



慢病患者久服药 注意补充营养

■家庭用药

患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的患者，往往需要长期用药治疗，然而长期用药可能会抑制某些营养元素在消化道的吸收或加速其在体内的代谢，从而造成人体缺乏相应的营养元素。而当营养元素缺乏时，药物本身或使用的其他药物的药效可能会受到影响，进而对机体不利，故在长期用药时需注意补充相应的营养元素。

高血压患者需长期服用降压药进行治疗，常见药物中的依那普利、卡托普利等血管紧张素转化酶抑制剂，在长期用药的过程中有可能会引起锌元素的缺乏，造成伤口愈合缓慢、引发男性前列腺疾病、导致脱发等症状。一般在医院检测发现锌元素缺乏时，可通过食用含锌量较高的食物（如海产品或动物内脏）来摄取；如缺锌较严重则可采用药物补锌，如葡萄糖酸锌、蛋白锌等。此外，长期服用一些利尿剂来降压（如呋塞米、氢氯噻嗪等）会加速钾离子的流失而引起低血钾。当患者血钾出现降低时，可通过多食用含钾丰富的水果或食物，如香蕉、菠萝、芝麻、香菇、黑木耳、海带等进行补钾，严重者可以通过服用氯化钾、门冬氨酸钾镁等药物来补钾。

高血脂的患者往往会长期服用他汀类药物来控制血脂水平，而他汀类药物在抑制胆固醇合成的同时，可能会致需要适量胆固醇参与合成的维生素D

含量出现下降。维生素D缺乏，会引起骨骼肌肉系统疾病、心血管系统疾病、神经系统疾病、精神疾病等。长期服用他汀类药物导致维生素D缺乏时，可以通过多晒太阳、膳食摄入和维生素D补充剂来纠正。成人日推荐摄入量为320国际单位。

长期使用布洛芬、阿司匹林等解热镇痛药可能会造成胃粘膜的损伤，从而导致胃溃疡或者胃出血而引起铁元素的流失，从而增加患者贫血的风险。在发现缺铁时，可以通过膳食摄入含铁量较高的食物如肉类、动物肝脏等并同时补充维生素C来促进铁的吸收。此外，也可以在医生的指导下使用补铁剂进行治疗，如琥珀酸亚铁、乳酸亚铁等。成年男女铁元素每日推荐摄入量为15毫克和20毫克。

阿司匹林可以抑制血小板的聚集，长期使用可以预防并降低中风、心肌梗死等疾病的发作。长期服用阿司匹林可使凝血因子II减少，凝血时间延

长，因此凝血功能障碍者，如严重肝损害、低凝血酶原血症、维生素K缺乏者，应避免使用。长期服用阿司匹林，医院检测发现维生素K缺乏，可以适宜补充一些富含维生素K的食物，如西兰花、菠菜或香菜、西芹、青椒、生菜、蛋黄、猪肝、绿茶、带皮的苹果等，严重者可在医生的指导下选用维生素K进行相关治疗。

糖尿病患者的高血糖状态与低胰岛素水平，可能会致体内维生素C的摄取、吸收与转运发生障碍，而维生素C是促进胰岛素的分泌及提高组织对胰岛素敏感性的重要成分。糖尿病患者长期服用降血糖药物时，可通过服用维生素C片或食用富含维生素C的食物与水果，如西红柿、菠菜、猕猴桃、柚子、橘子等，来补充适量的维生素C。成人维生素C的每日推荐摄入量为100毫克。

上海瑞金医院药剂科
副主任药师 石浩强

儿童患皮炎 慎用外用药

皮炎是儿童常见病症，一些家长认为不是什么大问题，为了省事，常在药店买点外用药给孩子抹抹。殊不知外用药的种类众多，且儿童外用药与成人外用药在使用上有许多不同之处。

儿童患皮肤病一般不宜使用刺激性很强的药物，如水杨酸、碘酒等，以免皮肤发生水疱、脱皮或腐蚀。如果必须使用，应从低浓度开始，若出现刺激症状，应立即停药或改用缓和的药物治疗。局部涂药面积不可过大，浓度不宜太高。例如硼酸，一般用于小面积湿敷，毒性不大，但如果用于大面积皮肤病，则可通过创面吸收发生急性中毒，甚至引起循环衰竭与休克而死亡。

有些家长认为，外用药不经过口服，对人体害处少，可以长期使用，这是十分错误的观点。任何外用药都不能长期使用，尤其是孩子，更不应该长期使用。儿童的皮肤娇嫩，角质层发育差，血管丰富，外用药可以通过皮肤粘膜吸收比成人多，易引起中毒反应。儿童需要外用药物时，应选择低浓度的外用药。倘若选择的外用药浓度接近成人使用的浓度，则容易引起红斑、脱皮、烧灼感、疼痛等局部刺激反应。因此，儿科的外用药与成人的外用药不能混用。

此外，选用外用药，应根据不同的病因、自觉症状和病理变化，选择相应的药物。如真菌性皮肤病选用抗真菌药；脓疱疮宜选用抗菌剂；瘙痒性皮肤病选用止痒剂；角化不全性皮肤病选用角质促成剂等。

华中科技大学附属协和医院
皮肤性病科 李延

治鼻炎中成药 各有适应症

鼻炎为常见病、多发病。有些人罹患鼻炎后，往往自己购买中成药来治疗。殊不知，鼻炎中成药的选择也有学问，别人服用有效，不一定就适合自己。下面是常用的鼻炎中成药，适应症各不相同。

千柏鼻炎片 适合鼻腔干燥、感觉腥热的阴虚鼻炎患者；鼻痒气热，鼻涕黄稠，或持续鼻塞，嗅觉迟钝者也可使用。

辛夷鼻炎片 以通窍功能为主，特别适合于鼻塞不通的患者。

鼻炎康片 比较适合急慢性鼻炎尤其是过敏性鼻炎患者，但由于含有扑尔敏，所以用药期间不宜驾驶机动车辆及高空作业等。

藿胆丸 青少年的体质特点是“肝有余而脾常不足”，而藿胆丸主要成分是藿香和猪胆汁，具有芳香醒脾的效果，是治疗青少年鼻炎比较理想的药物。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

补钙

你适合选哪种制剂?

随着生活水平的提高和健康知识的普及，越来越多的人已开始认识到补钙对身体健康的重要性。目前市面上钙制剂多达400余种，对个人来说，选择哪种钙制剂最好?

正常人（包括绝经期妇女）一般应选择含钙量高的无机钙；胃酸较多者服用无机钙后可以中和胃酸，一举两得。无机钙是指主要化学成分为碳酸钙、羟基磷酸钙、磷酸氢钙、氧化钙，常见商品如钙中钙（磷酸钙）、钙尔奇D（碳酸钙）、迪巧（碳酸钙）、龙牡壮骨冲剂（碳酸钙）、牦髓壮骨粉（磷酸

钙）等。

儿童、65岁以上老年人、胃酸缺乏者应选择有机酸钙或有机钙。有机酸钙是指主要化学成分为乳酸钙、葡萄糖酸钙、醋酸钙、枸橼酸钙（柠檬酸钙）等，常见商品如葡萄糖酸钙、盖世宝（醋酸钙）、多补钙（醋酸钙）、乳酸钙、司特立（枸橼酸钙）等。有机钙即氨基酸螯合钙，又称新型钙、第三代钙制剂，代表产品有巨能钙（L-苏糖酸钙）、乐力（氨基酸螯合钙）、999纳诺卡（纳米碳酸钙）等。

甲状旁腺机能减退和慢性肾

功能衰竭患者常合并高磷血症，不要选用含磷的钙制剂，宜选用碳酸钙、枸橼酸钙、醋酸钙，既可补钙，也可作为高磷血症的磷结合剂，以降低血磷浓度。

此外，葡萄糖酸钙不适宜用于糖尿病患者；服用含铝制剂的患者不宜选用枸橼酸钙；高血压和心功能不全者不宜选用醋酸钙。缺铁性贫血患者用铁剂治疗时，如果服用钙制剂，将使铁的吸收减少50%，应间隔补充。高尿酸血症、高钙血症为补充钙剂的禁忌症。

长沙市中心医院药学部
主管药师 陈艳平