

认真阅读药品说明书 避免潜在用药风险

每种药物都配备了详细的药物说明书，它是确保患者正确使用药物的关键。为了保证用药安全并获得最佳疗效，我们必须深入了解药品相关知识，这需要认真阅读并理解药品说明书。仔细阅读药品说明书可以有效地帮助人们避免潜在的用药风险，确保用药过程顺利无误。

药物说明书包含了药物的基本成分、性状、适应症、规格、禁忌、注意事项、孕妇和哺乳妇女用药、老年用药、药物过量、药代动力学、包装、贮藏和有效期等重要信息。在使用药物前，先要查看药物名称是否与医生开具的处方药物名称一致，仔细阅读说明书，除了核对药物名称和适应症是否匹配外，还应仔细查看药物的外观特征是否符合说明书描述，比如片剂的颜色和性状、注射剂的颜色和透明度等，是否有颜色变化、加深、凝结成块、形成絮状物、沉淀的情况。若发现任何异常情况，应及时咨询医生或药师，并考虑是否继续使用。同时根据说明书中的贮藏要求，正确保管药物，如避光、密封、阴凉干燥处保存等，以确保药物的有效性和安全性。其中，阴凉处保存是指不超过20℃；避光是指避免光线照射；密闭是指密封状态储存。正确的贮藏方式能够延长药物的有效期，避免药物发生变化或失效，从而避免可能产生的不良反应。

确定服用药物准确无误后，还要充分了解该药物可能出现的不良反应，这些反应可以根据不同症状进行分类。例如常见的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状属



于消化系统刺激反应；转氨酶升高、黄疸的变化说明药物对肝功能有影响；粒细胞减少、血小板减少、白细胞增多等是血液系统影响造成的；肌酐、尿素氮升高说明肾脏功能受到影响；头痛、头晕、嗜睡、失眠等症状属于神经系统刺激反应；瘙痒、皮疹、支气管痉挛、血清病等通常是药物刺激后产生的变态反应。

当然，药物说明书列出的不良反应并非都会出现，且每个人用药后的不良反应也不相同。因此，应仔细阅读说明书，如果发现可能对个人疾病产生影响的不良反应症状，则需要谨慎分析注意事项。通常，注意事项会指出哪些人需要特别注意，哪些人应避免使用。特别是对于合并心脏、肾脏、肝脏功能损害的患者，需了解是否需要调整药物剂量。说明书中的禁忌部分明确规定了不能使用该药物的人群。对于干扰诊断的药物描述，可以了解药物对脏器的影响。例如，药物可能导致血尿素氮、血清肌酐暂时升高，表明对肾功能有影响，停药后可恢复。碱性磷酸酯酶、血清胆红素、丙氨酸转氨酶升高可能表示药物对肝脏功能有影响，长

期使用可能导致不可逆转的情况。因此，在使用这类药物时，需定期监测肝功能，以避免长期使用带来不可逆的伤害。

了解药物不良反应后，还要再次阅读药理毒理这一项，对之前药物不良反应进行再次评估。通过对药物药理的描述，了解药物是通过怎样原理对机体产生作用的。了解药物会对身体哪一器官、系统产生毒性，初步判断需要承担哪方面风险。通常来说，药代动力学就是解释用药的剂量、用药的次数。从排泄途径来说，能理解药物是从肠道、胆道、泌尿系统排出体外，排出体外的途径可能是药物损伤最大的器官。对于儿童、孕妇与哺乳期女性等特殊人群，大多数药物对这一类人群的安全性都没有充足的临床用药资料，安全性尚不可知，使用的时候要遵医嘱。最后，确认用法用量，掌握药物规格计算药物剂量，掌握正确的服药方式，避免影响药物疗效。

确定用药方案后，患者应该严格按照医嘱用药，不可自行增减剂量或更改用药频次。同时密切关注用药期间的身体反应，如出现不适症状应及时告知医生。对于长期服用药物的患者，定期复查必不可少，以监测药物在体内的浓度以及可能的副作用。

总的来说，正确的用药态度和方法对保障患者的健康至关重要。只有在医生的指导下，合理使用药物并遵循正确的用药方法，才能确保药物疗效的最大化，尽可能减少不良反应的发生，确保用药的安全性和有效性。

百色市中医医院 邓风云

调理甲状腺疾病 保持好心情很重要

甲状腺是人体重要的内分泌腺，位于颈部气管两侧，主要功能是分泌甲状腺激素。甲状腺疾病主要包括甲状腺肿大、甲状腺炎、甲状腺功能亢进（简称“甲亢”）、甲状腺功能减退（简称“甲减”）和甲状腺癌等，大多会导致甲状腺激素分泌失调，进而引起相关症状。针对不同类型的甲状腺疾病，其护理措施有所不同。那么，具体该如何护理呢？

合理饮食

甲状腺疾病患者的饮食管理至关重要。碘是合成甲状腺激素的必需元素，但过量的碘摄入会对甲状腺产生负面影响。因此，患者应避免过量摄入碘，同时要保证膳食中含有足够的营养物质，如维生素D、硒等，以促进甲状腺功能的平衡。此外，保持饮食的均衡和多样化也是非常重要的。必要时可以咨询营养师或医生，制定专门的饮食计划，以满足患者的特殊需求。

规律药物治疗

药物治疗是甲状腺疾病管理的重要手段。对于甲状腺功能亢进者，抗甲状腺药物可以有效减缓甲状腺激素的合成；而对于甲状腺功能减退者，则需要甲状腺激素的替代治疗。患者应严格按照医生的建议用药，并定期复查，确保药物治疗的有效性和安全性。

定期监测甲状腺功能

定期监测甲状腺功能和管理甲状腺疾病的关键。临床上判断甲状腺功能主要是检测“甲功五项”，即甲状腺素（T4）、三碘甲状腺原氨酸（T3）、促甲状腺激素（TSH）、游离T3、游离T4。通过检测这些激素的水平，可以了解甲状腺疾病的发展趋势，及时调整药物剂量或治疗方案。患者每次检查后应做好记录，与医生保持联系，确保治疗方案的有效性。

保持良好的心态

甲状腺激素分泌紊乱不仅会给患者的身体健康带来直接伤害，同时还会对心理健康造成深远影响。甲亢可能带来焦虑、兴奋和易激动的情绪，而甲减则可能导致抑郁、疲劳和注意力不集中等问题。因此，在甲状腺疾病治疗过程中，保持良好心情至关重要。

研究表明，保持积极的心态和愉悦的心情有助于促进免疫系统的正常功能，促进药物发挥疗效，从而提高治疗效果，加速患者的康复过程，改善生活质量。

维持良好的心态可以通过心理治疗来缓解心理压力、解决心理问题，认知行为疗法和心理咨询等也是有效手段。此外，适度的运动和健康的饮食不仅有益于身体健康，对心情也有积极影响。定期锻炼可以释放身体的压力，均衡的饮食则有助于维持身体和心理的平衡，促进疾病康复。

南华大学附属长沙中心医院手术室

张丽梅

总打喷嚏、流鼻涕 可能是过敏性鼻炎

在我们周围似乎总有一群人年复一年都在受“感冒”之苦，频繁抱怨眼睛、鼻子发痒，不时地打喷嚏，眼泪不受控制地流出，像是梨花带雨般，反复发作，让人感到无比沮丧。这种情况，可能过敏性鼻炎才是罪魁祸首。

过敏性鼻炎，又称为变态性鼻炎，指的是当机体暴露于过敏原后，鼻黏膜发生非感染性慢性炎症。常见的过敏原包括尘螨、花粉、动物毛发、棉絮、海鲜等动物蛋白，主要症状包括眼鼻发痒、鼻塞、流清水样涕液、阵发性打喷嚏、嗅觉障碍等。如果不加以控制，过敏性鼻炎可能会进

一步演变为哮喘。

为了预防和治疗过敏性鼻炎，首先要识别过敏原并尽量避免接触；其次要保持住所清洁整洁并保证空气流通，避免灰尘等刺激；最后也是最重要的是增强免疫力，提高机体的抵抗力。

目前，治疗过敏性鼻炎的常用药物包括鼻用类固醇（如曲安奈德、布地奈德）、抗组胺药（如氯雷他定、西替利嗪）、白三烯受体拮抗剂（如孟鲁司特）、肥大细胞稳定剂（如色甘酸钠）、鼻腔盐水冲洗等，适用于过敏性鼻炎急性发作时。此外，中医治疗过敏性鼻炎方法多样，且效果显著。历代医家认为该病的治疗方法包



括益气健脾肺、温肾阳等，也可结合针灸、推拿、耳穴压豆等外治方法；同时，利用夏季“三伏天”进行穴位调理，可以增强体质，实现“未病先防、冬病夏治”的效果。

湖南中医药大学第一附属医院

肛肠科 袁畅