病是需要联合用药的,一般根据病情不同联合 2-3 种药。许多药物的疗效与

用药时间密切相关。年华告诉沈阿婆,根据生物节律巧妙地安排最佳服药时间,可以使药物发挥更好的作用。

年华博士指出,目前国内药师仅仅拥有审方权,但在国外,药师拥有处方权,可以针对医生的处方提出意见,甚至有限定地修改医生处方,在某种程度上监督医生合理用药。

中西药同服要注意时间间隔

不少人都有中西药同服的习惯。对此,年华指出,中西药同服要注意时间间隔。他提醒,丹参片不宜与胃舒平合用,因为丹参片的主要成分是丹参酮、丹参酚,与胃舒平所含的氢氧化铝形成铝络合物,不易被肠道吸收,降低疗效。中成药舒肝丸也不宜与西药胃复安合用,因舒肝丸中含有芍药,有解痉、镇痛作用,而胃复安则能加强胃的收缩,二者合用作用相反,会相抵药效。此外,中成药止咳定喘膏、麻杏石甘片、防风通圣丸与西药复方降压片、优降宁不能同服。因为前三种含有麻黄素,会使动脉收缩升高血压,影响降压效果。而活络丹、香连片、贝母枇杷糖浆不宜与阿托品、咖啡因、氨茶碱合用。因前者含乌头、黄连、贝母等生物碱成分,与后者同服,很易增加毒性,出现药物中毒。

抗凝药与某些食物不能混吃

入冬以来,不少市民开始购买起了滋补品,打算送人或自服。但年华博士提醒服用抗凝药的患者,西洋参和抗凝药华法林最好不要同服,研究显示,西洋参可减弱华法林的抗凝作用。此外,在服用华法林时,大量使用富含维生素 K 的食物,如猕猴桃、青豌豆、卷心菜、韭菜、菠菜、生菜、奶酪、蛋黄和动物内脏等,也会影响华法林的抗凝作用,使药效大打折扣,而且患者可能会出现血液凝集的症状。值得注意的是,西柚汁、柚子、丹参、银杏、甘草则可增强华法林抗凝作用,可能造成抗凝过度流血不止,轻则眼结膜、牙龈出血,重则会引起大出血,危及生命。

专家解读“190石膏”

◆ 解雯雯

以往一提到打石膏,很多人都会想到搞笑影片中那个硕大笨拙的石膏腿,如今这样的景观早已消失。目前已有多种新型石膏可选择,正确的使用可使患者得到更好的生活品质。在纪录片《急诊室故事》节目中,医师与骨折病人沟通的石膏有两种,一种是传统的,不能走路的。另外一种 190 元的石膏,没进医保需要自费,但可以适当着力。对此,上海交通大学附属第六人民医院骨科施忠民副主任医师介绍,虽然目前还未将树脂石膏,也就是纪录片中的 190 元自费石膏纳入医保,但这种石膏无论功能及使用概念都大大超越传统石膏(只是做为固定骨折的用途)。如果懂得使用,还有减低疼痛、降低肿胀、促进周边关节活动、减少伤口并发症等作用。

专家指出,传统石膏被淘汰有两个主要原因,一是因为骨科的内固定器材技术大幅进步,手术就能达成固定目标,不需要再用石膏固定。另一方面则是新型的树脂石膏较为轻薄服贴,固定效果更好,因而渐渐取而代之。树脂石膏由树脂加上玻璃纤

【专家简介】

施忠民

副主任医师,医学博士,硕士生导师。中华医学会骨科学分会足踝学组委员,中国医师协会骨科分会足踝工作委员会委员,上海市医学会骨科专业委员会足踝学组副组长和青年学组委员,上海市医师协会骨科分会足踝学组副组长。擅长足踝部非创伤性疾患如拇外翻、平足症及高弓足畸形的诊治,对足踝部骨折和足踝创伤后遗症有丰富的临床经验。

维做成,厚度较薄、不易脆裂、轻盈透气并且在潮湿的环境下不会变形。但该石膏边缘较为锐利,而且需用锯子锯,会有灼烫伤的可能,因此需要在医生的指导下谨慎使用。

如今,新型的树脂石膏推陈出新,有一种新发明的“软石膏”,在干燥成形之后强度像橡皮,可以用在像脚踝扭伤等软组织的固定。还有一种新型的树脂石膏(热塑石膏),只要将其浸到 60℃-70℃ 以上的热水中就会软化,在室温中就会慢慢变硬。拆除时可

以直接用撕的或剪的,如感觉形状不好,用温度较高的抹布压在上面就可改变形状。

此外,除了骨折,临床上用到石膏的地方有很多,跟骨骼、软组织、韧带结构、伤口都有关系。如肌腱或韧带破裂缝合之后、重建手术的融合重建或矫正;也可用在伤口的固定;整形外科医师有时也会用石膏来帮忙固定。因此,骨科医师应要用传统石膏、树脂石膏、热塑石膏,视情况交替使用,让病人得到更好的生活品质。

缺牙修复您选对了吗?

——30个专家免费咨询名额等你拿 ◆ 张筱琳

人一旦上了年纪,掉牙是件极为平常的事,甚至有人把“皱纹”“白发”“掉牙”当做人衰老的三大标志。俗话说牙口好才能身体好。

牙齿缺失后为什么要尽快修复?

1. 牙齿缺失造成牙槽骨萎缩: 牙缺失后正常咬颌力对牙槽骨的生理性刺激将不复存在,将会给后期假牙修复及维持口腔颌面部的平衡和稳定带来巨大困难。
2. 牙齿缺失容易嵌塞食物,引起口腔疾病,如口臭、龋齿、牙周病等。
3. 牙齿缺失可能会发生记忆力减退: 缺牙会造成身体摄取营养不足;长期牙齿缺失可能会发生记忆力减退、呼吸道疾病、心血管疾病等病。
4. 牙齿缺失会使咬合关系紊乱: 牙齿缺失后剩余的牙齿会倾斜、移位或向对侧伸长等现象,使咬合关系紊乱。

牙齿缺失显得人苍老: 牙齿缺失后,牙槽的骨质逐渐吸收,会造成肌肉萎缩,口角下垂,让人显得更加苍老。

健康小贴士: 口腔健康和全身健康息息相关,平时刷牙方法要得当,轻刷,不要拉锯式的横刷;尽量不吃过冷、过热、过硬的食物;尽量多吃一些高纤维食物和蔬菜。一口健康的牙齿能让您更健康,更愉快,更长寿。

为满足广大读者的需求,新民健康携相关机构送出 30 个专家免费咨

询名额

活动内容: 1. 免费检查、免费咨询; 2. 专家免费提供治疗建议

活动时间: 1月14日-1月20日

报名方式: (以下方式任选其一):

1. 拨打新民健康读者服务热线: 021-63337983(工作日 10:00-17:00)
2. 编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至 18930224117

【医生简介】



华楠
上海交通大学医学院口腔医学博士、德国歌德大学种植学硕士、曾获上海市科技成果一项、

国家发明专利一项

2004 年-2008 年就职于上海第九人民医院。擅长在口腔全科医师的角度对患者进行综合序列治疗,主要学术成果包括:国家发明专利一项(专利号: ZL200410089244.8);上海市科技成果《生物降解材料的生物降解性能 and 安全性研究》的第三完成人;参与编写两本口腔医学专著。