

合理用药

冠心病患者出院用药指导

□汤妹

冠心病是一类慢性疾病,患病后要注意复查,合理用药、饮食、运动等,需要长期自我管理。冠心病患者无论是否做了支架手术,都要遵医嘱合理用药。

冠心病患者常用的药物有:1.阿司匹林和氯吡格雷;2.普利或沙坦类药物;3.他汀类药物;4.β受体拮抗剂;5.钙通道阻滞剂;6.硝酸酯类药物。

阿司匹林和氯吡格雷

抗血小板聚集,预防血栓。建议长期口服。阿司匹林常用剂量为100毫克,口服,每天1次。氯吡格雷常用于心脏支架术后患者,常与阿司匹林合用一年,或对

于不耐受阿司匹林者,用于代替阿司匹林。一般剂量为75毫克,口服,每天1次。服药期间要注意有无皮下瘀斑,以及大便颜色变化,若大便变黑应及时就诊。

普利或沙坦类药物

有助于控制血压,防止心脏扩大,控制心力衰竭。血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)名字中含“普利”,如贝那普利、福辛普利、培哚普利、雷米普利等。血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)名字中含“沙坦”,如缬沙坦、厄贝沙坦、替米沙坦、坎地沙坦等。服药期间要定期关注血压、血钾及肾功能。

他汀类药物

有降低胆固醇、稳定动脉粥样斑块、抗炎等作用。常用药物有洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,推荐晚上服用。

长期服用他汀类药物,要定期检查血脂、肌酶、肝功能。

β受体拮抗剂

缓解心绞痛、控制心率、降低血压。如美托洛尔(倍他乐克)、阿替洛尔(氨酰心安)、比索洛尔(博苏、康忻)等。具体药物服用剂量要根据每个人的耐受性,服药后白天的静息心率最好控制在55

次~60次/分钟。

钙通道阻滞剂

有助于控制动脉硬化,改善缺血,缓解心绞痛。常用的有氨氯地平、硝苯地平、非洛地平、拉西地平、氨氯地平、维拉帕米和地尔硫卓等。

硝酸酯类药物

能够减少心肌耗氧量,改善心肌灌注,缓解心绞痛症状。常用药物有硝酸甘油、硝酸异山梨酯等。服用硝酸甘油应注意保质期,一般为1年,但开封后保质期为3个月~6个月。(作者供职于郑州大学第一附属医院)

诺如病毒感染性腹泻的防治

□叶莹

诺如病毒感染性腹泻全年均有发生,每年的10月至次年3月是诺如病毒感染性腹泻流行的高发季节。冬季即将来临,这类疾病是如何传播?感染后有哪些临床表现?又是如何预防的呢?

什么是诺如病毒

诺如病毒又称诺瓦克病毒,属于杯状病毒科诺如病毒属,为单股正链RNA病毒,表面无包膜。

诺如病毒具有多个基因型。根据基因结构特征,诺如病毒被分为10个基因组(Genogroup, G I~G VI),其中G I、G II和G IV感染人,G I和G II是引起人类感染性腹泻的两个主要基因组,进一步分成30个以上的基因型。

诺如病毒变异快、免疫保护时间短。同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒,不同基因型之间无交叉免疫。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,使得在学校、家庭、医院、社区、幼儿园、旅游区等人群聚集场所出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。诺如病毒主要通过患者的粪便和呕吐物排出,隐性感染者也可排毒。患者在潜伏期即可排出诺如病毒,排毒高峰在发病后2天~5天,持续2周~3周,最长排毒期有报道超过56天。诺如病毒感染剂量为18个~2800个病毒粒子。

诺如病毒环境抵抗力强。诺如病毒在0摄氏度~60摄氏度的温度范围内均可存活,在物体表面可存活2周,在水中可存活2个月以上。酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果,但使用10毫克/升的高浓度氯离子(处理污水采用的氯离子浓度)可灭活诺如

病毒。

诺如病毒如何传播

诺如病毒感染者病例及隐性感染者均为诺如病毒感染的传染源。

诺如病毒传播途径多样。接触感染诺如病毒的患者,比如处理患者的呕吐物或排泄物,通过摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶或间接接触被排泄物污染的环境传播;也可通过食用和饮用被病毒污染的食物和水传播。

诺如病毒感染主要临床表现有哪些

诺如病毒感染潜伏期短,通常为24小时~48小时,最短12小时,最长72小时。发病以轻症为主,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多。

诺如病毒感染属于自限性疾病,多数患者发病后无须治疗,休息两三天即可康复,少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。目前无疫苗和特效药物。

诺如病毒感染性腹泻如何治疗

发生诺如病毒感染性腹泻,不需要服用抗生素,应及时补充呕吐和腹泻时消耗的水分,补充糖盐水或口服补液盐能帮助患者平衡补充水分和电解质。呕吐或腹泻症状严重时,应及时就医。

个人与家庭如何预防

保持良好的手卫生 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照七步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

注意个人卫生 喝开水,蔬菜瓜果应彻底洗净,烹饪食物要煮熟,尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

患病期间居家隔离 患者要根据病情居家,或入院隔离至症状完全消失后3天,检测呈诺如病毒阳性但无感染性腹泻症状的隐性感染者,也有需要居家隔离3天。患者勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

做好消毒工作 对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

患病后不要过于担心 诺如病毒感染性腹泻一般病情轻微,持续时间短,预后良好。患者应充分休息,清淡饮食。

托幼机构和学校等集体单位如何防控

做好宣传 做好诺如病毒感染的健康教育,倡导良好的卫生习惯和饮食习惯,倡导学生积极锻炼身体,提高免疫力;利用多种方式开展诺如病毒感染防控知识的宣传。

加强管理和培训 加强饮水、食品卫生管理,对托幼机构等各类学校进行呕吐物和环境消毒方法的培训和传染病知识的培训。

制定传染病防控方案和应急预案 学校、托幼机构要制定传染病防控方案和应急预案,切实落实教师员工晨检午检和因病缺课、缺勤登记追踪制度、复课证明查验制度、传染病疫情报告等制度落实。

做好通风消毒 学校、托幼机构应配备

充足的消毒物资及个人防护物资,定期对校区、园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)及重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行通风换气、清洁及消毒。

及时隔离患病人员 有学生、儿童呕吐时,授课老师应立即疏散其他学生、儿童,并向校医、园医汇报,配合校医、园医及保洁人员规范处理呕吐物,同时将发病学生、儿童单独隔离,通知家长带其就医或回家休息。患者隔离至症状消失后3天方可复课。食品加工者、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的患者,症状消失3天后返回工作岗位。

及时报告疫情 校医、园医应在疫情发生后及时向地段保健科及辖区中小学保健所电话报告疫情,并根据专业人员的指导开展进一步的数据报送、病例管理工作。

患者呕吐物、粪便如何消毒

酒精对诺如病毒无效,含氯消毒剂对诺如病毒最有效。用纱布、抹布等一次性吸水材料蘸取5000毫克/升~10000毫克/升的含氯消毒液完全覆盖污染物,小心清除干净。清理的污染物按医疗废物集中处置,或放入有效氯5000毫克/升的消毒液中浸泡30分钟后处理。厕所马桶可倒入足量的5000毫克/升~10000毫克/升的含氯消毒液,作用30分钟以上。清洁中使用的拖把、抹布等工具,盛放污染物的容器都必须用有效氯5000毫克/升的消毒剂溶液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。集体单位打扫厕所和卫生间的拖把应专用。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心传染病预防控制所)

每周一练

(甲状腺激素及抗甲状腺药物、胰岛素及口服降血糖药、β-内酰胺类抗生素)

一、硫脲类抗甲状腺作用是由于

- A.抑制垂体前叶促甲状腺素的分泌
B.抑制甲状腺对碘的摄取
C.抑制碘离子的氧化和碘化酪氨酸的缩合
D.抑制甲状腺球蛋白的水解,使甲状腺素释放减少
E.加速甲状腺素的破坏

二、青少年甲亢患者,内科常规治疗药物为

- A.丙硫氧嘧啶
B.普萘洛尔
C.甲巯咪唑
D.碘-131
E.碘化钾

三、硫脲类抗甲状腺药可引起的严重不良反应是

- A.黏液性水肿
B.心动过缓
C.粒细胞缺乏症
D.低蛋白血症
E.再生障碍性贫血
四、患者为女性,27岁,多食,善饥,大便次数增多,体重下降1个月,经甲硫咪唑治疗1个月后,FT3(血清游离三碘甲状腺原氨酸)、FT4(血清游离甲状腺素)正常,TSH(促甲状腺激素)0.01微摩尔/毫升,查体:P(脉搏)78次/分,BP(血压)120/60毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),甲状腺Ⅲ度肿大,左侧明显,气管右偏。患者拟进行甲状腺手术,术前准备应选择的药物是

- A.左甲状腺素钠
B.普萘洛尔
C.糖皮质激素
D.丙硫氧嘧啶
E.复方碘溶液

五、患者为女性,27岁,多食,善饥,大便次数增多,体重下降1个月,经甲硫咪唑治疗1个月后,FT3(血清游离三碘甲状腺原氨酸)、FT4(血清游离甲状腺素)正常,TSH(促甲状腺激素)0.01微摩尔/毫升,查体:P(脉搏)78次/分,BP(血压)120/60毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),甲状腺Ⅲ度

肿大,左侧明显,气管右偏。甲状腺切除术后半年,患者出现乏力、便秘、怕冷、体重增加,最可能需要的治疗药物是

- A.左甲状腺素钠
B.普萘洛尔
C.糖皮质激素
D.丙硫氧嘧啶
E.复方碘溶液
六、激活过氧化物酶增殖体活化因子受体的是

- A.磺脲类降血糖药
B.双胍类降血糖药
C.葡萄糖苷酶抑制剂
D.噻唑烷二酮类
E.胰岛素
七、甲苯磺丁脲降血糖作用的主要机制是

- A.增强胰岛素的作用
B.促进葡萄糖分解
C.刺激胰岛β细胞释放胰岛素
D.使细胞内环磷酸腺苷减少
E.抑制胰高血糖素作用

八、下列有降血糖及抗利尿作用的药物是

- A.甲苯磺丁脲
B.氯磺丙脲
C.格列本脲
D.二甲双胍
E.苯乙双胍
九、延缓肠道碳水化合物吸收的是

- A.磺脲类降血糖药
B.双胍类降血糖药
C.α-葡萄糖苷酶抑制剂
D.噻唑烷二酮类
E.胰岛素

十、青霉素抗革兰阳性(G+)菌作用的机制是

- A.干扰细菌蛋白质合成
B.抑制细菌核糖代谢
C.抑制细菌脂代谢
D.抑制细菌细胞壁肽聚糖(黏肽)的合成
E.破坏细菌细胞膜结构

十一、下列不应选用青霉素G的情况是

- A.梅毒
B.伤寒
C.鼠疫热
D.气性坏疽
E.钩端螺旋体病(答案见下期本版)

Table with 4 columns: 上期(10月29日)答案, 一、B, 二、D, 三、E, 四、D, 五、A, 六、E, 七、A, 八、D, 九、B



万里/制图

中国公民健康素养66条(28)

膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类,动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等),豆类和坚果(大豆、其他干豆类及花生、核桃等坚果),蔬菜、水果和菌藻类,纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食,才能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化,注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入250克~400克的谷类

食物。要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃50克~100克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源,薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能,调节免疫力,降低肥胖、糖尿病、高血压病等慢性病的患病风险。建议成年人每天吃蔬菜300克~500克,水果200克~400克。蔬菜和水果不能相互替换,建议餐餐有蔬菜,天天有水果。

(据《中国公民健康素养66条》)

王迎雪:力学笃行争当业务先锋

□杨须 蒋建国

开封市结核病防治所王迎雪,在业务上是个要强的人。她的要强,不仅体现在持续提高自己的接诊、救治水平上,而且体现在精益求精的进取心上。

潜心业务让王迎雪的技艺日渐精进,患者的受益让她前行的动力随之更足,可以说,她在自己的业务发展之路上,形成了良性循环。

这也让王迎雪的临床“宝典”不胜枚举。不少结核病患者合并糖尿病,王迎雪在治疗中,非常注意引导患者积极控制血糖,治疗效果很好,减少了肺结核的复发;对出现大咯血的结核病患者,她注意对其进行健康教育,咯血时保持正确体位。她还熟练地应用垂体后叶素把这

内科“止血钳”,大大减少了患者因大咯血窒息所造成的死亡率。结核病合并慢性支气管炎和慢性肺部疾病的患者,疾病发展到一定程度会出现合并心功能不全。对此,她总结出独到、有效的治疗方法,在利尿、扩血管的同时,应用糖皮质激素,加强化痰治疗,让每一个合并症患者得到救治;她还能娴熟开展胸腔闭式引流术,治疗各种难治性胸膜炎和结核性胸膜炎;而且,长期在呼吸内科、急诊和医学影像科进修,让她能够熟练掌握呼吸器系统疾病和肺结核的鉴别诊断,降低了临床中的误诊率。

尤为值得一提的是,王迎雪在治疗过程中合理应用保肝药物,成功避免急

性肝坏死的发生。由于开封市结核病防治所并没有设置急诊科,王迎雪所在的科室同时担任急诊接诊工作,王迎雪不仅能熟练掌握呼吸机、除颤仪、心电图、简易呼吸器的操作,而且还兼任三组住院医师的工作,每年收治出入院患者500余人次。

技有所长的背后,是王迎雪从不肯放过任何一个学习的机会,不忘充实、增长业务知识。据粗略统计,这些年来,王迎雪先后学习进修的医院不少于10家,而且注重拓展自己的知识领域,比如,不失时机地与精神科专家、学者交流,为的就是能够给予结核病患者以精神上的帮助。在患者出院后,她会保持与他们的

联系,及时随访,对患者提出的问题耐心解答。

苦寒迎梅花香。王迎雪曾代表河南省参加“全国结核病诊疗技能竞赛”,获团体二等奖;作为临床主管,她参与多个重要项目,2009年,参与实施中国卫生部与盖茨基金会的中盖结核病项目;2013年,参与中国疾控中心中心复治肺结核核高剂量新方案验证;2016年,参与中国疾控中心初治涂阳肺结核超短化疗方案随机多中心研究;2017年,参与采用生物学指标预测肺结核治疗持续时间项目;2019年,参加国家耐多药NDIP(抗结核新药引入和保护机制)项目临床管理工作。

征稿

本版面在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85967078

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室