

■糖友药吧

胰岛素和中药合用 更利于降血糖



近年来,胰岛素治疗愈来愈被人们所认识。早用胰岛素,用量较少,但诸多糖尿病患者都等到自身胰岛素绝对不足了,再用外源的胰岛素补充。其实,许多糖尿病患者自身产生的胰岛素量没有明显减少,有的甚至还很高,但却存在胰岛素抵抗。而及早用外源胰岛素注射,所起的作用是让自身的胰岛β细胞分泌胰岛素功能得以休整,待其恢复活力时,有望撤掉外源胰岛素。那么,中医药和胰岛素治疗共用,能有什么意义呢?

如前所述,大多数2型糖尿病患者存在胰岛素抵抗,还应当明确的是,糖尿病本身是一个进行

性疾病,糖尿病人体内胰岛β细胞功能日趋衰退是事实。目前医疗能做到的就是改善胰岛素抵抗,尽力保护已有的β细胞功能,减缓其衰退进程。

中医认为,糖尿病多存在“五脏燥热”“肾虚血淤”等病机,利用益阴润燥、清热生津、补肾活血、清胃泻火等诸多治法,针对不同的病体辨证施治。或用生地、地骨皮、知母、玉竹、石膏养阴清热,或用黄连、黄柏等清热燥湿以促津液生发敷布,或用三七、鬼箭羽等活血化痰以助气阴复生,还有补益肾脏的许多药物等,都能在用胰岛素治疗的同时,帮助恢复维持胰岛β细胞功能,以及平衡其与

相关器官的协同关系,从而稳定血糖,改善临床症状,促使病情得到更好地控制。

再则,中医药本有“药食同源”之理,故可应用中草药中既有治疗作用又有营养功效、口感亦佳之品研制成保健品,来帮助糖尿病患者康复。如山茱萸,研究证明其粉剂、乙醇提取物及进一步分离的乌苏酸能明显地降低血糖、尿糖;也有报告:鼠的副睾脂肪组织实验发现山茱萸有胰岛素样作用。从桑叶提取的多肽不仅刺激胰岛素分泌,还减缓胰岛素在外周组织的降解灭活,从而升高胰岛素水平而降低血糖。

广西钟山县中医院主治医师 甘雨

更年期阴道干涩 补点维生素 B₂

维生素 B₂,又名核黄素。维生素 B₂参与体内蛋白质、脂肪及碳水化合物代谢,促进生长和维护皮肤和黏膜的完整性。据研究,人体对维生素 B₂的贮存能力有限,多余的即通过尿液排出体外,因而要注重摄取和补充,以免引起缺乏。

B₂缺乏时容易引起口角炎、唇炎、舌炎、眼结膜炎、角膜炎及脂溢性皮炎和阴囊炎等疾病,还会影响到夫妻之间的性和谐。尤其是对更年期妇女的影响,不容忽视。这是因为当维生素缺乏时,亦可影响到人体腔道的黏膜细胞失调,令黏膜变薄,血管脆性增加,甚至出现脆裂,这对于中老年妇女的生殖器官造成的伤害更为明显。由于阴道壁干涩、黏膜充血,故在房事时出现疼痛。由于阴道内环境的病理性改变而导致性交疼痛,畏惧同房,即使勉强过夫妻生活,也无愉快感产生,反而造成女方精神极度紧张恐慌,加剧痛感。

因此,日常生活中应注意摄入含维生素 B₂丰富的食物,如动物肝肾、禽蛋类、豆类及其制品、谷类、蔬菜等。对于中老年妇女来说,可考虑直接通过服用适量的维生素 B₂片来维持体内 B₂的水平。每天3次,每次2片(每片含维生素 B₂5毫克)必要时还可酌量增加。按这种常规剂量服用,一般不会出现不良反应。

需要提醒的是,因维生素 B₂遇光、热易分解,因而不宜空腹服用,可在进餐时或餐后服用,吸收较好;还需注意避光保存。

山东中医药高等专科学校 崔海燕

丁螺环酮 更适宜慢性焦虑症

焦虑症分为急性焦虑和慢性焦虑,通常是以慢性焦虑症最为常见。慢性焦虑症的临床特征是持续性焦虑不安,主要表现为情绪波动、坐卧不安、心神不定、烦躁、易激动,注意力不集中、失眠、心悸、手颤等植物神经症状、肌肉紧张及活动不安的症状。部分患者还可出现神经官能症,泌尿系统神经官能症和胃肠道的神经官能症。

慢性焦虑症的治疗药物,通常是以苯二氮卓类为一线药物,安定为其代表药物。苯二氮卓类除了安定之外,还包括阿普唑仑、劳拉西泮等药物。后两者的抗焦虑症的疗效更好,不良反应也比较少。但苯二氮卓类的缺陷在于,久用可产生耐受性,并可在连续用药半年或更早的一些时间内出



现药物依赖性,骤然停药可预期反跳现象。所以,苯二氮卓类可作为短期用药,但不宜长期用药。

近年,选择性抗焦虑药丁螺环酮被推荐作为长期抗焦虑的一线药物。经过与苯二氮卓类的临床比较研究结果证实,二者的抗焦虑作用相等,但丁螺环酮的不良反跳现象,尤其是不会产生药物依赖性和反跳现象。部分患者服药后可出现口干、恶心、短暂失眠等不良反应,但症状轻微,持续时间短,不会影响患者的日常生活质量。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

■家庭用药

突然胃不适 用对药才有效

胃突然不舒服,多数人第一反应是找点胃药吃。这时要注意,如果没有找对药物,不但无法缓解症状,还可能使难受的时间延长。

烧心、胃痛用达喜。吃得太辣会刺激胃酸分泌,导致烧心、胃灼热、疼痛等症状,这时最好选择能中和胃酸的药物,常见的铝碳酸镁(达喜)、碳酸钙、氢氧化铝等。服用时间为饭前或饭后(1-2小时)以及睡前,也可在烧心、胃痛发作时服用。

胃胀痛服吗丁啉。一吃就饱,饭后腹胀、恶心、爱打嗝,还时常便秘,很可能是“胃肠动力不足”惹的祸,需服用能增加胃肠蠕动的药物,如多潘立酮(吗丁啉),莫沙比利等,最好于饭前15-30分钟服用,以充分发挥疗效。但要注意,孕妇与1岁以下的孩子不宜用吗丁啉。

胃痛呕吐吃颠茄片。饮食不卫生、冷热刺激大、生气紧张等都会引起胃痉挛,表现为上腹部绞痛,有时合并呕吐,可及时服用颠茄片缓解胃部痉挛。如果买不到非处方的颠茄片,也可服用胃舒平、斯达舒等复方制剂,它们除了含有颠茄成分,还有中和胃酸的药物。

食欲差、容易饱用多酶片。消化功能低下、食欲不振的儿童和老人经常出现这些消化液分泌不足的症状,需要适量补充些消化酶,如胃蛋白酶、胰酶等。目前临床常用的多酶片、复合消化酶(达吉)等均含多种消化酶的复合制剂。多酶片有一层肠溶薄膜衣,整片吞服更有效。

需要强调的是,如果胃痛剧烈,或用药后效果不佳,或症状反复出现,必须到正规医院及时就诊。

上海市第一人民医院消化科
副主任医师 孟祥军

友情提醒

敬请在医生指导下用药

藿香清胃片会影响胎儿发育吗?

微博刘女士咨询:我已经怀孕了,但在末次月经后的排卵期,曾吃了藿香清胃片,共18颗(1天3次,每次3粒)。这会不会对腹中胎儿有影响?

上海瑞金医院副主任药师石浩强回复:藿香清胃片具有清热化湿、醒脾消滞的作用,主要用于消化不良、脘腹胀满、不思饮食、口苦口臭,主要成分为广藿香、栀子、防风、南山楂、六神曲、石膏、甘草。

广藿香是十大广药之一,有芳香化湿和胃止呕、祛暑解表等功

效;栀子具有护肝、利胆、降压、镇静、止血、消肿等作用;南山楂有行气散瘀、收敛止泻之功,用于泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高血脂症;六神曲也是消食类中药;防风则有祛风解表、胜湿止痛、止痉定搐。可见该药方中的很多味中药都对胎儿在母体的稳定成长有一定影响,故而藿香清胃片孕妇忌服。

但也不用过于担心,一般来说,在怀孕初期用药,是会对胎儿发育有影响的,但药物的高度敏感期是怀孕的3周至3个月

(尤其是第21-35天),刘女士用药时间不属于高度敏感期。此外,该药为非处方药(OTC药物)和甲类药,相对便宜、安全,“忌服”也不是“禁服”。且用药疗程短,一共用药2天,1天3次,每次3粒的用量属于正常、安全范围。所以,个人认为对于胎儿影响不是很大,但在怀孕期间应做好定期产检,切忌胡乱用药。

咨询台

主持人:邓梦玲

咨询电话:0731-84326295

E-mail:1061052855@qq.com