

特别关注

药不能停 特别是这几种

长期服某一种药时,不少人都会心里嘀咕:一直吃药会不会伤肝伤肾?药师提醒大家,以下这几种药物可能自行停药,须在医生的指导下逐渐减量或停药。

■降高血压药物■

突然停药后会造成体内血药浓度突然波动,导致动脉血管出现损伤、增加心脑血管等靶器官出现损害的风险,可引起反跳性高血压、心绞痛加剧、颅内出血等,严重时可引起猝死。

■降血糖药物■

突然停药后会造成体内血糖含量瞬间升高,出现恶心、呕吐,严重者可能导致肾衰竭等严重后果。尤其是I型糖尿病患者应用胰岛素后如突然停药,可诱发高渗性糖尿病昏迷、糖尿病酮症酸中毒,危及生命。

■抗肝炎病毒药物■

突然停药后会造成严重肝损伤,转氨酶指标达到正常数值的3至10倍。此外,还可引起胆红素指标超过正常值的两倍。像替比夫定、替诺福韦、恩替卡韦等药物用于乙型肝炎病毒感染时需长期用药。如果决定停药,需在医生指导下进行,并在停药后至少4个月内密切随访观察,监测肝功能、乙肝五项及病毒水平等指标。

■抗结核药物■

突然停药会使结核杆菌产生严重的耐药性。在抗结核治疗中,需遵循早期、适量、全程、联合、规律的治疗原则。例如异烟肼+利福平+乙胺丁醇+吡嗪酰胺联合使用时,即使结核病症已消失,也要遵医嘱继续巩固期的治疗,密切随诊,不可随意停药、减药。

■糖皮质激素■

如长期大剂量应用如泼尼松、泼尼松龙、地塞米松等,突然停药后会造成体内可反馈性抑制垂体-肾上腺皮质分泌,促肾上腺皮质激素减少,出现乏力、恶心、呕吐、低血压等表现,严重者会休克。为防止药源性肾上腺皮质功能不全的发生,应逐步减少糖皮质激素的每日维持量,或采用间隔给药法,逐渐减量。

■抗菌药物■

治疗细菌感染时,抗菌药物一般要应用到体温正常、症状消失后的72至96小时。特殊情况应遵医嘱,如果过早停药容易导致细菌耐药。



■抗抑郁药物■

抗抑郁药如帕罗西汀、文拉法辛等的停药反应通常发生于停药几天内,有时见于抗抑郁药减量时,发生于停药1周后者少见。通常会现情绪波动、焦虑、病情加重等问题。

■抗凝药物■

患者在进行心脏瓣膜置换术后,大血管支架、冠状动脉支架介入术,以及肺动脉栓塞、心肌梗死或深静脉血栓等疾病的抗凝治疗时,服药期间要定期监测INR及凝血酶原时间,并控制在合适范围。如果突然停用药物,例如华法林等抗凝药物,会增加血栓形成的风险。

□郝言

健康生活

人体自带3种“快乐激素” 不开心时这样启动

怎样控制好情绪,不让它们攻击身体器官?这就要找到人体自带的“快乐激素”。

●多巴胺:奖励激素

多巴胺是一种神经传导物质,和人的渴求、感觉有关系,它负责传递兴奋和开心的信息。当你的需求被满足时,多巴胺会快速给你带来兴奋和活力的感觉。

◆可从以下食物中获取

酪氨酸:肉类、海鲜、动物肝脏、茶叶、柑橘、香蕉、梨。

抗氧化剂:番茄、葡萄、菠菜、胡萝卜、坚果。

◆其他方式

听音乐:听喜欢或能感到兴奋的音乐。

保证足够的睡眠:没有足够的睡眠会导致多巴胺失衡。

●血清素:情绪稳定剂

血清素可以在大脑神经细胞之间传递信息,这使血清素成为影响心理健康和大脑功能的重要分子,对于身心焦躁感的调节很有帮助,是天然的情绪稳定剂。

◆可从以下食物中获取

色氨酸:红肉、贝类、豆制品、香蕉、坚果。

维生素B:西红柿、梨、葡萄柑橘类、绿叶蔬菜、谷物。

◆其他方式

冥想:冥想会增加血清素,从而调节情绪。

晒太阳:阳光下会增加血清素的产生。

●催产素:亲密激素

催产素在人与人之间的联系中起着重要的作用,可以帮助我们信任他人、与他人建立亲密、信任和健康的联系,激发对群体的归属感和依赖感。它可以给我们持久的平静和安全感。

◆获取方式

人际交往:与所爱的人一起做事会提高催产素水平。

抚摸动物:如果有宠物,多多抚摸它们,自己和宠物都会提高催产素水平。

按摩:按摩可以缓解疲劳,使人感到安稳和平静,提高催产素水平。

□郅佳佳

有此一说

肥胖影响认知

近日一项研究发现,在亚洲人群中,肥胖,尤其是中心性肥胖与认知功能下降存在因果关系。

研究分析了新加坡8769名居民,平均年龄为51岁。分析发现,较高水平的内脏脂肪、体重指数(BMI)和腰臀比均与认知功能下降存在因果关系。具体来讲,内脏脂肪每增加270克或体重指数增加4.52千克/平方米,与认知衰老0.7年相关。

作者指出,肥胖影响认知的潜在机制尚不确定。脂肪细胞影响脂肪酸、脂蛋白和脂肪细胞因子的循环水平,这可能穿过血脑屏障,破坏细胞信号、突触可塑性和记忆的稳态,以及各种神经元细胞的稳态。预防肥胖有助于维持或改善认知功能,降低未来患痴呆症的风险。

□杨进刚

家庭保健

不想血管堵塞 远离这些坏习惯



预防血管堵塞,就要远离一些生活中坏习惯。

▲饮食方面 口味过重,喜欢吃高脂肪、高盐的食物,特别是爱吃富含饱和脂肪酸的食物,比如肥肉、黄油等。饱和脂肪酸是导致血胆固醇升高的主要危险因素,会提高血浆坏胆固醇水平,增加患动脉粥样硬化的风险。

喜欢吃咸口味的食物,盐摄入量较

高,会增加患高血压的风险,而长期高血压可促进动脉粥样硬化的发生。日常盐摄入量最好控制在5克以内。

▲饮酒吸烟 常饮酒会升高体内甘油三酯的水平,增加动脉粥样硬化的发生风险。吸烟可引起体内一氧化氮代谢紊乱,一氧化氮代谢紊乱是血管壁内皮损伤的一项重要原因,进而会促进动脉粥样硬化的发生。

▲缺乏运动 动脉粥样硬化比较偏爱超重、肥胖、肚子大的人群,这类人除了饮食结构不合理、口味偏重,往往还缺乏运动。长期久坐、躺平也会促进血管斑块的形成。研究表明,运动可改善血脂、调节机体的氧化应激反应、控制炎症反应、防止斑块扩大和破裂,逆转斑块。

□薛庆鑫

医生提醒

别动不动就生气 这7种病都是被气出来的

生气作为一种负面情绪,与身体状况有着密切关系,它对身体造成的影响可能比想象的还要大,这7种病都是被气出来的。

1.气得心口疼——心肌缺氧

心率加快、血压上升。有时生气会出现满脸通红、大脑嗡嗡作响的情况,这是因为生气使大量血液冲向大脑和面部,也导致了供给心脏的血液骤减,容易引起心肌缺血的情况。

2.气得呼吸困难——肺泡扩张

有时人会被气得呼吸困难,肺部由于过度换气导致肺泡不停扩张且无法及时收缩,容易使肺过度劳累,长此以往容易诱发气逆、气喘等问题,对肺的伤害极大,因此生气时要及时做深呼吸调整自己。

3.气得肝疼——肝脏受损

人在生气时会分泌一种叫儿茶酚胺的物质,它会造成血液和肝细胞内



毒素增加,总是听人说气得肝疼就是这样造成的了。

4.气得毒素增多——皮肤受损

当人生气时血液大量涌向脸部,这时血液中氧气减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑、干燥问题,所以,生气会变老是真的。

5.气得大脑空白——加速脑衰老

生气也是一件费脑的事,生气时血

液会大量涌至大脑,使脑血管压力增加,而此时血液中的毒素含量又多,因此会加速大脑衰竭。若是患有脑血管疾病的人,生气则容易引发脑溢血,危及生命。

6.气得吃不下饭——肠胃功能紊乱

人在生气时,交感神经会开始兴奋,并直接作用在心脏和血管,导致肠胃的血流量减少,蠕动减缓,食欲下降,严重时还可引起胃溃疡。

7.气得浑身难受——内分泌系统紊乱

生气会令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素过多。甲状腺是参与新陈代谢的重要器官,人在生气时若感到热血沸腾,就是甲状腺受到了刺激,久而久之容易引发甲亢。

生气时大脑会命令身体产生一种叫做皮质固醇的物质,会导致与人体组织修复相关的两种免疫细胞减少,降低皮肤愈合速度。

据《健康时报》

疑问必答

腰痛突然消失 是好转了吗?



有一些腰椎间盘突出症的老年人,长年受到腰痛困扰,最近一段时间腰痛突然消失了,只是下肢麻木疼痛。腰突然不痛了,是好事吗?

其实,这是情况加重的表现。腰椎间盘突出症可能会出现这种变化,早期腰疼,逐渐出现腰痛和下肢放射痛,随着进展,腰痛消失了,但下肢放射痛愈发明显。

这是由于腰椎间盘突出、骨质疏松等原因,神经根受到了压迫,诱发了坐骨神经痛的症状。如果此时不加以积极干预,一段时间后,可能感觉腿麻的症状又减轻了,但会出现“走路拌蒜”的新情况,脚趾蹭地,容易跌倒。

不少老人觉得,既然腰痛减轻了,腿麻也缓解了,脚趾头抬不起来也不算什么大事。实际上,这种情况是身体在提醒我们,神经已经受到了长期压迫,影响到了足趾功能,如果任由其发展,可能会出现不可逆的神经损害。

所以,不要认为腰痛消失了是好事,建议及时就医,在医生指导下选择合适的治疗方式。

此外,如果腰椎间盘突出症人群突然出现二便异常(即马尾综合征),也要及时就医诊治。

□谢新辉