

用药有困扰
上“福建卫生报健康+”



《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

过量服用蛋白粉 容易导致肾损伤

□本报记者 李婷

福建卫生报公益药师、福州大学附属省立医院药学部主管药师陈芬燕指出,蛋白质在体内的代谢会产生大量的氮质废物,这些废物需要通过肾脏排泄。如果蛋白质摄入过多,肾脏的排泄负担就会加重,长期如此可能导致肾脏损伤。

对于普通人群,蛋白粉的适宜摄入量应根据个体需求和饮食习惯来确定,并非所有人都需要额外补充。普通成年人每日蛋白质推荐摄入量为0.8~1.2g/kg·天,通过日常均衡饮食即可满足大部分人的需求。对于老年人、高血压或糖尿病患者等群体,对过量蛋白质的耐受性较低,更容易出现肾损伤。因此,这类人群在服用蛋白粉前,应咨询医生或药师的建议。

此外,蛋白质还可能影响药物疗效。在服用治疗帕金森病的多巴丝肼片时,患者需注意控制蛋白质摄入量,并尽量将高蛋白饮食与服药时间错开。

日常生活中,除了盲目补充蛋白粉可能带来隐患外,还有一些行为也可能对肾脏造成损害。例如:过量补充维生素D:会导致血钙升高,进而可能引发肾结石或肾小管堵塞,最终造成肾损伤。

误食肾毒性草药:福建地形多山区,部分地区居民习惯自行上山采草药煮水饮用,可能误食含马兜铃酸类成分的关木通、广防己等肾毒性草药,长期大量摄入会导致不可逆的肾间质纤维化。

滥用解热镇痛药:如布洛芬,若长期大量服用,可能引起肾脏缺血,同样会增加肾损伤的风险。

学会辨别药膏的类别

□本报记者 朱晓洁

福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属第二人民医院药学部主管药师陈明介绍,我国市面上流通的药膏证号主要有以下五种:

1.药准字:是药品的专属标志,国家药品监管部门审批一个国药准字号,通常需要三年以上时间,并经药品评审专家严格审评,符合要求方可批准。

2.消字号:属于卫生消毒产品,包括消毒剂类、卫生用品等,不具备任何治疗效果,主要作用是杀菌。“消”字号产品不得宣称对疾病的治疗效果。

3.妆字号:是非特殊用途化妆品经药品监管部门备案后获得的许可证标号。常见于保湿类爽肤水、乳液、面霜、精华液,以及粉底、口红、眼影等产品。

4.械字号:属于医疗器械,随着医学美容产业的发展,出现了部分“械字号”医用敷料。但按有关规定,商家不得将其宣称有护肤效果。

5.特字号:指特殊用途化妆品在上市前经过国家药监局审批后获得的批准文号,如烫发剂、染发剂、脱毛膏、防晒霜和美白祛斑类护肤品等,同样不得宣扬具有治疗效果。

陈明指出,部分“消字号”药膏

中往往会违规添加强效或者超强效激素。长期大量使用激素药膏,可能出现全身性副作用,如肥胖、骨质疏松症以及其他脏器的损伤、毛细血管扩张等。

辨别药膏的类别可以通过以下几种方法:

1.查看包装上的批准文号:正规药品的药盒上会标注“国药准字”号的批准文号。

2.了解药膏的名称:药品通常会有明确的化学名称或通用名称,而消字号产品往往会起一些听起来具有疗效的名称,如“特效”“百草”“××王”等。

3.检查成分标签:药品和消字号产品都必须详细列出其成分。而非药品可能不会提供这些详细信息,甚至违规添加。

4.药膏的剂型分类:药膏可以根据其制备方法和使用特点分为多个类别,如水性膏剂、油性膏剂和水油混合膏剂等。

5.明确使用目的:药品主要用于治疗疾病,而非药品(如消字号产品)是用于日常清洁和个人卫生维护的。

6.学会识别激素药膏:可以通过口诀来辨别:“一看松(氢化可的松、地塞米松等),二找奈德(曲安奈德、布地奈德等),三寻他索(氯倍他索等)。”



小程序公益药师 答疑

林隽丹 福州大学附属省立医院药学部 副主任中药师

小程序值班时间:周一8:00—12:00

问:益母草颗粒在经期前服用效果更好吗?经期吃了它还能吃布洛芬吗?

答:益母草颗粒具有活血调经的作用,可以改善月经量少或痛经等症状,患者如有此类症状可以在月经前一周服用。需要注意的是,如果自身的月经量比较多,那么在月经期间最好避免服用益母草颗粒,因为这可能会导致月经量增多,甚至出现月经淋漓不尽的现象。布洛芬可以用于治疗各种疼痛,如果患者有较严重的痛经症状,同时表现为月经量少、血块较多,可以与益母草颗粒一起服用。因个人体征不同,建议患者在医生的指导下服用药物。



赵姗姗 厦门大学附属中山医院药学部 主管药师

小程序值班时间:周二8:00—12:00

问:鼻炎鼻塞后滴漏,会一直擤鼻子、喉咙痒痒,是否可以使用希刻劳加通窍鼻炎颗粒治疗?

答:鼻炎分两种:病毒性和细菌性。若是病毒性可以自愈不需用抗生素,若是细菌性初始治疗可以选用阿莫西林克拉维酸钾,中成药若是可以改善症状可以尝试服用。



陈娟 宁德师范学院附属宁德市医院临床药理学 副主任药师

小程序值班时间:周三8:00—12:00、14:30—17:30

问:枸橼酸莫沙必利片和右美沙芬愈创甘油醚能一起吃吗?

答:这两种药没有明确的相互作用,理论上可以同时服用。枸橼酸莫沙必利片饭前服用效果比较好,右美沙芬愈创甘油醚饭前饭后都可以,前者可以减轻后者带来的恶心、呕吐等不良反应。



吴靖瑜 厦门大学附属中山医院药学部 药师

小程序值班时间:周四14:30—17:30

问:口服短效避孕药调经会影响生育吗,会不会使人长胖?

答:口服短效避孕药调经一般不影响长期生育能力,停药后1~3个月经周期可恢复自然排卵。关于长胖,其含有的雌激素可能引起水钠潴留导致体重微增,避孕药与显著发胖无明确因果关系,多数人体重变化与生活习惯相关,与未服药人群差异不显著。



陈孙慧 福州大学附属省立医院药学部 副主任药师

小程序值班时间:周五14:30—17:30

问:最近在吃异维A酸胶囊,可以接种HPV九价疫苗吗?

答:虽然有专家建议服用异维A酸胶囊期间应停药一段时间后再接种疫苗以避免潜在的相互作用,但目前的资料表明,服用异维A酸胶囊期间可以接种HPV九价疫苗。异维A酸胶囊主要作用于皮肤角质层,减少皮脂分泌并改善上皮细胞角化,而九价HPV疫苗用于预防特定类型的HPV病毒感染,两者作用机制不同,不会相互干扰。



当你日常用药有疑问时,可以进入“福建卫生报健康+”小程序,一键线上问药,1v1免费咨询三甲医院药师。

稿件整理 李婷

