

医生 能不能把“止痛药”停了呀

不管在门诊,还是在病房,总有这样一群“狠”角色:他们对于各种“烤”“熏”“扎”“灸”,甚至“抽积水”“打机油”“放血”等,都是面不改色,唯独一提到让他们吃药,特别是止痛药,瞬间谈“药”色变。他们有的担心肠胃刺激,有的惧怕伤肝伤肾,也有的顾忌药物依赖。

但是,在骨科领域,最受医生们青睐的一类止痛药无疑是“非甾体类抗炎药”。此类药作为骨与肌肉系统的基础用药,不仅可以用于急、慢性运动系统损伤,还可以用于类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等多种炎症性疾病,只是个中用药门道与医生个人经验有莫大关系。

1. 什么是非甾体类抗炎药?与甾体类抗炎药有什么区别?

非甾体类抗炎药,光看名字觉得无比拗口,其实这类药大家在日常生活中经常会接触到。阿司匹林于1898年首次合成后,至今已有百余种上千个品牌上市。芬必得(布洛芬)、散利痛、塞来昔布、依托考昔、双氯芬酸

钠以及在疫情期间扮演明星角色的“乐松(洛索洛芬)”等大家耳熟能详的止痛药,其实都是非甾体类抗炎药。

非甾体类抗炎药是与甾体类抗炎药相对而言的。所谓甾体类抗炎药,常见肾上腺皮质激素、雄激素、雌激素、氢化可的松、泼尼松等,为激素类药物。而非甾体类抗炎药,则是非激素类抗炎药,广泛用于缓解各种疼痛,比如关节痛、肌肉痛、筋膜炎、牙痛、经期痛等,副作用却比激素类药物要少很多。

2. 非甾体类抗炎药有什么功效?

非甾体类抗炎药通常具有如下功效:

●解热作用:发热体温降至正常,对正常体温影响小。

●镇痛作用:中等程度镇痛,对慢性钝痛效果好,对创伤性剧痛及内脏痛无效,一般无欣快感和成瘾性。

●抗炎和抗风湿作用:缓解和控制类风湿性关节炎和强直

性脊柱炎症状,无法根治。

很多患友一听到医生开具止痛药就下意识排斥,其实大可不必!这类药物成分和药效都较为明确,当“腰背痛”“关节痛”“关节积水”“骨髓水肿”“筋膜炎”“腱鞘炎”等疾患找上门时,它们可是十足的好帮手,不仅可以有效抑制炎症,而且可快速缓解疼痛!

3. 非甾体类抗炎药服用有什么讲究?

非甾体类抗炎药虽然可以用于抗炎镇痛,但是不同药物发挥最佳作用的时间不同,不良反应也有所不同,用药个体差异较大。在选用此类药物时应充分考虑药物自身特点和患者年龄、原发病、伴随疾病、目前用药情况等。

尽管非甾体类抗炎药是“居家旅行”必备良药,但是它们的副作用是确切存在的,包括胃肠道反应、中枢神经系统反应、造血系统障碍及过敏反应等,不是每个人都适合服用的!因此服

用此类药物需要遵从医嘱,通常需要注意以下几点:

●对此类药物过敏、未成年及孕妇禁用;

●老年、肾功能不全、有心血管危险因素需做好风险评估和监测;

●传统非甾体类抗炎药因抑制了胃黏膜保护作用的COX-1而导致胃肠道反应发生,有消化道疾病建议选用选择性COX-2抑制剂。

4. 小结

“是药三分毒”这句古训已经传承数千年并深入人心,导致一部分人讳疾忌医。药物作为一种治疗措施,本身是把“双刃剑”,滥用确实是“弊”大于“利”!但是,如果没有明显用药禁忌,在医生的指导下进行规范用药,对于疾病恢复和症状缓解可以实现事半功倍的奇效,大可不必谈“药”色变。

(作者:胡德庆 福建医科大学附属第一医院 关节外科与运动医学科 副主任医师)

能吃还能瘦 该开心还是该担心

“减肥”永远是女性同胞之间永恒的话题。对于爱美的美眉们来说,如果既能不限热量地胡吃海喝,又能保持苗条身材,该是一件令人开心的事吧!对于张小姐来说,今年的运气仿佛特别好,怎么吃都不胖,体重还比之前减轻了不少,3个月体重减轻了10斤左右,可是心脏“扑通扑通”跳得很快,人感觉更累了,这是怎么回事呢?她来医院看病,医生告诉她:“你这是得了甲亢了。”“啊?这是什么病啊?该怎么治呢?”

甲亢是什么疾病?

甲状腺是人体重要的内分泌器官,可以分泌甲状腺激素,对机体的生长发育等过程都起到十分重要的作用。“甲亢”是甲状腺功能亢进症的简称,是指因为各种原因引起的甲状腺合成和释放过多的甲状腺激素,从而导致机体代谢亢进和交感神经兴奋的临床综合征,是一种常见的内分泌系统疾病。常见的症状有:情绪容易激动、心慌、怕热、多汗、易饥、大便次数增多、

体重减轻等。多数患者可有皮肤潮湿、脾气急躁、脖子肿大、眼球突出和心动过速等症状。

甲亢应该怎么治疗呢?

甲亢有多种病因,最常见的是格雷夫斯甲亢,约占80%以上。格雷夫斯甲亢所致的甲亢的治疗手段有三种:碘-131、抗甲状腺药物和手术。对于三种治疗手段,各有利弊和适用的人群,简述如下,具体情况建议咨询专科医师。

方法一:碘-131治疗

碘-131衰变产生的 β 粒子通过电离作用破坏甲状腺细胞起到治疗甲亢的目的。目前指南上推荐碘-131治疗作为成人格雷夫斯甲亢的最优治疗手段,也是抗甲状腺药物治疗不佳患者的优选方案。尤其适用于以下情形:对抗甲状腺药物出现不良反应;抗甲状腺药物治疗效果不佳或治疗好转后多次复发;存在无法手术的情况或手术风险高,不能耐受手术者;有颈部手术或外照射病史者;病程很久或老年患者(特别是合并有心血管

疾病者);有以下合并症者,如合并肝功能损伤、白细胞或血小板减少、骨骼肌周期性麻痹或心房颤动。

以下情形属于碘-131治疗的禁忌证:妊娠和哺乳患者;格雷夫斯甲亢患者合并疑似或确诊甲状腺癌。

方法二:抗甲状腺药物治疗

常用的抗甲状腺药物包括甲巯咪唑和丙硫氧嘧啶,通过抑制甲状腺激素的生成起到治疗目的。一般疗程较长,需要1.5~2年,停药后存在复发的可能。药物常见副作用包括白细胞减少(严重情况下可发生粒细胞缺乏)、肝功能损害及药物过敏等,用药过程中需要监测血常规、肝功能等。

方法三:手术治疗

目前不是常规治疗手段。适用于甲状腺明显肿大,压迫组织者或甲亢情况严重,服药及碘-131治疗效果差或怀疑甲状腺合并恶变者。

甲亢病人需要注意哪些方面?

如果您目前已经确诊甲亢,

不要恐慌,经过上述手段的治疗,可以使甲亢得到治愈。如果在日常生活中做到以下几个方面,能更有助于疾病的恢复。

一、饮食方面:避免含碘丰富的食物,多摄入蛋白质含量高的食物,比如豆类、牛奶和鸡蛋等,不建议大量食用肉类,特别是牛羊肉,推荐每日食用肉类一般不要超过50克。原因是肉类有刺激兴奋作用,可能会加重患者潮热、多汗等症状。因为甲亢是消耗性疾病,热能的供给要高一些。可适当增加就餐次数,比如在早餐和晚餐后的2小时左右吃少量点心或水果等。

二、生活作息方面:首先,戒烟特别重要,对于合并有突眼的甲亢患者一定要戒烟,否则会引起突眼加重,而且疾病也不容易治愈。其次,要改变用眼疲劳、熬夜等不良的生活习惯。

三、保持情绪稳定也是很重要的。

(作者:陈芸 福建医科大学附属第一医院 核医学科 主治医师)