

# 痛风患者的用药选择与饮食禁忌

□邓凤云

痛风是比较常见的疾病，会对患者的生活和工作产生直接影响。患者如果想缓解痛风症状，就要养成良好的饮食习惯，注意用药安全和饮食禁忌。

## 用药误区

急性发作时用大量抗生素 痛风急性发作时，受累关节(包括足背、拇指)经常出现红肿、热痛等情况，并且出现功能障碍。病情严重的患者，可能出现白细胞升高和发热情况。如果没有详细地进行病史追问、尿酸酸检查、体检，患者就很容易被误诊为局部发炎、感染，进行大剂量青霉素等抗生素治疗，也是痛风治疗中十分常见的误诊误治。痛风急性发作时，本身具有自限性的特点。患者即使不接受任何治疗，在疾病发展3天~10天也会得到缓解。痛风自然缓解经常被医生、患者误认为是抗生素的功劳。其实，青霉素等抗生素对痛风急性发作无效，可能加

重患者的病情，影响康复进程。由于注入体内的抗生素一般都是从肾脏被排泄出去，因此青霉素排出过多，尿酸排出减少，结果使血尿酸升高，导致病情加重。

急性发作时单用降尿酸药 治疗 痛风属于慢性病，许多患者经常遵医嘱，长期服用苯溴马隆、别嘌醇等降尿酸的药物。有些痛风患者在急性发作期盲目地增加降尿酸药物剂量，以期终止发作，避免加重疼痛，结果适得其反。苯溴马隆、别嘌醇属于典型的抗痛风药，苯溴马隆能促进尿酸排泄，别嘌醇可以抑制尿酸的形成。这些药物的共同作用，可以降低血尿酸浓度，纠正高尿酸血症，预防肾结石、痛风石等慢性病变，主要适用于慢性期痛风。但是，降尿酸药无消炎、止痛的作用。降尿酸药不仅无法解除患者的剧痛，对终止急性发作也没有实际的效用。痛风急性发作

时，单用降尿酸药物会使血尿酸突然下降，诱发关节里面的尿酸结晶溶解释放，进而加重痛风的症状。在单服降尿酸药物过程中，如果有痛风性关节炎急性发作，患者就可加用非甾体抗炎药。

长期服用非甾体抗炎药 为了有效消除急性炎症反应，减轻疼痛，终止疾病发作。医生经常给痛风急性发作患者开非甾体抗炎药，剂量比较大，每日服用的次数比较多。这一类药物会影响尿酸代谢，不增加尿酸排泄，能达到对症治疗的目的，并不是对因治疗。但是，这类药物不仅会引发胃肠道反应，还可能引发不同程度的肾功能损伤。

## 饮食禁忌

多吃碱性蔬菜和水果 丝瓜、海带、番茄等可以有效降低血液、尿液中的尿酸，李子、西瓜等能够发挥良好的利尿功效，有助于痛风患者体内的尿酸自然

排泄。

控制食量 痛风患者要对进食量进行控制，避免暴饮暴食。肥胖也是痛风的关键诱因，因此患者要保持合适的体重，要对每日摄入的总热量进行合理控制，少吃富含碳水化合物、脂肪以及果糖比较高的食物，避免体内生成过多的尿酸。

限制肉类食物摄入量 患者要选择奶类、鸡蛋、牛奶等嘌呤含量比较低的蛋白质来源，少吃海鲜、红肉、动物内脏等嘌呤含量比较高的肉类。但是，不吃肉也不行。痛风患者可以结合自身的情况摄入肉类。嘌呤溶于水，肉汤中嘌呤较高，对痛风有害无利。痛风患者不要吃火锅，因为将羊肉、牛肉、海鲜等食物涮着吃会导致嘌呤含量过高。

远离刺激之物 痛风患者不要摄入刺激性较强的香料、调味品，如辣椒、芥末。虽然辣椒属于低嘌呤食物，但是辣椒的刺激性可能导致神经系统兴奋，引发

痛风风险。

避免摄入多种类型的酒类 饮品 痛风患者要戒酒，因为酒精进入人体后会形成乳酸、尿酸、乳酸都需要肾脏代谢排出体外。尿酸正常代谢出现异常的时候，就可能使体内尿酸含量升高。饮酒可能使体内尿酸含量增加，阻碍尿酸排出，痛风患者要禁酒。

远离过甜的饮料 痛风患者不要喝过甜的饮料。如果患者喝的饮料过甜，就可能使患者体内的尿酸含量升高。尿酸也是导致痛风的关键因素。痛风患者在日常生活中需要多喝白开水，尽量少喝甜饮料，有效预防痛风发作。此外，充足的水分能够稀释患者的血尿酸浓度。喝水以后可以增加排尿量，促使尿酸顺利排出。因此，对于痛风患者来说，应当保证每天超过2000毫升的饮水量。

(作者供职于百色市中医医院)

# 西药临床应用的原则和注意事项

□孙光明

作为现代医学的重要组成部分，西药在临床应用中发挥着重要作用。然而，对于普通人来说，了解西药的应用原则和注意事项并不容易。那么，西药临床应用的原则和注意事项有哪些呢？

## 用药原则

确定适应症 每种西药都有其特定的适应症，即可以治疗的疾病或症状。在使用西药前，医生需要明确患者的病情，并根据患者的病因和症状选择合适的西药进行治疗。

个体化用药原则 每个人的体质和疾病情况都有所不同，因

此医生用药也需要根据患者的个体差异进行调整。医生会根据患者的性别、年龄、体重、肝肾功能等因素评估用药方案，并在用药过程中根据疗效和不良反应调整剂量。

循证医学原则 循证医学是通过收集和评估最新的临床研究证据来指导临床决策。在用药选择上，医生会参考大量的临床试验数据和药物研究成果，并结合自身的临床经验，为患者提供合适的治疗方案。

安全用药原则 安全用药是保障患者健康的关键。医生会对患者的病史进行详细询问，了解

患者是否对某些药物发生过敏反应或存在其他禁忌证。

监测疗效和不良反应 在使用西药进行治疗时，医生需要定期监测患者的疗效和不良反应情况，以便及时调整治疗方案。疗效监测可以帮助医生评估治疗效果，而不良反应监测可以及时发现并处理潜在的药物不良反应。

## 注意事项

合理用药 合理用药包括准确使用药物、正确掌握用药剂量和用药时间，以及按疗程完成用药。同时，不可滥用抗生素、镇痛

药等，以免产生耐药性或其他不良反应。

注意配伍禁忌 某些药物在一起使用会发生配伍禁忌现象，导致药效降低或产生不良反应。因此，在使用多种药物时，患者要仔细核对药物相互之间的禁忌情况，必要时请医生指导。

药物存储和服用 药物应存放在防潮、避光、低温的环境中，避免阳光直射和湿气侵入。同时，患者在服药时要按照医嘱正确用药，避免服药过量或漏服；对于需要空腹服用的药物，要严格遵守规定。

儿童、孕妇和老年人用药的

特殊性 儿童、孕妇和老年人在使用西药时，需要特别注意。这些人群对药物的吸收、代谢等有一定的差异，因此需要调整药物剂量和用法。

综上所述，个体化用药、循证医学和安全用药是保障患者健康的基本原则，而合理用药、注意配伍禁忌和药物存储与服用则是具体操作中需要注意的事项。如果大家理解了西药的临床应用原则和注意事项，在用药过程中就会更加明智、安全地做出决策。

(作者供职于济南市长清区人民医院)

# 降脂“救星”——他汀类药物使用须谨慎

□马晖

他汀类药物的主要作用是降低血清、主动脉和肝脏内的胆固醇，还可以降低低密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平，用于防治心肌梗死、冠心病、脑卒中等疾病，延缓动脉粥样硬化。尽管他汀类药物是降脂的“利器”，但是也有一些不良反应，在使用时须谨慎。那么，他汀类药物有哪些不良反应？使用的时候有哪些注意事项呢？

## 不良反应

胃肠道反应 这是他汀类药物典型的不良反应之一。患者用

药后可能出现恶心、便秘、腹痛、腹泻、呕吐等症状。

肝功能异常 他汀类药物有一定的肝毒性，如果长时间使用，并且剂量过大，就会对肝细胞造成一定的损害，可能导致肝功能异常。患者在服用他汀类药物期间，需要定期到医院进行转氨酶水平复查。如果发现肝功能出现异常情况，患者就要在医生的指导下对药物进行减量，或者停止用药。

横纹肌溶解 患者长期服用他汀类药物，往往会有肌肉疼痛的情况出现，很可能是横纹肌溶解，需要马上到医院进行肌酸激

酶值检查。如果肌酸激酶值高于正常值的10倍，患者就要马上停止用药，避免损伤加重。

血糖异常 患者长期或者过量服用他汀类药物，也可能导致血糖异常，一般表现为空腹血糖或者糖化血红蛋白升高。如果是糖尿病患者，就容易出现血糖失控情况，或者出现一系列并发症。

## 注意事项

规格及使用剂量 他汀类药物的规格不同，服用的剂量也不相同。如果患者需要更换不同的药物种类，以及不同厂家生产

的他汀类药物，就要特别注意药物的规格，还有使用的剂量，避免过度使用。

用药的时间 他汀类药物一般在餐前或者餐后都可以服用，进餐对药物作用的影响不大。大多数他汀类药物适合在晚上睡觉前服用，因为在24时是胆固醇合成的高峰时间，所以睡前用药效果更好。

定期检查 在服用他汀类药物期间，患者还需要定期到医院进行检查。如果发现肝酶升高，患者需要重视，这有可能是肝功能损伤，需要在医生指导下减少或者停止用药。

注意联合用药 联合使用他汀类药物可能导致肝损伤，或者是肌肉毒性，需要引起人们的重视。

患者在服用他汀类药物期间还要注意饮食问题，比如不要过量使用西柚制品，以免诱发一些不良反应。另外，患者需要改变不良的饮食习惯，要坚持低盐、低脂饮食，特别注意减少胆固醇的摄入量，多吃新鲜的蔬菜、水果。患者在身体条件允许的情况下，也可以适度运动，比如散步、快走、打太极拳等。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

# 不同降糖药物的服用方法

□莫杨丽

糖尿病是一种常见的慢性病。控制血糖是糖尿病管理的关键，而降糖药物在此起到了重要的作用。由于有许多不同类型的降糖药物可供选择，患者常常对其使用方法和作用机制感到迷惑。那么，如何正确服用降糖药物呢？

## 不同降糖药物的服用要点

双胍类药物 例如二甲双胍，在饭后30分钟内服用是为了确保食物已经进入胃肠道，这样药物才能在食物消化过程中发挥作用。患者要按照医生的建议，选择合适的用药剂量，并遵循规定的服用频率。如果出现胃肠道不适的副作用(如恶心、腹泻等)，患者就要及时就医，与医生讨论是否需要调整剂量或更换其他药物。

磺脲类药物 例如格列吡嗪、格列本脲，患者要严格按照医生的指示使用药物，不要随意改变剂量。患者要定期监测血糖水平，以便医生根据实际情况调整用药方案。如果需要调整剂量或

使用时间，患者应听从医生的意见。患者出现低血糖症状时，应采取及时有效的应对措施(立即食用含糖食物或饮料)。

α-葡萄糖苷酶抑制剂 例如阿卡波糖，在用餐前15分钟~30分钟服用药物，可以充分发挥其抑制碳水化合物吸收的作用。如果在使用过程中出现腹胀等消化系统不适，患者应及时就医。

胰岛素促泌剂 例如磺脲类，要严格遵循医生的建议使用药物，并在用餐前或用餐时使用，确保胰岛素的释放与食物的摄入相匹配。患者要定期监测血糖和体重的变化，并及时与医生讨论，根据需要进行剂量调整。

胰岛素增敏剂 例如罗格列酮等，患者在用餐前15分钟~30分钟服药，确保其在食物摄入之前发挥最佳效果。但是，患者要注意药物剂量和使用频率，不要自行调整。

## 注意事项

定期监测血糖水平 持续监

测血糖水平，有助于评估药物治疗的效果，以便及时调整剂量或治疗方案。根据医生的建议，患者可以利用家用血糖仪进行血糖监测。

避免漏服药物 按时服用药物是确保其有效性的关键。患者应养成良好的用药习惯，借助手机闹钟、提醒应用程序等方式，可以有效避免忘记服药。

注意降糖药物与其他药物的相互作用 某些药物可能与口服降糖药物发生相互作用，影响药物的疗效，增加不良反应的风险。在使用口服降糖药物时，患者应将正在服用的其他药物告知医生，包括处方药、非处方药和补充剂。

注意潜在的不良反 口服降糖药物可能引起一些副作用，如恶心、腹泻、头痛等。如果出现不适症状，患者应及时向医生报告。

与医生保持沟通 定期复查也非常重要。医生会根据患者的病情变化和治疗效果，及时调

整治疗方案。如果患者有任何疑问或不适，应及时与医生沟通。

## 降糖知识

血糖控制 血糖控制是管理糖尿病的关键，目的是将血糖水平维持在正常范围内。合理饮食、适度运动、药物治疗和定期监测，可以帮助患者有效控制血糖。其中，加强锻炼对于控制血糖非常重要。适度运动，可以增加身体对胰岛素的敏感性，降低血糖水平。患者每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

饮食原则 在糖尿病管理中，患者饮食营养均衡，合理控制碳水化合物的摄入量，优先选择低GI(血糖指数)食物，适量摄入富含纤维的食物，限制饱和脂肪和盐的摄入量。

药物治疗 根据患者的疾病类型和其他情况，医生可能开具口服降糖药物(如二甲双胍、磺脲类药物等)或胰岛素治疗。不同药物有不同的作用机制和副作

用，患者必须遵循医嘱使用。

血糖监测 定期监测血糖水平，对于评估治疗效果和调整治疗方案至关重要。患者可以利用家庭血糖监测仪进行自我监测，并将结果与医生分享。

长期并发症防控 高血糖会增加心血管疾病、神经系统病变、视网膜病变等并发症的风险。良好的血糖控制、定期检查和积极治疗，可以预防这些并发症。

个体化治疗 每个人的糖尿病情况不同，因此治疗计划应该是个体化的。患者要与医生及时沟通，定期复查。

总之，不同类型的降糖药物在治疗糖尿病中发挥着不同的作用。每种药物都有其独特的使用方法和注意事项，患者应严格按照医生的建议用药。同时，患者也应该积极学习降糖知识，提高自我管理能力和促进糖尿病的控制和预防。

(作者供职于梧州市苍梧县人民医院)

最近，支原体肺炎来势凶猛。支原体肺炎治疗的首选药物为阿奇霉素，而阿奇霉素耐药问题是关于今年支原体感染的热门话题。

阿奇霉素是临床常用的一种抗生素。抗生素帮助我们战胜了许多曾被视为致命疾病的病菌。然而，随着抗生素的广泛使用，一种严重的问题逐渐浮出水面——抗生素耐药。抗生素耐药是指某些病菌在面临抗生素攻击时，通过改变自身结构增加抗生素外排等方式，使抗生素失去抗菌作用。这种现象不仅使感染难以控制，还可能引发全身性的炎症反应综合征。

## 抗生素耐药的成因

过度使用抗生素 在许多国家和地区，抗生素被广泛应用于治疗各种感染性疾病，甚至在许多情况下并不需要抗生素。例如，一些病毒性感染并不需要抗生素治疗，而一些细菌性感染在早期可以通过免疫系统自行清除。然而，人们往往误认为抗生素可以治疗所有感染，导致抗生素过度使用。过度使用抗生素会促进病菌产生耐药性，使治疗变得更加困难。

错误的使用方式 许多人在治疗疾病时，并没有按照医生的建议正确使用抗生素。例如，有些人可能在症状稍有改善后就停止使用抗生素，或者在没有完成整个疗程的情况下更换药物。这些错误的使用方式往往导致细菌未能被完全消灭，从而产生耐药性。此外，不规范的剂量和用药间隔也可能导致抗生素无法充分发挥作用，从而增加细菌的耐药性。

动物饲料中的抗生素 在动物养殖中，为了预防和治疗动物疾病，饲养员常常在饲料中添加抗生素。这种做法容易导致动物体内的细菌产生耐药性，而这些耐药细菌可以通过食物链进入人体。因此，动物饲料中的抗生素，也是导致人类细菌耐药性问题加剧的重要因素之一。

医院内的交叉感染 医院是各种病菌容易传播的地方。一些耐药细菌在院内可能通过患者之间的接触传播或者通过医务人员的手部接触传播给其他患者。此外，医疗器械和病房环境也可能成为耐药细菌的传播途径。

## 如何预防抗生素耐药

合理使用抗生素 医生和患者都应认识到合理使用抗生素的重要性。医生应根据患者的具体病情开具处方，避免不必要的抗生素使用。同时，患者在使用抗生素时应严格按照医生的建议进行。此外，加强公众健康教育，也是提高合理使用抗生素意识的重要途径。

加强监管 政府和医疗机构应加强对抗生素的监管，限制抗生素的销售和使用，加强医院感染控制。这可以减少不规范使用抗生素的情况，从而降低细菌耐药的风险。

提倡预防性卫生措施 通过教育和宣传，提高公众对卫生防疫的认识和重视程度，预防感染性疾病的发生和传播同样重要。常见的预防性卫生措施包括个人卫生(如勤洗手、戴口罩等)、饮食卫生、环境卫生等。采取这些措施，可以有效减少感染性疾病的发生和传播。这将有助于减少对抗生素的需求量进而降低细菌耐药的风险。此外，有关部门还要加强食品药物安全管理，确保市场上销售的药品安全可靠，从而减少因使用不合格药品而导致的细菌耐药问题。

(作者供职于郑州大学第一附属医院综合重症监护室)

# 药物基本知识有哪些

□胡雨

众所周知，药物不仅是治疗疾病的有力工具，也承载着医学与技术的不断创新。了解药物的分类、作用机制，以及药理学知识，将为我们更好地理解药物的使用、效果和潜在风险提供帮助。随着医学技术的不断进步，我们对药物的认识不断深入，可以确保患者获得最佳的治疗效果，助力身体健康。

## 什么是药物

药物是指经过科学研究与实践验证，用于治疗、预防、诊断疾病、调节生理功能的物质。药物经过一系列研发、生产、质量控制过程，包括从天然资源中提取的药物、化学合成的药物，以及基因工程技术制备的生物制品等。药物的使用旨在改善患者的健康状况，减轻症状，防治疾病。

药物的分类十分广泛，包括化学药物、生物制品、中药等。化学药物是通过化学合成获得，而生物制品则是通过生物技术手段制备，包括蛋白质、抗体等。中药则是从天然植物、动物或矿物中提取的药用部分，广泛应用于中医药领域。

## 处方药和非处方药

西药可分为处方药和非处方药，这主要是出于对患者用药安全性和有效性的考虑。这种分类体系有助于医疗专业人士更好地控制一些潜在危险的药物，确保患者在使用药物时能得到适当的医学监督。

处方药 通常包含一些较强效或潜在的有害成分，需要医生的专业判断和处方才能购买和使用。这类药物可能存在潜在的不良反应、相互作用，需要进行特定的医疗监

测。医生的准确评估，可以确保患者在使用这些药物时了解其适当的用法、剂量、频率，以及可能的风险，从而降低误用的风险。

非处方药 是指患者在没有医生处方的情况下可以自行购买和使用的药物。这类药物通常用于治疗一些较为轻微的症状或常见疾病，比如头痛、感冒、发热等。非处方药的成分和用法上相对简单，患者可以根据产品说明书或药师的建议自行购买和使用。

## 什么是特殊药品

特殊药品是指麻醉药品、精神药品、医用有毒药品、放射性药品。根据《中华人民共和国药品管理法》中，一些特殊药品的生产、流通、使用均由政府有关部门监管，且严格管理。

## 药品和保健品的区别

药品和保健品的区别主要体现在它们的性质、用途、监管等方面。药品是经过科学验证、专门用于治疗、预防或诊断疾病的物质，通常包含特定的药物成分。其使用需要经过医生的评估和处方，是在特定疾病状态下的治疗工具。药品的研发、生产、上市、销售等都受到严格的监管，确保药品的安全性和有效性。

保健品主要是促进健康、提供营养支持，而非治疗疾病的物质。这类产品更侧重于预防和维持身体的基本健康状态，通常包含维生素、矿物质、膳食补充剂等成分。保健品不含有治疗特定疾病的药物成分，人们购买和使用时无须医生开具处方。

(作者供职于中牟县人民医院)

# 抗生素耐药的成因与应对策略

□王海旭