

药物相互作用 并非各自为政

在现代生活中,药物已经成为许多人日常生活中的一部分。然而,许多人并不了解不同药物之间发生的相互作用对健康的影响。当我们同时服用多种药物时,药物之间会互相影响,导致药效增强、减弱或产生不良反应。因此,了解药物相互作用对于我们的身体健康至关重要。

什么是药物相互作用

药物相互作用是指一种药物影响另一种药物的效果,导致预期疗效减弱、增强或出现不良反应的现象。这种现象在药物治疗中非常普遍。对于大众来说,理解药物相互作用的基础知识,对于安全用药至关重要。

药物相互作用分为两大类:药效学相互作用和药动学相互作用。药效学相互作用指的是两种药物在作用机制上相互影响,导致药效的增强或减弱。例如,同时服用两种都有镇静作用的药物,导致过度的镇静效果,而服用有相反作用的药物导致彼此抵消,减弱疗效。药动学相

互作用则涉及药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄过程。例如,一种药物影响另一种药物在胃肠道的吸收速率,或影响其在肝脏中的代谢速度,最终改变血液中药物的浓度。

为什么关注药物相互作用

药物相互作用带来多种风险和问题,例如某些抗酸药可能减少抗生素的吸收,导致感染难以治愈。类似的,某些药物联用可能导致血压过低或过高。因此,了解潜在的药物相互作用有助于确保药物在体内的正确作用,提高治疗效果。

老人、慢性病患者以及需要长期用药的人群应特别关注药物相互作用,老年人的身体机能往往随着年龄的增长而减退,他们的肝脏和肾脏功能可能不如年轻人活跃,因此代谢药物的能力较低。这意味着老年人在服用多种药物时,更容易受到药物相互作用影响,例如药物代谢减慢可能导致药物在体内积累,从而加剧副作用和毒性反应。了解这些可能性可以帮助老年人

和他们的照护者更好地规划用药时间和剂量。而慢性病通常需要长期、持续的药物治疗。类似于老年人,这些患者可能服用多种药物以控制不同症状或并发症。例如,糖尿病患者可能同时服用降糖药、降压药和降脂药。

如何减少药物相互作用的风险

(1)在服用新药之前,包括非处方药和膳食补充剂如草药,需要咨询医生和药师有助于确认新药物是否适合自己的健康状况,还可以预防潜在的药物相互作用风险。专业人员能够提供针对性建议,确保安全有效的药物使用。

(2)个人应保持并定期更新一份全面的药物清单。这份记录应该涵盖所有正在服用的药物,包括处方药、非处方药和补充剂。定期与医生或药剂师讨论这份清单,有助于优化药物组合,减少不必要的风险。

(3)保存一份完整的疾病记录同样重要。能够让医生了解你的健康变化,进行必要的药物

调整。定期复诊,从而优化治疗策略。

(4)了解所开药物的目的和作用,可以帮助患者更好地理解治疗过程。同时,对药物可能产生的副作用有所了解,可以帮助个人在出现异常反应时及时采取措施。知晓服药方式、一天中的最佳服药时间以及是否能与其他药物同时服用,是确保药物发挥最佳效果的关键。

在日常生活中,药物相互作用是我们需要高度关注的健康问题。通过理解药物相互作用的基本原理,保持与医疗专业人员的沟通,我们可以减少不必要的健康风险,提高药物治疗效果。让我们更加重视药物使用的安全性,确保健康管理的科学性和有效性。愿每个人都能拥有一个健康安全的药物使用体验。

(作者:王丽婷 福建省建瓯市中西医结合医院 药剂科主管药师)

口腔颌面外伤怎么办

生活中运动磕碰、意外跌倒常导致口腔颌面受伤,第一时间正确处理能减少毁容风险。掌握止血、保牙等急救技巧,关键时刻保护健康与颜值。

遇到外伤别慌张,先做紧急处理

1. 止血是关键

如果面部或口腔有出血,第一时间用干净的纱布或毛巾轻轻按压伤口。若是牙龈或舌头受伤,可以含冰水浸湿的纱布帮助止血。记住别用纸巾按压,纸巾碎屑容易粘在伤口上。如果出血持续超过15分钟,或伤口很深,要立刻就医。

2. 清洁伤口防感染

用生理盐水或凉开水轻轻冲洗伤口表面,去除沙土、碎玻璃等异物。若伤口在口腔内,可以用淡盐水漱口(半勺盐加一杯温水)。注意不要用酒精或双氧水直接冲洗口腔,容易刺激黏膜。

3. 冷敷消肿有技巧

用冰袋或裹着毛巾的冰块敷在受伤部位(比如肿起的脸颊或下巴),每次敷10~15分钟,间隔半小时再敷。持续冷敷24~48小时,可在一定程度上减轻肿胀和疼痛。注意别让冰块直接接触皮

肤,避免冻伤。

4. 牙齿脱落别乱扔

如果牙齿被撞掉,捏住牙冠部分(不要碰牙根),浸泡牛奶、生理盐水或唾液,尽快前往医院,2小时内处理可显著提高再植成功率。如果是儿童乳牙脱落,通常无需再植,但要检查是否伤及恒牙胚。

5. 暂时固定防二次伤害

如果下巴疑似骨折,可以用宽布条从头顶绕到下巴下方,轻轻托住固定(类似临时“吊带”),避免说话或咀嚼动作。不要尝试自己掰正错位的骨头,立刻去医院拍片检查。

后续治疗别忽视,科学恢复更重要

1. 专业检查不可少

即使外伤看起来不严重,也要在24小时内到口腔科或急诊科就诊。医生会通过CT或X光检查是否有隐藏的骨折、牙齿根折或神经损伤。

2. 伤口处理与缝合

对于较深的伤口(尤其是被污染的铁器划伤),需评估破伤风免疫状态,接种相关疫苗,并在6~8小时内完成清创缝合。口腔

内的伤口优先采用可吸收线缝合,但因口腔湿润容易滋生细菌,仍需在7~10天后拆除。面部伤口优先采用细线精细缝合,5~7天后拆线。

3. 规范用药保疗效

治疗阶段需严格遵循用药指导。医生通常会处方消炎类药物、镇痛药物及破伤风免疫制剂。若伤及眼周或鼻腔,可能需配合使用抗菌眼膏或鼻腔喷雾。特别注意全程按剂量、按时长用药,切勿因症状缓解自行停药,防止细菌耐药或感染复发。

4. 饮食管理促愈合

康复初期(1~2周)优先选择易吞咽的温凉食物,如米糊、蛋羹等半流质。忌口坚硬、高温或刺激性食物——如排骨、坚果、辣椒等,减少咀嚼牵拉伤口的风险。使用吸管饮用液体时需轻缓吸入,避免负压影响创面凝血。

5. 科学训练防后遗症

骨骼固定术后2~3周起,应在医师指导下进行渐进式康复训练:每日用消毒医用开口器辅助练习张口,前三天每次维持5分钟,逐步延长至20分钟,一定程度上预防颞下颌关节粘连。配合

轻柔打圈按摩健康区域的面部肌肉,以促进淋巴循环,但需避开缝线或结痂部位。

6. 定期复查保效果

治疗后1周、1个月、3个月要到医院复查。医生会检查伤口愈合情况、咬合功能恢复程度,必要时调整治疗方案。比如发现牙神经坏死,可能需要根管治疗;骨折愈合不良可能需二次手术。

预防比治疗更重要

运动时佩戴定制防护牙托(如篮球、拳击等激烈对抗项目),乘车养成系安全带习惯,儿童务必使用安全座椅。改掉用牙咬瓶盖、开核桃的危险行为,避免牙齿崩裂。每年进行口腔检查,及时治疗松动牙和龋齿,降低意外损伤风险。

口腔颌面受伤别硬扛,及时就医+科学护理才能恢复如初。在从事篮球、拳击等高风险运动时,务必佩戴好您的定制防护牙托,关键时刻护牙护脸更安心。

(作者:陈佳 福建医科大学附属第一医院 口腔颌面外科)