

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

### ■ 医卫前沿

文·吴志

## 脂肪肝“拒绝”饥饿

家在福州的企业白领李铭芳小姐,不久前体检时,发现患上脂肪肝。平时就注意保持苗条身材的李小姐,在吃上更是“变本加厉”,甚至一顿饭有时只吃蔬菜和水果,想把脂肪肝快速“饿掉”。殊不知,所谓的“饥饿疗法”反而加重了病情。

“查出患了脂肪肝之后,有些患者拒绝一切脂肪的摄入,只吃蔬菜和水果,不吃肉。”南京军区福州总医院肝胆内科主任李东良主任医师介绍说,这种不合理的饮食习惯有可能导致营养不良,反而会加重脂肪肝。

脂肪肝实际上是一个病理学名词。在肝细胞里面充斥着脂肪滴,积累到一定比例就造成了肝细胞脂肪

变性,通俗地说就是肝细胞里的“油”超出了正常的含量。常见的原因有:不良的生活习惯,比如说吃得多吃得少;药物性肝损害;遗传代谢因素;生物学因素;家族性遗传史。

对付脂肪肝,“饥饿疗法”是非常有害的。因为,减肥实际上也是一个脂肪运动的过程,如果脂肪运动得太过快、过猛,超过了机体的代谢能力,会使脂肪大量释放,反而“跑”入肝脏、心脏等脏器并沉积下来,加重肝脏的炎症,可能使肝细胞坏死、肝功能受损。脂肪肝患者无疑要减少油腻、高脂肪食品和甜食的摄入,但也不用彻底与肉类告别,可以适当进食高蛋白饮食,以避

免体内蛋白质的损耗,有利于肝细胞的修复与再生,防止肝细胞进一步受到损害。

渐进减肥才是有效的做法。只要影像学发现有脂肪肝存在,就应该及时干预,控制饮食、适量运动。控制饮食,不要吃得饱、太好,既不要乱吃一通,也不要什么都不吃;适当锻炼身体,每周运动150分钟以上;并改变不良生活方式,不饮酒,逐渐把体重控制在正常范围内,以免减肥过快伤及身体。临床上认为,脂肪肝患者要慎用药物,但有些情况下,运动是不能代替药物治疗的,要在医生指导下对症治疗,严重的要接受药物治疗和手术治疗。

### ■ 健康视窗

#### 喉咙疼痛 蔬果灭火

喉咙发炎是一种轻度的病症,可以通过一些食物的功效来缓解喉咙发炎的症状。

#### 番茄



番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素。番茄含的“番茄素”,有抑制细菌的作用;含的苹果酸、柠檬酸和糖类,有助消化的功能。番茄味甘、酸,性凉,微寒。能清热止渴,养阴,凉血,归肝、胃、肺经。具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、凉血平肝、补血养血和增进食欲的功效。

番茄榨汁可以润喉。洗干净500克番茄放进榨汁机榨汁,加大勺蜂蜜。

#### 胡萝卜



素有“小人参”之称的胡萝卜富含糖类、脂肪、挥发油、胡萝卜素、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、花青素、钙、铁等营养成分。中医认为胡萝卜味甘,性平,有健脾和胃、补肝明目、清热解渴的功效。

胡萝卜橄榄粥主治咽炎。胡萝卜50克洗净,切片,与橄榄30克同煎取汁,入100克梗米中共煮为粥。每日1剂,连服5—7剂。

#### 苹果



每百克苹果果含糖6.5—11.2克,葡萄糖2.5—3.5克,蔗糖1.0—5.2克,还含有微量元素锌、钙、磷、铁、钾及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C和胡萝卜素等。其性味甘酸而平、微咸,无毒,中医认为苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑的功效。

苹果5个去皮,切成小块,加水1升,煮沸5分钟,自然冷却到40℃,加少许柠檬汁和适量蜂蜜搅拌均匀,每天多次少量饮用。

#### 橘子皮



橘子皮中含有大量的维生素C和香精油,橘子皮具有理气化痰、健脾除湿、降低血压等功能,是一种很好的中药材。可将其洗净晒干后,浸于白酒中,2—3周后即可饮用,能清肺化痰。

还可以制作橘皮茶:把洗净的橘子皮切成丝、丁或块,用时可以用开水冲泡,也可以和茶叶一起饮。(二)

# 药品说明书 一方小纸有乾坤

文·本报记者 段佳

9月是全国安全用药月,“合理用药”是今年的主题,旨在倡导公众树立合理用药观念,养成正确用药行为。

然而,国家食品药品监督管理局发布的《公众安全用药现状调查报告》显示,目前我国公众安全合理用药知识不足,使用药品行为习惯存在一些安全隐患。调查显示,分别只有36.7%和32.7%的上海和北京居民,会仔细阅读药品的不良反应以及注意事项。而服药前会仔细阅读药品说明书的,上海是52.4%,北京是50.3%。

更为不容乐观的是,此前北京市药品不良反应监测中心曾公布的“社区中老年用药调查报告”显示,超

过80%的被调查者在服用药品时不看药品说明书,而是根据以往的用药习惯或听从亲友介绍服药。

北京航天总医院药剂科主任张月琴表示,服药不看说明书安全隐患很大,也有相当一部分人看不懂药品的说明书,导致不能合理使用药物,长期不合理用药会对身体带来影响和伤害。同时,目前有相当一部分药品说明书也令患者望而却步,难以起到准确指导用药的作用。

那么,当我们买来一盒新药,面对说明书上面密密麻麻的一大堆信息,在服药前,应该重点看清楚哪些内容呢?

## 看清适应证 对症服药

很多人在不舒服的时候自己买药吃,张月琴主任表示,自我药疗可以,但是一定要注意药物的适应证。

适应证是指本药品所直接对应的疾病。自主选药,适应证是非常重要的。要仔细核对对自己的症状和说明书描述的是不是一样。对于处方药,在购买时,必须先经过医生诊断有什么疾病,依照处方买药。而购买非处方药时,患者根据说明书指出的适应证,对照自己的症状选药,必要时请咨询药师,并以此

## 明晰禁忌证 避免危险

禁忌证所列出的内容,就是不能服用这种药物的情况,这是保证用药安全的关键信息。

说明书上一般都有这样一条:“禁用、忌用和慎用”。张月琴主任提醒说,禁用是指会令某些病人引起严重不良反应或中毒,故禁止使用。如吗啡可抑制呼吸中枢,故哮喘病人和肺心病病人禁用;再如,阿司匹林肠溶片标明“胃十二指肠溃疡禁用”,如果胃十二指肠溃疡的患者用了,可能会导致消化道出血;感冒药新康泰克标明“严重高血压患者禁用”,严重高血压的患者用了可能会进一步升高血压,带来危险。

## 读懂用法用量 正确用药

剂量和用法是指每一种疾病所需要服用的剂量和服用的方法,张月琴主任说,需要注意的是,这里所说的剂量是一种推荐量,对于个别病人,由于个体的差异,可能对推荐的剂量并不适合,这时一定要到医院去请医生对你的用量进行调整。

同时,要看清药物的服用方法,是在饭前还是饭后服用;能否空腹服用;必须整片吞服还是可以掰开服用;每天吃几次;每次多大剂量;对于不同的病情,服药方法是否有不同;老人、小孩、孕妇的服药剂量有

## 看清注意事项 客观理解不良反应

张月琴主任说,药物的注意事项包含了很多信息,如出现什么情况应该咨询医生;什么情况下应该慎用;孕妇、老人、小孩在服用过程中应该注意什么;药物漏服以后怎么办等?药物的相互作用则标明了该药不适用于哪些药同时使用,它会增强或减弱哪些药物的效果。“增强其他药的疗效并非是件好事,因为疗效过强有时就会转变为害处;而且疗效增强的同时,不良反应也会增强。”

确定您购买的药品是否对应自己的身体症状。

张月琴主任说,说明书上的适应证往往使用了较多的专业名词,一般人读起来会有一些困难,有不明白的地方一定要找药店里的坐堂药师或者医院药房的药师问清楚,不能糊涂地服用。例如,阿司匹林肠溶片的适应证写着“不稳定心绞痛”,有些患者误以为它对所有的心脏区域疼痛都有效,就把它当作止痛药,结果不但不能止痛,还会造成危险。

那么,当我们买来一盒新药,面对说明书上面密密麻麻的一大堆信息,在服药前,应该重点看清楚哪些内容呢?

禁忌证是指某些药品对某些个体差异较大的病人可能出现严重不良反应,故没有足够把握,应避免使用。

慎用则是对某些特殊的人群如小儿、老人、孕妇或肝功能不全者提出的用药警告。

如果不注意看说明书上的禁忌证,就会忽略危险,产生意想不到的危害。“所以,一定要仔细核对,如果符合‘禁用’的情况,就无论如何也不要吃这个药,如果符合‘慎用’的情况,则要谨遵医嘱。”张月琴主任说。

无特殊之处。这些都要弄明白,如果不清楚,要找药师咨询。

看清说明书中对药品规格的描述也很重要。对于单一成分的化学药品,规格通常是指含量,而复方制剂一般多指片重。需要指出的是对于同一个药品可能有好几种规格,服用的时候一定要看清楚后方可进行。

还要注意药的单位,可能是多少片,也可能是多少毫克或毫升,有时候需要自己换算。

张月琴主任解释说,服用正常剂量的药物之后,可能出现的所有有害的、或与用药目的无关的反应,都可称为不良反应。药品不良反应可以分为A型和B型两种,其中A型与用药剂量有关,剂量越大,反应越强。B型与用药剂量无关,但难以预测,虽然发生率较低,但死亡率较高。一般来说,列出的不良反应越详细,在一定程度上反映出该药已经作过了充分的药理和临床验证。老药安全性可能更好,因为它经过了上百年的

9月是全国安全用药月,“合理用药”是今年的主题,旨在倡导公众树立合理用药观念,养成正确用药行为,而读懂药品说明书也是合理用药的关键。



时间考验,而新药的安全性需要进一步的时间和大量的病人去验证。没有详细列举不良反应的药物需慎重考虑决定是否购买。

有些患者习惯于使用未写任何不良反应的药品,认为这样保险,而看到某些药品说明书详细罗列的一些不良反应反而疑虑重重、不敢用药。“这种心情可以理解,但这种思维方式却反映了看问题绝对化:好的就应该是百分之百好、不应有任何瑕疵。而事实上世界上事物都是一分为二的,没有

绝对十全十美的东西。药物有其有利一面,也存在一定的不良反应,关键要看哪一面是主要的。”张月琴主任说。

张月琴强调,很多药物,包括很多常用药,都会存在或多或少的不利反应,问题是能不能把它用好,如维生素D吃多了也可发生维生素D中毒,可发生血钙升高、肾结石、高血压;维生素C过多则会导致草酸盐肾结石,中药也是如此,如甘草吃多了也可导致体内钠盐潴留、水肿、对高血压不利……

## 牢记有效期 保证存储安全

药物一次吃不完,就要妥善保存,有的需要避光,有的需要冷藏,都应按照说明书进行。张月琴主任提醒,看准药物有效期,过期药千万别吃,该扔就扔。

药品的有效期通常以有效期和失效期表示。其中有效期是指药品在规定的储存条件下质量能够符合规定的期限。如药品的有效期为2013年11月,是指本药品在2013年11月30日仍有效,而到2013年12月1日则失效了。失效期是指药品从生产之日起到规定的有效期满以后的时

### ■ 延伸阅读

## 药品的“妆扮”有学问

药品的名称包含着哪些含义呢?在药品五花八门的使用说明书上,都起着响当当的药品名称。但是人们却搞不懂,同样的药物成分,怎么会有那么多的名字,这是怎么回事呢?

### 药品名称分为“商品名”和“学名”

药品的学名是医学专用名称,一般用英文或译文表示,是世界通用的。商品名是生产厂家为产品取的名称,不同的厂家可以为一种药品取不同的名称。

### 药品批准文号

在《药品管理法》中有具体规定,一是已有国家标准或省级标准的药品须经省级以上的卫生行政部门征求同级药品生产经营主管部门同意后审核批准,并发给的批准文号。二是新药生产必须经过卫生



部门批准,并签发批准文号。批准文号的格式为:“×卫药准字(生产年份)第×××××号”。

### 准字号与健字号之间的差别

药品的批准文号是准字号,而保健品的批准文号为健字号。那么,这两种文号之间有什么差别呢?一是药品的包装标注的是“×卫药准字(生产年份)第×××××号”6位数字字样。而保健品的包装标注的是“卫药健字(生产年份)第×××××号”4位数字字样。二是药品的配方、生产能力、技术条件都是经过国家严格审查,药理、病理和毒性经过三年以上的临床检验后,经过有关主管部门的鉴定,才投入市场的。而保健品提供的却是保健和辅助治疗,它的药物含量低,不需要经过医院临床实验,经过卫生监督部的审查批准就可以生产。

对于一些不常用的药,或特殊疾病用药,还需要注意一下保存环境的特殊要求,如避光、冷藏等等。

## 302医院专家医疗队赴宁夏开展医疗技术协作

科技日报讯 9月23日,在宁夏第四人民医院礼堂,以《药物性肝损害发展现状》为题的专家讲座正在举行,来自解放军第302医院的专业感染性疾病诊疗与研究中心的李保森主任赢得了台下医务人员的阵阵掌声。在该院病房,302医院青少年肝病诊疗与研究朱世珠主任与医务人员现场查房,针对疑难病例分享交流青少年肝病诊疗方法与经验。这些是302医院专家医疗队正在开展的协作交流活动。

## 北京长庚医院被授予“爱心工作站”称号

科技日报讯 近日,“闪光的足迹——纪念石景山区工商联恢复工作20周年暨第四届石景山区优秀共产党员表彰大会”在北京长庚医院礼堂举行。长庚医院院长林元太表示,作为医疗机构,它本身就具有公益性质,我们除了做好治病救人的本职工作外,还应该主动承担起社会责任,怀着感恩的心回报社会。公益行动能得到群众

宁夏第四人民医院是一所以传染病为诊疗特色的综合医院,也是当地应对重大传染病疫情、突发公共卫生事件的备战医院。为进一步加快宁夏地区医疗水平的发展,提高传染病方面尤其是肝病的诊疗水平和综合救治能力,2008年开始,302医院与宁夏第四人民医院建立了技术协作关系。7年来,两家医院发挥各自优势,在医院管理、临床会诊、技术交流等方面开展了富有成效的协作,特别是在传染病、

感染性疾病和肝病的学科、人才、技术建设方面优势互补、资源共享,为宁夏地区传染病患者的救治提供了强大的支持。302医院作为全国最大、全军唯一的一所传染病医院,近年来,积极发挥自身在传染病防治领域的技术优势,先后与全国的40多家军队医院建立了对口技术协作关系,铺设了一张覆盖全国的传染病防治网络,使数十万传染病患者从中受益。(戴欣 郭阳虎)

的认可肯定,我们感到很高兴、很满足。据了解,建院10年来,长庚医院在公益事业活动中投入了大量的人力、财力,全院员工积极参与。医院还专门成立志愿者医疗服务队,通过进社区进行健康咨询、开展健康讲座,给群众赠送健康资料等多种形式为社区居民送去了实实在在的服务。(冯程昱)

## 推动中医药治疗肿瘤得到更广泛认可

据新华社消息,“我们要促进防治肿瘤临床与科研相结合,推动中医药治疗肿瘤得到更广泛认可。”国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长王国强这样表示。

9月21日,中国国家中医药管理局和美

国卫生和公众服务部在北京共同主办了“2013年国际中医药肿瘤学术研讨会”。会上各国专家对中医药防治肿瘤的系列议题展开讨论。

王国强建议,要在系统总结前期研究的基础上,组织多学科的研究力量,利用现代科技手段,诠释中医药治疗肿瘤疗效,并对其效应机制进行深入研究。抓住中医药防治肿瘤临床资源丰富的优势,对临床治疗效果进行评价,并开展国际的多中心临床研究,研究结果争取得到国际学术界的公认。

## “生命通道体验活动”进医院

火灾的预防和扑救能力,有力推动了消防工作社会化进程。(林洁)

科技日报讯 为普及消防常识,增强医护人员消防安全意识,提升逃生自救能力,近日,威海市公安局消防支队环翠大队以“生命通道体验活动”为契机,把课堂搬进市耳鼻喉医院,进行火灾逃生自救知识的培训。

培训课上,宣传人员首先结合该医院的实际情况,详细讲解了消防安全的基本知识和一些日常生活中应注意的消防安全细节以及如何报警、如何扑救初期火灾、

火灾中如何逃生、自救、灭火等知识。为使医院的员工们以及相关的人员更直观地了解火灾事故的应对,宣传员以扑救油盆火灾为例进行现场火灾扑救演练,让现场员工了解了干粉灭火器的使用方法和注意事项,随后又对如何铺设水带进行了现场讲解及演示。许多员工都亲身经历了灭火器扑灭油盆火灾和消防栓出水灭火的操作。

此次消防知识培训,切实提高了医院对消防的认识程度,增强了医院员工们对

