

专家解读2023年十大用药提示

祛痰药和强力镇咳药不可同时服用!

新研究: 牛羊的肉和奶中 一种物质有助抗癌

美国一项新研究说,牛羊等反刍动物的肉和奶中有一种物质能激活抗肿瘤的免疫细胞,有潜力帮助对抗多种癌症。

美国芝加哥大学等机构研究人员日前在英国《自然》杂志发表论文说,牛羊等反刍动物的肉和奶中含有一种反式异油酸(TVA),它能增强一些免疫细胞的抗肿瘤活性,从而帮助抵御癌症。

研究显示,患有黑色素瘤的小鼠摄入富含TVA的食物后,肿瘤生长相比对照组受到抑制;在淋巴瘤患者群体中,血液中TVA含量高的人接受免疫疗法的反应更好;对从人类患者体内提取的白血病细胞的实验显示,TVA可提升免疫疗法药物杀死这些细胞的能力。

据介绍,TVA存在于人类母乳中,但人体通常不产生这种物质,其来源主要为食物摄入。

虽然TVA有帮助抗癌的潜力,但研究人员不建议人们为此摄入过多肉类和奶制品,因为吃太多红肉等可能增加患乳腺癌、直肠癌等风险。研究人员说,可能摄入富含相关物质的补剂比直接吃这些食物更有效。

据新华社

脖子上的小肉球 医生教你辨别

人们脖子上经常会有一些小肉球,很多人因为怕传染家人而到门诊要求祛除。天津市海河医院皮肤科副主任医师周书会,为大家进行科普。

颈部这些小肉球最常见的就是皮赘或者丝状疣。这两种病的表现有相似之处,但病因完全不同,临床上非常容易混淆。皮赘又称软纤维瘤,常见于中老年、绝经期后的妇女,孕期、哺乳期妇女和肥胖患者,为良性肿物,没有传染性。为高出皮面的柔软带蒂赘生物,多为肤色或者深褐色,多发于颈部、腋窝和腹股沟等褶皱处。丝状疣好发于颈部、额头、眼睑等处,表现为细长的丝状突起,常伴有顶端角化,是由人乳头瘤病毒(HPV)感染皮肤黏膜所致的良性赘生物,具有传染性,可通过直接或间接途径传播,直接接触患处可引起感染,或与患者共用毛巾、其他个人物品也可导致传播。

二者虽是不同疾病,但对于它们的治疗方法却有一定相似之处。皮赘只是影响美观,所以大可不必紧张,可以使用冷冻、电烧、二氧化碳激光治疗。丝状疣因为有传染性,一经发现,应尽快治疗,可以采用二氧化碳激光灼烧、液氮冷冻、微波治疗。另外,建议大家不要抓、挠、抠丝状疣,不要与患者共用毛巾,洗澡、洗脸时避免擦伤皮肤,皮肤破损是HPV感染的一个重要因素。

据《今晚报》



“咳”不容缓应该如何选择祛痰药?药吃了没什么效果要不要换一种?11月28日,江苏省2023年“全国安全用药月”活动在南京启动。启动仪式上,东部战区总医院(南京大学医学院)临床药学科主任、主任药师、教授、博士生导师、省药学会药物基因组学专委会主任委员周国华对2023年十大用药提示进行解读。

1 “咳”不容缓巧应对,正确选择祛痰药

专家提醒:服祛痰药时应避免同时服强力镇咳药

最近流感等呼吸道疾病高发,很多患者退烧后会咳个不停。周国华教授说,当咳嗽无法顺利将痰液排出时,就可考虑使用祛痰药进行对症治疗。

专家提醒,祛痰药只是肺炎、支

气管炎等呼吸系统疾病治疗的一个方面,很多时候还需要联合其他多种药物进行综合治疗。周国华教授强调:“使用祛痰药时应注意避免同时使用强力镇咳药,因为祛痰药通过溶

解和稀释黏痰,增强纤毛运动促进痰液排出,此时合用强力镇咳药,会使痰液无法咳出,无法达到祛痰的目的,只有剧烈咳嗽者才需要镇咳药进行控制。”

2 秋季腹泻怎么办,及时干预保健康

专家提醒:蒙脱石散服药后2小时内应禁食禁水

口服补液盐:儿童腹泻可选择口服补液盐III。使用补液盐III时,将完整的一袋补液盐用250毫升温开水溶解。放凉了可隔水加热,不要直接往里添加热水。

微生态制剂(活菌制剂):益生菌宜餐后服用,活菌制剂可用温开水送服,但温度不应高于40℃。

止泻剂:常用的有蒙脱石散。服药后2小时内应禁食禁水;与一

般药物联用建议间隔2小时以上,联用抗菌药物或微生态制剂时,建议先服抗菌药物,再用蒙脱石散,微生态制剂放在最后,三者要间隔1小时~2小时。

3 心梗悲剧时有发生,科学预防是关键

专家提醒:高危人群需服用药物进行预防

影响心血管健康的因素很多,其中很大一部分与生活方式有关。想远离心血管疾病,生活中要注意:养

成健康的生活方式、定期体检和药物预防。对于高危人群,尤其是发生过心梗的人群,应积极开展二级预防。

需要在医生指导下,选择服用药物预防心肌梗死,改善预后,切不可随意停药。

4 不可忽视高血压,合理用药不乱来

专家提醒:小剂量多药联合优于大剂量单药

周国华教授介绍:“降压药物使用应遵医嘱,小剂量起始,优先选择长效

制剂,可以维持血压长效稳定;联合用药,小剂量多药联合优于大剂量单药;

个体化用药,要兼顾患者的耐受性和药物的有效性。”

5 降脂常用他汀药需注意服药时间

专家提醒:服药期间切勿食用西柚

他汀类药物作为最为经典和有效的降脂药物,被广泛应用于高脂血症人群。胆固醇的合成有昼夜节律,夜间合成最多,所以大多数他汀类药物都建议

在临睡前服用。对于绝大部分患者来说,即使血脂已经恢复正常了,也需要继续服用他汀类药物,但需要定期监测血脂等指标。他汀类药物与许多药物

之间都有相互作用,在合并使用其他药物时,一定要咨询医生或药师。此外,在服药期间也不要食用西柚或者西柚汁,会增大对肝脏和肌肉的损害。

6 儿童常用口服药,不同用法要知道

专家提醒:3岁以下儿童不宜直接吞服

颗粒剂、干混悬剂:需用温开水搅拌溶解后服用。

口服液体剂:用量杯或按瓶体刻度精确倒取,不可用嘴直接接触瓶口服用。

混悬剂、糖浆剂及其他液体剂:需精确量取药液,服药前应充分摇匀。

泡腾片:不可直接吞服,在服药前需先将药片加适量温水完全溶解,待气泡全部消失后再口服。

咀嚼片:在口腔中咀嚼或吮服使其溶化后吞服。

分散片:如果孩子还小,不能吞咽片剂,大部分分散片可以用水化开后喂服。

7 滴眼药水无需多,1滴~2滴达到治疗量

专家提醒:滴完后建议用手指按一按

滴眼药水前一定要彻底清洗双手,尽量避免用手直接接触眼睛。眼药水每滴药液的平均体积约40微升,已经超出了结膜囊容量。因此当眼

药水滴入后,大约有一半的药液从结膜穹窿溢出流出眼外,这是正常的现象。一滴眼药水已达到治疗剂量,无需增加药量。

周国华教授建议滴完眼药水后,用手指轻轻按压眼内角鼻泪管处,至少2分钟,以减慢药液排入鼻子,从而增加疗效,减少不良反应。

8 药物治疗有疗程,频繁换药扰疗效

专家提醒:频繁换药会导致药物浓度不足

药物发挥作用不仅取决于药物本身,还取决于人体对药物的反应。如口服药物需经过吸收、分布才能到达

相应的部位,因此药物在血液中浓度的升高需要一定的时间,即使达到生效浓度,也需要给药物发挥药效作用

的时间,通常无法做到立马起效。频繁换药可能导致药物浓度不足,影响治疗效果。

9 药物种类有不同,有些嚼服更有效

专家提醒:一些助消化药物适合饭前半小时服用

一般来说,药名中带有“咀嚼片”字样的药品都建议充分咀嚼后服用。嚼碎后服用有利于加速药物的释放,从而加速药物在消化道内溶解吸收,以充分

发挥药效。

消化系统用药中主要是一些抗酸药、胃黏膜保护药及助消化药需要嚼碎服用。如复方氢氧化铝、铝碳酸镁

等,适合在饭前半小时嚼碎服用。紧急情况下使用心血管系统用药如心绞痛发作时,可将硝酸甘油嚼碎后舌下含服。

10 服用用水需注意,喝多喝少有讲究

专家提醒:服用退烧药物后要及时补水

吃药时应该喝多少水是有讲究的,每种药物都有自己的“最佳饮水量”,只有喝对了,才能保证药效。

以下药物服药时应当多喝水:磺

胺类以及左氧氟沙星、莫西沙星等喹诺酮类抗菌药物、抗痛风类药物、布洛芬等解热镇痛类药物、双膦酸盐类药物。

有些药物的起效方式特殊,用药时要少喝水,如胃黏膜保护剂、部分止泻药物、糖浆类止咳药等。

据《扬子晚报》