



公益健康行,药师在行动

□本报记者 李婷

随着生活节奏加快和生活方式改变,高血压、高血糖、高血脂及高尿酸(以下简称“四高”)已成为威胁居民健康的“隐形杀手”。为提升公众疾病防治意识,3月22日,福建卫生报“线上问药公益健康行”走进福州市鼓楼区东街街道。福州大学附属省立医院(福建省立医院)药学部(金山院区)主管药师黄玲现场提供用药指导及安全用药科普服务。



当天,福州鹭

燕大药房也联合晖致医药,举办“心安关爱”健康公益活动,提供“检测+宣教+咨询”的全方位服务模式。街道社区也派出多名党员志愿者现场引导群众,维持秩序。

活动现场配备检测设备,为居民提供免费的四高基础检测及颈动脉斑块筛查。许多居民首次了解到自己的“四高”指标与斑块情况,并得到了专业人员给予的健康预警及生活方式建议。

现场同步开展了“一对一健康咨询”服务,黄玲药师结合居民个体检测报告和个人生活习惯,为居民指导用药、调整方案。

“药师,我有糖尿病,医生开了好几

种药,但每次吃完都胃不舒服。”市民李先生(化名)向黄玲药师诉说困扰。原来,李先生同时服用多种降糖药,这些药大多数需在餐前服用,其中二甲双胍应随餐或餐后服用。李先生图方便,餐前一股脑儿把药都吃了,这才引起胃部不适。黄玲药师立即为李先生一一解释每种药物的正确服用方式。

一上午,黄玲药师接受了20余名患者的咨询。面对血压值达180/110mmHg的患者,她嘱咐其一定要立即前往医院就诊并遵医嘱规范用药;对各项指标控

制良好的患者,黄玲药师则予以肯定、夸奖。通过个性化指导,药师既传递专业药学知识,更建立起医患间的温暖桥梁。

活动现场,“四高防治健康课堂”也吸引不少人参与。通过“案例分析+互动问答”的形式,三甲医院心内科主任医师深入浅出地讲解了慢性病成因及日常管理要点,特别强调“早筛查、早干预”的重要性。

活动还推出多项惠民举措,如免费发放了“四高”慢病防治手册,方便居民带回家后继续学习;现场为检测完的居民准备健康早点,预防低血糖风险;设立“心安盒伙人”回收机制,患者可凭慢病药品空盒兑换生活用品,希望能够提升慢病患者医嘱执行率,使其合理、规范用药。

维生素C不能和这些药混吃

□本报记者 庄菲菲

你知道吗?维生素C也有不宜同服的药,记者特邀福建卫生报公益药师、复旦大学附属中山医院厦门医院药剂科主管药师钟凯龙为大家列举。

一、抗酸药

维生素C不能和减少或中和胃酸的同服。如奥美拉唑、达喜、胃舒平等多为碱性,起抑制胃酸分泌或中和胃酸的作用。而维生素C是酸性的,在酸性条件下吸收更好,二者同时服用会影响药物的吸收。

氨茶碱与维生素C同服,会加速氨茶碱排泄。

二、抗结核药

链霉素、卡那霉素、卷曲霉素等:此类药物用于治疗结核病时,可因维生素的酸性环境使抗结核作用减弱,同时维生素C也会被氧化失效。

异烟肼:若配用维生素C会导致异烟肼抗菌作用降低或失效。

三、抗生素

磺胺类药:维生素C会使磺胺类药

在酸性尿液中的溶解度大大降低,很容易在肾小管中出现结晶物,引起血尿、尿闭等严重症状。

青霉素:与微酸性的维生素C同服,可能会使青霉素在酸性环境中降低疗效。

四环素类抗生素(如多西环素、米诺环素等):维生素C可能降低其的吸收和疗效。

这三类抗生素,如果需要和维生素C同服,建议间隔2小时以上。

四、抗血栓药

阿司匹林:当两种药物都要服用时,应先服维生素C,至少间隔1小时以上再服阿司匹林,或同时服用但需加大维生素C的剂量。

华法林:服用时应避免大剂量补充维生素C,并在医生指导下监测凝血功能。

五、营养剂

钙剂:与大剂量维生素C同时服用,可在尿中形成草酸钙结晶,故应避免同服。

甲钴胺片:两者同服会引起大脑血液黏度增高,使人易激动、不能控制自己、动作缓慢,还易受惊、失眠多梦、食欲下降,降低红细胞的活力。



小程序公益药师 答疑

王路敏 复旦大学附属中山医院厦门医院药剂科主管药师

小程序值班时间:周一 8:00—12:00

问:服用抗凝药利伐沙班时漏服了,需要立刻补服吗?



答:如果漏服时间未超过下一次服药时间的一半,应立即补服,次日继续按原计划服药;如果漏服时间超过下一次服药时间的一半以上,则可以忽略漏服剂量,次日继续按原计划服药。不应为了弥补漏服的剂量而在一日之内加倍剂量,这会增加出血风险。

阳丽梅 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:周二 8:00—12:00

问:哺乳期吃头孢克洛缓释片,吃完需要间隔多久时间再喂奶?



答:头孢克洛缓释片本身比较安全,少量经乳汁排泄。但有些比较敏感的婴儿可能会出现腹泻,保险起见,用药后4小时再哺乳。

林婷 福州大学附属省立医院药学部 主管药师

小程序值班时间:周三 8:00—12:00、14:30—17:30

问:儿童抽动症贴可乐定透皮贴片使用要注意什么?



答:使用可乐定透皮贴剂,注意每次需要更换贴用部位,避免引起皮肤瘙痒等不良反应。可以淋浴但不能长时间浸泡。

尤雅靓 福州大学附属省立医院药学部 主管药师

小程序值班时间:周四 8:00—12:00、14:30—17:30

问:甲钴胺可以长期服用吗?



答:甲钴胺是维生素B₁₂的一种活性形式,常用于治疗维生素B₁₂缺乏症以及相关的神经系统疾病。可以长期服用,但必须在医生的指导下进行,并定期监测血液中的维生素B₁₂水平、血常规和肝肾功能,以确保药物的安全性和有效性。如果服用一个月以上无效,则无需继续服用。特别注意从事汞及其化合物的工作人员,不宜长期大量服用本品。如果有任何不适或疑问,应及时咨询医生。

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:布洛芬缓释胶囊,每天可以吃几次,能连续吃几天?



答:布洛芬缓释胶囊的推荐用法是成人一次1粒,一日2次,即早晚各1次。每天的最大剂量应根据布洛芬的剂量来计算。例如,如果使用的是每粒300mg的布洛芬缓释胶囊,成人每天的最大剂量通常为600mg,这意味着一天最多可以吃2次,每次1粒。请注意,布洛芬不宜长时间服用,一般用于止痛不超过5天,用于解热时不超过3天。如果在服用布洛芬后出现不适,应立即停用并咨询医生。此外,有特殊病情或正在服用其他药物的患者,应在医生指导下使用。

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

