

线上问药

青年高血压 不容忽视的健康警报

□本报记者 李婷

近年来,青年高血压患者明显增多。福建卫生报公益药师、福州大学附属省立医院药学部副主任药师王凌指出,这一现象与现代生活方式的改变密切相关,如长期精神紧张、生活饮食不规律、肥胖、缺乏运动等。此外,年轻人对高血压的认知不足和治疗依从性差,也使得高血压在年轻人群中更容易被忽视和延误治疗。

高血压是指未使用降压药物的情况下,非同日3次测量血压,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。血压控制不佳会导致冠心病、心力衰竭等心血管系统损害,以及脑梗死、短暂性脑缺血发作(TIA)等脑血管疾病,甚至可能引发肾脏损害、视网膜病变等,还可能加重糖尿病、高脂血症等疾病风险。

王凌建议,青年高血压患

者日常可以选用经过认证的电子血压计,早晚各测2次,记录变异系数;定期到医院进行血压监测和随访,一般每1~2个月随访一次。

在选择降压药物时,可倾向服用方便的长效降压药,此类药物每天只需服用一次,能有效减少患者的服药次数,降低漏服风险。此外,可通过手机闹钟、智能药盒等工具辅助服药,并定期监测肝肾功能,确保用药安全。



药有小知识

□本报记者 庄菲菲

针对家长普遍反映的“儿童喂药难”问题,记者特邀南平市第一医院临床药学科副主任药师郑玲,为大家答疑解惑。

婴幼儿服药困难怎么办?

在药品剂型选择上,片剂对于婴幼儿来说,吞咽难度较大,建议家长优先选择颗粒剂或者口服液的儿童剂型。

若无法获取儿童剂型时,普通药片可以研磨。但研磨会增加药品受潮的风险,建议现磨现服,或仅研磨当日所需剂量。同时,不建议将不同名称的药片混合在一起研磨。

哪些药不能研磨?

缓控释片、肠溶片、肠溶

胶囊等特殊剂型的药物,严禁研碎或掰开服用。

缓控释片:若掰开服用,会导致药物在短时间内大量释放,药效发挥过快,可能引发危险。

肠溶片、胶囊:这类药物设计仅在肠道内崩解起效,通常对胃刺激性较大。若掰开服用,不仅会降低药效,还会刺激胃部。

掌握正确喂药姿势

喂药时,最好将孩子抱在成人怀中取半卧半坐的姿势。轻抬孩子下巴使其张口,用滴管或针筒喂药器从嘴角伸入口腔内侧脸颊处,让药液沿脸颊内侧缓慢流入咽部吞咽。

在孩子哭闹、大笑时以及

平躺时,不能喂药。

每次少量给药,等孩子咽下去后再继续给药。如果出现呛咳,立即停止喂药。

如何减少婴幼儿服药后呕吐?

喂药后,让孩子保持坐立位,轻拍其背部;或让孩子侧卧,观察10~15分钟,防止呕吐物误吸。

对于较小的婴幼儿,喂药前,家长应避免喂奶或大量饮水,让孩子处于半饥饿状态,有助于减少呕吐。

喂药后可让孩子喝少量温开水,以稀释口中残留药物,减轻对味蕾的刺激。

尽量避免使用奶瓶喂药,以防孩子对奶瓶产生抵触,影响日后哺乳。

婴幼儿喂药难? 药师来支招

校媒双创

福建医科大学药学院
深入企业探求协同创新

为推动党建工作与业务发展深度融合,探索产学研协同创新路径,6月9日,福建医科大学药学院党委书记陈伟、院长陈洲带领学院各学系主任、党支部书记代表等一行人,组成调研团队赴福州新区生物医药企业开展“党建引领产学研

融合 助力药学人才培养”主题联合党建与访企拓岗活动。福州新区管委会产业促进局科创产业处处长王辉及区内重点企业代表共同参与。

福建医科大学药学院调研团队参观福建省精准医学产业创新中心,详细了解精

准医学领域的技术平台与研发流程,随后走访多家代表性企业,近距离感受生物医药产业前沿发展脉搏。

调研团队与多家单位代表及各企业,开展了两场座谈会。

(福建医科大学药学院)

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

小程序公益药师
答疑

王小燕 厦门大学附属中山医院药
学部 副主任药师

小程序值班时间:周二 14:30—17:30

问:沙库巴曲缬沙坦 200mg 可以
分两次吃吗?



答:可以掰开服用,需尽量保证药片均匀拆分。但掰开服用不是常规服用方式,如长期服用,还是建议选择合适规格的药品,这样会更安全一些。其规格有100mg、200mg。针

对不同病症,沙库巴曲缬沙坦的具体服用剂量有所差异。它的适应症包括射血分数降低的慢性心力衰竭和原发性高血压。对于慢性心力衰竭患者,需从小剂量开始,在可耐受情况下,逐渐加量。无肝肾功能损伤患者,每天维持剂量一般为每次200mg,每天两次。对于原发性高血压患者,一般推荐每次服用200~400mg,每天一次。

方剑英 莆田学院附属医院药学部
副主任药师

小程序值班时间:周三 14:30—17:30

问:铝碳酸镁可以随餐服用吗?



答:铝碳酸镁最佳服用时间为餐后1~2小时或睡前,此时胃酸分泌旺盛,能充分发挥中和胃酸和黏膜保护作用。随餐服用会降低药效,但突发胃部不适时可随时服用。特殊情况下(如胆汁反流)可遵医嘱调整用药时间。

邹楚燕 福州大学附属省立医院药
学部 主管药师

小程序值班时间:周五 8:00—12:00、
14:30—17:30

问:更年期女性服用谷维素片,有何
注意事项? 可以长期服用吗?



答:谷维素主要是从米糠油中提取的,属于天然化学物质,安全性较高,可遵医嘱长期服用。使用时应注意:服用剂量应遵医嘱,不可自行增加剂量,超量服用可能对肝肾等重要器官造成额外的负担,增加副作用的发生。服药时间最好选在饭后,这样可减轻对胃肠道的刺激,且有利于药物吸收。如使用7天症状未缓解,应咨询医生。

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