

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 黄月星

很多慢性病患者苦恼的一件事就是经常漏服药，一旦发现漏服很多人都会考虑要不要下顿加倍补服。漏服药物怎样补救才科学？日常生活怎样避免漏服药物呢？广州市第一人民医院药师卢国勇为读者支招。

### 避免漏服药物日常可这样做

使用分时药盒：患者只需把药物放进对应颜色或带标注的药盒里，即可清晰知道药物服用与否了，这里值得注意的是需检查药盒的密封性，以防放进去的药物受潮变质。

设置闹钟提醒：此方法操作简单，通过闹钟的提醒，患者提前准备服用药物，但需要注意的是意外关闭闹钟而漏服药物。

使用长效制剂（如缓控释制剂）：在医生或药师的指导下使用，此类药物可避免一天多次给药，这样就可以减少漏服药物发生的概率。

使用小标签进行提醒：把需要服用的药物写在小标签上，并且把小标签贴在醒目位置，服药后把小标签撕下即可。

# 总是漏服药怎么办 下顿加倍补行不？



图/视觉中国

### 这些药物发生漏服，加倍补服有危险

卢国勇特别提醒，临床上有一些药物发生漏服时，下顿是不能加倍补服的，否则可能发生危险。

比如说，以地高辛、氨茶碱、万古霉素、苯妥英钠、卡马西平、秋水仙碱、碳酸锂、丙戊酸钠为代表的一类药治疗剂量与中毒剂量相近，使用过量容易导致中毒现象的发生，正常服药期间需监测血药浓度，漏

服时切勿擅自加倍补服，防止药物过量。

一些平时安全可靠的药物，当过量服用时也容易导致药物的不良反应增大，如地高辛过量服用可致肝肾损害、抗痛风药别嘌呤呤过量可致肝损害及皮疹、降糖药格列本脲过量可诱发低血糖，抗高血压药卡托普利、依那普利过量可致干咳加重、低血压等

现象发生。

另外，不同剂量的阿司匹林有着不同功效。卢国勇说，小剂量阿司匹林（75~150mg）可有效抵抗血栓聚集，是预防及治疗心脑血管疾病的常用剂量。当剂量达到300~500mg时，主要用于解热、镇痛、抗炎。所以，在补充服用药物之前一定要咨询药师。

### 药物补服遵循这三个原则

除了上述药物外，其他药物发现漏服时也不可擅自加倍补服，应该遵循以下补服原则。

#### 一、看漏服时间

若漏服发生在两次用药间隔时间1/2以内，应当按原剂量补服，下次服药仍按原来时间进行，若超过两次用药间隔时间的1/2，则不可补服。亦可在发现漏服时立刻补服，但下次服药时间应在此次服药时间上顺延。

#### 二、看服药次数

对于每天服用一次的药物，当天发现漏服应立刻进行补服，次日发现漏服则无需补服，按原剂量服药即可。

#### 三、看药物种类

口服降糖药、降血压药若发现漏服时间过长并接近下次服药时间，应结合当时血糖、血压的高低进行补服。卢国勇说，若血糖、血压波动不大，则到服药时间点按原剂量补服即可。若血糖、血压波动较大，应立刻按原剂量进行补服，并适当顺延下次服药时间。

## 孩子尿床？ 别拖，小心拖出心理疾病

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓姗 陈婷

每个家长都希望孩子健康成长，小孩“尿床”则成为很多孩子和家长共同的难题。据统计资料表明，我国儿童夜遗尿的患病率非常高，约16%的5岁儿童、10%的7岁儿童和5%的11~12岁儿童有夜遗尿问题。虽然每年有15%的患儿可自愈，但约0.5%~2%的患儿遗尿症状可持续到成年。医生提醒，如果孩子患有遗尿症，要尽早治疗，否则会影响孩子的心理健康。

### 尿床影响儿童心理健康

南方医科大学南方医院儿科副主任医师李敏介绍，儿童夜遗尿是指年龄≥5岁的儿童平均每周至少2次夜间不自主排尿，并持续3个月以上。

儿童夜遗尿发病机制十分复杂，涉及中枢神经系统、生理节律、膀胱功能紊乱以及遗传等多种因素。目前认为，中枢睡眠觉醒功能与膀胱功能障碍是单症状性夜遗尿的基础病因，而夜间抗利尿激素分泌不足导致的夜间尿量增多和膀胱功能容量减少是触发夜遗尿的重要病因。

李敏提醒，儿童夜遗尿虽不

## “富贵包” 怎么“破”？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 林应祥 刘庆钧

随着科技越来越发达，手机、电脑等电子产品成为我们生活中不可或缺的东西。伴随着这些电子产品对我们生活的渗入，其造成的危害也慢慢浮现出来，例如现今很常见的“富贵包”。

### 为什么会长“富贵包”？

广州中医药大学第一附属医院康复中心陈维主治医师介绍，“富贵包”又叫颈后大包，是在第7颈椎与第一胸椎的连接处鼓出来的一个大包，是日常姿势不良引发的。经常保持低头或者脖子前伸姿势的人容易得“富贵包”。

为何会长富贵包？人体自身有很强的代偿能力，长期低头工作，长期保持脖子前伸的姿势，很容易造成颈椎下段的关节稳定性下降。稳定性能力下降以后，颈部关节会出现骨质增生、韧带钙化，还会在颈部筋膜处囤积脂肪。颈部通过这些增生、钙化和脂肪囤积来帮助关节保持稳定。

就治疗而言，李敏表示，遗尿症的治疗是综合性的，包括生活作息、饮食等管理，根据不同病因采用不同的药物及行为干预，例如唤醒治疗、膀胱功能训练、适当的奖励机制、在医生的指导下口服去氨加压素等。

除了影响外观，“富贵包”

压在颈椎和胸椎之间，长时间不处理，会影响颈椎和胸椎的血液循环，可能出现头晕、肩颈酸痛，还会影响到大脑的血液供应。

### 怎么消除“富贵包”？

陈维主治医师介绍，我们可以通过一些手法操作和日常的康复训练来缓解或消除“富贵包”。

1、横擦大椎穴 “富贵包”形成后，容易造成颈部肌肉尤其是大椎穴附近的气血循环变差，容易吹风受寒。横擦大椎穴，可以加速颈部血液循环。

2、颈肩走罐 中医的说法里，“富贵包”的形成与人体内的湿气和淤血密切相关。颈肩的走罐可以很好

地把这个部位的湿气和淤血往皮肤表层排，让人体更好地吸收。

#### 3. 扩胸运动

“富贵包”的形成一般都伴随着头前倾、含胸驼背，因此延伸胸椎打开胸腔也非常重要的。利用墙角或门，双脚弓步，双手臂弯曲成直角推挤墙（或门）面，身体向前，辅助打开胸腔。

#### 4. 抬头

“富贵包”是长期低头长出的，消除它就得学会“抬头”。俯卧位，双手放于身体两侧，呼气时抬头，并带动上半身缓缓抬起。

最后要提醒的是，“富贵包”的调整需要放在日常生活中，改正不良的姿势非常重要，不论是坐姿、站姿，还是看手机、用电脑、看书等，都需要时刻注意自己的姿势是否正确。



←扩胸运动  
↓抬头  
图由医院提供

**德叔**  
医古系列 292



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

### 心慌心悸又失眠，德叔妙法摆平它

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

#### 医案·谢阿姨，60岁，甲亢心慌睡不好

今年60岁的谢阿姨退休好几年，却因为反复心慌心悸，睡眠质量日渐下降，不要说出去旅游散心，连干家务都没精神，整个人疲倦乏力。到医院做了一系列的检查，排查心脏问题，考虑还是跟“甲亢”有关。谢阿姨按照医生的处方使用口服药物治疗，心慌心悸症状得到了控制，但睡眠却没有明显改善，总是难入睡、多梦，经常觉得热烘烘的，尤其是腰背部，还经常跟老伴吵架，去医院复查甲亢，控制很好，也没发现问题。近一个月来，谢阿姨胃口越来越差，稍微吃一点就肚子胀，家人十分担心，多方打听之下，通过朋友介绍来到了德叔的门诊。

#### 德叔解谜·肝旺犯脾，脾气亏虚

谢阿姨的症状与甲亢密切相关。中医认为，人体讲究的是阴阳平衡，肝的阴虚阳亢，肝火扰心，就会导致心慌症状加重，形成恶性循环。谢阿姨经规范西医治疗之后，症状得到了控制，但早已消耗的肝血没有得到及时补充，所以谢阿姨的睡眠没有得到明显改善，而且肝阳也逐渐亢盛，就出现了脾气急躁、腰背部灼热的症状。另外，肝火除了会

#### 预防保健·穴位按摩配合熏洗疗法

德叔提醒，随着秋季的到来，像谢阿姨这类甲亢病人，很容易因为情绪波动而出现症状控制不佳，或其他症状加重的情况。情绪的波动与肝气疏泄是否通畅密切相关，肝气郁滞化火而导致肝郁旺、脾虚。日常预防可以选用玫瑰花、合欢花、郁金花各5克，将上述中药放入防潮袋，再装入香囊，置于床头或随身携带。每个月更换内置中药。若心悸症状较重者，可加薰衣草10克；若疲倦乏力，胃纳差较重者，可加陈皮15克。

#### 德叔养生药膳·砂仁煲猪骨

材料：猪骨500克，砂仁5克，枸杞子30克，生姜3~5片，精盐适量。  
功效：补气健脾，滋补肝肾。  
烹制方法：将各物洗净，猪骨切块，放入沸水中焯水备

用；上述食材一起放入锅中，加清水2500毫升，武火煮沸后改文火煲1.5小时，再放入打碎的砂仁，煮约5分钟，放入适量精盐调味即可。此为3~4人量。

## 善用黑枸杞， 自制美颜“神仙水”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

含花青素，被称为“花青素之王”，具有很强的抗衰老作用。因此可用黑枸杞搭配不同药材制成茶饮，既好喝又可美颜。

泡，冷却至50℃以下后放入黑枸杞，晾凉饮用。

功效：明目，养肝疏肝，行气解郁。

用法：一般女性日常保健一周1次。工作压力大、情绪紧绷、长期焦躁的女性更适合。如经常感到心烦易怒或情绪抑郁，经前乳房胀痛、失眠多梦、眼睛干涩、痛经、舌象多见中间凹回纹者慎用；经期慎用。

#### 玉颜乌发饮

材料：黑枸杞10克，菊花3克。

做法：菊花热水冲泡，冷却至50℃后加入黑枸杞，即可食用。

功效：乌发明目，清泻肝火，补益肝肾。

提醒：脾胃虚寒者慎用；经期慎用。

#### 玉颜开郁饮

材料：茉莉花、菊花各6克，黑枸杞10克。

做法：茉莉花、菊花用水煎煮15分钟或直接热水冲

泡，用50℃以下的水。因为花青素是热敏感性物质，温度太高则会破坏花青素的有效成分。

## 专题

2021年9月14日/星期二/品牌传播中心主编/责编 陈辉/美编 肖莎/校对 赵丹丹 A16

# 全国爱牙日，广佛市民领看牙补贴

“广东爱牙工程社区行”派福利！致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴，电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。



920全国爱牙日即将到来



徐世同院长提醒“缺牙要及时补救”

一站式数字化种植牙

德伦口腔一站式数字化种植牙，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方。数字化无牙颌亲骨种植牙只需植入4~6颗种植体即可修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，适合无牙/缺牙人士选择，具有稳固耐用，使用寿命长等优点。

### 打造医疗口腔行业标杆

从2012年至今，德伦口腔连续与多个权威医学学会共同主办、承办了九届口腔种植大师论坛，不但在口腔种植界获得广泛的认可，在学术界同样有着极高的美誉，也打造了医疗口腔行业的学术标杆，同时对中国口腔种植行业的发展也起到了重大的作用。



德伦口腔连续举办多届口腔种植大师论坛



德伦口腔院长程武在为种植论坛授课

媒体支持：广东省口腔医学会、广东省临

学委员会、广东省口腔医学会种植学专业委员会、2020年年会

媒体支持：德伦口腔



德伦口腔连续举办多届“口腔健康金丝带”活动

德伦口腔连续举办多届“口腔健康金丝带”活动