

吃他汀类药物不能吃柚子? 如何服用他汀类药物

▲ 吉林省一汽总医院老年医学科 廖嘉

由于他汀类药物具有降低血脂、抗动脉粥样硬化斑块的功效,是冠心病、脑梗死、高脂血症等心脑血管疾病患者常用的药物。不少服用他汀类药物的患者对该药的应用存在一些误区,尤其是听说连柚子都不能一起服用后对该药更是产生忧虑,甚至排斥或拒服。

其实服用他汀类药物一般风险较小,出现不良反应的几率可能只有5%,所以不用过分担心,其主要的风险主要在肝和肌肉的损害,同时还对血糖造成一定影响,这些不良反应多发生在刚开始使用他汀的1~2个月,因此一般需要监测患者的肝功能、肌酶以及血糖水平,确定转氨酶、肌酶及血糖是否升高,同时检查患者是否存在肌肉疼痛的症状。

柚子汁中包含抑制肝脏的代谢酶即CYP3A4酶或更多成分,可减慢他汀类药物的代谢速度,大大提高他汀类药物在血液中的浓度,增大药物毒副作用,引起横纹肌溶解,严重时可能导致肝功能和肾功能衰竭,甚至导致死亡,尤其当摄入大量柚子汁时(每天饮用超过1.2升)。因此服用他汀类药物(主要是阿托伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀)的同时,不建议吃西柚类的水果,包括柚子、柠檬和苦橙等。但并非所有他汀类药物都会受到西柚的影响,如氟伐他汀、匹伐他汀、普伐他汀、瑞舒伐他汀等,不通过CYP3A4酶代谢,也就不会受到影响。因此建议服药前咨询医生并认真阅读药物说明书,以减少不良反应。

此外,服用他汀类药物后不能饮酒。因为他汀类药物主要经过肝脏代谢,酒精也通过肝脏代谢,服药同时大量饮酒会加重肝脏的负担,会增大肝损伤的危险性。

服用他汀类药物后尽量少吃燕麦等粗粮谷物,其中含有粗纤维,会影响他汀类药物的吸收,延长其在血液中的停留时间,加重各种副作用。红曲类制品,例如红大米、红糟等,与他汀类药物同时服用时会容易出现一些副作用,比如肌肉酸痛、损伤肝肾功能等。

因此,以上食物应避免与他汀类药物同吃,以避免各种不良反应的发生。另外他汀类药物有很多,不同的他汀药物(比如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀)的代谢途径不一样,所以你吃这类他汀药可能发生肝脏及肌肉损伤,但吃另一类他汀药可能就不会出现肝脏及肌肉损伤。可以咨询医生给你调整他汀类药物的应用,尽量坚持他汀类药物长期应用,然后做好监测,不能因为害怕出现不良反应或一点点的肝脏损伤,就不服用或拒绝服用,这样只会加大心脑血管疾病的发生及恶化的风险,最终受伤害的是自己。

前列腺癌筛查 守护男性健康的“金钟罩”

▲ 广西防城港市中医医院 殷德科

亲爱的男性朋友们,你们是否曾经关注过自己的前列腺健康?前列腺,这个位于膀胱和阴茎之间的腺体,对于男性的生殖和泌尿系统起着至关重要的作用。然而,随着年龄的增长,前列腺癌的风险也在逐渐增加。因此,前列腺癌筛查成为了我们守护男性健康的“金钟罩”。今天,我想和大家谈谈前列腺癌筛查的重要性。

关于前列腺癌

前列腺癌是指发生在前列腺的上皮性恶性肿瘤。前列腺癌是男性泌尿生殖系统中最常见的恶性肿瘤,其发病率在男性所有恶性肿瘤中位居第2位,仅次于肺癌。前列腺癌早期通常没有典型症状,当肿瘤阻塞尿道或侵犯膀胱颈时会产生下尿路症状(如进行性排尿困难、尿频尿急、夜尿增多),严重者可能出现急性尿潴留、血尿、尿失禁等。如前列腺癌发展到晚期发生骨转移时可引起骨痛、病理性骨折、贫血、脊髓压迫等症状。

为什么要做前列腺癌的筛查

前列腺癌在我国的发病率、病死率以极快的速度上升,严重威胁男性健康。在我国,前列腺癌患者五年存活率仅为50%,相比之下,得益于前列腺筛查的开展,欧美发达国家前列腺癌患者五年存活率可接近100%。除此之外,前列腺癌在发病早期一般不会出现特别的明显症状,很难被人们察觉,但对于前列腺癌的早期治疗却是提高患者的生存率及治愈率的关键,因此,对高危人群进行前列腺癌筛查、早

期诊断和治疗是提高我国前列腺癌患者总体生存率最有效的手段。

前列腺癌的危险因素

年龄 年龄是前列腺癌最主要的危险因素之一。前列腺癌的发病率随着年龄的增长而增加,特别是在50岁以上的男性中更为显著。

遗传因素 遗传因素在前列腺癌的发病中起着重要作用。有研究显示,具有前列腺癌家族史的男性患前列腺癌的风险较高。这可能与家族中共享的基因变异有关。

种族和地域 种族和地域因素也与前列腺癌的发病率有关。非洲裔美国男性患前列腺癌的风险较高,而亚洲男性的发病率相对较低。此外,某些地区的前列腺癌发病率也较高,可能与当地的生活习惯、环境因素等有关。

生活方式 (1)饮食:高脂肪、高热量、低纤维的饮食习惯可能增加患前列腺癌的风险。而富含蔬菜、水果、全谷物和富含不饱和脂肪酸的饮食则有助于降低风险。

(2)缺乏运动:缺乏运动可能导致身体机能下降,增加患前列腺癌的风险。适量的运动有助于保持身体健康,降低前列腺癌的发病率。

前列腺癌的检查方法

直肠指诊 直肠指诊是指医生将戴手套的手指伸入患者直肠,并隔着直肠触摸了解前列腺部位的情况。由于前列腺癌会导致腺体变硬、长硬节甚至形态改变,所以医生可以通过手指的触感判断它是否癌

变。直肠指诊是最简便有效的检查方法,约15%~40%的前列腺癌患者在直肠指诊时可发现异常。

前列腺特异性抗原(PSA) 前列腺特异性抗原(PSA)是前列腺组织中所独有的一种蛋白。前列腺被癌组织破坏后,这种蛋白就会释放到血液中去,所以通过检测血中PSA的水平是否异常,医生就能知道前列腺是否存在癌变的可能。

经直肠超声(TRUS)检查 经直肠超声的原理和直肠指诊相似,只不过医生不是用手指,而是用直肠超声探测探头伸入到患者直肠中,以此来观察前列腺的情况。由于超声仪比手指的触感更客观,能观察整个前列腺腺体形态、大小,及时发现结节,所以这个检查也比直肠指诊更准确。

核磁共振(MRI) 核磁共振(MRI)是一种先进和功能强大的检查方法。由于前列腺“水分”含量较多,MRI检查前列腺比CT具有更加清晰,更具有诊断价值的优势。和超声一样,它也属于影像学检查,相对于超声,MRI的特点在于它除了能了解前列腺的形态之外,还能了解前列腺周围的情况,如是否有盆腔淋巴结转移、骨转移的情况。

总之,前列腺癌筛查是我们守护男性健康的重要手段。通过定期筛查,我们可以及早发现前列腺癌的迹象,从而降低其对我们身体和生活的影响。因此,让我们一起行动起来,为自己的健康投资,为未来的幸福生活打下坚实的基础。

不想落下“月子病”?产后中医护理对症有方

▲ 深圳市宝安纯中医治疗医院中医内科 李婷

产褥期是女性特殊生理时期,产后护理措施对于产后康复有着直接影响。根据传统观念来看,产后最重要的方式就是坐月子。许多人认为月子病就是月子没做好引起的疾病,主要表现为腰痛、四肢发冷等。因此为了预防月子病的发生,需要重视产后护理措施,改善产妇的生活质量。中医护理在女性产后康复中具有重要的作用,有助于产妇调理好身体,预防月子病的发生。

中医对月子病的认识

中医认为产妇分娩时气血、体力过度消耗,导致产后身体气血亏虚,容易出现风寒入侵的问题,因此在产褥期需要重视身体调养,也就是俗称的“坐月子”。“坐月子”实质上就是帮助产妇生殖系统、身体恢复到正常水平的过程。如果月子没坐好,会直接影响产妇的健康安全。

中国自古以来就非常重视这一习俗,已经形成了独有的文化。但是许多年轻人受到西方观念的影响,认为坐月子是不必要的。一方水土养一方人,中西方人的饮食结构、生活习惯存在较大的差异,西方人饮食以肉类食物为主,而中国人主食是以碳水化合物为主,饮食结构的差异会导致体质差异。因此女性产后养护也有差异。中医认为在分娩后,随着骨盆的打开,产

妇筋骨处于松弛状态,风邪容易入侵,并且随着时间的延长,骨盆逐渐闭合,寒邪会被锁闭在体内,引起“月子病”,并主要表现为肌肉酸痛、四肢发冷,此时需要采取疏通经络、活气补血的原则,将身体的寒邪清除出来,才能够强健体魄、防病治病。

产后中医护理措施

由于月子病是在坐月子期间发生的,因此最好要在坐月子时期进行干预。月子结束后,产妇骨盆逐渐恢复闭合状态,无论采用什么样的药物,都很难驱散风寒,因此需要把握月子期这一时期。目前产后中医护理常见措施主要包括以下几方面:

中医汤药 中医汤药是中医治疗中的常用措施,中医药具有靶点多、安全性高的优势,比较常用的中药汤剂包括黄芪桂枝五物汤(黄芪9g,桂枝9g,芍药9g,生姜18g,大枣4枚)、当归四逆汤(当归9g,桂枝9g,芍药9g,细辛3g,通草6g,大枣8枚,炙甘草6g)等经典配方,1天1剂,分早晚两次服用即可。在中医汤药治疗中,需要坚持辨证施治的原则,根据产妇的体质不同,辩证加减药物,提高月子病的防治效果。

中药足浴 中药足浴主要是使用温热的中药液泡脚,可以达到疏通经络、行气

活血的功效,并且可以减轻胃肠负担,具有较高的安全性,多数产妇的配合度高,在我国基层已经获得推广使用。在中药足浴时,需要注意控制时间,一般以15~20min为宜,最好不要超过30min。

艾灸 艾灸主要是使用点燃的艾条放置于穴位、经络上,常用穴位包括膻中、乳根,小腿部三阴交、足三里,以及腹部气海、关元、神阙、子宫等穴位,可以通过热力效应发挥行气活血的效果。现代研究指出,艾灸可以扩张局部血管,达到改善局部灌注量的效果,因此可以促进气血运行,驱散寒邪。但是需要注意在艾灸治疗期间,需要做好防护措施,避免灰烬掉落造成烫伤的情况发生。

穴位按摩 穴位按摩是中医外治法的常用方法,可以选取双侧子宫、气海、关元、中脘等穴位,采取不同手法刺激穴位,有助于疏通经络、益气活血,从而改善产妇的临床症状。穴位按摩还可以改善产妇肌肉酸痛症状,提高产妇的生活质量。

耳穴压贴 中医认为耳朵与全身经络相通,耳穴敷贴王不留行籽可以持续刺激耳穴,并且通过定时刺激耳穴,包括盆腔、内生殖器、神门、垂体等耳穴,可以达到疏通经络、调理气血的效果。耳穴敷贴具有操作简单、安全性高的优势,多数产妇能够配合该方法治疗。