

为什么肠道越来越差？ 千万注意这几类常用药

□记者 张帅 通讯员 黄维英 设计 塔塔

药物几乎是人人生活中离不开的东西,用于缓解疾病、美容减肥、补益身体……但有些药物不仅会伤害肝、肾,还会破坏肠道黏膜、刺激肠道菌群,各种疾病的发病率就更高了。哪些药物可能伤害肠道?若是不可避免地要吃药,该如何避免肠道受损呢?本期【九点医刻】特邀宁德师范学院附属宁德市医院临床药理学室黄维英副主任药师,为大家解惑——



这7类常用药 可能造成肠道损伤

非甾体类抗炎药

临床应用极为广泛,该类药物有抗炎、镇痛、解热作用,如双氯芬酸钠、塞来昔布常用于风湿性关节炎、痛风等多种疼痛的对症治疗,布洛芬常用于发热患者退热治疗,阿司匹林用于心脑血管疾病预防等。

该类药物最常见不良反应为胃肠道损伤,严重者可能引起十二指肠溃疡、出血、穿孔和梗阻。



尤其对于合并幽门螺杆菌感染、老年人(年龄>65岁)、既往有溃疡病史、大剂量用药、多种药物联合治疗者出现肠道损伤风险更大。

抗栓药物

如血小板药物阿司匹林、氯吡格雷,抗凝药物华法林等,抗栓治疗是预防冠心病和脑卒中的重要措施,但上述药物可能造成消化道黏膜损伤,引起腹泻、腹痛、消化道出血、消化不良以及消化性溃疡。



故对于长期抗栓治疗的患者,预防消化道损伤和消化道出血非常重要。

抗菌药物

如头孢拉定、阿莫西林、左氧氟沙星等,是最常用的处方药。抗菌药物在杀死有害细菌的同时通常也会杀死有益细菌,导致肠道菌群失衡,影响肠道功能,出现腹痛、腹胀、腹泻、便秘等问题,严重者可能引起假膜性肠炎等。

止痛药物

如阿片类药物吗啡等,长期服用会损害肠道神经,出现便秘、腹痛等问题。

泻药

如番泻叶、大黄、芦荟等刺激性泻剂,可刺激消化道,引起恶心、呕吐、腹痛等,长期服用可导致结肠黑变病,还能使肠壁神经感受细胞的应激性降低,肠蠕动及排便反射减弱,使便秘更难治疗。



减肥药

如奥利司他,长期服用会改变胃肠道内的环境,引起腹痛、腹部不适、胃肠胀气、水样便等问题。

抗抑郁药

如西酞普兰、度洛西汀等选择性5-羟色胺再摄取抑制剂。这类药物可能引起腹部绞痛、腹泻、便秘和消化不良等肠道不良反应,还可能对肠壁造成急性损伤,引起胃肠道出血。



如何改善肠道内环境? 这几点要记牢



药师提倡,通过健康的饮食和生活方式来解决很多亚健康问题,如避免进食烧烤、油炸类及不洁食物,避免熬夜、久坐等。

肠功能紊乱或需长时间服用抗菌药物者,必要时可以适当补充微生态制剂,如双歧杆菌、乳酸菌、乳杆菌等,增加肠道益生菌,提高肠道自身的“综合实力”。



针对长期慢性病需要服用止痛药物或抗栓药物的患者,不建议自行购买服用该类药物,建议在医师或药师的指导下合理选择药物,避免重复用药或多种药物同时服用。

此外,按药物规格、剂型正确服用,服药方法、方式应正确,服药时饮水量要适当,提高自我保护意识,用药后如出现异常的感觉或症状,应立即停药就诊,由临床医师诊断治疗。



莆田首家! 福建省科普创作基地落户莆田学院附属医院

8月13日,莆田学院附属医院顺利通过福建省科普创作基地评审,成为我省科普作家协会在莆田授牌的第一家福建省科普创作基地。

当天下午,由省科协常委、省科普作家协会理事长、省眼科研究所所长、福建医科大学徐国兴教授,省科普作家协会监事长、福建科技出版社社长林万泉编审,省科技馆高级工程师、省科普作家协会秘书长陈戈等组成的评审组专家,来到莆田学院附属医院,认真听取该院创建省科普创作基地的工作汇报,并前往健康科普展区,以及眼科、内镜

中心、胃肠外科、乳腺外科等科室实地考察。最终,该院以平均95.3的高分成绩顺利通过评审。

莆田学院附属医院始终高度重视健康科普工作,充分发挥人才优势,创新科普工作思路,结合全国科普日、科普宣传月、卫生健康日及文化科技卫生“三下乡”活动等契机,以视频、音频、动漫、文字、艺术、微媒体视觉传达等多形式健康科普创作手段,积极开展医学健康科普工作,广泛动员群众参与健康科普活动,不断提升大众的科学、健康意识和公民科学素质。

此外,该院还通过微信公众号、病区文化墙等媒介,将健康教育与健康科普有机结合,倾力打造有声科普品牌。市民通过手机扫描二维码,即可随时随地观看各类医学健康科普视频,获取健康知识和正确养生理念。

莆田学院附属医院党委副书记、院长蔡建荣表示,该院将以获评省科普创作基地为契机,注重借助省级科普平台的引领和示范作用,充分发挥医院专家会聚的优势,积极开展医学健康科普活动,进一步加强医学健康科普创作队伍建设,创作更多更好更优秀的医

学健康科普作品。“医学健康科普工作是提升全民健康科学素质的重要途径。如何用喜闻乐见的健康科普内容和传播方式,让大众看得见、愿意看,看得懂、记得住,医学健康科普内容与题材创作形式就显得尤为重要。”徐国兴说,莆田学院附属医院党政领导班子高度重视健康科普工作,该院许多医学专家做科普有激情,科普创作质量高、氛围好。此次获评福建省科普创作基地,必将为助推全省科普事业发展,为全面推进我省健康发展战略贡献力量。

(林颖 陈建飞)