

如何科学用药不伤肝

这些日常用药可能伤肝

西药类

非甾体抗炎药物(NSAIDs):布洛芬、阿司匹林等长期滥用可能引发肝损伤,老年人群尤其要注意。

抗生素类药物:通常需要肝脏代谢,容易给肝脏带来额外负担。

抗结核药物:包括异烟肼、利福平等,需严格遵医嘱用药,擅自停药或超量服用易诱发肝衰竭。

代谢类药物:糖尿病药(如格列本脲)、降脂药(如他汀类)可能引起肝功能异常,需定期监测。

中药与保健品

何首乌、土三七等中草药长期超量服用可能导致肝窦阻塞综合征;含朱砂、雄黄的中成药(如安宫

牛黄丸)含重金属,易蓄积中毒。

市场上有些宣称能“保肝”“解酒”的保健品,可能违规添加药物成分(如对乙酰氨基酚),反而会加重肝脏负担。

居家用药有原则

用药中:严守剂量与疗程

勿超量服用:对乙酰氨基酚每日最大剂量不超过2克,过量易致肝坏死。

勿自行停药:抗结核药需全程规律服用(通常6个月以上),擅自中断可能诱发耐药性或暴发性肝炎。

警惕“叠加风险”:同时服用多种药物(如抗生素+抗真菌药)时,需咨询药师评估肝损伤风险。

用药后:密切观察身体信号

早期预警症状:乏力、食欲减退、尿黄、右上腹隐痛等可能是肝功能异常信号,出现后需立即停药并就医。

定期肝功能检查:长期用药者每3~6个月检测一次肝功能(ALT、AST、胆红素)。

特殊人群用药

老年人

肝脏代谢功能下降,药物半衰期延长,需减少剂量(如普萘洛尔常规剂量减半)。避免使用经肝脏代谢的药物(如地西洋),优先选择肾排泄类药物。

孕妇与哺乳期女性

部分药物(如四环素类抗生素)可通过胎盘影响胎儿肝脏发育,需



严格遵医嘱选择妊娠安全等级药物(如A/B级)。哺乳期妇女慎用含对乙酰氨基酚的复方感冒药,以免通过乳汁损害婴儿肝功能。

慢性肝病患者

如肝硬化患者,避免使用经肝脏代谢的药物(如丙戊酸钠),以防加重肝损伤。必须用药时,选择经肾脏代谢的药物(如恩替卡韦),并密切监测肝功能。

刘安格 张征

喷鼻药这样用更见效

鼻炎、鼻窦炎患者经常会用到喷鼻药,但要掌握这几步,才能让药物真正发挥作用。

喷药前:清洁+准备,缺一不可

1.先把鼻腔里的鼻涕、结痂清理干净,用生理盐水冲洗或用无菌棉签擦拭,保证鼻腔通畅。2.检查喷鼻剂喷头,堵了就用温水冲净晾干,坏了及时换;混悬型的要摇匀,首次用或久置不用的,多按几下直到喷出均匀药雾。3.洗完手,冷藏的药提前拿出来回温,减

少鼻腔刺激。

喷药时:姿势对了,药效才好

坐着或站着,头微微前倾,千万别后仰,否则会让药液流进喉咙。正确做法是:喷头轻轻伸进鼻孔,朝向鼻腔外侧壁,避开薄薄的鼻中隔,防止戳伤出血。按压喷头的同时轻轻吸气,让药雾均匀沾在鼻黏膜上,按医嘱每侧喷1~2下。

喷药后:稍等片刻,巩固效果

保持前倾姿势1~2分钟,别立刻擤鼻涕、

仰头,轻轻按按迎香穴或捏捏鼻翼,帮药物更好吸收。最后擦干净喷头,盖好盖子,阴凉干燥处存放(激素类的记得冷藏)。

温馨提示

血管收缩类喷鼻药,连续用别超7天,不然容易加重鼻塞;激素类的要遵医嘱用,不能随便停药。抗过敏喷鼻药用完别马上吃饭,避免恶心。喷鼻剂是个人专属,勿和别人共用;如鼻黏膜破损、出血,先停药,等黏膜修复后再用。 唐婉婷

益生菌能否与抗生素联用

服用益生菌的注意事项

选对菌株 不同益生菌针对不同问题,不能随意购买,应咨询专业医生。

服用时间 益生菌的最佳服用时间为早餐空腹或睡前,此时胃酸较少,益生菌存活率更高。

掌握温度 部分菌种(如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌)对温度敏感,需2℃~8℃冷藏保存,用低于40℃的温水冲服(高温会灭活菌种),避免与热饮同服。

足疗程服用 按照说明书建议剂量服用或遵医嘱,短期服用无

效,需坚持数周。

抗生素与益生菌联用需注意什么

抗生素与益生菌联用的目的是减少抗生素对肠道菌群的破坏,降低腹泻风险,但要注意以下几点。

1.抗生素疗程开始后2~3天开始服用益生菌。

2.抗生素和益生菌至少间隔2小时服用,如早上吃抗生素,晚上吃益生菌。

3.抗生素停药后,应继续服用益生菌2~4周,帮助菌群恢复。

据《大众卫生报》

地黄丸家族功效各有不同

六味地黄丸

由“三补”和“三泻”组成:“三补”为熟地黄、山茱萸、山药,补的是肝、脾、肾之阴;“三泻”为牡丹皮、茯苓、泽泻,泻的是肝、脾、肾的浊水。诸药合用,共同起到滋阴补肾的功效。适用于肾阴虚证,典型表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠多梦、手脚心发热、烦躁、潮热盗汗、咽干颧红、舌红苔少。

麦味地黄丸 = 六味地黄丸 + 麦冬、五味子

麦冬主要有养阴生津、润肺的功效,五味子则有滋肾、生津、敛肺的功效,所以麦味地黄丸除了滋补肾阴,还有养肺阴的功效,适合于肺肾阴虚的患者。

杞菊地黄丸 = 六味地黄丸 + 枸杞子、菊花

杞菊地黄丸重在滋补肝肾以

明目,适用于肝肾阴虚导致的视力减退、眼睛干涩、迎风流泪、视物昏花等眼部不适的表现。

知柏地黄丸 = 六味地黄丸 + 知母、黄柏

黄柏清热燥湿,泻火解毒;知母清热泻火,滋阴润燥。这两味药的加入,不但加强了原方清热的功效,更增添了滋阴润燥的功效。故更擅于清虚热,主治阴虚火旺、潮热盗汗、骨蒸梦遗、干咳、口干等。

桂附地黄丸 = 六味地黄丸 + 肉桂、附子

肉桂和附子都是热性药物,可以引火归元、温补肾阳。两药的加入,加强了原方的“扶阳”之功。所以,桂附地黄丸阴阳双补,但更偏于温补肾阳,适用于肾阳虚导致的四肢厥冷、小腹冷痛、小便清长、痰饮喘咳等。 梁健

“牙痛神药”如何服用

同被称为“牙痛神药”,人工牛黄甲硝唑与甲硝唑有何区别呢?甲硝唑是单一的化学药物成分,主要用于抗厌氧菌和抗原虫感染;人工牛黄甲硝唑是复方制剂,因加入了人工牛黄,在甲硝唑抗菌的基础上增加了清热解毒的作用,更适用于风火牙痛、牙龈肿痛等伴有热毒症状的牙痛。

需注意,服用甲硝唑期间及停药后7天

内禁止饮酒,因为甲硝唑会抑制酒精代谢,可能导致双硫仑样反应,出现头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌等症状,严重者可危及生命。

另外,孕妇和哺乳期妇女禁用甲硝唑,因为可能会对胎儿或婴儿产生不良影响;肾功能不全者慎用,如需使用应在医生指导下调整剂量。甲硝唑可能会引起胃肠道不适,如恶心、呕吐、腹痛等,

所以一般建议饭后服用,减轻对胃肠道的刺激。 牛一民

