



处方药要重视用量用法

痛风了选对药还需用对药

近日网上有消息说,痛风患者网购处方药秋水仙碱服用后导致肝衰竭,引发了痛风患者的广泛恐慌。经过综合分析发现,该事件主要是因为患者秋水仙碱的用量不对导致的,因此提醒患者,处方药不能随使用,即使选对了药还需用对药,用量用法同样重要。

秋水仙碱是痛风治疗中最常用的止痛药物,是治疗急性痛风性关节炎的经典药物,也是特效药物。该患者之所以出现肝衰竭,很可能是按照网购药物附带说明书提示的陈旧服用方法所致,即痛风急性期每小时1mg(1片),最多可每日6片。这种治疗方法虽有明显的镇痛和消炎效果,但同时也有明显的腹泻、腹痛、骨髓抑制、肝肾损害等副作用,现在临床上已经不再推荐患者如此服用。

众多资料显示,秋水仙碱的副作用有明显的剂量依赖性。临床应用过程中发现,每日秋水仙碱用量超过3mg,一半以上的患者会出现腹泻,超过4mg,几乎所有患者均会出现腹痛、腹泻等



急性期痛风患者需要在医生的指导下用药。资料图片

副作用。但如果把秋水仙碱的量控制在1.5mg以内,副作用出现率明显降低。国内外的痛风相关指南均推荐痛风急性期,首次秋水仙碱1mg口服,12小时后追加0.5mg,每日剂量最多1.5mg,即最大剂量0.5mg,一天三次口服。

秋水仙碱的另一个副作用是肝功能损害。网购患者就是因为超剂量服用秋水仙碱后发生了肝功能衰竭的重症情况,危及生命。

临床中按照秋水仙碱小剂量疗法,肝功能损害的发生率极低。在服用秋水仙碱的情况下,通常医生会安排定期的肝功能随访,一旦遇到肝损害的情况,及时停用秋水仙碱,加用保肝药物,肝功能可较快恢复至正常范围,患者不用过分担心。

因此急性期痛风患者需要在医生的指导下用药,既不可自己盲目参照说明书用药,也不要“因噎废食”,耽误治疗时机。 人民网

甲状腺疾病不可怕 要有良好的生活习惯

随着人们的生活节奏明显加快,工作压力不断增大及其环境的不断恶化等各个方面的综合因素,甲状腺疾病患者也在逐渐增多,已严重威胁了人类的健康生活。那么,如何守护甲状腺健康呢?近期,广东省血管外科学会副主任委员彭林做客“人民健康大讲堂”访谈栏目,与网友分享“守护你的甲状腺”相关话题。

甲减甲亢别再傻傻分不清

甲状腺蜗居在脖子的正中,外形像一只蝴蝶。因为像遁甲一样守护气管,故名甲状腺。它看上去美丽柔弱,却是非常重要的内分泌腺体。然而甲状腺激素促进人的新陈代谢,对骨骼的生长发育和成熟尤为重要。少了它,新生儿会智力低下,儿童会生长迟缓。成人会记忆减退,反应迟钝。彭林指出,甲状腺分泌的激素过多或过少都是一种疾病的表现。日常出汗多、心跳快,经常脾气暴躁,容易发怒等是甲亢的主要症状;精神萎靡不振、心率减慢、疲乏无力等是甲减的主要症状。甲减、甲亢是甲状腺疾病最常见的,高发人群通常是特别是年轻人,特别是年轻女性。

彭林表示,在体检中发现甲状腺结节时,不必过于恐慌,甲状腺结节简单点说就是甲状腺长了“疙瘩”,对人体健康影响不大,除非长的特别大,外观上能明显看到,同时压迫了气管,这种要及时就医,根据各项指标进行有效治疗。

对于复发的甲亢患者碘131是最好的治疗手段

彭林表示,甲状腺疾病治疗方法简单。首先是观察,很多甲状腺疾病对身体影响极小,只要做过相关检查,医生判断不需做任何治疗,也不必恐慌和焦虑,定期观察相关指标是否发生变化即可;其次是药物治疗,对于相关指标太高或太低的,就必须要用药物平衡,药物重点治疗甲亢或甲减,还包括部分甲状腺炎;对于甲状腺良性肿块通常采用消融术治疗,消融属于微创手术,对人体损伤和创伤最小。彭林指出,对于反复复发的甲亢患者,碘131是最好的治疗手段,一杯水就可以解决根本问题。对于甲状腺炎来说,彻底治愈比较困难,所以只能对身体进行医学免疫调理进行调理治疗,身体状态的好转直接影响免疫状况的提高,这样病自然就会得到治愈。

彭林强调,被放射线荼毒过、压力大、吃碘太多或太少这三大原因是甲状腺疾病的重要因素,想要保护甲状腺,就要有良好的生活习惯。

打油诗教你爱护甲状腺

首先判断良恶性,良性结节看大小,甲功异常要注意,靠谱医生最重要。这首打油诗是在临床上总结而来。彭林说道,对待甲状腺疾病千万不要过于紧张和恐慌,但也不能掉以轻心,要保持良好的心态去治疗,用正确的方法对症下药,就能拥有一个健康的甲状腺和开心幸福的人生。

综合

气血不足看6个表现

告诉你4招调理好方法

气血不足,即中医所说的气虚和血虚。气、血来源有二:一是先天之精气,即父母的先天之精;二是后天之精气,即脾胃运化的水谷与自然之精。气推动血液运行,血作为气的载体,气血相互滋生,气虚则血少、血少则气虚。从外表来看,以下几个表现可以帮你判断是否气血不足。

看皮肤

如气血生成不足或运行障碍,则表现为皮肤黯淡无光或萎黄、肌肤干燥、感觉异常。

看眼睛

主要看眼睛的色泽和清澈度。眼睛清澈明亮、神采奕奕,说明气血充足;眼白的颜色混浊、发黄,表明肝脏气血不足。

看头发

头发的生长源于气血的滋养,气血旺盛则头发生长

正常,气血不足则不能上达头部而致发白易落。

看手部

气血充足,手总是温暖的,而手心烦热、出汗或手冰冷,则是气血不足。

看睡眠

明代医学家张景岳在《景岳全书》中说,无邪而不寐者,必营血之不足也。血虚则不能养心,心虚则神不守舍。不少人的失眠是因气血不足所致,常表现为入睡困难,易惊易醒、夜尿多、打呼噜等。而太爱睡觉,也往往是气血虚的表现。

看牙龈

牙齿与肾的关系最为密切,因此,如果一个人牙齿发育不好,通常肾也不好。若成人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈肉萎缩等问题,多为肾气亏乏,肾为先天之本,肾气不足多与气血不足相关联。

气血不足要想办法补足

1. 中药调理:常用的补血中药有当归、川芎、红花、熟地、桃仁、党参、黄芪、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参、玫瑰花等,可以在医师指导下选方煎服。

2. 饮食注意:平时应该多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁等)、叶酸和维生素B12的营养食物,如红枣、莲子、核桃、山楂、猪肝、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁、红糖等,多喝木瓜银耳汤。

3. 运动养生:平时可练习瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓的运动。另外“久视伤血”,长时间坐在电脑前的人,应该特别注意眼睛的休息和保养,防止过度用眼而耗伤气血。

4. 经络疗法:经常做头部、面部、脚部保健按摩可以消散瘀血,可以坚持艾灸关元、气海、足三里、三阴交等穴位。 康网

膨化食品容易铅超标

主要与其加工工艺有关

众所周知,薯片等膨化食品脂肪含量高,吃多了容易导致肥胖,然而,鲜为人知的是,这类食品还频频被爆出铅超标。

铅对于人体来说是一种有害元素,若摄入过多无法及时排出体外,会对神经系统、心血管系统、骨骼系统、生殖系统和免疫系统都产生毒副作用,带来骨质疏松症、贫血、精神恍惚、记忆力衰退等症状。儿童和孕妇尤其容易受影响,铅中毒导致儿童的智力、学习能力、感知理解能力下降,表现为注意力不集中、多动、易冲动、语言学习障碍等。

膨化食品为啥容易铅超标?膨化食品原料本身并不含铅或含铅极少,其铅超标主要与其加工工艺有关,这类食品加工时需要通过金属管道,在

高温下设备或管道中所含的重金属会被汽化,就容易污染食品。此外,包装袋印刷如果使用低劣的含铅油墨,也易与食品反应,导致铅溶出污染食品。需要说明的是,若企业严格监管,控制工业流程,其铅含量可控制在国家规定水平的范围内,大家完全可以放心食用。

此外,传统皮蛋也容易铅超标。其腌制工艺需要在料液中加入氧化铅,主要作用是促进料液进入蛋内,使蛋白质的凝胶过程更完全,加快皮蛋转色速度,使皮蛋色香味更佳。值得高兴的是,近年来涌出不少以氧化锌等其他物质替代氧化铅制作皮蛋的方法,被称为“无铅皮蛋工艺”。一般来说,传统工艺制作的皮蛋,蛋壳上容易产生黑色斑点。

人民网