

吃药困惑多? “药物管理”让用药更安心

很多患者吃药时,往往会遇到一些用药困惑。其实,日常吃药也要做“体检”,公利医院药物治疗管理专科药学门诊可以为大家提供药物管理服务,让用药更安心。

医生开了好几种药,能不能一起吃?西药一般可以一起服用,但中西药之间尽量间隔半小时,并且要注意每个药物的服药方式,是空腹、随餐还是餐后等。具体的药物之间的相互作用,要根据个人用药具体分析,在专业医师和药师的指导下进行用药。

众所周知,空腹、饭前、随餐服用、饭后,是几个常见的服药时间节点,弄清服药和吃饭的先后顺序,可以减少药物对胃的伤害,同时保证更好的治疗效果。

其实,饭前 1~2 小时以前和饭后 2~3 小时都属于空腹。空腹服药有一个最直接的好处是避免食物影响药效,利于药物被吸收和发挥作用。泻药、补益类中药、诺氟沙星等抗生素,建议空腹服用。

饭前服用的药物,是指在饭前 15~30 分钟内服用。一些胃肠道不良反应小、进食后服用会影响其吸收的药物、保护胃黏膜或者促胃肠动力药,一般建议饭前服,如胃动力药多潘立酮(吗丁啉)、西沙比利、



甲氧氯普胺(胃复安)、抑制胃酸的药物奥美拉唑等。

随餐服用指的是在吃饭的同时服用药物。主要目的是增强药效,充分发挥药物作用,也有的是为了减轻药物对胃肠道的刺激,如降糖药阿卡波糖、助消化药胰酶肠溶胶囊等。

大部分药物都可以在餐后服用,但并非饭后马上吃,是饭后 15~30 分钟服药,其目的是为了减轻药物对胃肠道的刺激,并使药物更好地起效,如刺激胃肠道的药(阿司匹林、硫酸亚铁、甲硝唑等)以及脂溶性的药物。

另外,很多人还担心吃药伤

肝。“伤肝”其实是一种通俗的说法,医学上称其为“药物性肝损伤”,是指由各类化学药物、生物制剂以及传统中药、天然药、保健品等乃至辅料所诱发的肝损伤,常见症状有乏力、食欲减退及上腹不适等。

在欧美发达国家,非甾体抗炎药、抗感染药物和膳食补充剂是导致药物性肝损伤的常见原因。在我国,会看到一些中药材引起肝损伤相关的报道。因此,建议患者务必在医生和药师的指导下服用这些药物。

为避免吃药加重肝肾负担,可以通过药物基因检测来测药物血

药浓度,精准掌握给药浓度。药物基因检测是利用化学、生物等检测方法,获取药物的代谢酶、作用靶点基因型,再去比对基因学数据库,对检测结果进行分析、解读,从而为临床用药提供参考,判断患者是否适合此类药物,以及精准用药剂量等。

如果你有两种及以上慢性疾病,如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、心力衰竭等;正在服用 5 种及以上的中药或西药治疗;近期检查或化验结果出现异常;认为用药使用药物费用过高;经常漏服药物、自行减药或停药的情况;正在使用个体化差异大的药物,如华法林、别嘌醇、氯吡格雷等;进行了药物基因检测或血药浓度测定;希望药师对自己所用多种药物进行梳理、指导,建议前往药物治疗管理专科药学门诊就诊。

药物治疗管理(MTM)是专业药师对慢病患者提供药物评估、用药教育、咨询指导等一系列服务。通过识别和干预患者药物治疗相关问题,培训患者进行疾病和用药管理,提高用药依从性,从而提高临床疗效、减少不良事件风险,降低医疗费用的服务模式。

临床药学部



近期,网上掀起一股三伏天“晒背潮”,“三伏日晒背”的话题更是频频登上热搜,不少年轻人纷纷被种草。三伏日晒背真能养生?是不是人人都适合?公利医院中医科医生表示,三伏天“晒背”养生,其实有讲究。

就目前所知,清朝道光年间,一个号“天休子”的人记录了一个当时盛传的养阳方法,他撰写的书籍《修昆仑证验》记载:“于三伏日巳、午、未时,赤身于烈日中晒之,不论新旧大小病症,概能痊愈除根。”

三伏天是一年中最炎热的时候,也是自然界阳气最旺盛的时候,适当晒背能够很好地补充阳气,有驱寒、除湿的作用。还可以促进皮肤合成维生素 D,从而促进钙质吸收,助于骨骼的形成和生长发育,起到预防骨质疏松的作用。另外,晒背可以促进血液循环,改善睡眠质量,增强免疫力,预防感冒等。

但是,三伏日晒背并不是人人都适合。寒湿重、姨妈痛、手脚冰凉、后背发凉、脾胃运行不畅、想要冬病夏养的人群可适当晒背。而紫外线过敏、气阴两虚、阳气旺盛体质、孕妇、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、喝完酒的人群不适合晒背。

在晒背之前,要涂抹好防晒霜;找一个没有风,并且光照好的地方,尽量户外晒;用帽子等遮住头部。

晒背,最好是晒脖子上的大椎、后背正中的督脉、腰背靠下等部位,女生还可以晒到八髎穴(尤其是姨妈痛、宫寒女生)。

早晨或者傍晚时的太阳比较温和,紫外线不是很强烈,因此可以选择早上 9 点以前或者下午 4~5 点去晒背。第一次晒背的人可以先尝试晒 10 分钟,然后再根据自己的接受程度,逐渐增加到 30 分钟到 1 小时,一定要循序渐进,不可晒太长时间。

需要注意的是,不可空腹晒背;晒背时须专注,避免打电话、玩手机等;晒背后,禁止吹风、吹空调、喝冷饮。

中医学部

不吃早饭会长胆囊结石?

近年来,随着人们生活水平的提高以及饮食习惯的改变,胆囊结石的发病率越来越高,并出现了年轻化的趋势。大多数胆囊结石是在体检中被发现,平日里患者都没什么感觉,没想到后来会疼到不行。还有人听说不吃早饭,会长胆囊结石。那真长了胆囊结石,我们该怎么办?一起来看看胆囊结石的自白。

胆囊结石的自白

我是一枚胆结石,出生成长在胆囊,我那小主常年饮食不规律:不吃早餐、喜欢餐后零食;因体态偏胖,据说极少运动。久而久之,

胆囊一脸愁容,而我很开心地茁壮成长。

起初,只我一个,小主也不知道有我,胆囊只冷眼相待不限制我活动,平时我会随着小主变换体位而在胆囊腔内恣意滚动。慢慢地,我迎来了“弟弟妹妹”,小主依旧不知道,而我们享受着 he 提供的生长环境,时常无意识地刺激胆囊黏膜,所以胆囊壁开始慢慢变厚。

终于有一天“导火索”来了,一个弟弟因顽皮,嵌顿在胆囊颈部,胆汁排不出去了,胆囊终于忍受不了

爆发了——慢性胆囊炎急性发作。

小主疼得受不了前往医院急诊,急诊医生开具了肝胆胰脾检查,虽然胆囊和胰腺检查需要空腹,但拜我们所赐,胆囊肿得像根腊肠一样,超声医生立即发现了我们,嘴上念念有词:胆囊形态肿大、胆囊壁增厚,胆囊内见数枚强回声伴声影,大者长径 15mm。哇!我都那么大了!嵌顿于颈部者长径 7mm,这就是我那不成材的弟弟,它把胆囊颈完全塞住了。就这样,我们的好日子到头了。

最后最后,外科医生经腹腔

镜行胆囊切除术把我们一窝端了,对不起胆囊,也希望小主以后能规律、清淡饮食,适当运动健身,我们后会无期!



超声科

炎炎盛夏,养肾护肾有啥“诀窍”?



肾脏作为人体非常重要的代谢器官之一,如果不注意保护,其实会对身体健康造成很大的威胁。特别是在炎炎盛夏,一不小心就伤肾。

夏日里,部分人群会通过喝冰镇饮料、冰镇瓜果来降低体温,如果大量吃的话会紊乱胃肠道功能,从而引起急性肠炎,导致患者腹泻呕吐恶心等,严重的话会诱发急性肾衰竭。

夏季游泳人数也大量增加,在游泳过程当中,人体需要消耗大量的体力,很容易感觉到疲劳,甚至脱水。而且游泳池的水如消毒不严格易滋生细菌,游泳时细菌很容易进入人体的尿道,引发感染,最后导致肾炎的发生。

盛夏酷暑,由于空调过猛导致室内外温差过大,而且感冒、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等呼吸系统的感染性疾病等,对于本来就有肾病的患者,就极易导致急性发作或加重病

情。另外,夏季天气炎热气压低,人的抵抗力也会随之下降,容易导致链球菌感染上呼吸道,而人体链球菌感染是导致急性肾炎的一个重要因素。对于老人,急性肾炎若来势汹汹,还可能发展成为急性肾衰竭的临床表现,甚至会危及生命。

炎热的夏季,一边大口地喝冰镇啤酒,一边撸串,确实非常爽快,虽然偶尔一次不会对身体带来伤害,但是如果不节制,会让身体中产生尿素氮及尿酸等代谢产物,增加肾脏的负担,另外,不节制地喝酒也可能引起高尿酸血症。夏季应季的水果有很多,比如梨、西瓜和山竹等,如果不节制地吃会升高血糖。本身糖尿病患者,在炎热的夏季出汗多,如果没有及时补充水分,容易诱发酸中毒或者昏迷,最终引起肾功能衰竭。

夏日里,我们应该如何养肾护肾呢?想要拥有健康的肾脏,就要有良好的生活规律,“护肾二十四字口诀”请牢记。

摄轻食,少刺激。夏季饮食应注重三“吃”。吃“好”些,平时多吃点对肾脏好的食物,如黑枣或者枸杞等,因为这些食物都能起

到益气活血的功效,从而达到养肾护肾的效果,并且还能给身体补充营养;吃“淡”些,饮食宜清淡少盐,食物中的盐分 95%是由肾脏代谢的,低盐摄入会使肾脏的负担减轻,降低高血压、水钠潴留和诱发肾病的风险。为了保护我们的肾脏,日常饮食应该尽可能的清淡一些,每天的食盐摄入量应该控制在 7 克以内;吃“素”些,多吃营养丰富的蔬菜和含糖适宜的瓜果,不宜进食太多蛋白质,会产生过多的尿酸和尿素氮等代谢废物,加重肾脏负担。多喝水,不憋尿。夏季温度较高,容易出汗,因此应该多给身体补充点水分。当然喝水之后,新陈代谢会加快,要是长时间憋尿的话,很可能让一些细菌进入膀胱,从而导致肾脏出现感染的情况。要喝够水。长时间喝水太少,尿量就会减少,尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加,容易引发肾结石等,建议每天至少喝水 1200~1500 毫升。另外,不要憋尿。尿液在膀胱中滞留时间过长,可能导致细菌繁殖,感染尿路。频繁的泌尿系统炎症,可能会导致炎症逆行蔓延到肾,影响肾脏功能。

稳心态,不贪凉。夏季到来,万物生长旺

盛,细菌、病毒尤其活跃,人体免疫功能相对下降,病原微生物容易入侵,造成感染易诱发肾病。夏季想要有效养肾护肾,首先就应该保持良好心态,做到心情平静舒畅,人体抵抗力才会增加。其次,避暑不贪凉。夏季人们如果长期在空调房间里,抵抗力会变得越来越差,更容易出现感冒等症状。并且对于有肾病的朋友来说,还会加重病情。因此夏季空调温度不要开得太低,使用空调需注意控制好温度,一般宜在 26℃ 左右。

常运动,勤检查。夏季可以适当做点有氧运动,这样不仅可以增强自身的抵抗力,让身体变得越来越健康,还能把身体里面许多的代谢废物全部都排出来,从而更加有效地保护肾脏。对于有肾脏病的朋友来说,游泳运动体力消耗过大,易引起抵抗力下降从而诱发加重肾脏病情,故不建议夏季游泳。如果想要在夏季的时候养肾护肾,还应该定期做好肾脏检查,这样才能及时知道肾脏是否健康,尿常规是最基本的筛查手段,大多数肾脏疾病可以从尿常规检查发现出来。大家应每半年或一年做一次尿检。

肾内科