

这些人每年都要查血脂

血压高了吃降压药,血糖高了吃控制血糖的药物,这是很多人都已经具备的医学常识。然而,血脂高了不少人对此却一笑置之,认为减减肥就好了。事实上,血管里的坏胆固醇为心脑血管意外埋下了定时炸弹。

最新统计显示,目前我国约有2亿临界高胆固醇血症人群以及8800万高胆固醇血症患者。而我国成年人中高胆固醇的知晓率、治疗率、控制率仅为11%、5.1%和2.8%。4月17日,第四届中国慢病管理大会心脑血管疾病防治论坛上多位专家呼吁公众,要认识到控制血脂(主要成分是甘油三酯和胆固醇)

异常在心脑血管疾病防治中的重要作用。

高胆固醇血症也称高低密度脂蛋白胆固醇血症,是导致动脉粥样硬化性心血管病的首要危险因素。最新研究显示,各种心血管病危险人群低密度脂蛋白每降低1毫摩尔/升,主要血管事件可降低21%。

中国工程院院士、心血管病专家高润霖指出,高胆固醇与高血压、高血糖同为引发心脑血管疾病的重要危险因素,然而,与其他两项相比,高胆固醇的干预未得到应有的重视。

南方医科大学南方医院心血管内科

主任吴平生教授强调,调脂治疗的首要目标是降低低密度脂蛋白,而治疗策略和控制目标需要因人而异。例如,《中国成人血脂异常防治指南》指出,对于已患冠心病或糖尿病的患者,低密度脂蛋白应控制在2.59毫摩尔/升以下,对于缺血性心血管病合并糖尿病的患者,低密度脂蛋白应控制在2.07毫摩尔/升以下。该《指南》建议,20岁以上成年人应至少每5年测量1次空腹血脂,40岁以上男性和绝经后女性应每年进行血脂检测;缺血性心血管病及其高危人群应每3个月~6个月测量1次。

《大河健康报》2013.4.22

夜间痛或是肿瘤警报

在医学上,疼痛是最常见的症状之一,疼痛的位置也常指示病灶所在,而疼痛的性质间接说明病理过程的类型。当你出现疼痛的时候,你的身体就在提醒你,该尽快去找医生了。在这里尤其要提醒一句:如果你的疼痛总在夜间出现和加重,那么你可能要特别警惕,因为它有一定程度的风险,预示了肿瘤的出现。

这可不是耸人听闻。就在不久前,我们门诊还连续接诊多位患者,一位是腰椎痛,最终发现是肺癌骨转移;还有一位是左腹部痛,最后发现是胰腺癌。

就拿肿瘤骨转移和一般的骨关节病来说,虽然两者问题都出在骨头上,但引起疼痛的表现却有差异。一般的骨关节病引起疼痛,多数是白天、活动时加重,夜间、静休时减轻;而肿瘤骨转移引起的疼痛,却突出表现为夜间痛明显,甚至比白

天更重,而且休息并不能缓解疼痛。腹痛也是如此,肿瘤引起疼痛的患者,大多数也是夜间疼痛更明显,而且疼痛持续时间长,即便服用一些药物也不能很好缓解。

为什么肿瘤引起的多是夜间痛?这还不太清楚,也许是因为肿瘤引起的疼痛一直都在,而夜间我们精神集中,疼痛感觉反而更清晰、突出。当然,不是每个夜间疼痛患者都一定是肿瘤患者,但如果你持续受到不明原因的夜间痛困扰,那么的确应该提高警惕。

链接:你会“看”疼痛吗?

如果你要去看疼痛科,那么请一定要对医生说明这几个问题。

1、你最痛的地方在哪里?这个最痛的点,很可能就是原发病灶所在了。

2、你疼痛的时间如何?这个时间包括疼痛每次发作的时间点、持续时间,以

及疼痛症状从最初出现到现在一共持续了多久等等,包含了患病时间与疼痛发作规律在内。

3、你的疼痛有多强烈?医生有时候会给你一个标准,从1分~10分,让你给你的疼痛评个分,这可以有助于医生评估你的疼痛强度。疼痛是否影响睡眠也是一个很重要的信息。

4、你的疼痛是什么性质的?是尖锐的疼痛还是闷闷的钝痛?如果是针刺、火烤、电击、刀割样痛,那么这种疼痛很可能是一个神经病理性疼痛;如果是闷闷的钝痛,很多与内脏疾病有关。

5、你用了什么手段来止痛吗?如果你服用了什么药物,请告诉医生,并告诉医生服药后效果如何,这有助于医生的进一步判断。

《扬子晚报》2013.4.17文 / 于丹丹

警惕药效被食物“偷走”

下面,介绍一些常用药物与食物的搭配禁忌:

小檗碱与茶 茶水含有鞣质,在体内易被分解成鞣酸,而鞣酸会沉淀小檗碱中的生物碱,降低其药效。因此,服用小檗碱前后2小时内不能饮茶。

布洛芬与咖啡、可乐 布洛芬对胃黏膜有刺激,咖啡中的咖啡因和可乐中的古柯碱则会刺激胃酸分泌,加重布洛芬对胃黏膜的副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

止泻药与牛奶 服止泻药不能饮用牛奶,因为牛奶不仅降低止泻药的药效,其含有的乳糖还容易加重腹泻。

利尿剂与香蕉、橘子 服利尿剂期间,钾会在血液中滞留,如果食用富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积过量,易诱发心

脏、血压方面的并发症。

维生素C与虾 服用维生素C前后2小时内不能吃虾,因为虾中的铜会氧化维生素C,使其失去药效。虾中的五价砷易与维生素C发生反应,生成具有毒性的“三价砷”。

抗生素与牛奶、果汁 服用抗生素前后2小时不要饮用牛奶或果汁,因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能增加毒副作用。

钙片与菠菜 菠菜含有大量草酸钾,进入体内后电解的草酸根离子会沉淀钙离子,妨碍人体吸收钙,还容易生成草酸钙结石。服钙片前后2小时内不要进食菠菜,或将菠菜先煮一下再食用。

抗过敏药与奶酪、肉制品 服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,造成组织胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

降压药与西柚汁 服降压药时不能饮用西柚汁,因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能,而这种酶和降压药的代谢有关,容易造成血液中药物浓度过高,增加副作用。

阿司匹林与酒 酒在体内先被氧化成乙醛,然后成为乙酸,而阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸,造成体内乙醛蓄积,加重发热和全身疼痛等症状,还容易引起肝损伤。

《中国医药报》2013.5.9文 / 苏新民

吃药该喝多少水?

读者李女士问:我去年患尿路感染,医生为我开了复方新诺明(磺胺类药物),并吩咐服药后要多喝水。我严格按医嘱服药,一周后尿急、尿频、尿痛等症状消除,尿路感染被治愈。最近我又被查出患有胃溃疡,医生为我开了硫酸铝等几种胃药,医生却吩咐服药时要少喝些水。这一下让我搞不懂了:患病吃药到底是多喝点水好还是少喝点水好?

暨南大学附属第一医院陈祖辉博士答:大多数人认为平时多喝水对身体健康有利,患病服药时当然是多喝点水好;也有人认为吃药喝水多少无所谓,关键是只要把药能服下去就会发挥药效,因此图省事干脆来个“干吞”了事。这些观点和做法都是欠妥的。有病服药的时候,多喝水是一条捷径,因为多喝水不但能预防药物损伤身体,还能促进药效,譬如说治疗感冒、发烧、结石类疾病的药物,多喝水的确有着很好的效果。但是,并不是所有药服用时都需要多喝水。有些药物因其特殊的起效方式,服用时不仅不能多喝水,甚至不能喝水,否则会降低药效,失去治疗作用。

下面这些药物服用时不宜多喝水:

一些治疗胃溃疡的药物,服药之时就不适宜多喝水。这类药物多被制成混悬剂,进入胃后变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样覆盖在受损的胃黏膜上,这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀,慢慢长出新的组织,并恢复其原有功能。服用这类药物时,如果喝水多反而会稀释药物,使覆盖在受损胃黏膜上的药物颗粒减少,保护膜变薄,从而失去治疗作用。而且,服这类药后半小时内也不要喝水,因为短时间内大量喝水,同样会把刚刚形成的保护膜冲掉,使受损胃黏膜重新暴露在有腐蚀性的胃酸中。

吃止咳药时也不宜多喝水。常见的止咳糖浆药物较黏稠,服用后药物会黏附在咽部,直接作用于病变部位,从而起到消炎止咳作用。如果喝过多的水,会把咽部药物的有效成分冲掉,使局部药物浓度降低,影响药效发挥。如果觉得口干,应在服药半小时后再喝水。苦味健胃剂如复方龙胆酊利用其苦味,通过舌头的味觉感受器,反射性地促进胃液分泌来增进食欲,因此也不宜多喝水,以免冲淡苦味而影响药效。《南方日报》2013.3.13文 / 赵兵辉

全球现高传染性淋病病毒

“超级淋病病毒”2011年首次发现于日本,其传染性可能比艾滋病毒还要高。

据英国《每日邮报》网站5月5日的报道,美国卫生部官员近日警告称已经在夏威夷发现两例“超级淋病”患者,这种病毒的传染性可能会超过艾滋病。

据悉,“超级淋病病毒”的代号为H041,2011年首次发现于日本,美国和挪威等地也相继出现感染者。美国地区首例感染“超级淋病病毒”的患者是一位夏威夷的年轻女性,发现于2011年5月。目前美国疾病控制和预防中心已提请国会出资5000万美元针对该病毒寻找新的抗生素。

根据美国卫生部官员彼得怀缇希尔(PeterWhiticir)的介绍,目前卫生部已派研究组前往夏威夷地区对“超级淋病病毒”进行深入调查和研究,而医生则警告称该病毒的传染性可能比艾滋病还要高。“这种病毒一旦传染起来,其后果可能比艾滋病还要糟糕。它们的侵略性相当强,能在短时间内感染更多的人,”医生阿兰克里斯蒂安森(AlanChristianson)说,“感染者可能会在短短几天内出现脓毒性休克症状,甚至死亡。”

《中国日报》2013.5.8

盲目壮阳 或可致癌

近年来,前列腺癌死亡率已经攀升至欧美男性恶性肿瘤死亡率首位,其在我国的发病率也越来越高。前列腺癌好发于老年人,且发病率随着年龄的增加而走高。其在有前列腺癌家族史的人中发病率明显高于普通人群,盲目壮阳也可能增加患癌几率。专家表示,盲目听信广告、不加甄别服用这些男性激素产品,很可能会增加患前列腺癌的风险。

一旦患前列腺癌,如果再摄取男性激素病情将加剧。此病可手术切除、放射线治疗,晚期患者则采用激素或睾丸切除术治疗。《广州日报》2013.5.8

三类中药不宜饭后服

中药汤剂服用时间影响着药物的疗效。有些中药不能饭后服用,这是因为空腹吃药,胃及十二指肠内没有食物,药物可以避免与食物混合,迅速进入肠中,有利于药物的消化吸收,有利于更好地发挥药效。以下三类中药则不适合在饭后服用:

补益类中药如四物汤、四君子汤、生脉饮等,空腹时服用,可以使药物充分吸收,更好地发挥补益气血、调理阴阳的作用。

治疗肠道疾病类中药如泻下剂等,空腹服用可以使药物不被食物所阻,迅速发挥药物疗效。

驱虫类中药如理中安蛔汤、乌梅丸等,空腹服用可以使肠中保持较高药物浓度,便于药物驱杀虫体,使虫体快速排出。

以上三类中药,为了保证其药效,请不要在饭后吃。另外,空腹服药时,应在饭前1小时吃。

《当代健康报》2013.5.2文 / 李明

被指损伤肝脏 韩国禁用泰诺

韩国媒体近日报道,由于主要成分对乙酰氨基酚超标,强生旗下的“儿童泰诺悬浊液”在韩国已被禁用。但强生声明此种产品只在韩国生产和销售,中国消费者可放心使用泰诺。清华大学第一附属医院药学部副主任袁丽萍说,泰诺是目前儿童最常用的解热镇痛药物,但该药的临床用药条件非常严格,患儿发烧到38.5度以上才能用,服药间隔要超过4小时,肾功能不全的患儿须慎用,且长期使用伤肝脏。

《快乐老人报》2013.5.6

牙龈长肉刺咋回事

北京读者周先生问:我今年45岁,3年前发现上门牙之间长出来一根肉刺,不硬,不疼,刷牙时会出血,当时去医院切掉了。现在旁边又长出四五根,大小不一,请问是怎么回事?该怎么治疗?

解放军总医院第一附属医院(304医院)口腔科主任医师张建强答:根据你的描述,基本可以诊断为“牙龈瘤”。牙龈瘤是一种牙周纤维增生性病变,在特定条件下有癌变的可能,但通过有效治疗,癌变率很低,因此不必过分担忧。

牙龈瘤通常由牙周的炎症引发,如牙龈炎、牙周炎等,变现为局部乳头样增生,表面可呈结节状或菜花样,无溃烂,色泽粉红或暗红,触碰易出血。病变一般来源于牙周纤维,即牙根与牙槽骨连接的纤维组织。因此,单纯切除表面的牙龈瘤难以达到根治的目的,并可因残留的肿瘤组织继续增生而复发。临床上一般首先考虑保守治疗,即做单纯的肿瘤局部切除,如果病根较表浅,可以达到根治的目的;如果反复发作,说明来源较深,需要拔牙才能根治。

《生命时报》2013.5.7