

泻药

不是“减肥神器”

生活中,一些人为了追求形体上的美感,纷纷采取各种方式进行减肥——吃减肥药、节食、运动、理疗、针灸,无所不用其极,更有甚者会通过服用泻药来减肥。

服下泻药,不停地如厕,泻得干干净净,吸收很少,体重不就减轻了。那么,泻药真是减肥神器吗?是否会对人体的胃肠道产生危害呢?事实上,泻药是通过增加肠道内的水分、促进肠道蠕动、软化粪便或润滑肠道等方式来促进排便,一般可分为容积性泻药、刺激性泻药、润滑性泻药等几类,在临床上各有适应症。

容积性泻药

容积性泻药是一类通过吸收肠管内的水分而发生膨胀,进而增加粪便量,引发排便反射,促进排便的药物。一般在服药后12-24小时起效。常见的容积性泻药有硫酸镁、乳果糖、硫酸钠、甲基纤维素等。

在服用此类药物时,应当注意多喝水,以免诱发肠梗阻。事实上,该类药并不能增加结肠的张力,不宜用于结肠无力、肠道蠕动缓慢的患者。临床上常用的容积性泻药是乳果糖,它可以通过保留水分来增加粪便的体积,并刺激结肠蠕动,缓解便秘的症状,适用于习惯性或慢性便秘患者,尤其是老年人、儿童、孕妇、哺乳期妇女等特殊人群,不过该类药物腹胀的不良反应较为常见。

刺激性泻药

刺激性泻药又被称为接触

性泻药,其作用机制是药物本身或代谢物通过刺激肠壁,使肠道粘膜通透性增加,促进电解质和水流向肠腔,从而刺激肠道的蠕动。常见的药物有大黄、番泻叶、芦荟、酚酞、比沙可啶等。该类药作用较强、起效较快,适用于排便动力不足的便秘患者。大黄为蒽醌苷类代表性药物,可用于治疗实热性便秘、积滞腹痛、泻痢不爽等症。番泻叶主要用于热结性便秘的治疗,开水冲泡后服用可发挥导泄作用,但刺激性较强,有引起腹痛的可能。酚酞作用温和,可用于慢性便秘,部分药物随尿液排出,但有时因为酸碱的关系尿液会呈现红色。比沙可啶是非处方药,作用于大肠,其栓剂直肠给药时,可用于肠镜检查、肠道X线检查或腹部手术前的肠道清洁。

刺激性泻药长期使用,可能会产生依赖性,进而导致机体电解质紊乱,仅适用于大便嵌顿和需要快速通便者。蒽醌苷类药物,尤其是大黄和番泻叶,长期使用有损伤肠粘膜的可能,并引发结肠黑变病。

润滑性泻药

润滑性泻药是通过局部润滑或软化粪便来发挥导泻的作用,常见的药物有液状石蜡、甘油灌肠剂(长柄开塞露),适用于老年人、痔疮、肛裂、肛周手

术患者等,且对肠道无刺激性。液状石蜡为矿物油,导泻效果较好,但口感较差,且不会被肠道消化与吸收,若长期食用可能会导致脂溶性维生素吸收情况不佳,因而不宜久用。

泻药,不是“减肥神器”

通过服用泻药来减肥,短期内确实可能会使体重下降。但事实上,服用泻药并没有真正消耗体内的脂肪,只是促进了排便。一般停止用药,恢复正常饮食,体重就可能发生反弹。长期服用泻药,害处多多,频繁的腹泻,会导致机体脱水,并引发电解质平衡紊乱等。

对于崇尚“骨感”的人们而言,想要减肥,可以通过改善饮食习惯,适量运动来燃烧脂肪,不应该心存侥幸地采用服泻药的方式来达到减重的目的。对于正常人来说,只要体重指数(BMI值,即体重÷身高²,单位:kg/m²)正常,一般控制在20-24 kg/m²(运动员除外),就不属于肥胖的范畴。对于BMI值超过28 kg/m²的人而言,确实可以考虑在控制饮食、增加运动无效的情况下,服用规范的药店或医院药房出售的减肥药物,如奥利司他、氯卡色林、芬特明-托吡酯复方片剂、纳曲酮 安非他酮复方制剂、利拉鲁肽等。

上海瑞金医院药剂科
副主任药师 石浩强

儿童乙肝用哪种药好?

前不久,一位母亲给我发私信,说她3岁宝宝乙肝急性发作,住院治疗,医生让服用拉米夫定,吃了3个月后,看了另一个专家让服用恩替卡韦,但主治医生不建议换。到底儿童乙肝用哪种药好?

到目前为止,被批准用于治疗2岁以上儿童乙型肝炎的药物有普通干扰素、拉米夫定和恩替卡韦。普通干扰素批准的时间较早,但因为干扰素的副作用和需要频繁注射的缺点,许多医生开始使用核苷(酸)类药物(拉米夫定和恩替卡韦)治疗儿童乙型肝炎。

拉米夫定是第一个被批准用于2岁以上儿童乙型肝炎的药物。虽然拉米夫定在儿童中使用的安全性很好,但由于拉米夫定容易产生耐药性,所以恩替卡韦在儿童中的安全性得到证实,被批准用于2岁以上儿童乙型肝炎后,世界卫生组织在2015年3月12日发布的《预防、监护和治疗慢性乙肝感染者指南》中推荐儿童慢性乙型肝炎选择恩替卡韦治疗。因此,上述案例中两位医生的治疗都没有错误,当然选择恩替卡韦治疗更好。因为,恩替卡韦抗病毒作用更强,耐药发生率很低。

以前,我国没有提供给儿童治疗的恩替卡韦口服液。令人高兴的是,最近恩替卡韦口服液也要在我国上市了。但需要注意两点:一是儿童使用核苷(酸)类药物治疗,母亲也需要做好长期治疗的心理准备,帮助孩子服药,定期到医院进行相关检查,提高孩子治疗的依从性。二是,随着孩子的成长发育和体重增加,要根据孩子的体重调整药物剂量。

北京地坛医院主任医师 蔡皓东

氨基甙类不宜静脉推注

临床上许多药物可用作静脉推注,如高渗葡萄糖、维生素C、氯化钙等,但抗生素一般不宜静脉推注。以氨基甙类抗生素为例,这类抗生素可以肌注给药,也可以静脉点滴给药,但并不主张静脉推注,这是为什么呢?

首先,氨基甙类都有不同程度的耳毒性或肾毒性,例如链霉素、卡那霉素、庆大霉素,小诺霉素、阿米卡星等,无论是剂量过大还是长期用药都有可能引起这一毒性反应。相比之下,通过口服、肌注和缓慢静脉滴注给药,其血药浓度升高缓慢,药物蓄积几率较小,毒性反应率低,一旦出现毒性反应,其反应程度也相对较轻。但如果将氨基甙类通过静脉推注途径给药,则会在很短的时间内引起血药浓度迅速升高,造成药物在体内蓄积,从而增加耳毒性或肾毒性反应的发生率,并且其毒性反应出现早,程度重,甚至导致严重耳鸣、耳聋或急性肾功能衰竭。

其次,静脉推注使得药物快速进入体内,形成的高血药浓度还会产生神经肌肉接头处的阻滞作用,阻碍神经与肌肉之间的传递功能,可造成心肌与呼吸肌收缩无力,甚至会引起肌麻痹而导致呼吸与心跳骤停。

陕西省宝鸡职业技术学院
副主任医师 韩咏霞

居家常备药 牢记保存六原则



命用的心绞痛急救药,水气、光、热都会加速药品的变质,影响药效。

三、若家中有年纪较小的孩子,药品存放的位置一定要在儿童无法取得的地方,且与零食存放区有明显的区隔,避免造成误食。

四、使用药品时,应确认有效期限,并检视药锭产生松软、变色,药粉受潮结块,药水变色、混浊、发霉,药膏有异味、变色、出油、分层等情况时,应立即丢弃。

五、没有特别注明的药品就不需要冷藏,需要冷藏的药

品,在药袋上都会特别标示,应详读药品的保存说明。药品存放于冰箱内时,应和食物分开单独存放,以免受到食物的污染。

六、建议定期检视家中储存的药品,确实分类,将用法用量及适应症标示清楚,并将过期或已变质的药品确实回收。大部分固体药品可经适当处理后直接丢至垃圾桶,只有少部分的药品(抗生素、激素制剂、抗癌药、麻醉药品与免疫抑制剂等)才需要交给各大医院的药品回收站处理。

曹淑芬

感冒药、晕车药是常见的居家常备用药,许多人习惯在家中存放这些非处方药品,以便缓解轻微的症状,但却忘了检查保存期限。为保证药品质量,在药品储存及使用时应记住以下六项原则:

一、外用药与内服药品应分开存放,避免误用。

二、浴室及家中日照强的地方不宜储存药品。特别是救