

日常用药小知识，建议您收藏！

▲ 四川省成都市温江区人民医院 李英

药品可以治病，让病痛得以解除，挽救生命。但药物若使用不当所导致的不良后果也会对人体的健康造成危害。掌握一些日常用药的小知识，很有必要。

学会看药品说明书

药品说明书上慎用、忌用和禁用分别代表的意义如下：

慎用 是为了保证患者的安全应谨慎的使用某类药品。慎用通常是指在某些特定情况下，使用药品可能会增加患者的风险，因此需要在医生的指导下使用。例如婴幼儿对维生素A敏感，应慎用。长期大剂量食用可引起维生素A过多症，甚至发生急性或慢性中毒。

忌用 指的是对于某类药品避免使用或者最好不使用。例如饮酒后或饮用含有酒精的饮料后，忌用头孢类抗生素药品，否则可能会引起双硫仑样反应，轻者出现红疹、瘙痒等症状，严重时可能导致胸闷、呼吸困难、休克等。

禁用 是指某些特定情况下绝对不能使用某些药品。例如对于患有某种疾病的患者，某些药品可能会对疾病造成严重影响，因此需要绝对禁用。例如青光眼的患者应禁用阿托品，否则将会引起严重的过敏反应，甚至



死亡。所以凡属禁用的药品，绝不能抱侥幸心理贸然使用。

服用药品，饮水有讲究

一般在服药时应多喝水，饮水可以让药物的溶解度得以提高，还可以提高较大用量的药物在血中的药峰浓度，以加快药物的达峰时间，使药物的生物利用度以及疗效也能够得以提高。大量的饮水可以加快胃的排空速度，让药物更快到达肠部，使药物的吸收率提高进而提高血药浓度。所以通常建议服药时需要服用200~300毫升的水为宜。

磺胺类药物的代谢物很容易导致泌尿道产生结晶，所以服用后要大量的饮水。每

日的饮水量最好不能低于1500毫升。

胶囊剂型的药物切勿干吞，因为药物很容易黏附在食管壁上导致食管损伤。

在服用糖浆时，糖浆一旦入口，就会在咽喉黏膜表面覆盖，使炎症对黏膜的刺激得以减轻，进而达到止咳的目的。如果在服用糖浆后立即大量饮水，会稀释胃液，并使咽喉部的药物快速流入肠内，从而

而使药物的止咳效果也随之降低，所以糖浆在服后不宜马上饮水。一般建议患者在喝糖浆后的5~10分钟禁水，以更好保证疗效。

针对一些铁剂、铝剂药品等，应该使用温水或凉开水冲服，避免用茶水冲服。茶水中的鞣酸和茶碱会分别与药品中的铁离子、铝离子发生反应形成难以被人体吸收的化合物，从而降低铁、铝的利用率。茶碱还会对中枢神经系统产生抑制作用，影响药物的吸收和疗效。

需警惕药品不良反应

在使用药品时应注意观察是否出现了胃

肠道不适、皮疹、头痛、心悸等药品的不良反应。一旦出现不良反应较为严重，需立刻就医，并暂停使用相关的药品，告知医生后对药品进行适当的调整。

在使用药品前，需充分的了解特殊人群的用药风险，比如孕妇、儿童、老人等服药需谨慎，应在医生的指导下合理用药。

药品储存

药品的储存温度对于其药物的疗效有着很大的影响。大多数药品都需在常温下储存，但有一些疫苗、抗肿瘤药物等生物制品则需要冷藏保存。在储存药品时，需确保其处于适宜的温度环境中。

药品的储存应避免潮湿及光照。潮湿会导致药品受潮而变质，光照有引起药品成分分解的可能。所以，药品通常需存放在干燥且避光的环境中。

药品的有效期需定期检查。药品的储存时间过长会导致药效的下降，甚至是失效。所以，应定期检查药品的有效期，并及时的将过期药品处理掉是很有必要的。

安全用药不仅关系到每个患者的健康，还会对整个家庭的和谐与幸福造成影响，为了您以及家人的健康，一定要多了解一些药品的基本常识。

股骨头缺血性坏死：病因、预防与治疗策略

▲ 广西钦州市中医医院 唐青平

股骨头缺血性坏死是一种常见的髋关节疾病，对患者的生活质量和身体健康造成严重影响。本文将详细介绍股骨头缺血性坏死的病因、预防和治疗策略，以帮助患者更好地了解和管理这种疾病。

股骨头缺血性坏死的病因

股骨头缺血性坏死是一种常见的髋关节疾病，其病因主要包括创伤性因素、非创伤性因素和其他因素。

创伤性因素 股骨颈骨折、髋关节脱位等外伤是导致股骨头缺血性坏死的主要原因之一。这些创伤可能导致股骨头血液供应受损，进而引发坏死。在股骨颈骨折中，特别是股骨颈头下型骨折，由于供应股骨头的血管也受到损伤，使得股骨头缺血性坏死的风险大大增加。

非创伤性因素 长期使用激素、酗酒、血液系统疾病等因素也可能导致股骨头缺血性坏死。这些因素可能影响股骨头的血液供应，增加坏死的发生风险。

a. 长期使用激素 长期使用激素会使得身体脂肪分布发生变化，引起脂代谢异常和激素代谢异常，导致血管内皮损伤和血液高凝状态，进而影响股骨头的血液供应，增加坏死的发生风险。

b. 酗酒 酗酒会影响身体的正常生理功能，包括影响脂肪代谢和血液循环，从而影响股骨头的血液供应，增加坏死的发生风险。

c. 血液系统疾病 血液系统疾病如贫血、血小板减少等会影响血液循环，使得股骨头缺血性坏死的风险增加。



其他因素 遗传、环境等因素也可能对股骨头缺血性坏死的发生起到一定作用。例如，骨质疏松症、髋部骨折等髋关节疾病可能会增加股骨头缺血性坏死的风险。此外，长期大量吸烟、高血脂等也可能会增加股骨头缺血性坏死的风险。

总之，股骨头缺血性坏死的病因多种多样，包括创伤性因素、非创伤性因素和其他因素。了解这些病因有助于预防和治理股骨头缺血性坏死。

股骨头缺血性坏死的预防

在预防股骨头缺血性坏死方面，我们可以采取以下措施：

加强髋关节保护 避免摔倒、扭伤等意外伤害是预防股骨头缺血性坏死的重要措施。加强髋关节保护，如穿戴防护装备、保持平衡等，可以降低意外伤害的风险。

合理使用激素 长期使用激素是导致股骨头缺血性坏死的重要因素之一。因此，在

使用激素时应遵循医生的建议，避免长期大量使用，以降低股骨头缺血性坏死的发生风险。

避免长期大量饮酒 长期大量饮酒会损害身体器官和影响血液循环，增加股骨头缺血性坏死的发生风险。因此，应避免长期大量饮酒，以保护髋关节健康。

积极治疗血液系统疾病 血液系统疾病如贫血、血小板减少等会影响血液循环，增加股骨头缺血性坏死的发生风险。因此，应积极治疗血液系统疾病，保持血液循环畅通。

定期检查 通过X线、MRI等影像学检查可以早期发现股骨头缺血性坏死。因此，应定期进行髋关节检查，以便及时发现和治理股骨头缺血性坏死。

总之，预防股骨头缺血性坏死需要我们从多个方面入手，加强髋关节保护、合理使用激素、避免长期大量饮酒、积极治疗血液系统疾病以及定期检查等都是有效的预防措施。

股骨头缺血性坏死的治疗策略

保守治疗 适用于早期患者，主要包括减轻负重、药物治疗、物理治疗等。通过减轻负重可以减少股骨头的压力，改善血液循环；药物治疗可以缓解疼痛、促进骨愈合；

物理治疗可以改善关节功能、缓解疼痛。

手术治疗 对于保守治疗无效或病情较重的患者，可能需要手术治疗。手术方式包括髓芯减压术、带血供的骨移植术、关节置换术等。根据患者病情选择合适手术方式，以恢复关节功能、减轻疼痛。

注意事项

- 患者应遵医嘱，按照医生建议进行治疗和康复。不要随意更改治疗方案或停药。
- 保持积极心态，增强康复信心。避免过度焦虑和抑郁，积极配合治疗和康复。
- 注意饮食调理，适当补充钙质和维生素D。保持营养均衡，增强身体免疫力。
- 定期随访复查，及时调整治疗方案。通过定期随访复查可以了解病情进展情况，及时调整治疗方案，提高治疗效果。

股骨头缺血性坏死是一种常见的髋关节疾病，对患者的生活质量和身体健康造成严重影响。了解病因和预防方法可以帮助我们降低股骨头缺血性坏死的发生率。当发生股骨头缺血性坏死时，应根据患者病情选择合适的治疗策略。同时，患者应遵医嘱，积极配合治疗和康复。通过科学合理的治疗和管理，大多数股骨头缺血性坏死患者可以获得较好的治疗效果。

