

糖尿病患者 夏季警惕低血糖

□本报记者 张帅

中国《糖尿病防治指南》指出,夏季低血糖发生率较其他季节高 15%~20%。据宁德市闽东医院不完全统计,该院夏季低血糖急诊量比冬季增加约 30%,其中超过 60%的病例与胰岛素或胰岛素促泌剂使用不当有关。

福建卫生报健康大使、宁德市闽东医院内分泌科主任医师蔡奕琪提醒,夏季低血糖高发的背后原因主要有:

代谢加快,能量消耗增加:高温环境下,人体通过出汗散热,糖原分解加速,若未及时补充能量,易引发低血糖。

饮食不规律:夏季食欲下降,漏餐或主食摄入不足(如减肥人群)。冷饮(如含糖饮料)可能短期升高血糖,但随后引发胰岛素过度分泌,导致反应

性低血糖。

药物调整不及时:糖尿病患者夏季胰岛素敏感性可能提高,若未在医生指导下减少胰岛素或口服降糖药剂量,易引发药物性低血糖。

高温与脱水:脱水可能导致血液浓缩,血糖暂时性升高,误导患者追加降糖药,最终诱



发低血糖。

蔡奕琪表示,糖尿病患者、减肥人群、饮食不规律者及高强度劳动者均为高危人群。糖尿病患者需注意:夏季定期监测血糖,尤其运动前后;咨询医生调整药物剂量(如胰岛素可减少 10%~20%);避免在正午高温时段运动,选择清晨或傍晚。

老年人、肝肾功能异常者等高危人群,要避免过度节食,保证碳水化合物摄入。高胰岛素血症或胰岛细胞瘤患者则需积极进行内分泌专科检查,明确病因并治疗。

当出现轻度低血糖(心慌、出汗),可立即进食 15g 快糖(如 4 片葡萄糖片、半杯果汁),15 分钟后复测血糖;若出现严重低血糖(意识模糊),家属或旁人应立即拨打急救电话,侧卧防止窒息,切勿强行喂食。

蒙脱石散不可干吃

□本报记者 李婷

蒙脱石散是常见止泻药,主要用于治疗成人及儿童的急性慢性腹泻,对消化道黏膜有保护作用。福建卫生报公益药师、莆田学院附属医院副主任药师方剑英特别提醒,蒙脱石散不可以干吃。若直接口服粉末,容易发生呛咳甚至窒息风险。

正确用法应为:取一袋(3g),以 50mL 温水充分溶解后空腹服用,治疗急性腹泻时

首剂需加倍。

此外,蒙脱石散宜空腹或饭后 2 小时服用。服药后 2 小时内避免进食饮水。如果是急性腹泻,可以不考虑上述因素,尽快服用药物,以达到止泻的效果,同时及时补充水分和电解质。

方剑英强调,蒙脱石散对其他药物也具有吸附作用,同时服用会降低其他药物的作用效果,因此服用时应有一定的时间间隔(通常为 2 小时以

上)。

这些常见药也不可“干吃”:

泡腾片:如维生素 C 泡腾片、对乙酰氨基酚泡腾片,干吃遇体液产生大量气体,可窒息;
粉/散剂:如口服补液盐等,干吃后易造成呛咳、误吸、黏膜刺激与损伤;

易黏附食管的胶囊或片剂:如阿仑膦酸钠、多西环素等,干吃后滞留食管,可能造成药物性食管炎、溃疡甚至穿孔。



药有小知识

这些药品挺“娇贵” 夏季存放有讲究

□本报记者 王汉铎

夏季高温潮湿,若药物储存不当,其功效易大打折扣。因此,家庭常备药品需注意妥善保存。记者特邀福建卫生报公益药师、厦门大学附属中山医院药学部主管药师赵珊珊进行科普。

这些药品应该放冰箱保存

生物制品:如未开封的胰岛素、干扰素等,温度升高时药品易降解或变质。

活性菌类:一些益生菌也需要放进冰箱保存,温度过高或过低都会降低菌类活性,导致药效下降。

外用制剂:如栓剂,例如退热栓(对乙酰氨基酚栓,小儿布

洛芬栓等)、妇科栓剂(甲硝唑栓、克霉唑栓等),温度过高(超过 40℃)可导致药品软化变形,因此夏季最好放进冰箱保存。

这些药物需要避光贮存

维生素类:维生素 A、维生素 E、维生素 B₂、维生素 D₂、维生素 K₁等;

抗生素类:阿奇霉素、氟氧沙星、左氧氟沙星、多西环素、四环素类药物等;

呼吸系统药物:氨茶碱、多索茶碱等;

激素类药物:地塞米松、氢化可的松、雌二醇、孕酮、甲状腺素等;

心血管药物:硝酸甘油、普

萘洛尔、硝普钠、尼莫地平、盐酸普罗帕酮等;

外用药:过氧化氢溶液(双氧水)、呋喃西林溶液、碘伏等。

这些药品常温保存即可

片剂、胶囊和散剂类药品:这些药品如果放进冰箱,很容易受潮,出现药片崩解、药粉结块等现象,进而影响药效导致不能使用。

乳膏剂:低温环境容易使乳膏发生油水分离,影响药品的均匀性和药效,故不宜冷藏保存。

糖浆剂:止咳糖浆、解热镇痛溶液等,无论开封前还是开封后都无需放进冰箱保存。



《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

小程序公益药师 答疑

蔡加琴 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:周一 8:00—12:00

问:宝宝打完疫苗后发烧了,可以吃退烧药吗?

答:接种疫苗后出现过性发热是比较常见的现象,通常出现在接种后的 6~24 小时,48 小时后会自行恢复,无需过于担心。如果体温不超过 38.5℃,可采用物理降温,如贴降温贴、温水擦拭身体;如果超过 38.5℃,可使用退烧药,如对乙酰氨基酚或者布洛芬混悬液对症处理。若体温持续不降或者反复高热,应及时到医院检查,排除其他原因引起的发热。

陈仁城 福建医科大学附属第一医院药学部 药师

小程序值班时间:周三 15:00—18:00

问:2 岁以下的宝宝使用紫草膏是否有安全隐患?

答:2 岁以下婴幼儿不建议使用紫草膏,因为它可能存在以下安全隐患:①肝毒性风险:紫草含吡咯里西啶生物碱,婴幼儿肝脏代谢能力弱,长期或大面积使用紫草膏可能通过皮肤吸收引发肝损伤,甚至肺毒性。②皮肤刺激与过敏:婴儿皮肤娇嫩,更易吸收药物成分,且紫草膏中冰片、薄荷醇可能引发红肿、灼痛或过敏反应。③违规添加激素风险:部分市售产品曾被检出糖皮质激素(如氢化可的松),长期使用可能导致发育异常。

吴肇春 南平市第一医院临床药学科 副科长、副主任药师

小程序值班时间:周四 8:00—12:00、15:00—18:00

问:奥希替尼与西替利嗪、氯雷他定能否同时服用?服用奥希替尼出现皮疹怎么处理?

答:可以同时服用。如服用奥希替尼后出现皮疹,建议请主治医师评估皮疹情况,再根据评估结果确定治疗方案。

A

稿件整理 李婷

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。