



滥用药品危害大 正确用药掌握七大原则

无论是处方药还是非处方药，都是治疗疾病和缓解病痛的重要角色。然而，随着药品种类的增多和使用范围的扩大，药品的滥用和错误使用问题也日益严重，正确使用药品显得尤为重要。本文将探讨如何正确使用药品，以避免滥用和错误使用药品带来的危害。

药品主要分为处方药和非处方药两大类，处方药通常需要在医生的指导下使用，而非处方药则可以在药店或超市直接购买。药品的种类繁多，作用各不相同，如抗生素用于治疗感染，止痛药用于缓解疼痛，抗过敏药用于治疗过敏反应，感冒药用于缓解感冒症状等。对于孕妇、儿童、老年人等特殊人群，用药时需格外注意。

正确用药有哪些原则？

1. 遵循医生的建议 医生是专业的医疗人员，他们会根据患者的具体病情和身体状况开具处方。因此，在使用任何药品前，应先咨询医生，了解药品的使用方法和剂量。如果对医生的建议有疑问，应及时向医生询问，以确保药品使用的安全性和有效性。

2. 仔细阅读药品说明书 使用药品前，应仔细阅读药品说明书，了解药品的作用、用途、使用方法、剂量、副作用以及注意事项等。对于不理解的条款或疑问，应及时向医生或药师咨询。

3. 不要自行增减剂量或改变用药方式 严格按照药品说明书和医生的建议使用药品，不要自行增减剂量或改变用药方式。如果需要更改剂量或用药方式，应先咨询医生或药师的意见。

4. 注意药品的副作用 了解药品可能产生的副作用是非常重要的。

的。使用任何药品的过程中，应密切注意自己的身体状况，如有异常反应，应立即停止使用该药品，并尽快告知医生或药师。

5. 避免同时使用多种药品 同时使用多种药品可能增加药物相互作用的风险，如果需要同时使用多种药品，应先咨询医生或药师。

6. 注意药品的存储 按照药品说明书的要求存储药品是非常重要的。不同的药品有不同的存储要求，如有的药品需避免阳光直射，有些药品需要在特定温度下保存，如果存储不当可能会影响药品的质量和效果，甚至产生毒副作用。

7. 定期检查药品的有效期 过期药品不但会影响疗效，还可能产生毒副作用。因此，使用任何药品前都应先检查有效期，对于已经过期的药品应及时处理和销毁，避免误用。一些临近有效期的药品也要谨慎使用，如有疑问可先咨询医生或药师。

滥用药物的危害有哪些？

1. 药物依赖和成瘾 长期过量使用具有依赖性或潜在依赖性的药品可能导致药物成瘾。药物成瘾后，个体需要不断增加剂量或持续用药才能维持生理或心理上的满足感，从而形成恶性循环。

2. 身体损害 滥用和错误使用药品可能导致身体各系统的损害，包括肝肾损伤、心血管系统损伤、呼吸系统损伤等。一些药品还可能导致严重的并发症，如低钾血症、癫痫、重度骨质疏松症、白血病、中毒性精神病等，甚至可能危及生命。

3. 精神损害 许多药品对中枢神经系统有一定的影响，包括产生幻觉、失去意识和抑制呼吸等。这些药品在短时间内可以导致严重的身体伤害或死亡，且许多药品会影响人的判断力、决策能力和思考过程，导致人在药物的影响下做出危险、不负责任或冲动的行为。

4. 学习能力下降 长期滥用药物可能会影响人的思维能力、学习能力和记忆力，继而导致学业和职业表现下降，对个人的社会功能产生负面影响。

5. 社会问题 滥用和错误使用药品可能导致一系列社会问题，如家庭关系破裂、失业、犯罪等，给个人和社会带来巨大的负担。

6. 经济问题 滥用和错误使用药品需要花费大量的医疗资源和经济成本，包括药品费用、医疗费用、治疗并发症的费用等。此外，由于药物成瘾等问题导致的失业和犯罪，也会给社会带来严重的经济损失。

正确使用药品除了要充分了解药品的分类和作用，掌握正确用药的原则，认识滥用药物的危害外，我们还应提高对药品的安全意识和意识，加强对药品的监管和管理力度，以确保公众的健康安全。

钦州市第二人民医院 梁耿



如何应对抗精神类药物引起的血糖异常？

精神障碍性疾病多于青年起病，病程较长，且病情反复波动，部分患者会发展成为难治性的精神障碍性疾病，需要通过更换不同药理作用的药物、加大药物剂量或两种以上药物联合治疗，部分病情严重者需要终身服药。要提醒大家的是，近年来的一些研究表明，长期服用抗精神类药物可能导致血糖异常，那么，该如何预防抗精神类药物引起的血糖异常呢？

抗精神类药物对血糖有哪些影响？

1. 血糖升高 抗精神类药物导致血糖水平上升可能与该类物质直接降低葡萄糖转运体的功能，以及促进胰岛素短暂性的分泌过高有关。葡萄糖转运能力降低会导致血液中的葡萄糖含量升高，胰岛素分泌过高会逐渐导致胰岛素敏感性下降，继而引起血糖升高。

2. 糖尿病发生风险增加 长期或大剂量使用抗精神类药物会增加糖尿病的发生风险，这可能与抗精神类药物对胰岛素分泌和胰岛素抵抗有关。

3. 导致胰岛B细胞凋亡 长期使用抗精神类药物还可能破坏胰岛B细胞的能力和作用，当机体最初产生胰岛素抵抗时，胰岛B细胞会继续分泌胰岛素维持机体血糖稳定。当机体出现胰岛素抵抗后，胰岛B细胞无法充分上调胰岛素分泌，从而加速糖尿病的形成。

4. 不同药物引起血糖、胰岛素的变化不一致 研究发现，不同的抗精神类药物对空腹血糖的影响有

所不同。其中，对空腹血糖的影响：氯氮平>齐拉西酮>阿立哌唑>奥氮平>利培酮>喹硫平；对餐后血糖的影响：氯氮平>齐拉西酮>阿立哌唑>奥氮平>喹硫平>利培酮；对空腹胰岛素的影响：氯氮平>利培酮>齐拉西酮>阿立哌唑>喹硫平>奥氮平；对餐后胰岛素的影响：氯氮平>喹硫平>阿立哌唑>利培酮>齐拉西酮>奥氮平。

由此可见，最易诱发血糖异常的药物是氯氮平。有报道称，服用氯氮平治疗1年的精神障碍性疾病患者，发生糖尿病的风险是未使用抗精神类药物患者的7.44倍。在氯氮平治疗5年的精神障碍性疾病患者中，30%的患者发生了糖尿病。

如何预防抗精神类药物引起的血糖异常？

1. 评估风险 用药前应详细评估发生血糖异常的风险，对于存在不良饮食结构、久坐不动、吸烟、饮酒、腹型肥胖、高血压、高血脂、高血糖、高血脂等多个危险因素的患者，应尽量选择对血糖影响小的药物。

者，应尽量选择对血糖影响小的药物。

2. 动态监测血糖 用药前检查空腹血糖及糖化血红蛋白，治疗12周后再次检查上述指标，并定期监测血糖，观察动态变化，以便及时发现和干预。另外，所有患者应留意自身的糖尿病症状和体征，如有异常，及时报告医生。

3. 调整生活方式 包括保持健康的生活方式以及生活方式干预两个阶段。首先根据个人具体情况保持健康的生活方式，包括合理的饮食结构、适当的体育锻炼、良好的生活习惯等；对于高风险人群，治疗过程中应监测血糖指标，一旦血糖较高，则应及时进行生活方式干预，包括饮食控制、体育锻炼、心理教育、行为干预等。

4. 及时调整药物 如患者通过调整生活方式，血糖仍控制不理想，可以考虑换用糖尿病风险低的其他抗精神类药物，如阿立哌唑、氨磺必利、鲁拉西酮、齐拉西酮等，但更换药物一定要在专科医生

指导下进行。

5. 合理使用降糖药物 如果通过调整抗精神类药物，血糖仍偏高，可以考虑适当使用降糖药物。研究发现，最适合的药物为二甲双胍，餐后半小时之内服用或者与餐同服，不仅可以降低空腹血糖，还可以很好地控制餐后血糖及随机血糖。需要提醒的是，大剂量使用二甲双胍容易出现恶心、腹胀、腹泻等不良反应，因此，建议二甲双胍的初始剂量宜从500毫克/天开始，1周之内加至1000~1500毫克/天。如口服二甲双胍疗效不佳或病情严重的，还可以在医生指导下使用胰岛素。

6. 家属和医务人员配合 由于抗精神类药物会影响糖脂代谢，增加心血管疾病的发病风险，还会严重影响患者的精神症状和认知功能、降低生活质量，因此，家人和医护人员应该重视起来，积极配合相关预防和干预措施。

贺州市皮肤病防治院 (贺州市第五人民医院) 张可欢