

用药时间有讲究,用对才能助健康

□张辉锋

冠心病等心血管疾病是危害我们健康的一大杀手,而合理的药物治疗是控制这类疾病的重要手段。你知道吗?掌握药物的最佳服用时间不仅能提高疗效,还能减少不良反应。下面,我们就来聊聊几种常见心血管药物的最佳服用时间。

首先说说抗血小板类药物。阿司匹林是常见的抗血小板药物,但由于其对胃黏膜的刺激,建议饭后服用以减少胃部不适。氯吡格雷则不受时间段限制,固定时间服用即可。替格瑞洛起效快,每日早晚各服一次,且不受饮食影响。

接下来是降脂药。他汀类药物是降脂药中的佼佼者,由于其主要在夜间发挥作用,因此建议睡前服用,以达到最佳效果。

再来说说降压药。降压

药的起效时间和血压的波动密切相关。一般来说,早上和下午是血压的高峰期,因此建议在这两个时间段前服用降压药,以有效降低血压。

最后是抗心绞痛药物。由于晨起时交感神经兴奋,心绞痛容易发作。因此,这类药物建议上午服用,以扩张冠状动脉,改善心肌缺血。

总的来说,了解心血管常用药物的最佳服药时间,可以让药物更好地发挥作用,帮助患者有效控制病情,提高生活质量。需要注意的是,具体的服药时间还应根据个体差异和医生的建议来确定。

所以,患有心血管疾病的朋友们,在服药时一定要牢记这些时间点哦!同时,也要定期复诊,听从医生的指导,让药物成为我们健康的得力助手。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院心血管内科)

长期服用甘草片诱发了低钾血症

□杨轶萍

近日遇到一名患者,因四肢无力、不能行走入院,血钾低至2.3毫摩尔每升,经进一步询问病史发现,患者因长期吸烟、咳嗽,间断口服复方甘草片长达1年之久,后继续完善相关检查,最终确定罪魁祸首就是复方甘草片。

为什么复方甘草片会导致低钾血症呢?

复方甘草片中含有甘草浸膏、八角茴香油、樟脑、阿片粉等成分,甘草主要成分为甘草酸,在体内水解成甘草次酸,长期大量服用可导致假性醛固酮增多症,从而导致低钾血症。具体作用如下:

甘草次酸可抑制体内一种11 β -氢化类固醇脱氢酶的活性,使血中氢化可的松水平增加,而氢化可的松的作用与盐皮质激素类似,可发挥盐皮质激素样作用,影

响体内水盐代谢,从而导致低钾血症。

甘草酸与甘草次酸的化学结构本身与醛固酮相似,可直接作用于盐皮质激素受体发挥作用,保钠排钾,导致低钾。

甘草次酸可竞争性抑制醛固酮在肝脏内的代谢,并且醛固酮代谢中多种酶的作用也可被抑制,导致体内醛固酮作用时间延长,增强它的保钠排钾作用。

甘草酸可增强其他糖皮质激素的生理作用,从而达到保钠排钾的作用。

冬季来临,上呼吸道疾病高发,提醒广大朋友们,甘草片不宜长期服用,如服用3天到7天症状未缓解,需咨询医师合理用药。尤其是老年人应注意适应证,避免过量和长期服用,如有不适及时就医。

(作者供职于洛阳市中心医院内分泌科)

胸腔镜下肺减容术助患者“畅快呼吸”



□姚玉军

肺气肿是一种严重威胁人类健康的常见病和多发病,终末期肺气肿患者的五年生存率低,更可怕的是其发展并发巨型肺大疱,很难治愈,死亡率极高。

近期,我们科室收治了一位75岁男性肺病患者,其患慢性阻塞性肺疾病伴肺气肿、肺大疱10余年。检查发现,患者肺功能极差,两肺均存在肺大疱,左侧肺大疱几乎占据整个胸腔,且持续增大。患者长期缺氧伴慢性消耗,其营养状况差,四肢肌肉萎缩。综合

评估,非手术不能解决。可是,如此衰弱的患者,能承受一次胸外科手术吗?

这时,家属的手术意愿非常强烈,他们的信任坚定了我们做手术的决心!

术前我们制订了详细的手术方案和麻醉方案。术中探查也如术前所预料,患者弥漫性肺气肿、巨型肺大疱,肺质地极差。好在我们术前做了充足的准备,同时也得益于常年积累的手术经验,确保手术顺利完成。

经过医护的共同努力,患者整体恢复良好,出院时最大的感受就是能自由行走,畅快呼吸。

外科治疗-肺减容手术的实施和推广,为肺气肿并巨型肺大疱患者带来新的希望,而胸腔镜下肺减容术,具有创伤小、失血少、恢复快、疼痛轻等优点,重度肺气肿患者大多体质虚弱,耐受手术创伤的能力较差,我们充分利用胸腔镜技术的优势开展胸腔镜下肺减容术,收到了较好的临床治疗效果,也深受患者和家属的认可。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院心胸外科)

冬季减少晨练保护心脑血管

□李世业

低温是诱发心脑血管病的主要因素之一,因为寒冷可导致人体血管收缩压上升,增加脑出血、心肌梗死和冠心病的发生率。另外,寒冷可导致人体血液黏稠度增加,易形成血栓,每天6时至12时为心脑血管病的高发时段,因此建议这类患者最好减少晨练。

老年人是心脑血管疾病的高发人群,不少老年人的心梗或脑梗就发生在晨练后。正常情况下,早上的血压比下午的血压高,如果早上进行剧烈运动,受寒冷刺激或过度劳累,很容易发病。

那么在冬季老年人应该如何做好日常保健呢?

对于冠心病患者来说,适当运动非常重要,但如果运动不当,后果非常严重,尤其是有高血压的中老年人,有可能会诱发严重的心血管病变。冬季锻炼要注意运动的时间和方式,首先,避免在气候恶劣时锻炼,锻炼时间可选择中午之前或下午。其次,运动时要注意手、头、面部的保暖,外出最好戴口罩。再次,运动要适量,可参加一些力所能及的文体活动,如户外散步、打太极拳、练气功等。最后,中老年人不要一个人独自运动,一旦出现胸闷、胸痛或其他不适症状应立即停止锻炼,必要时立即前往医院就诊。

(作者供职于河南省第一地质矿产调查院有限公司职工医院)