

用药有困扰 来“线上问药”

扫码登录福建卫生报
公益药事智慧平台

《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

儿童补钙别过度

□本报记者 张帅

福建卫生报健康大使、宁德师范学院附属宁德市医院主管药师聂雪坤指出,钙是人体必需的重要矿物质,对儿童的生长发育尤为重要,但盲目补钙也有风险,过量补钙可能会导致便秘加重、腹痛、恶心呕吐,甚至可能导致肾结石。

对于0~6月龄的婴幼儿来讲,乳类是最主要、最好的钙源,保证孩子正常的母乳或奶粉摄入量,一般无需额外补充钙制剂;对于7月龄以上,开始进入辅食阶段的孩子来说,每天摄入奶量在500ml左右且额外添加辅食的,也无需常规补充钙制剂;3岁以上儿童,每天奶量300ml左右且饮食均衡的,缺钙风险较低;若奶量摄入严重不足或挑食、偏食较明显的,可考虑额外补充钙制剂。

聂雪坤提醒,如果孩子有缺钙的表现或症状,如生长发育迟缓、囟门闭合迟、肌肉无力、出牙明显延迟、不易入睡或易惊醒、腿软、抽筋、胸骨疼痛、“X”形腿、“O”形腿、烦躁、头发稀疏、发黄等健康状态异常的情况,应及时找医生就诊,明确是否缺钙,及时对因治疗。

钙制剂分为无机钙和有机钙,各有优缺点。钙制剂的剂型也较多,咀嚼片、口服液、颗粒剂、软胶囊等可满足不同年龄段的需求。家长应根据孩子的胃肠道情况、喜欢的口味、饮食习惯、缺钙风险等综合考虑,选择适合孩子服用的钙制剂,要充分阅读说明书,根据推荐剂量使用。

补钙过程中的注意事项

1. 晚上睡前或餐后一小时是补钙的最佳时间,可减少胃肠刺激,增加吸收。
2. 补钙时,不要与富含草酸或鞣酸的食物同时服用,如芹菜、红薯、紫甘蓝、茄子、菠菜、韭菜、巧克力、草莓、柿子、葡萄、山楂等,易形成不溶性的草酸钙或鞣酸钙,影响钙吸收,长期应用亦有形成结石的风险。
3. 服用钙制剂后可适当多饮水,增加其溶解度。
4. 骨头汤或鱼汤、“高钙零食”等均起不到补钙的作用,反而会摄入过多的脂肪和热量。
5. 钙制剂适量补充即可,勿长期大剂量服用,用药期间如有不适,应停药并咨询医师/药师。

辅酶Q10能防猝死吗

□本报记者 刘伟芳

辅酶Q10是一种线粒体辅酶,为人体必需的化合物,结构与维生素相似,因此也被称为维生素Q。作为这一两年来最热的保健品之一,有网友称其有保护心脏、预防心肌炎的功效,不少有熬夜习惯的年轻人靠它来“保命”,作为自己的“防猝死”补剂。

对此,福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院老年医学及高血压科副主任医师蔡文钦表示:“在临床上,确实有用辅酶Q10来辅助治疗心衰、暴发性心肌炎等心脏疾病,从而改善心肌能量代谢和心脏功能。但这些都是针对已经患有心脏疾病的人群,且只是辅助治疗。”

蔡文钦提醒,千万不要认为吃了辅酶Q10能防猝死。“熬夜后补充辅酶Q10最多有点缓解疲劳的作用,而长期熬夜,反而是猝死的高危因素。”此外,导致猝死的原因很多,无法通过长期服用保健品的方式来预防猝死。

蔡文钦认为,辅酶Q10的主要来源是自身合成以及小部分的饮食摄入。没有特殊疾病的健康人群是

不需要额外去补充。相反,如果长期补充辅酶Q10,自身的平衡反而被打破,自身合成能力就会变差,得不偿失。其实,不需要吃补充剂,我们也能通过食物摄入辅酶Q10。比如动物心脏的含量是最高的,其次在肝脏、动物肉、脂肪含量丰富的鱼类、坚果、鸡蛋中也都含有。

福建卫生报公益药师、福州市第一总医院副主任药师阮贤妹也表示,大部分情况下,人体通过食物吸收及自身合成,能获得足够的辅酶Q10,不用常规每日外源性补充。

辅酶Q10保健品目前在我国批准的保健功能只有“抗氧化”和“增强免疫力”。此外,辅酶Q10的适应症较为广泛,主要适合以下几类人群:心血管疾病患者、肝炎患者、糖尿病患者、癌症患者、备孕人群,需要增强免疫力、抗氧化、抗衰老的人群,以及希望改善皮肤衰老症状、抵抗疲劳的人群。但阮贤妹也强调,辅酶Q10可以作为辅助治疗的一种选择,但不能替代药物,不建议孕期、哺乳期女性和孩童服用,肝肾功能不佳、手术前后、失眠人士、服用抗凝血药物等人群也避免服用。

“线上问药”小程序
问&答

张玲玲 宁德师范学院附属宁德市医院 临床药学士 主管药师

小程序值班时间:周一8:00—12:00、14:30—17:30

问:耳鼻喉科诊断特发性耳聋,吃了甲泼尼龙片,约24mg,可以喝咖啡吗?

答:甲泼尼龙跟咖啡因之间没有明显的相互作用,但部分人服用这个药物可能会出现心动过速和失眠等症状,喝咖啡可能症状更明显。

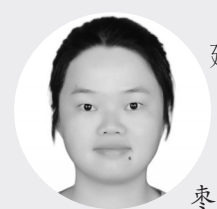


王莹 福州大学附属省立医院(福建省立医院)药学部 主管药师

小程序值班时间:周二8:00—12:00、14:30—17:30

问:布洛芬和右布洛芬有什么不一样?姨妈痛能吃右布洛芬吗?

答:布洛芬是消旋体,包含有等量的左旋布洛芬和右旋布洛芬。其中,右旋布洛芬具有更高的生物活性,起效更快,作用持续时间较短。右布洛芬即右旋布洛芬,姨妈痛可以使用,它能够较快地缓解疼痛。

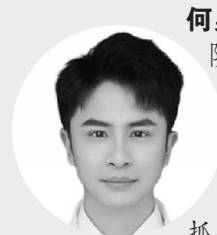


刘行娟 福州大学附属省立医院(福建省立医院)药学部 主管中药师

小程序值班时间:周三8:00—12:00、14:30—17:30

问:中药太苦了,喝完可以马上吃红枣或者喝蜂蜜水吗?

答:喝完中药,如果感觉太苦,可以适当、少量喝点蜂蜜水或吃点红枣,一般情况下对药效影响不大。但不适用于糖尿病患者,以免血糖波动。此外,服用中药时可加快服药速度,避免在口中停留时间过长。喝完立刻漱口,可以减轻中药的苦味感。



何泉 福州大学附属省立医院(福建省立医院)药学部 主管药师

小程序值班时间:周四8:00—12:00、14:30—17:30

问:涂完莫匹罗星软膏是否能马上涂糖酸莫米松乳膏,需要时间间隔吗?抓挠有伤口结痂的能涂吗?

答:不建议马上混合涂抹。软膏类产品同时混用,需避免因稀释而影响治疗效果。建议您间隔1小时以上再涂抹糖酸莫米松乳膏。同时,伤口结痂后可以涂抹糖酸莫米松乳膏。



柯承杰 福建医科大学附属第一医院药学部 药师

小程序值班时间:周五8:00—12:00、14:30—17:30

问:胰岛素需要一直放冰箱吗?

答:未拆封的胰岛素需保存在2℃~8℃冰箱中;已拆封的胰岛素当室温≤25℃,不需要冷藏,当室温>25℃,需冷藏。



当你日常用药有
疑问时,可以进入“线
上问药”小程序,在线
预约,1v1免费咨询三
甲医院药师。