



药师的家庭药箱都备了啥

大医生开讲

□本报记者 朱晓洁

2024年12月25日,福建中医药大学附属第二人民医院药学部主任药师郑沁钊、主管药师陈明做客福建卫生报《大医生开讲》直播间,一起聊一聊用药知识。

截至目前,本场直播全网观看和回看量超36万人次。

酒、茶、奶茶等都不适合配药

●酒精与某些头孢类药物混合会产生双硫仑反应,从而增强中枢抑制剂等药物对中枢神经系统的抑制作用。

●葡萄柚汁中的某些成分会导致部分他汀类药物等代谢减慢,药物浓度增加,药效增强,并可能增加引发肌肉损伤等不良反应的风险。

●茶水中的鞣酸能与铁等某些金属离子络合产生沉淀,这些沉淀物不易被胃肠道吸收。

因此,服用药物时最好使用温开水,水温一般推荐40℃以下。

家庭药箱这样准备就对了

两位药师还带来了一个小药箱,里面装的药物都是居家必备:



慢性病药物每天都要服用,可不必放在家庭药箱内,需要专门存放。

发烧用药

●单纯发热、头痛、肌肉痛:可以使用解热镇痛药,如对乙酰氨基酚或布洛芬等。但建议只备一种,以免重复用药。

●如果同时出现发热、头痛、鼻塞、流涕和咳嗽等症状,可以选择复方感冒药,如氨麻美敏片(泰诺)、酚麻美敏片等。同样,该类复方感冒药在家庭药箱里只备一种就好,避免重复用药造成剂量的累积,导致中毒反应。

●服用退热药要注意大量饮水促进药物代谢,防止后期出汗造成的脱水。

●在家庭药箱中最好准备一个测温枪,以便随时监测体温,及时服药。

感冒用药

●普通感冒轻症一般可选用OTC(非处方)中成药,但要依据临床表现初步判断证型以指导正确选药。按照中医辨证施治原则,普通感冒有寒热虚实之分,常见的感冒实证一般可参照寒热属性简分为风寒和风湿两种常见基本证型。

●风寒感冒通常选用小柴胡颗粒、感冒清热颗粒等;风热感冒一般选用莲花清瘟胶囊、板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

●从事驾驶、高空作业或操作精密仪器等职业人员应慎用含有马来酸氯苯那敏、苯海拉明的感冒药物。

流感用药

目前,国内可用的流感抗病毒药物主要有奥司他韦(包括颗粒和胶囊)、阿比多尔和玛巴洛沙韦等。

奥司他韦只对流感病毒有效,针对其他病毒皆无效。不论成人还是儿童,均需经医生评估才能服用,避免滥用,导致病毒耐药。

腹泻用药

如盐酸小檗碱(黄连素)、蒙脱石散、诺氟沙星胶囊及口服补液盐。

腹泻是机体的一种保护性反应,有多种病因。蒙脱石散主要适用于干扰正常生活工作,引起明显水、电解质紊乱等严重腹泻的对症处理。

腹泻时最关键的是要及时、足量补液。口服补液盐的作用就是补充水分和电解质,缓解脱水,这是腹泻治疗通用的原则。也可以适当补充菌群制剂用于促进恢复肠道微生态平衡。

应急用药

家里有心血管疾病患者,要常备速效救心丸;糖尿病患者需备口服的葡萄糖粉;磕碰、软组织损伤等,可备外用止痛贴膏或扶他林软膏;皮肤受伤可以准备碘伏和创可贴,推荐大家使用碘伏棉签,它是单支使用的,可以防止交叉感染及药品浪费。

头疼用药

如对乙酰氨基酚或者

布洛芬等非甾体抗炎止痛药,也可以准备一些缓释的去痛药品,如布洛芬缓释胶囊。

除了家庭药箱的准备,针对即将到来的春节假期,两位药师也对旅行备药提出了建议:

黄连素、藿香正气水可以针对腹泻等水土不服的问题,多酶片在饮食不适时能辅助消化,益生菌可以恢复菌群平衡缓解腹泻,建议准备常温保存的益生菌制剂。

酒精过敏、胃炎、消化性溃疡或自驾患者可以选择不含酒精的藿香正气口服液或者滴丸。

提醒

在日常生活中,不要擅自诊断、擅自用药,特别是处方药,要遵循医嘱,按照医生处方去用药。

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:齐鲁制药有限公司

特别鸣谢:大福盛茶健康餐食

肛肠病 让很多人哭着来就诊

□本报记者 朱晓洁

2024年12月23日,泉州市中医院肛肠科主任中医师、福建省“非遗”泉州王氏中医痔科代表性传承人王坚教授,厦门市中医院肛肠一科主任、主任医师赵斌,福建省第二人民医院肛肠科主任、副主任医师高献明做客福建卫生报《大医生开讲》直播间,一起聊一聊很多人“羞于启齿”的肛肠问题。

截至目前,本场直播全网观看和回看量超33万人次。

痛到眼泪掉下来 还忍着不说

提起日常遇到的病人,三位专家都有相似的经历:“我们看到病人都觉得挺可怜的,痛到眼泪都要掉下来了,还得忍住。”

比如痔疮严重时可能会喷射状出血,导致贫血;还有痔疮脱出来回不去,医学上



称之为嵌顿,如果没有及时止痛,病人有时精神会接近崩溃,身体疼痛也会带来心理上的恐惧。

看过太多这样的患者,医生提醒,如果出现严重出血、嵌顿疼痛、发炎感染等,立即就医!当然也不需要谈痔疮色变,不是所有痔疮都必须开刀,很多痔疮有自限性,休息加饮食调理或者坐浴,就有可能缓解了。

肛肠问题都是吃出来的

饮食与肛肠疾病的关系十分密切,如果总是排便不通畅,非常容易出现肛周的疾病。

肛肠科医生日常跟患者科普,都在提倡“两高两低”饮食,也就是高蛋白、高膳食纤维、低脂肪、低热量。

高膳食纤维的饮食不仅可以软化大便,缓解或者完全解除便秘症状,还可以把肠道内的毒素带走。

此外,饮食也要节制,不要超过自己身体能承受的“度”。煎炸、辣椒吃多了,酒喝多了,就有可能刺激直肠和肛门,使症状加重。

什么情况下的排便需要治疗

正常的排便基本上是

保持1~2天排一次,大便较软,排便顺畅,排便时间在5~10分钟之内,排便没有感到费力。

如果每周排便<3次,排便费力、排出困难或空排、肛门直肠堵塞感、排便不尽感、排便费时、粪便干硬时,则要考虑进行系统的治疗。

“六养”让肛肠保持健康

1.养成良好的作息习惯,宜早睡早起。中医认为,“晚上不睡,阳气耗尽;早上不起,阳气不升”,失眠第二天清晨往往大便特别难排。

2.养成良好的饮食习惯,宜清淡为主。肥甘厚味、辛辣宜少吃,高热量、高蛋白、低纤维的饮食是生成肠道疾病的元凶。

3.养成良好的生活、工作习惯。忌久坐久站,从某种意义上讲痔疮是人类特有的疾病,直立行走是根本

原因,盆底肌承受着身体70%的重量,痔疮是忍辱负重“重”的直接体现。建议可以把水杯换成100ml的小杯子,喝完了就站起身去倒水,强迫自己走一走,活动一下。

4.养成良好的排便习惯,不要在马桶上久坐、刷手机、抽烟。排使用力要不得,任何增加腹压的因素都可能造成痔疮的发作或加重。忍便更不可取。

5.养成勤做提肛运动的好习惯,能最大程度改善盆底的血运及增强盆底的抗病能力。

6.养成坐浴的好习惯,洗洗更健康。

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:江苏恒瑞医药股份有限公司

特别鸣谢:大福盛茶健康餐食