



# 药物之间可反应 联合用药需遵医嘱



人活一世，不可避免会有生病的经历，而治病离不开用药。吃药可以控制和治疗疾病，及时缓解患者痛苦。但用药千万要谨慎，因为“是药三分毒”，药物存在着副作用，且不同的药物适用于不同的病症，一旦使用不当可能会造成严重的后果。那该如何合理用药呢？

**药物来源。**购买药物一定要通过正规渠道，如医院药房、正规药店等。当然，如今网购药品也越来越普遍，但是网购会加大监管的难度，建议选择靠谱的官方店铺。

**批准文号。**药物的批准文号是由国家药监局进行严格筛查后批发的，是对药物合法性的证明，也是对药物质量的确认。药物的批准文号一般包含了国药准字、字母和8位数字组成，可以判断药品的类型、是否为进口等情况。故选择药品要先查看其批准文号是否符合国家标准。

**药品的选择。**选择治疗用药时，

患者要多听医生的安排，使用具有针对性的药物。否则一旦用错，不仅无法达到治疗疾病的目的，还容易对身体产生不必要的损伤，引起更加严重的后果。

**慎用、忌用、禁用。**一般购买的药物，都会有详细的说明书。患者在使用前要认真阅读，尤其是上面标明的慎用、忌用、禁用的要点，也可咨询医生后再用药。

**慎用。**此药可能会给患者带来一些不良反应，患者在使用药物时要谨慎，如有异常要即刻停药，尤其是一些特殊人群更得注意，比如老人、

儿童、孕妇或者心脏及肝肾功能不全的人。

**忌用。**说明此药会引起某些患者一些比较严重的不良反应，这类人群应该避免使用。

**禁用。**是指使用该药物会对一些患者造成严重的危害，甚至会有生命危险，要禁止使用。比如对某些特定药物会有过敏反应的患者。

**用法用量。**药物的服用方法及服用的量是有一定的要求的，如一些药物会对患者是否空腹、服药的时间、服药的周期等都有特定的要求，患者可以提前咨询医生或者根据说明书的要

求用药，不可随意更改或调整。否则轻则影响药效的发挥，不利于治疗的效果，重则可能会损伤患者的身体，甚至是威胁生命。

**其他事项。**在服药前要确认药品的有效期。药品一旦过期便会失去其原有的药性，不仅不能治疗病症，还可能给患者的身体带来难以预计的危害。切忌随意联合用药，联合用药可能会影响药效或者引起药物之间的化学反应，危害患者健康。如有需联合用药的，应在医生的指导下谨慎进行。

摘自《大河健康报》

## 认识耳石症 摆脱眩晕苦恼

耳石症的正规医学诊断名称为“良性阵发性位置性眩晕”，它是以因头位改变而诱发的、反复发作的短暂的眩晕和特征性眼球震颤为主要表现的一种外周前庭疾病。大多数可以自愈，我们称之为“自限性”，因其预后良好，故被称之为“良性阵发性位置性眩晕”。本病是最为常见的前庭周围性眩晕疾病，其病因较为复杂，部分患者病因不明，部分患者可能是继发于耳部或其他全身系统疾病。

患有耳石症的患者多表现为在翻身、低头、坐起、躺下或其他头位变化时出现的短暂的眩晕感，持续时间短暂，很少超过1分钟，如果保持头位不变的情况，眩晕很快即可缓解。严重者可伴呕吐、出汗等自主神经功能紊乱的症状，多会引起患者严重的恐惧心理。眩晕缓解后大多数患者会出现

为头晕、头沉、头脑不清等不适感受，站立、行走时多不会出现眩晕发作。耳石症往往不会对患者的日常生活造成严重影响，但会引起患者的一定焦虑情绪。患者多会慌不择路多处就诊，因目前非专科医师对此病认识度偏低，患者往往就诊多次而未能被确诊或得到及时有效的治疗，既花钱又跑路。

“耳石症是耳朵结石吗？”“耳石症是因为耳屎太多吗？”“耳石症是……”诸如此类问题常常都是患者就诊时问到的。对此，大同市第五人民医院神经内科专家张伟介绍，前庭器官是人体重要的平衡感受器，与感受听觉的耳蜗同位于颞骨深处，与中耳相毗邻。通俗地说，它是由3个类似水管的半规管、椭圆囊和球囊组成，左右各一、平行对称。正常情况下半规管内

流动的是单纯的液体(内淋巴)，当我们头部发生旋转的时候，半规管内的液体会在惯性的作用下与半规管发生反向的运动，双侧前庭感受的张力是平衡的，所以我们没有眩晕感，反而可以准确地感受到我们身体所处的位置。当因某种原因造成半规管旁边的椭圆囊斑或球囊斑上的耳石(一种类似鸡蛋皮的碳酸盐物质)的碎屑掉进半规管内，就会引起半规管内液体性状的变化，此时在发生头位变化时，内淋巴的流动再加上耳石碎屑的捣乱引起双侧前庭张力不平衡，会造成患者不能准确感受身体的位置而出现眩晕感(运动的幻觉)。患者会有天旋地转、漂浮、摇晃等不稳感，随后调动自主神经参与自身防卫，进而就出现了自主神经功能紊乱的症状，如出汗、呕吐、想上厕所等感觉，同时

引起患者焦虑情绪。

张伟表示，耳石症病因较为复杂，目前部分患者仍然病因不明。常见的病因有头部外伤、酸解失衡或继发于其他耳科疾病或全身性疾病。因病因不明，所以常常预防复发就比较困难。

耳石症是一种良性病变，预后较好，但诊断时需谨慎，需与很多恶性的发作性前庭综合征相鉴别，特别是后循环卒中(一种严重的脑血管病)。所以即使有耳石症典型的临床表现，仍需到正规医院的耳科、神经内科或眩晕中心就诊。耳石症明确诊断后可以采取耳石复位治疗，可采取手法复位或机器复位，均能收到快速有效的治疗效果，大多数患者会体验到立竿见影的满意疗效。

(王瑞芳)

## 关爱甲状腺 科学补碘

——访大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳



甲状腺是人体最大的内分泌器官，是合成、储存、分泌甲状腺激素的场所。甲状腺激素的主要工作是调节机体代谢，在人体生长发育的各个阶段都扮演着非常重要的角色。碘元素不仅是合成甲状腺激素的原料，还能调节甲状腺的生长和分泌。

大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬指出，在碘盐普及之前，我国一些地区确实存在着俗称“粗脖子病”的碘缺乏疾病。但如果因为这样，就错误地认为无论甲亢还是甲减，都应该多吃海带等高碘食物，导致摄入了过多的碘。其实，我们应该根据甲状腺疾病的区别，来科学补碘。

她介绍，常见的甲状腺疾病根据补碘情况可以分为需要补碘、不需要补碘和需要禁碘三大类。

目前，缺碘导致的甲状腺肿已不多见，市民切勿自行补碘以免耽误治疗。我国部分地区，特别是中、西部山区，属于缺碘地区，当地居民饮食中普遍缺乏碘元素，因此常会发生一种叫“地方性甲状腺

肿”的疾病，俗称“大脖子病”。该病的症状是颈部明显肿大，甲状腺功能却偏低。若妊娠期妇女患该病，会引起婴儿神经和身体的发育障碍，导致身体矮小、神智呆傻，即“呆小病”，也叫“克汀病”。因此这部分地区的人需要补充碘元素。

黄振芬说，很多人一旦得了甲状腺疾病，就认为是这种“大脖子病”，这是错误的。因为实行碘盐政策后，这种“地方性甲状腺肿”病已很少见了，相似的症状之下，很可能是其他甲状腺疾病。若大量补碘，还可能对一些检查结果造成影响，延误诊治。

最常见的甲状腺疾病比如甲状腺结节(结节)、甲状腺炎、原发性甲状腺功能减退等，其实根本无需补碘，此类甲状腺

疾病正常饮食即可。患病后，患者甲状腺形态或功能可能出现异常，从而导致相应的症状、体征。患者颈部肿大并伴有疼痛或肿块等局部表现，还可出现浮肿、怕冷、无力、心动过缓等全身表现。此类疾病一般需要通过药物或者手术治疗，不必担心碘对治疗产生什么影响。

另外，以“甲亢”为代表的甲状腺疾病需要禁碘。这里说的禁碘主要是指不要吃含碘的药物或含碘量丰富的食物，比如海带、紫菜等海藻植物，胺碘酮、碘含片等西药或含有海藻、昆布、牡蛎等的中药。

最后，黄振芬提醒广大市民，防治甲状腺疾病应避免盲目补碘，要因地、因人、因病、因时而行，遵循个体化原则，关爱甲状腺，科学补碘。

## 长期吃夜宵 会增加患多种疾病的风险

现代人夜生活比较丰富，吃夜宵是常有的事。大同新和医院张建国大夫提醒，长期吃夜宵会增加患多种疾病的风险。

增加患消化道肿瘤的风险。张建国介绍，年轻人喜欢晚上加餐吃烧烤食品，然而烧烤并不是健康烹饪方式。烧烤食品主要是肉类、海鲜这类高蛋白食物，经过炭火烧烤，这些食物中的蛋白质在高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质，长期摄入会增加患肠道和消化道肿瘤的风险。

诱发失眠。晚上如果吃得太饱，体内的器官就不能够休息而要继续工作，导致大脑兴奋度增强，易引起失眠。

张建国说，由于工作需要，不少人还是要吃夜宵，此时需要注意以下几点：

如果要吃夜宵，尽量不要吃高热量、高油脂难消化的食物(如烧烤)，偶尔吃也要少量。吃完可以适量运动，帮助消化。吃完夜宵不要马上躺下休息。和烧烤相比，面食、粥、水果等更健康。如果不能避免熬夜，第二天可以晚起，保证一天6~8小时睡眠。

(武珍珍)



## 糖尿病患者要积极预防低血糖

糖尿病患者低血糖后可能会造成反应性高血糖，引起血糖波动，加重病情。长期反复的低血糖发作可导致神经系统损伤、脑功能受损，出现记忆力减退、反应迟钝、痴呆，严重者发生昏迷，甚至危及生命。低血糖还可刺激心血管系统，诱发心律失常、心肌梗死、脑卒中等。此外，反复发生低血糖会动摇患者治疗的信心。大同现代医院糖尿病专家马凤英提醒糖尿病患者积极预防低血糖。

1.生活要规律，饮食定时定量。不得已时，应预先吃些饼干、水果或巧克力等，同时尽量戒酒。

2.在医务人员指导下按时服药，不能随意自行增减；胰岛素注射剂量要准确，操作要规范。

3.每天保持适量运动，不宜空腹运动。如果运动量较大时还应及时加餐。

4.自我监测血糖，以便及时发现并干预低血糖，在专业医师指导下，针对不同时段、不同原因出现的低血糖，及时调整用药、饮食和运动。

5.外出时应随身携带少量的饼干、糖果和病情说明卡，当出现低血糖时可用于缓解症状，以及应急状态下寻求帮助。

(武珍珍)

## 让孩子学会与焦虑相处

儿童在成长过程中会体验到担忧、紧张、焦虑、害怕等各种负面情绪。由于儿童的言语表达能力尚不完善，当出现负面情绪时，他们无法很好地表达自己的情绪体验。年幼的孩子常表现为不安、爱哭闹、不易被安抚；年龄大一些的孩子可能表现为对父母和周围环境不满意、过度胆怯、害怕，如不愿独处、依恋父母、怕见陌生人等。当焦虑情绪较为严重时，孩子常伴有食欲下降、睡眠不好、易惊醒、排便习惯紊乱，在学校难以安静、小动作多、成绩下降，甚至出现恶心、呕吐、头晕、心慌等躯体症状。

当孩子出现焦虑情绪时，家长可以和孩子一起做下面的练习，引导孩子正确认识自己的情绪，并学会与焦虑和平共处。

1.了解自己的想法  
家长可以让焦虑的孩子在笔记本上简单记录当下的想法，或者以填空的形式把想法补充完整，比如“我有时会担心……”“睡不着觉，我会想……”“我刚才和同学吵了一架，然后我想……”告诉孩子不必相信全部想法，想法不一定是事实。比如“我永远不如别人好”的想法就不是事实，并不代表真正的自己。

2.正确认识情绪  
当孩子出现负面情绪时，家长可能会由于过分担心而责备孩子。这样做会将孩子宣泄情绪的

出口堵住，使负面情绪不断累积，还会使孩子产生“负面情绪是不好的，是完全不被允许的”的错误认知。家长要鼓励孩子正确认识和表达情绪，可以引导孩子把情绪转化为词语表达出来或画出来，并和孩子讨论这些情绪，比如“你觉得它是什么颜色的”“你如何回应它”等。

3.和焦虑待一会儿  
家长可以告诉孩子不必被焦虑情绪左右或压抑这种情绪，让孩子尝试和焦虑情绪待一会儿，把焦虑情绪想象成空中的云朵，全神贯注地观察它及它的变化。

4.把焦虑装进小盒子里  
对于动手能力强的孩子，教他制作焦虑盒子也是不错的方法。首先，让孩子把感到烦恼、担忧、不安的事情写在小纸条上。然后，家长与孩子一起制作一个盒子，并用孩子喜欢的颜料和装饰品加以装扮，让孩子把写满焦虑的小纸条放进盒子里，最后把焦虑盒子放在置物架上。这种充满仪式感的方式，可以让孩子接纳并平静地对待焦虑情绪，同时也将焦虑情绪排解出去。

(市六医院)

