

@全体肾友 这些常用药您吃对了吗?

肾脏是药物代谢和排泄的主要器官,当肾功能不全时,药物易在体内蓄积。掌握正确的服药方法,既能保证药物发挥最佳的疗效,又能避免不良反应,减少对肾脏的伤害。肾友们快来看看,这些常用药您都吃对了吗?



肠道排毒药

肠道排毒药像清洁工,通过吸附、促进排泄等作用,将毒素排出体外,为肾脏分忧,延缓肾病进展。

1. 药用炭 吸附肠道毒素,与其他药物同服时,一般要间隔2个小时,以免影响药效。长期服用可能导致便秘。

2. 包醛氧化淀粉 餐后服用,配合低蛋白饮食效果更佳。受潮发霉勿服。

3. 肾衰宁 遵医嘱服用,若大便每日超过4次应减量。

4. 尿毒清 严格按时服用,漏服后不可加倍。大便呈半糊状为正常,水样便需减量。

免疫抑制剂和激素

某些肾脏疾病由于自身免疫系统的错误攻击,可引发肾小球剧烈炎症反应,而免疫抑制剂和激素则可以“扑灭”免疫炎症,保护肾脏,延缓肾脏恶化。

1. 他克莫司 空腹服用,如餐前1小时或餐后2~3小时服用。避免吃葡萄柚(西柚)及其制品,如杨枝甘露。定期监测血药浓度。

2. 吗替麦考酚酯 空腹服用,避免与制酸剂同服。注意防晒,不可接种活疫苗。

3. 环孢素 餐前餐后均可服用,避免吃葡萄柚(西柚)及其制品。定期监测血药浓度。

4. 泼尼松等激素类 早餐后顿服,不可突然停药。

贫血治疗药

贫血是肾脏病常见合并症,不仅影响生活质量,还会增加终

末期肾病、心血管事件及死亡的风险,口服药可通过补充铁原料或刺激自身促红细胞生成素生成而发挥贫血治疗作用。

1. 口服铁剂(琥珀酸亚铁等) 餐时或餐后服用,减轻胃刺激。与制酸药、钙剂、喹诺酮类药、头孢地尼、茶、咖啡等同服时注意间隔时间。大便变黑属正常现象。

2. 罗沙司他 每周三次,可空腹或与食物同服。漏服后无需补服,下次按时服用即可。

3. 恩那度司他 每日一次,餐前或睡前口服。漏服后无需补服。

降磷药

高磷血症是终末期肾病的常见并发症。降磷药像磁铁,可以吸住肠道中的磷,然后随粪便排出,防止入血过多而引发相关疾病。

1. 碳酸司维拉姆 随餐整片吞服,不可咀嚼。与甲状腺素类药(如左甲状腺素)间隔至少4小时,与他克莫司、恩那度司他间隔1小时(服用前)或3小时(服用后)。

2. 碳酸镧 随餐或餐后立即服用,咀嚼或碾碎服用。与甲状腺素类、喹诺酮类药同服注意间隔时间。

3. 蔗糖羟基氧化铁 随餐服用,咀嚼或碾碎服用。与甲状腺素类、喹诺酮类药同服注意间隔时间。可能出现腹泻、大便变色,通常为一次性。

钙调节药

钙调节药可提高血钙或抑制甲状旁腺激素(PTH),从而纠正钙磷代谢,预防继发性甲状旁腺亢进,促进骨形成。

1. 骨化三醇 早晨服药,不受食物影响,与铝剂(如硫酸铝)同

服至少间隔2小时。定期监测血钙、血磷,高钙血症者禁用。

2. 碳酸钙 D3 睡前服药,避免酒、烟或咖啡,高钙血症者禁用。

治疗继发性甲旁亢药

如西那卡塞,随餐或餐后立即服用。服药初期需每周监测血钙,出现肌肉痉挛、心律不齐等低钙症状,立即就医。

胃肠道用药

肾脏功能受损,有时会把胃肠道“拖下水”。胃肠道用药通过抑酸、增加胃动力、吸附毒素和调节肠道菌群等发挥护胃作用。

1. 质子泵抑制剂 如泮托拉唑,早餐前30~60分钟空腹服用。

2. 多潘立酮 餐前15~30分钟服用,不与制酸药同服。

3. 蒙脱石 餐前服用,与其他药物间隔1~2小时。

4. 双歧杆菌三联活菌 餐后服用,不高于40℃温水送服,与抗生素间隔2~3小时。

其他类药

1. 复方 α -酮酸 餐中或餐后立即服用,坚持配合低蛋白饮食。与铁剂、喹诺酮类药物同服间隔至少2小时。定期监测血钙。

2. 环硅酸锆钠 遵医嘱服用,不随意增减剂量。与溶解度受pH值影响的药物合用时(比如呋塞米、阿托伐他汀),间隔至少2小时。定期监测血钾。

3. 左甲状腺素钠 晨起空腹服用,避免食用葡萄柚(西柚)。与碳酸镧、硫酸铝服用间隔至少2小时,与铁剂、钙剂、司维拉姆服用间隔至少4小时。

长沙市第三医院药学部
副主任药师 周广青

隐形辐射不可怕 科学防护更安心

辐射并非遥不可及,日常生活中的阳光、手机、微波炉、医用X光机等事物都会产生辐射。辐射主要分为电离辐射和非电离辐射,前者包括X射线、 γ 射线等,后者主要包括可见光、无线电波等产生的辐射,我们需要重点防范的是电离辐射。

什么是电离辐射

电离辐射是能让原子、分子释放电子形成离子的辐射,核心类型及特点如下:

α 粒子穿透力极弱,一张普通纸张就能完全阻挡; β 粒子穿透力中等,薄铝片可有效吸收;X射线和 γ 射线穿透力较强,需铅板、厚重混凝土屏蔽;中子穿透力极强,防护技术要求更高。另外,我们日常生活的环境本就存在天然本底辐射,如宇宙射线、土壤中的放射性物质、氡气等,这是人类生存环境的固有组成部分。

电离辐射对健康的影响

电离辐射包括来自体外的,如X光检查、CT扫描带来的辐射,以及因吸入、食入放射性物质导致的辐射。电离辐射是否影响健康,关键看辐射类型、剂量、照射时长与方式,如短期内大剂量照射可能引发急性放射损伤,出现恶心、呕吐、皮肤灼伤等症状,而长期低剂量照射会增加患癌风险。但日常医疗检查的辐射剂量极低,均在安全标准内,无需过度焦虑。

电离辐射防护指南

牢记时间、距离、屏蔽三大核心原则——缩短接触辐射源的时间、与辐射源保持足够安全距离、借助铅衣、混凝土墙、铅板等屏蔽物防护。

若遇核事故等极端情况,务必遵守以下要求:听从官方指引,及时获取权威信息;尽量留在室内,关闭门窗减少外界接触;遵医嘱服用稳定性碘片,避免甲状腺吸收放射性碘;戴口罩、穿长袖衣物,降低放射性物质吸入与皮肤污染;不饮(食)用可能受污染的水和食物。

关于电离辐射常见问题

1. 照X光后身体会带辐射吗?
不会。X光机关闭后,辐射立即消失,不会残留于人体。

2. 核电站会像原子弹一样爆炸吗?

不会。核电站使用低浓度核燃料,不具备核爆炸条件,历史核事故均为化学爆炸(如氢气爆炸),并非核爆炸。

3. 蔬菜检出有放射性就不能吃吗?

不一定。食物本身存在极微量天然放射性,日常蔬果辐射量极低,不影响食用安全。

湘南学院附属医院设备科

主治医师 周锋

副主任医师 胡杨志

做核磁害怕?“幽闭星人”通关指南

空间狭小,机器嗡鸣,封闭的检查舱缓缓滑入……如果您也曾因这些描述而感到心跳加速、呼吸急促,甚至想立刻逃离,那么这份“幽闭星人”的核磁通关指南请您查收!

核磁机器不是秘密牢笼

很多人被核磁的圆柱形身材吓到,其实它只是只纸老虎。

首先,它没有辐射,和CT的X光不同,核磁靠的是磁场和无线电波,安全无伤害。

其次,腔室没想象中那么窄!多数核磁机器的孔径在60~70厘米,比普通衣柜还宽,头

部两侧会留有缝隙,不会完全贴紧。

另外,可全程“在线陪聊”。机器里有实时通话器和报警球囊,如果您有任何不适或需求,可以及时和外面的技师沟通,或者捏一下报警球囊,检查随时可以暂停。

3个技巧远离幽闭恐惧

检查前告知技师“我有幽闭恐惧症”,技师会调慢检查床进出速度,减少“被拽进去”的压迫感;同时保留机器门缝隙,让光线透进来,减少封闭感;或者带上一个熟悉的小物件,增加安全感。

检查过程中闭上眼睛,想些开

心的事情,不要盯着机器内壁;跟着机器的“滴答声”吸气、呼气,腹式呼吸更能快速放松;如果感到有任何不适,可以告诉技师,检查床3秒就能退出来,透气、喝水、调整姿势都可以。

如果还是觉得害怕,也可以让亲属在一旁陪伴。另外,部分医院有半开放机器,侧面敞开,身体不会被完全包围,是严重幽闭恐惧患者首选。情况严重者,可使用少量镇静药,在浅睡眠中完成检查,安全无负担。

益阳市中心医院放射科

主管技师 刘伊依