

浅说西药的五种主要不良反应

□刘珂

在现代社会，药物已然成为我们日常生活中不可或缺的一部分。无论是普通的感冒药，还是用于治疗严重疾病的专门药品，我们几乎每天都在使用各类药品。然而，药物的使用并非无风险。在享受药物带来的便利和疗效的同时，我们也必须面对药物不良反应的可能性。今天，我们将解读西药的五种主要不良反应，以提高大家对药物安全的认识。

一、过敏反应

过敏反应是最常见的药物不良反应之一。当人体对某种药物产生过敏时，会出现皮肤红肿、瘙痒、荨麻疹等症状。严重的过敏反应可能导致呼吸困难、血压下降甚至休克。常见引起过敏反应的药物有青霉素类抗生素、阿司匹林等。为了预防过敏反应的发生，患者在用药前应先进行过敏试验，避免接触过敏源。

二、药物依赖性

某些药物具有上瘾性，长期使用会产生

药物依赖性。例如镇痛药物阿片类、镇静催眠药巴比妥类等。当患者长期使用这些药物后突然停止，会出现戒断症状，如焦虑、失眠、抑郁等。为了避免药物依赖性的产生，患者应严格按照医生的指导用药，不可自行随意调整剂量和停药时间。

三、肝肾损伤

部分药物在代谢过程中会对肝脏和肾脏造成损伤。例如某些抗生素、抗肿瘤药物等。患者在用药期间应定期进行肝肾功能检查，及时发现和处理异常情况。同时，避免与其他有肝肾毒性的药物同时使用，以减少损伤的风险。

四、胃肠道反应

某些药物在使用过程中会刺激胃肠道，引起恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应。如非甾体抗炎药、抗生素等。为了减少胃肠道不良反应的发生，患者应在进食时服用药物，避免空腹用药。如果出现胃肠道不适，可以咨询医生进行调

整或更换药物。

五、神经系统反应

部分药物会对神经系统产生影响，引起头晕、头痛、失眠等症状。如抗抑郁药物、抗精神病药物等。患者在用药期间应密切观察自身反应，如出现明显不适应及时咨询医生，调整用药方案。

健康是我们的最大财富，而科学用药则是保护这份财富的重要手段。我们每一个人，都应该学会科学用药，理性对待药物不良反应，让药物在治疗疾病的同时，最小化可能带来的风险。只有这样，我们才能在享受药物带来的便利和疗效的同时，保障我们的健康安全。为了更好地避免药物的不良反应，我们可以采取以下几点建议：

1.严格按照医生的指导用药，不可随意增减剂量或停药。如果出现不良反应，应及时咨询医生，而不是擅自调整用药方案。

2.在用药前要详细告知医生个人的过

敏史和其他疾病史，避免使用对自己有潜在风险的药物。

3.如果曾经对某种药物有过过敏反应，应避免再次使用该药物，或在医生的指导下进行过敏试验。

4.在用药期间注意观察身体的变化，如出现异常反应或不适，应及时告知医生。医生根据具体情况可能会调整用药方案或更换药物。

5.避免同时使用多种药物，特别是具有相互作用的药物。如果需要同时使用多种药物，应咨询医生或药师，避免不必要的风险。

总之，药物不良反应是用药过程中不可忽视的问题。了解并避免这些不良反应的发生，可以更好地保障用药安全。在用药过程中，患者应与医生保持良好的沟通，遵循医生的建议和用药指导，以确保药物的有效性和安全性。

(作者单位：山东省济南市中西医结合医院)

慢性肾脏病的管理与早期筛查

□吴清丽

慢性肾脏病，简称CKD，它涉及到肾脏功能的长期、逐渐的损失。随着时间的推移，肾脏病可能会进一步恶化，因此，早期筛查和有效管理对于延缓病程和提高生活质量至关重要。

1.什么是慢性肾脏病？

慢性肾脏病(CKD)，是一个长期并逐步发展的疾病，涉及到肾脏功能的持续下降。肾脏，它们像身体的“过滤系统”，帮助我们清除废物和过量的水分，同时还调节许多生命重要的生理功能。

CKD的发展通常分为五个阶段，从轻微的第一阶段到严重的第五阶段，每个阶段的划分都是基于一个叫做肾小球滤过率(GFR)的指标。GFR可以帮助医生评估肾脏的工作效率。随着CKD的进展，GFR会逐渐降低，意味着肾脏的过滤功能正在丧失。

很多人在CKD的早期可能不会体验到任何症状。这使得早期诊断变得具有挑战性，但也更重要。当病情进展到较晚阶段时，患者可能会出现腿部浮肿、乏力、尿液改变、胃口下降等症状。长期未受控制的CKD可能导致肾功能完全丧失，此时，患者可能需要透析或肾移植。

导致CKD的原因有很多，其中最常见的是糖尿病、高血压和一些遗传性疾病。了解和管理这些潜在的风险因素，是预防和控制CKD的关键。

2.为什么早期筛查很重要？

早期筛查是医疗保健的一个关键组

成部分，其背后的核心思想是“预防胜于治疗”。许多疾病，特别是慢性疾病，往往在初期阶段并不会出现明显的症状，这使得它们可能在长时间内不被识别。然而，疾病的早期是其进展最缓慢，干预最容易的时期。这也是早期筛查至关重要的原因。

3.如何进行筛查？

筛查是一种预防医学的核心手段，它涉及使用诊断工具和程序对无症状的个体进行系统检查，旨在早期发现潜在的健康问题。这种方法的重要性在于，通过早期发现，我们可以及时介入，防止疾病进展或降低其严重性。但如何进行有效的筛查呢？

A.病史采集与体格检查：①病史采集：这是筛查的第一步。医生会询问患者的医疗史、家族史、生活习惯等，以确定其面临的潜在风险。②体格检查：医生会对患者进行全面的身体检查，包括听诊、触诊和敲击，以寻找任何异常。B.实验室检测：①血液检测：通过分析血液样本，我们可以获得关于身体健康状况的大量信息。例如，血糖水平、胆固醇水平和肾功能指标都是通过血液检测获得的。②尿液检测：尿液的颜色、浓度、蛋白质含量等都可以为我们提供重要信息，例如是否存在肾脏或泌尿系统问题。C.影像学检查：①X光：这是一种查看骨骼和某些身体组织的方法。②超声：使用高频声波对内部器官进行成像，常用于妇产科

检查、心脏和肾脏检查。③CT扫描与MRI：这两种高级影像学技术可以为我們提供身体内部的详细三维图像，常用于神经系统、骨骼和某些肿瘤的检查。D.特殊筛查：①乳腺X光检查：专门用于乳腺癌筛查的X光技术。②结肠镜检查：用于大肠癌筛查，可以查看整个大肠并取活组织进行活检。③皮肤检查：由皮肤科医生进行，以查找可能的皮肤病或其他皮肤问题。E.遗传性筛查：对于那些家族中有遗传性疾病历史的人，如某些类型的癌症、囊性纤维化和遗传性心脏病，遗传性筛查是非常重要的。它涉及到对DNA的分析，寻找可能导致疾病的基因突变。进行筛查的决策应基于患者的年龄、性别、家族史和其他风险因素。医生通常会建议哪些筛查测试最合适，并解释其重要性和潜在益处。总的来说，筛查是医疗保健的基石，它为我们提供了及早发现、预防和治疗疾病的机会，从而保障我们的健康和生活质量。

4.如何管理CKD？

慢性肾脏病(CKD)的管理要求一个多方面的、综合性的方法。因为CKD不仅影响肾脏，还可能涉及多个系统的并发症，如心血管系统。以下是针对CKD的主要管理策略：A.药物治疗：①血压控制：高血压是CKD进展的主要原因之一。ACE抑制剂和ARBs是首选药物，因为它们除了降血压外，还具有保护肾脏的作用。②血糖控制：对于糖尿病患者，良好的血糖控制可

以延缓CKD的进展。③血脂调节：使用他汀类药物控制胆固醇和其他血脂也很重要。B.生活方式的调整：①饮食：低蛋白饮食有助于减轻肾脏的负担，同时，限制盐、钾和磷的摄入也很关键。限酒和戒烟：这两个因素都可能加速CKD的进展。②定期锻炼：有助于控制血压和体重，从而改善心血管健康。C.定期检查：与医生保持密切联系，定期检查肾功能、血压、血糖等关键指标，以监控疾病的进展。避免肾毒性药物：有些药物对肾脏有害，如某些非处方止痛药。患者应与医生沟通，确保所服用的所有药物对肾脏是安全的。D.教育与心理支持：CKD对患者的情感和心理都会产生影响。提供心理咨询、加入支持小组或与其他CKD患者交流，都可以帮助患者更好地应对疾病。E.准备透析或移植：对于已进展到晚期的CKD患者，及时了解并为可能的透析或肾移植做好准备是很重要的。

5.预防总胜于治疗

对于那些已经有高血压、糖尿病或家族史中有肾病的人，定期筛查尤为重要。但对于所有人，保持健康的生活方式、定期体检、及时发现和管理任何健康问题，都是预防CKD的关键。

慢性肾脏病是一个渐进性的疾病，但通过早期筛查和有效的管理策略，我们可以努力延缓它的进展，保护肾脏，给患者带来更好的生活质量。了解您的风险，定期检查，并采取健康的生活方式选择，都是守护您和您的肾脏健康的关键。

(作者单位：广西北海市人民医院内科)

卒中后睡眠障碍的护理

□谢柠羽

卒中，是因脑血管阻塞或破裂所导致的局部脑组织缺血或出血，这会使得大脑的部分功能受到影响或丧失。在康复过程中，睡眠障碍是许多卒中患者常见的症状之一。正确的护理策略可以帮助卒中患者更好地克服这一问题。

1.卒中后睡眠障碍的主要表现

卒中对大脑结构和功能的影响复杂多变，因此，卒中后的患者可能会经历各种各样的睡眠障碍。以下是一些表现：睡眠过多、睡眠过少、夜间频繁醒来、早醒、夜间活动增多、呼吸暂停。以上种种，都显示出卒中对大脑及其功能的深远影响，以及卒中后康复的复杂性。

2.卒中后睡眠障碍的原因

卒中后的睡眠障碍不是简单的单一因素导致，而是多种原因交织而成：(1)神经功能障碍：卒中可能会导致大脑的结构性损伤。大脑中与调控睡眠有关的区域，如丘脑、下丘脑和脑干，受损时可能会引起

睡眠障碍。此外，卒中还可能影响神经递质的分泌和调节，这些神经递质(如5-羟色胺、多巴胺)对维持正常的睡眠-觉醒循环至关重要。(2)药物作用：许多用于治疗卒中和与卒中相关的药物都可能影响睡眠。例如，一些降压药、抗凝药、利尿药和抗抑郁药物，可能会引起失眠、噩梦或日间嗜睡等症状。因此，为卒中患者选择和调整药物时，医生需要权衡药物的疗效和潜在的副作用。(3)情感障碍：卒中不仅是一次生理打击，也是一次心理打击。很多卒中患者会因失去某些身体功能、生活质量下降而产生焦虑、抑郁情感。长时间的情感低落可能导致患者在夜晚反复思考，从而影响其入睡或导致夜间醒来。此外，抑郁症患者常常会出现早醒的现象。(4)身体舒适度：卒中患者在康复初期可能需要长时间卧床，导致肌肉酸痛、关节僵硬，这些身体不适都可能影响到睡眠。此外，因

卒中引发的神经损伤，患者可能会出现尿失禁或尿频，导致夜间多次起床，打破了正常的睡眠模式。(5)环境因素：医院或康复中心的环境与家中相比存在很大差异。不熟悉的环境、医院的灯光、设备的噪音以及其他病人的活动都可能干扰卒中患者的睡眠。

3.护理策略

卒中后的睡眠障碍对患者的康复和生活质量有深远的影响，下面我们将进一步探讨这些策略：(1)生活方式指导：指导患者建立良好的作息习惯，例如每天在固定的时间上床睡觉和起床，避免午睡或限制午睡时间，以及在晚上避免摄入刺激性食物和饮料。此外，建议患者在晚上避免使用电视、手机和电脑。(2)物理疗法：如热水浴、轻柔的按摩和深呼吸练习都可以帮助放松身体，减轻疼痛和焦虑，从而促进睡眠。特定的身体疗法，如床上运动，也可以帮助提高身体舒适度，进一步改善睡眠。(3)环境

调整：提供一个安静、舒适、暗淡的睡眠环境对于改善卒中患者的睡眠至关重要。可以考虑使用耳塞和眼罩来隔绝噪音和光线。(4)心理支持：提供心理咨询和心理支持，帮助患者调整心态，接受治疗，增强他们的生活信心，都可以在一定程度上改善他们的睡眠。(5)药物治疗：在必要的情况下，可以考虑使用药物来改善卒中患者的睡眠。但需要注意，药物治疗并不是首选策略，且可能会产生依赖性或有其他副作用。因此，在使用药物之前，需要进行详细的评估，并在医生的指导下进行。

总的来说，对于卒中患者，综合护理策略的应用可以有效地解决他们的睡眠问题，从而提高他们的康复效果和生活质量。

4.睡眠障碍与卒中的关系

研究发现，长时间的睡眠障碍不仅影响卒中患者的康复，还可能增加再次发生卒中的风险。因此，对卒中后的睡眠障碍进行及时和有效的干预和治疗显得尤为重要。

卒中后的睡眠障碍可能影响患者的康复和生活质量。但通过科学的护理策略，结合家属的支持和医生的建议，患者可以逐渐克服这一障碍，重拾健康的睡眠。

(作者单位：广西梧州市工人医院)