



春节用药 安全第一 莫忘这些常识!

春节期间由于走亲访友、外出旅游,大多作息不规律、饮食结构改变,对于正在用药的朋友们来说,可不能忽略了用药安全。为了您和家人能够度过一个欢乐、祥和、幸福的春节,请注意这些小常识。

慢病患者药不能停

很多患者和家属都有“过年不吃药”和“正月不看病”的错误观念。事实上,这些观念是一种迷信思想,也是一个健康误区,这种做法对于慢性病患者来说是非常危险的。

例如,长期服用抗精神病药(氯丙嗪、氯氮平等)、镇静安眠药(安定、舒乐安定等)和抗抑郁药物等,擅自停药可能导致疾病反复,加大治疗难度。冠脉支架植入(PCI)术后患者擅自停药,可能诱发支架内血栓,引发心肌梗死。降压药、降糖药、抗血小板药、抗凝药、他汀类药物、抗帕金森药、抗癫痫药等,务必坚持按时、按量服药,忌随意停药。

一旦发生药物漏服,可以按照以下原则补服。如在常规服药时间的12小时之内漏服,应立即补服;如果超过常规服药时间12小时,则无需补服,在下次常规服药时间按标准剂量服用即可,切不可因为漏服药物而擅自加倍服药,具体参照药品说明书或咨询医护人员。

享受美食莫忘用药安全

春节期间,亲朋好友相聚少不了美食,但要务必注意食物与药物间的相互作用。

高蛋白食物(大豆、鸡蛋、牛肉、乳酪)会产生大量氨基

酸,阻碍抗帕金森药物(左旋多巴)、抗过敏药物(西替利嗪、氯雷他定)以及茶碱类平喘药物、甲基多巴等药物的吸收,导致药效明显下降;富含维生素K的食物(包括生菜、西兰花、菠菜、莴笋、芥菜、卷心羽衣甘蓝等绿叶蔬菜)、乳制品、动物肝脏、植物油、豆类等,可降低抗凝药华法林的抗凝效果;服用四环素类、红霉素、甲硝唑等药物时,忌食牛奶、乳制品、黄豆制品、黄花菜、黑木耳、海带、紫菜等,这些食物中的钙离子可与上述药物发生反应,生成难溶的结合物而降低药效。

另外,某些水果(包括果汁)也会对药物作用产生影响。如葡萄柚、葡萄柚汁含有的呋喃香豆素,会影响肝脏代谢药物的CYP3A4酶活性,使经肝代谢的药物代谢减慢,导致体内药物浓度升高,增加不良反应风险。受其影响的药物很多,如洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀、特非那定、非洛地平、尼索地平、环孢素、咪达唑仑、丁螺环酮、西沙比利、阿司咪唑、丙咪嗪、华法林、红霉素等。另外,服用安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时,不宜食用香蕉、葡萄干、橘子等,此类水果含钾量高,易引起高血钾症,出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及

心律失常等。

中国的茶文化历史悠久,但要提醒的是,茶叶中含有大量的鞣酸,鞣酸会与多种金属离子(如铁、钙、铝)的药物结合发生沉淀,从而影响药物的吸收;鞣酸还会使胰酶、淀粉酶、胃蛋白酶或益生菌失去活性,减弱助消化药的药效;鞣酸与小檗碱、四环素类、大环内酯类抗生素结合后会影 响抗菌活性;贫血患者服用铁剂时也应忌茶,因铁离子会和茶叶中的鞣酸结合发生沉淀反应而影响吸收。

喝酒不吃药,吃药不喝酒

亲朋好友团聚,把酒言欢,好不痛快。但要注意的是,酒精会与很多药物发生相互作用,引起不良后果。

例如,服用甲硝唑、藿香正气液、头孢类药物期间饮酒,可能引发“双硫仑反应”,表现为头晕、头痛、面部潮红、心悸,严重者可危及生命;服用解热镇痛类药物,如对乙酰氨基酚、布洛芬等药物后饮酒,可能会导致严重肝损伤,并增加胃肠道出血的风险;服用阿司匹林或含有阿司匹林的复方制剂时饮酒,可能引起胃出血、胃穿孔;服用降糖药(如二甲双胍、格列美脲、格列齐特等)期间饮酒,可能影响血糖的正常代谢,导致低血糖或高血糖的发生;服用镇静催眠药物期间饮酒,可能增强中枢抑制

作用,引起嗜睡、头晕、乏力等症状,严重时可能引发呼吸抑制、昏迷等危及生命的后果;服用利血平、卡托普利、心痛定、硝苯地平、胍苯达嗪、地巴唑等降压药时饮酒,会引起血管扩张,出现低血压,甚至低血压性休克。

吃药不开车,开车不吃药

“喝酒不开车,开车不喝酒”是几乎所有人都知道的常识,但“吃药不开车”好像很少听说,这背后究竟有哪些原因呢?

这是因为不少药物服用后会产生视物模糊、嗜睡、眩晕、定向力障碍等不良反应,影响驾车安全。常见的是抗过敏药物,如常用复方感冒药酚麻美敏片(泰诺)和复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊(新康泰克)中的马来酸氯苯那敏,这类药物对中枢神经有抑制作用,容易产生嗜睡、眩晕等副作用;其次是镇静催眠类药物,如地西泮、佐匹克隆、唑吡坦等,停药后数日内都有疲倦或嗜睡等后遗症,影响驾车安全;另外还有一些降压药、降糖药、解热镇痛药、抗抑郁药,也可能引起头晕、疲倦等现象,影响正常驾驶。建议服用这些药物前认真阅读药品说明书,了解其不良反应和注意事项,如果服药后出现身体不适或视物模糊等情况,应避免驾车。

同济大学附属杨浦医院 药学部 主任药师 余自成

春节小药箱 记得备上这些药

春节期间要预防晕车、感冒受凉、胃肠不适、过敏、失眠等“小意外”,药箱中别忘了备上这些药。

一是感冒药 冬季各地温差大,加上旅途舟车劳顿,容易感冒发烧。感冒药能有效缓解感冒带来的发热、头痛、流涕、打喷嚏、咳嗽等症状。

常用感冒药有氨麻美敏片、氨酚咖那敏片、氨酚伪麻美酚片(日片)氨麻美敏片(夜片)等。

二是晕车、晕船药 无论旅行还是探亲访友,都离不开各种交通工具,有晕车史的朋友,出行前可根据各种药物的特点和乘车时间长短,酌情选择1~2种晕车药。

常用的晕车、晕船药有晕海

宁(茶苯海明片)、东莨菪碱贴片。如果旅程较短(≤6小时)的情况下首选茶苯拉明片,上车前半小时服用预防。而旅程较长(>6小时)的情况下推荐首选东莨菪碱贴片,出发前一晚贴于耳后皮肤上,或出发前5~6小时贴,乘车结束后取下药片。

三是消化系统用药 走亲访友,少不了吃吃喝喝,暴饮暴食后易出现胃胀、胃痛等消化不良症状,可以带上吗丁啉(多潘立酮片)、四磨汤口服液、保济丸等促消化的药物。

其次是因水土不服、气候变化或饮食不节引起的腹泻,因此,止泻药也必不可少,如蒙脱石散、盐酸小檗碱片等,以防万一。

四是抗过敏药 出门在外,环境、饮食、气候、疲劳等因素导致的皮肤过敏反应并不少见。常见的抗过敏药物有氯雷他定片、盐酸左西替利嗪片、咪唑斯汀缓释片等,备上一种即可。

五是助眠药 平时有睡眠障碍或改变入睡环境后很难入睡的朋友,建议晚饭后或入睡前服用助眠药,如甜梦口服液、养心安神口服液、艾司唑仑片、阿普唑仑片、酒石酸唑吡坦片等。

六是外用药 出门在外,磕磕碰碰在所难免。发生轻微外伤时,双氧水、络合碘、创可贴是必不可少的消毒急救用品。对于有湿疹病史的人来说,可以备点炉甘石洗剂,有很好的收敛止痒作用。



七是常用医疗器械 对于高血压、糖尿病患者来说,可以随身携带一个电子血压计和血糖仪,以随时掌握血压和血糖情况。其次可以带上一个体温计,出现发热时测量体温,并根据体温正确应对。

特别提醒的是,服用任何药物前,请仔细阅读药品说明书。如服药3天后,症状仍不缓解或加重,应及时就医。

解放军总医院 曾妙甜 赵双林