

用药别犯错 疗效不打折

□本报记者 宗晓畅

药品剂型类别众多 使用方法大不同

提到药品剂型,大家可能会首先想到片剂、胶囊剂和注射剂,除了最常见的这几种,还有喷雾剂、气雾剂、洗剂、软膏剂、贴剂、滴眼剂、滴鼻剂、舌下片剂、栓剂、泡腾片等数十种剂型,另有缓控释、靶向、脉冲式和自调式给药系统。为什么会出这么多的剂型呢?

由于不同药物剂型有各自的制备工艺,用药方式也是有差异的。比如治疗呼吸道疾病常用的气雾剂,是由抛射剂、药物与附加剂、耐压容器和阀门系统组成的制剂,通过揿压阀门,药物借助抛射剂喷出,作用于肺部。这类药品的操作方法大有讲究,喷出的气溶胶有一定的速度,缓慢且深的吸气(一般4-5秒)有助于提高肺部沉积率、减少口咽部沉积,提高药物疗效,绝不仅仅是“喷”一下就完事了。对于这些特殊剂型,建议大家首次用药前咨询药师,获取正确的操作方法。

另外,有些用药方式可能跟一些人的常识有偏差。口服药不能用于注射,这个常识多数人都知道,但是,片剂并非都是通过口服来发挥药效,还可以外用。像新癬片,既可以口服,也可以外用,甲沟炎患者使用新癬片时应外用,需要用凉开水溶解后敷于患处,如果口服,对于治疗是

药品是防治疾病的重要“武器”,但随着医药科技的迅猛发展,药品种类越来越多,特殊剂型、联合用药,使得用药情况变得越来越复杂。如何做到科学用药,确保药物治疗的效果?有哪些常见的错误认知,会使药品疗效打折扣,甚至引发用药安全问题?请听北京友谊医院药剂科副主任药师侯文婧、药师何超然进行讲解。

无效的。更有甚者,错误用药不仅起不到治疗作用,甚至带来了新的健康问题,曾有新闻报道,患者误将坐浴用的高锰酸钾片口服,导致消化道严重灼伤。所以我们要正确认识药品的剂型,从而正确地用药,才能确保药物治疗安全有效。

顺应生物钟 选择最佳时辰来服药

有些患者可能曾经被告知“降压药早上醒来吃,他汀类降脂药晚上睡前吃。”这是为什么呢?

服药的最佳时辰,与生物钟有关。它是我们体内一种无形的

“时钟”,能够感知外界环境的周期性变化,并调节自身的生理、代谢、行为等活动,使之与外界保持同步。许多生理过程,如睡眠、觉醒、体温、血压、心率等,被这种生物节律性控制。药物的疗效也受到生物钟的影响,因此,使用药物就需要顺应人体的生物钟。

药理学有一门理论课程叫做时辰药理学,专门研究药物和机体内源性生物节律的关系,核心问题是依据生命活动节律确定最佳给药时间,从而增加药物的敏感性,使药物发挥最大效果。以降压药为例,血压的变化是有昼夜节律的,通常会在上午九点钟达到高峰,因此对于大多数患者来说,清晨起来服用降压药最佳,随着药物的吸收,正好应对血压高峰。如降脂药,因为睡眠时脂肪合成达到顶峰,所以很多作用时间短的降脂药需要睡前服药才能达到最好的治疗效果。

并非所有药品都受生物钟的影响,当服用不受生物钟影响的药品时,可以不强调服药的具体时间,按照说明书或医嘱提示的用药频次使用即可。

药品竟然会“打架” 提防药物相互作用

有时,我们可能需要同时服

用多种药物。然而,药物之间并非孤立存在,它们可能会在体内发生相互作用。那么,什么是药物相互作用?有哪些类型?我们又该如何避免潜在的风险呢?

药物相互作用是指两种或两种以上药物同时或在一定时间内先后服用后,在机体内所产生的复合效应。这种效应可能导致药效增强或减弱,也可能产生新的不良反应。对于药效增强的药物相互作用,有利还是不利,需要具体分析。例如,治疗耐药菌严重感染时,联合使用多种抗菌药以增强杀菌效果是期望的结果;但如果降压药的效果被增强,会导致血压迅速下降,患者可能会出现低血压症状,引发风险。与药效增强相反的是药效减弱,可能发生在吸收、分布、代谢或排泄的各个过程,对于需要药物治疗的患者来说显然是不利的。例如,胃肠促动力药可能降低同服药物在肠道的吸收率,从而导致药效减弱,疾病得不到有效控制,延长病程。

如存在相互作用的药品为禁忌用药,或者对药品的安全性或有效性影响较大,需请医生替换某一种或某几种药品来对疾病进行治疗;如相互作用程度较轻,可以进行监测。某些药物可以通过间隔开使用来避免相互作用。以上处理方式都需要遵从医嘱。

【健康红绿灯】

绿灯

“匀速”减肥不易反弹



短时间内体重下降幅度大,会导致一系列代谢问题,如激素紊乱、脂代谢紊乱等。此外,减肥太快太猛,身体基础代谢率会下降,饥饿感增强。世界卫生组织建议,每周减肥0.5-1公斤,一个月减1-3公斤,“匀速”减肥对身体损伤小且不易反弹。

大多数产后脱发可自愈



如果每日掉发量超过100根、头顶头发逐渐减少,或出现发际线后移、额角两侧无头发,大概率就是脱发了。一般来说,产后、更年期、口服避孕药、患有多囊卵巢综合征的女性,可能存在雌激素分泌不足的情况,体内为数不多的雄性激素也可有增加,易在短时期内出现脂溢性脱发,但产后脱发通常可在一年内恢复。

红灯

一动就累可能是身体缺营养了



铁元素摄入不足会导致缺铁性贫血,从而降低血液的供氧能力,大脑等组织器官缺氧就容易疲倦;钙元素参与调节神经和肌肉兴奋性,缺钙易产生疲惫、烦躁等感觉;缺乏维生素C的人除疲劳外,还会有健忘、学习和工作能力下降等表现;血清钾过低会引起心肌异常兴奋,疲劳感不易消除。饮食上要尽量做到营养摄入多样、均衡。

中医提醒3类人不要早上洗头



传统医学认为,清晨阳气升发,水为阴性,这时洗头发的话,阴气会阻碍阳气的升发,久而久之就会导致阴阳失和,产生脱发。此外,早晨刚起床时,人体各个器官处于刚刚苏醒的状态,血液运行缓慢,此时洗头会刺激头部血液运行加快,造成血压波动大,容易引起头晕、头痛等不适。尤其患有高血压、心脏病及年老体弱者最好不要在早上洗头。

家电以旧换新补贴要看水效标识

□本报记者 孙艳 通讯员 王宏博

近日,本市出台《北京市加力支持家电以旧换新补贴实施细则》,其中明确,对于符合“水效”等级标准的产品进行以旧换新,最高可补贴16000元。

实施细则规定,补贴有效期至2024年12月31日24时止,北京市将对个人消费者购买一级和二级能效(水效)的8类家电产品包括冰箱(含冰柜)、洗衣机(含洗烘一体机)、电视、空调、电脑(含学习机)、热水器(含壁挂炉)、家用灶具(含集成灶)、吸油烟机等产品予以以旧换新补贴。其中,对个人消费者购买一级能效或水效的家电产品,按照产品销售价格的20%给予补贴;对个人消费者购买二级能效或水效的家电产品,按照产品销售价格的15%给予补贴。每人每类产品可领取1次,每人每类产品至高补贴2000元,八类产品至高补贴16000元。

如何选购水效器具

根据国家实行水效标识的产品目录,消费者在选购产品时可关注附在用水产品上的信息标签。

能耗标识中的用水量一值是反映用水消耗量的数据指标,用来描述水量消耗的大小和数量。水效标识主要用来表示产品

的用水性能,直观地明示用水产品的用水效率等级,产品的水效等级数值越小,节水效果越好。

消费者可以通过以上方法识别产品节水性能,选购高效节水产品。1级水效为高效节水型器具,2级为节水型器具,3级仅属于市场准入。达到2级及以上的产品才是节水型器具。

◆相关链接◆

节水小贴士

提倡使用节水型器具,推荐使用高效节水器具。

提倡使用面盆洗脸和淋浴冲洗,用容器盛水清洗抹布拖把;洗衣机清洗衣物要集中,少量衣物选择手洗。

使用口腔节水刷牙,保洁时使用容器盛水清洗抹布拖把。

保洁冲刷厕先使用洗菜水、淘米水等回收水,洗浴前收集水管存留冷水,收集利用漂洗水。

控制水龙头、花洒开关至中小水量;冲刷时正确使用便器大小水按钮,不将垃圾倒入便器冲走。

洗漱洗浴等间隙随手关闭水龙头,适量使用洗手液、沐浴液、洗涤剂减少冲水量。

清洗餐具前先擦去油污。

丰台区市场监管局

专项行动守护海鲜产品食品安全

暑热逐渐褪去,海鲜大量上市。为进一步规范海鲜产品经营秩序,增强消费者食品安全意识,保障“鲜味”食品质量安全,近日,丰台区市场监管局执法人员对辖区交易市场海鲜产品开展了专项检查。

一查销售海鲜类产品的价格行为,主要针对经营主体是否存在价格违法行为进行监督检查;二查销售海鲜类食品食品安全是否过关,主要检查经营主体履行进货查验制度的落实情况、进货渠道是否依法合规、贮存条件是否满足要求、是否存在销售以次充好或以少充多行为;三查销售海鲜类食品是否缺斤短两,主要对经营主体使用的计量器具是否依法检定合格、是否在检定期内开展检查;四是提示经营者活螺类产品中不得掺杂织纹螺、福寿螺、花冠螺、方格螺等有毒产

品,保障市场螺类产品源头安全。

同时,提醒消费者购买海鲜应首选生鲜超市、农贸市场等正规销售场所,留存购买凭证,不购买来源不明的海鲜。虽然进入秋季,但气温仍旧较高,新鲜产品购买后应尽快食用。过敏体质人群、痛风患者、儿童、孕妇和老年人等免疫力低的人群应谨慎食用海鲜。

此次检查共出动执法人员20人次,检查商户8家,未发现违法行为。接下来,丰台区市场监管局将继续加大对海鲜销售经营户、农贸市场的监督检查力度,督促经营户严格执行索证索票管理制度,禁止购买和使用来源不明水产品及其他食品原材料,及时消除食品安全隐患,保障市民群众买得放心、吃得安心。

(耿丽丽)

·广告·