

脑梗反复发作或跟耐药性有关

不少脑梗患者需要长期服用阿司匹林等抗血小板药物预防脑梗复发。69岁的王先生一直遵医嘱服用阿司匹林,却再次脑梗发作。这是怎么回事呢?

前不久,王先生突然觉得左侧肢体乏力。他到

床上躺了一会儿,还是觉得左腿没劲,用左手拿东西也有些吃力。他想起身去客厅,但左腿不听使唤,差点儿摔倒。一年半前,王先生患过脑梗,因此他赶紧将此事告诉了家人,并立刻到医院就诊。经检查,王先生被确诊为缺血性脑

卒中,虽然抢救后脱离了生命危险,但左腿出现了后遗症,走路受到影响。

王先生的家人很困惑:“第一次脑梗后,他各方面很注意,一直遵医嘱用药,烟酒也都戒了,怎么又发病了呢?”

莫非是耐药了?医生

建议王先生做个基因检测,排查原因。随后的检测结果证实了推断,王先生确实对阿司匹林产生了耐药性。这意味着,王先生服用阿司匹林无法起到脑梗的二级预防作用。

阿司匹林的作用在于预防栓塞形成,降低心

脑血管疾病的发病风险,但受个体差异等因素影响,有少数人会对该药产生耐药性。如果患者的依从性很好,但仍反复发作脑梗,家人就要警惕其是不是对所服用的药物产生了耐药性。虽然阿司匹林是“三高”

人群、心脑血管疾病患者的常用药物,但它不是唯一的抗血小板药物。如果患者对阿司匹林产生耐药性,医生会通过相关检查结果为其制订个体化用药方案,比如换成西洛他唑、替格瑞洛等。

(据《大河健康报》)

服药方式不对易伤食管

前段时间,一位消化科医生分享了一个病例:泌尿外科男病人因泌尿道感染,睡前才想起服用多西环素,喝水较少,第二天开始出现胸痛,吞咽时候更加明显,胃镜检查证实为食管中段多发穿凿样溃疡,考虑为药物性食管炎。只是吃个药,真会造成如此严重的后果吗?

药物滞留食道易损伤食管

浙江省中医院药剂科主任谢升阳表示,药物性食管炎指的是药物滞留于食道,溶解出的内容物造成食管黏膜损伤。具体表现为吞咽不适或吞咽疼痛、吞咽困难、胸骨后疼痛、烧灼感、恶心、呕吐、黑便等。患者常有吞咽药片时不饮水的经历,通常在睡前。

药物进入食管,随着食管肌肉的蠕动往下进入胃内,但老年人或者食管本身肌肉病变者,食管蠕动能力减弱,药物通过缓慢,容易在食管生理狭窄处停留,溶解出内容物造成食管黏膜损伤。患者服药时(后)的体位、药物的大小和服药时的饮水量均

会影响药物通过食管的时间。“其实不只多西环素,我们在服用任何药品之前都应仔细阅读药品说明书,遵循规定的服药时间与要求,以免引发不良反应。”

几种常见药物服用要注意

几类药物最容易引起药物性食管炎,需要多加注意。

抗生素:四环素、克林霉素可产生直接刺激作用,继而导致食管炎。

抗炎药物:阿司匹林和抗炎药可引起重度食管炎、食管狭窄和出血。

双膦酸盐类药物:如阿仑膦酸钠片、利塞膦酸钠片。

其他可引起药物性食管炎的药物包括氯化钾、奎尼丁制剂、铁化合物、依美溴铵、阿普洛尔和匹维溴铵。

把握服药时间避免不良反应

遵循不同药物的最佳服药时间,能减少不良反应的发生。浙江省中医院药剂科药剂师范婷分析,服药时间包括空腹、饭前、



饭中、饭后等,具体指代时段分别为:清晨至早饭前、饭前1小时或饭后2小时;饭前15~30分钟;进餐少许后服药,服完药后继续用餐;饭后15~30分钟。此外,晨服是指清晨起来时服药,睡前是指睡前15~30分钟服药。详解如下:

宜空腹服用的药物抗骨质疏松药物如阿仑膦酸钠,抗菌药如阿莫西林、头孢拉定、诺氟沙星等。

宜饭前服用的药物降糖药如格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、格列喆酮、瑞格列奈等,应在饭前30分钟服用;消化系统药物多为饭前服用,包括促胃肠动力药如多潘立酮、莫沙必利等,胃黏膜保护剂如复方谷氨酰胺、枸橼酸铋钾等。

宜饭中服用的药物减肥药奥利司他,利胆药如

熊去氧胆酸等,保肝药如易善复等, α -糖苷酶抑制剂如阿卡波糖、伏格列波糖等,常要求与第一口饭同服。

宜饭后服用的药物对胃肠道有刺激的药物,如阿司匹林片(非肠溶制剂)、对乙酰氨基酚、口服铁剂、抗风湿药等;制酸剂如铝碳酸镁。

宜晨起服用的药物糖皮质激素类药物如地塞米松、泼尼松,降压药如培哚普利、氨氯地平、缬沙坦等,利尿药如呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯等。

宜睡前服用的药物他汀类调血脂药如辛伐他汀、氟伐他汀等,催眠药如艾司唑仑、唑吡坦等,哮喘药如茶碱缓释片、孟鲁司特钠等,抗过敏药如氯苯那敏、西替利嗪等,治高血压与前列腺增生的特拉唑嗪。(据《每日商报》)

立交桥下不宜锻炼

立交桥是在城市重要交通交会点建立的上下分层、多方向行驶的现代化陆地桥,广泛应用于城市道路中的交通繁忙地段。立交桥下方一般留有少许空地,为了提高资源利用率,有的政府部门在此安装了健身器材,吸引了很多老年人来锻炼。其实,不建议老年人在立交桥下散步、娱乐、健身,有以下三个原因。

一是立交桥下存在大气污染 立交桥上车辆密度大,排出的废气较多,再加上桥附近往往建筑物密集,通风不畅,人们在这里锻炼,会吸入大量有害气体。特别提醒有呼吸系统疾病的老年人,不要在立交桥下长期逗留,进行打牌、跳舞等娱乐活动。

二是立交桥下存在不安全因素 如果出现严重的碰撞事故,车辆或货物不慎翻到桥下,会給在该处健身锻炼的人造成严重的人身伤害。另外,很多下沉式立交桥的排水系统不完善,雨季时积水严重,也有造成人身伤害的风险。

三是立交桥下存在噪音污染 科学研究发现,当人听见大于80分贝的噪声时,就会产生焦虑和烦躁情绪。长期处于噪声环境中,会使人产生头痛、脑涨、耳鸣、失眠、记忆力减退、听力下降和全身疲乏等症状。

综上所述,老年人在立交桥下锻炼不可取。如需健身,最好选择车流量小、空气好、没有噪声污染的场地,如体育场馆、健身步道或开阔的公园内、小区内等。

(据《大众卫生报》)



虚胖者爱出汗 实胖者吃得多

俗话说“腰带越长,寿命越短”,肥胖已成为多种慢病的来源。很多人努力控重减重,但效果不明显。中医认为,即使同为肥胖,也有体质之分,只有辨清体质,在日常生活中配合饮食起居调理,才能收到事半功倍之效。

体型壮实、食欲旺盛、吃得较多、皮肤油腻、舌红苔黄腻的人为实胖者,平时要严格控制饮食物量,坚持饮食清淡,每天至少保证40分钟以上运动量,日常适当多吃冬瓜、荷叶、丝瓜、薏米、红豆、鲤鱼等有消脂利水功效的食物。体质偏虚的人通常表现为脸色苍白、手脚冰凉、动辄气喘、食欲不振、脘满腹胀、恶心暖气、容易感冒出汗、大便稀溏等。虚胖者平时要少吃寒凉生冷食物,多吃些容易消化、有滋补虚功效的食物,如鸡肉、鱼肉等。也可选用一些具有醒脾和胃、温中益气作用的中药制作食疗方,如党参山药莲子粥、北芪芡实薏米粥。(据《广州日报》)

跌倒后如何自救?

老年人不慎跌倒,往往会发生骨折,给身体带来巨大的伤害。当跌倒发生时,减轻损伤的关键就在于如何“倒”。

护头护臀很关键 当您感觉自己难以维持站立体位时,要立即放松全身的肌肉,主动屈曲四肢关节,弓腰低头,双手护在头部,双肘屈于胸前,团身、顺势倒下。尽量避免臀部着地,必要时可以手掌着

地。相对于髋部骨折和腰椎压缩性骨折,前臂骨折不用长期卧床,可以减少很多并发症的发生。

要完全做到这些动作基本不可能,但至少要在潜意识里想到这些动作,哪怕做到一项,都可能大大减轻跌倒后的损伤。当发现老人站不稳或要跌倒时,陪护人员要迅速站在老人的侧后方,双腿分开站立,保持自己的身体稳

定,靠近老人的一侧腿伸直,另一侧腿弯曲,帮助老人靠在自己身上。如果老人不能维持站立,则让其沿着自己的腿滑下,顺势坐在地上。

跌倒后学会自救 如果是背部着地,应弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺,盖好毯子,保持体温,尽量向他人寻求帮助。

如果您可以起身,请遵照以下顺序自救。1. 平移。等体力恢复后,尽力使自己向椅子的方向翻转身体,使自己变成俯卧位。2. 翻身。双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节,尽力使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面。3. 跪立。以椅子为支撑,尽力跪立起来。4. 站起,休息片刻,打电话求助,报告自己跌倒了。

(据《北京晚报》)