



图/视觉中国

你懂吃药吗

药学专家教你如何科学吃药!

用药很迷茫? 这几类人可寻求药物治疗管理

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓珊

某种药物吃了很久了,可以停药吗? 朋友说吃某种药对降压/降糖好,自己可以吃吗? 看了好几个医生开了不同的药,可以一起吃吗? ……您在用药时是否也出现过以上疑问,南方医科大学南方医院药学部临床药学科副主任药师郑萍萍为您解答用药疑惑。

药物治疗管理助患者合理用药

药物治疗管理(MTM),是指具有药学专业技术优势的药师对患者提供药物评估、用药教育、咨询指导等一系列专业化服务。郑萍萍介绍,MTM是一个以患者为中心的服务过程,包括分析和评估患者及其全部药物治疗方案。MTM服务包括五大核心要素:药物治疗评估、个人用药记录、药物治疗行动计划、干预和(或)转诊、文档记录和随访。简单来说,就是

专业药师为患者提供个性化药学服务,帮助患者实现合理用药。

郑萍萍表示,以下几种类型均可适用:在多个医院就诊,收到了不同药物处方,对药物存在疑问;至少有一种慢性疾病或慢性健康问题(如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、心力衰竭等);正在服用5种及以上药物(包括处方药、OTC、中草药、膳食补充剂);检查结果异常,可能是药物引起或可用药物来治疗;正在使用高危药物,包括治疗指数窄的药物(如华法林、苯妥英);不正确使用药物(漏服药物、自行减药或停药)。

个体化用药至关重要

“患者服用药物过程中,容易出现与药物有关的或与预期治疗结果相悖的不良事件。”郑萍萍介绍,例如对于长期用药但

是病情控制不佳的患者,有可能需要增加药物治疗,或是由于药物治疗无效、药物治疗剂量过低;对于患有多种合并症的患者,可能需要进行多种药物治疗,就容易导致药物治疗过度或药物相互作用;对于依从性较差的患者,对疾病认识不足,未规律服用药物,导致疾病进展。因此,个体化用药至关重要。

她举例:一位61岁女性患者,既往高血压、高脂血症、糖尿病7年,长期服用阿司匹林、美托洛尔、非诺贝特、瑞舒伐他汀钙片、瑞格列奈、二甲双胍,3个月前增加降糖药物,共3个口服药物降糖。患者3个月前晚睡平躺时出现胸闷不适,2周前胸闷症状加重,难以入睡。患者经过药师评估后,对药物重新做了加减法。

郑萍萍表示,患者到药学门诊就诊时,需要带上既往服用的药物(处方药、OTC、中草药、膳食补充剂)及近期住院和出院记录等,药师会通过药物重整全面评估患者药物治疗方案,目的是避免与药物治疗相关的问题,如遗漏药物、重复用药、给药剂量错误或药物相互作用。从患者角度,MTM服务可以帮助患者减少药物治疗相关问题。

地促进胃液分泌来增进食欲,服用后也不宜立马喝水。

吃药时该喝哪种水?

● 不宜用热水送服的药物
维生素类:如维生素C、维生素B等,遇热后容易被氧化还原分解而失去药效。

助消化类:如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片等。这些酶是一种活性蛋白质,遇热后会凝固变性。

活疫苗:像小儿麻痹症疫苗,含有脊髓灰质炎减毒活疫苗,服用时应当用凉开水送服。水温过高,疫苗易被灭活,不能起到免疫机体、预防传染病的作用。

含活性菌类药:如复方乳酸菌营养剂、双歧杆菌三联活菌胶囊等,遇热后活性菌易被破坏。

● 宜用淡盐水送服的药物
食盐也是一味中药,其味咸性寒,有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸,可引药入肾,此外,又可利用盐的寒性,给肾阴虚、有虚火的病人清火。六味地黄丸、金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸、左磁丸、虎潜丸等,用淡盐水送服效果更佳。

特别提醒: 禁用矿泉水、茶水服药

茶水内含有大量的鞣质,矿泉水存在一些矿物质和金属离子,这些容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用,降低药效。因此尽量避免用矿泉水或茶水服药。

传统用药有效率20%~80%不等? 专家教你“精准用药”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 胡颖仪

同样的病,为什么“千人一药”不可取? 怎样才能真正做到“精准用药”? 广东省药学会临床治疗精准用药专家委员会主任委员、广州市红十字会医院药学部主任张述耀为读者释疑。

药浓度的差异来制定个体化用药方案,使药品对每一位患者达到疗效最大化,同时也将不良反应风险降到最低。

“在我的药学咨询门诊中,曾有一位高血脂患者长期服用阿托伐他汀但效果不佳。我们为她进行基因测试后发现,她对他汀类药物不敏感且有中毒性肌病和横纹肌溶解症等不良反应风险,因此停用了他汀类药物,转而采用普罗布考联合血脂必妥,治疗效果好转。”

常见病也需“精准用药”

如何做到“精准用药”?“在医院的精准药学门诊,医生会运用药物基因组、血药浓度监测,指导患者药物选择、剂量调整进行个性化用药,包括肿瘤药物靶向治疗、老年慢性疾病治疗、癌痛疼痛治疗、抗感染治疗等一系列药物精准治疗方案制定。目前已有不少常见病治疗可纳入。”张述耀介绍。

例如对于房颤等心脏病患者,地高辛是常见的强心药,但是治疗窗很窄,临床使用中很容易发生毒性反应,需要进行血药浓度监测,以调整体内药物浓度达到治疗药物浓度,并将药物疗效控制在有效范围之内,避免毒副作用发生。

对于目前都市人群常见的“三高”,“别嘌醇片是一种临床常用降低尿酸的药,但如果患者携带一种特定的基因,服用后很容易发生重度皮炎,甚至可导致死亡。此时,我们会建议患者进行这类证据级别高且必要性强的基因检测。”

“广东结直肠癌高发,而结肠癌发生在左半边与右半边的不同,以及基因检测结果,都影响着个体化抗肿瘤治疗方案制定、调整。例如转移性左半结肠癌RAS基因野生型患者采用西妥昔单抗联合标准一线化疗方案治疗将带来更大临床获益。”张述耀表示,“其实,除结肠癌以外,食管癌、胃癌、胰腺癌、血液肿瘤、淋巴瘤等癌种,在制定用药方案前,均建议进行必要的基因检测,以区别个体间差异,满足采用个体化治疗、靶向治疗、免疫治疗等药物启动用药条件与预测疗效、不良反应发生率。”

传统用药有效率20%~80%不等? 千人一药不可取

“用药错误中还存在一个突出问题,老年慢病人群常认为自己的慢病很普遍,吃大多数人吃的药就行,甚至有不少未经医生诊断直接自己到药店买药服用的情况。”张述耀提醒,“其实,即便看起来是同一种病,‘千人一药’仍是不可取的。”

“传统用药模式是同一种病的所有患者都用同一种药。但因为个体之间的差异很大(人类个体差异的20%~95%都是由基因决定的),同一种药并非对每个患者都有效。目前,临床上大多数药物的治疗有效率20%~80%不等,这是由于基因差异,往往会导致不同的人对同一种药物的敏感性有着天壤之别。部分患者在药物治疗后效果不佳或者无效,若没有得到及时处理,往往会延误病情,部分甚至出现严重不良反应。”张述耀解释,而精准用药则是借助于基因检测、治疗药物监测等前沿的精准医学技术,对每个用药的患者,根据基因组或血

德叔 医古系列 303



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

小儿咳喘发作,补肺调脾固表

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 晓晓,10岁,支气管哮喘病史

今年10岁的晓晓,从小就体质较差,6岁以前基本每月都要去医院报到,全家人围着晓晓团团转,冷不得,热不得。上小学后,每天早起都要连打几个喷嚏,还经常鼻塞、眼睛痒。起初家人以为是鼻炎发作,随便买了抗过敏药物服用。但是从去年开始,除了上述症状外,晓晓还时不时气喘,伴有胸

闷等不适。就诊于当地儿童医院确诊为支气管哮喘,并给予吸入剂吸入,但控制效果一般,去年上半年哮喘发作住院治疗3次。近来还挑食,不爱吃饭,睡觉翻来覆去,还出很多汗,这一年体重、身高都没有增长。晓晓妈妈在病友群里了解到德叔治疗小儿咳喘有一招,于是来找德叔求治。

德叔解谜 肺气虚弱,脾失健运

中医认为,小儿哮喘的发生,主要有内外二因。内因主要是肺、脾、肾三脏功能不足,导致痰邪内伏,隐藏在肺脏,成为哮喘的夙根;外因则为感受风寒热外邪,接触异物(如花粉、尘螨等)、饮食内伤(嗜食生冷冰冻、煎炸食物等)导致急性发作。脾作为核心统领,负责将水谷转化为精微水液;肺气就是搬运工,将体内的气与脾转化过来的精微物

质输送至全身,濡养全身使身体强壮有力。当脾肺不能发挥正常功能,一方面会导致痰邪内生,另一方面也会令外邪容易侵袭人体,从而导致哮喘的急性发作。治疗上,德叔以健脾益肺为主,兼顾化痰平喘。服用中药1个月后,晓晓晨起打喷嚏、鼻塞的症状明显改善,哮喘也未再发作,体育课也能参与较轻松的运动了,目前间断门诊复诊。

预防保健 大雪需防寒 艾灸强脾肺

大雪时节,尤其是注意保暖防寒,若不慎受凉出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,及时以苏叶姜枣饮疏风散寒。饮食方面不要过于精细,可适当增加鸡肉、牛肉、羊肉、鲤鱼、猪肚、牛

肚等温补肉类作为煲汤首选,而不是一日三餐仅限于瘦肉。平时可通过艾灸疗法鼓舞阳气,可取穴肺俞、天突、膻中等,将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处,进行熏灸。每个穴位灸5~10分钟,1周灸2~3次。

德叔养生药膳房 平喘固本汤

材料:猪脊骨300克,巴戟天20克,党参20克,陈皮5克,生姜3~4片,精盐适量。
功效:补益肺肾,纳气定喘。
烹制方法:将诸物洗净,猪

脊骨用刀背敲裂放入沸水中焯水;上述食材放入锅中,加适量清水2000毫升,武火煲沸后,改为文火煲约1.5小时,调入适量的精盐即可。此为3~4人量。

中药有“忌口”? 要“辨证施食”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

吃中药时不少人常会问医生,吃药期间要“忌口”吗? 广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师黄楚燕表示,中医讲“辨证施治”,喝中药也要注意“辨证施食”。

黄楚燕介绍,一般原则是忌食生冷、辛辣、油腻、腥膻、有刺激性的食物,随病情不同,饮食禁忌有所区别,但也不要走向另一个极端。有的人吃中药期间饮食控制过于严格,清茶淡饭为主,最终导致严重营养不良,抵抗力下降,病情加重。

中药调理期间总的忌食原则是:热性病忌食辛辣、油炸类食物;寒性病忌食生冷;胸痹者忌食肥肉、脂肪、动物内脏及烟、酒;肝阳上亢、头晕目眩、烦躁易怒等忌食胡椒、辣椒、大蒜、白酒等辛热助阳之品;脾胃虚弱者忌食油炸黏腻、寒冷固硬、不易消化的食物;疮疡、皮肤病患者忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激性食物。

在民间有说法,吃中药期间不能吃萝卜,其实未必。黄楚燕介绍,如果是服用人参等大补元气的药物时,勿吃萝卜,因为萝卜行气会削弱人参的补气作用。但如果患者因脾胃虚寒积滞等问题用中药调理时,适当吃点萝卜排骨汤其功更神,既补气虚又消积滞胀满。

喝中药能喝茶或者其他饮料吗? 黄楚燕解答,如果真的需要,可以隔开2小时或以上。茶叶每100克约含3%~13%鞣质,2%~4%咖啡因等,鞣质会沉淀滋补药中的蛋白质及微量元素,咖啡因会兴奋中枢神经和利尿,减少睡眠休息时间,降低药效。含铁成分的中药与茶叶同服会形成有毒的鞣酸铁。

有人怕中药苦常在服药时加糖,其实是不建议的。糖的种类很多,它们各有各的性味功能,与中药同用,虽然没有具体的不良反应报道,但也会影响中药的药性从而改变疗效。可以在煲中药的时候加点甘草,甘草又叫甜草。

速领! 1000颗种植体免费送

缺牙市民福利,1000颗种植体免费送,种牙可享高额补贴,免挂号费、专家亲诊费,即日起拨打020-8375 2288申领! 文/林清清



黄伯和主诊医师护士合影

1000颗种植体免费送

为推动“粤口腔健康”项目建设,由广东省临床医学学会携手德伦口腔,共同推进“广东爱牙工程社区行”。为了让缺牙街坊重新拥有好牙享口福,针对缺牙、无牙等口腔问题,“广东爱牙工程社区行”提供



德伦口腔走访社区,为牙齿有问题的市民进行义诊

种牙三年多,和真牙一样坚固

所谓“食为先”,一口好使的牙齿非常重要。



博硕士学位专家一对一亲诊

但黄伯三年前因为缺牙而吃不好睡不安,在子女的陪同下来到德伦口腔种牙,至今这颗种植牙已经“服役”三年有多。最近黄伯来复诊,医生称赞依然保养得很好。黄伯直言:“这颗种植牙真的像真牙一样好使,让我吃饭更香更有劲! 三年前因为牙齿问题让我吃不下睡不安,自从种牙后,我的

生活质量变得好了起来,现在看上去简直年轻十岁!”

数字化亲骨无牙颌种牙

数字化亲骨即刻修复种牙,通过3D数字化实现可视化精准微创种牙,缩短手术时间,结合亲骨型种植体,提升骨结合率,能显著缩短治疗时间,减少手术次数,减轻治疗痛苦,避免大范围植骨。此外,德伦口腔还根据患者情况特设舒适麻醉科,减轻市民种牙恐惧和疼痛。

种植专家节开幕,千颗种植体免费送

博硕士学位专家种植节隆重开幕,30多位国内外口腔专家联合坐诊,主任医师、副主任医师、硕士、硕士限量预约。同时启动爱牙公益援助,全口无牙、半口无牙、多颗缺失、单颗缺失,或长期吃软饭、被牙病缠身的缺牙患者,即日起拨打官方热线020-8375 2288,可领取爱牙公益福袋,数量有限,领完即止。

广东爱牙工程社区行



高额补贴 进口种植体免费送

- 0元种植方案设计 (每日限50名)
- 0元专家挂号费 (每日限50名)
- 0元口腔拍片检查 (每日限50名)

申领热线: 020-8375 2288