

不同药物的相互作用及安全性

□许峰

药物是现代医学的重要组成部分,它们在治疗疾病和改善健康状况方面发挥了重要作用。然而,药物并非独立作用的,它们在体内可能与其他药物、食物甚至身体状况发生相互作用。这种相互作用不仅会改变药物的疗效,还可能带来意想不到的风险和副作用。本文介绍不同药物的相互作用及安全性,以保障使用药物的效果与安全。

一、药物相互作用的类型

药物相互作用可以通过多种途径影响药物的吸收、代谢和排泄等过程,进而改变药效。根据其作用机制,药物相互作用可分为以下几种类型:

1. 药代动力学相互作用:①药物吸收:一些药物会影响胃肠道的环境,改变其他药物的吸收。例如,抗酸药会影响某些药物的溶解性,从而减少它们的吸收。②药物代谢:肝脏是药物代谢的主要器官,一些药物会诱导或抑制肝脏中的代谢酶,从而影响其他药物的代谢速度。例如,某些抗生素可以抑制肝酶,导致其他药物在体内不断积累,从而增加了毒性。③药物排泄:肾脏是药物排泄的主要途径,某些药物可能影响肾脏的排泄功能,延长另一种药物在体内的停留时间,增加其作用

或毒性。

2. 药效学相互作用:①协同作用:两种药物共同作用时,产生的疗效大于两者单独使用时的效果之和。例如,某些抗菌药物的联合使用可以增强杀菌效果。②拮抗作用:当一种药物的作用与另一种药物的作用相反时,两者可能相互抵消,导致疗效减弱。例如,某些降压药与兴奋药同时使用时可能降低降压药的效果。③增强副作用:某些药物同时使用时,可能增加副作用的发生风险。例如,某些镇静药和抗抑郁药同时使用时,可能加剧中枢神经系统的抑制作用。

3. 药物与食物相互作用:①柚子汁与药物:柚子汁中的某些成分会抑制肝脏代谢酶,导致药物在体内浓度增加,可能引发毒性。②牛奶与抗生素:牛奶中的钙离子与某些抗生素结合后,可能影响药物的吸收,降低其疗效。③高脂肪饮食与药物:高脂肪饮食可能延缓胃排空,从而影响某些药物的吸收速度,延迟其作用时间。

二、药物相互作用的风险与预防

1. 咨询医生和药师:在使用新药之前,患者应及时咨询医生或药师,了解药物的潜在相互作用风险。医生和药师可以根据患者的

健康状况、用药历史和正在服用的其他药物,给出安全的用药建议。

2. 合理安排服药时间:一些药物相互作用可以通过合理安排服药时间来避免。例如,某些药物与食物相互作用可以通过在餐前或餐后服用来减少其影响。患者应根据药物的说明书或医生的建议,合理安排每种药物的服用时间。

3. 注意特殊人群的用药:老年人、孕妇和患有慢性疾病的患者在使用药物时,因其代谢功能较弱,所以更容易受到药物相互作用的影响。因此,这些特殊人群在用药时需要特别小心,尤其是在使用多种药物时,应定期监测药物的效果和副作用,必要时需要调整用药方案。

三、药物相互作用的案例分析

1. 抗凝药与非甾体抗炎药(NSAIDs)的相互作用:抗凝药如华法林与非甾体抗炎药同时使用时,会增加出血的风险。原因在于非甾体抗炎药可以抑制血小板功能,进一步增强抗凝药的作用。这种相互作用尤其在老年人中需要特别注意,因其血管脆弱且用药量较大,风险更高。

2. 降压药与利尿剂的相互作用:降压药

与利尿剂同时使用时,可能导致过度的血压下降,增加低血压的风险。这是因为利尿剂通过排出体内的钠和水分,进一步增强降压药的效果。如果患者在使用此类药物时感到头晕或疲倦,应立即就医。

3. 某些抗生素与口服避孕药的作用:某些抗生素可能会影响口服避孕药的效果,增加意外怀孕的风险。虽然这种相互作用的机制尚未完全明确,但研究表明,抗生素可能通过改变肠道菌群,影响口服避孕药的代谢。因此,在使用抗生素期间,患者应考虑使用其他避孕方式。

总之,药物相互作用是一个复杂问题,它不仅影响药物的疗效,还可能对患者的健康构成潜在威胁。通过了解药物相互作用的机制和风险,患者可以采取有效的措施来减少不良反应的发生。合理安排用药、与医生沟通以及注意药物说明书中的相关提示,都是确保用药安全的重要步骤。对于多种药物同时使用的患者,尤其是老年人和慢性病患者,应更加重视药物的相互作用问题,定期随访并监测健康状况,以确保用药安全。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

关注肌少症 幸福度晚年

□陈婧姝 陈园园 赵婉如 王蕊

随着人口老龄化的加剧,老年人的健康问题越来越受到关注。在众多老年疾病中,肌少症(Sarcopenia)作为一种与年龄相关的骨骼肌质量和肌肉力量或躯体功能下降的综合征,逐渐引起了社会的广泛重视。肌少症不仅影响老年人的身体健康,还对生活质量和独立生活能力产生了深远的影响。因此,关注肌少症并采取有效措施,有利于提高老年人的晚年幸福度。

一、肌少症的定义与危害

1. 肌少症的定义:肌少症是指随着年龄的增长,骨骼肌质量和肌肉力量逐渐下降,导致躯体功能减退的现象。它是一种常见的老年综合征,常被称为“肌肉衰减综合征”或“少肌症”。肌少症起病隐匿,早期症状不明显,但随着病情的发展,会严重影响老年人的日常生活。

2. 肌少症的危害:肌少症的危害是多方面的,首先,它容易引发骨折、跌倒,导致老年人长时间卧床和活动受限,进一步增加感染和心血管疾病的风险。其次,肌少症还会显著降低老年人的生活质量,使他们难以自理,增加家庭和社会的医疗负担。此外,长期的肌肉

质量下降还可能引发心理健康问题,如抑郁和焦虑,进一步影响老年人的幸福度。

二、肌少症的预防与治疗

1. 运动干预:通过科学合理的运动锻炼,如抗阻力训练或者有氧运动,可以有效缓解和逆转肌肉质量和力量的下降。抗阻力训练被广泛推荐为肌少症的首选运动干预方式。研究表明,抗阻力训练每次应持续30至60分钟,每周至少进行2至3次,并在两次训练之间保持48小时的间隔。抗阻力运动包括座位抬腿、举哑铃、拉弹力带等。每次正式训练前应进行3至5分钟的热身运动,如慢走和关节活动,以减少运动损伤的风险并提高运动效果。而有氧运动有利于改善心肺功能、提高运动耐力和增强免疫力。在进行抗阻力训练的同时,有氧运动也应纳入日常锻炼计划。老年人可以选择6分钟走、2分钟高抬腿或骑健身车等运动形式,每次持续10至20分钟;如果单独进行有氧运动,时间可延长至30至45分钟,每周至少进行3次。此外,太极拳、健身舞等传统运动方式也对预防和改善肌少症有显著效果。

2. 营养治疗:①充足的蛋白质摄入:蛋白

质是肌肉的重要组成部分,摄入量与肌肉质量和力量成正比。老年人应确保每日摄入足够的蛋白质,尤其是优质蛋白质,其来源包括牛奶、鸡蛋和各种肉类。②维生素D3的摄入:维生素D3有利于肌肉功能和骨骼健康。户外晒太阳是获得维生素D3的主要途径,每天晒太阳半小时以上能够有效提高维生素D3水平。③控制热量的饮食:老年人在摄入足够蛋白质的同时,应控制热量摄入,建议增加深海鱼类和海产品的摄入,这些食物富含omega-3脂肪酸,对肌肉和心血管健康有益。④多摄入深颜色蔬菜和水果:深颜色的蔬菜和水果含有丰富的抗氧化剂和其他有益成分,能够增强免疫力、抵抗炎症,进而支持肌肉健康。此外,豆类也是良好的蛋白质和纤维来源,对预防肌少症有积极作用。

三、提高老年人幸福度晚年的综合措施

1. 全面健康管理:肌少症的预防与治疗不仅依赖于运动和营养,还需要综合健康管理。老年人应定期进行健康检查,监测肌肉质量和骨密度,并根据医生建议调整生活方式。对于已经患有肌少症的老年人,应在医生的指导下制定个性化的康复计划,结合运动、营

养和药物治疗,以达到最佳效果。

2. 社会支持与家庭关怀:社会和家庭的支持在提高老年人生活质量中发挥着重要作用。社区应提供老年人友好的健身设施和健康教育,帮助他们更好地管理健康。家庭成员应关心老年人的日常生活和心理状态,为他们提供必要的支持和陪伴,帮助他们建立积极的生活态度。

3. 心理健康与社会参与:肌少症不仅影响老年人的身体健康,还可能对心理健康产生负面影响。老年人应保持积极的心态,参与社会活动,如老年大学、社区志愿者服务等,增强社会连接感,减少孤独感。

总之,肌少症作为老年人常见的健康问题,对个人生活质量和家庭负担都有深远影响。然而,通过科学的预防和治理措施,如运动干预、营养支持和综合健康管理,老年人完全可以在幸福度晚年中享受更高质量的生活。社会和家庭共同努力将为老年人创造更加健康、快乐的晚年生活。关注肌少症,关爱老年人的身心健康,让他们的晚年更加美好。

(作者单位:广东省深圳市中医院)

药食同源与中医养生的关系

□杨晶

“药食同源”是中医理论中的一个重要概念,它指的是食物和药物在某种程度上具有相同的作用,可以通过食用一些具有特定功能的食物来达到治疗疾病和养生保健的效果。中医养生讲究“治未病”,即在疾病尚未发生时通过调养身体、合理饮食来预防疾病的发生。而药食同源理论正是这一思想的具体体现,通过食物的合理搭配与食用,可以有效地调理身体,增强机体免疫力,从而达到养生的目的。本文将从药食同源的基本概念、中医养生的理论基础、药食同源在中医养生中的应用等方面详细探讨两者之间的关系。

一、药食同源的基本概念

1. 药食同源的起源与发展:药食同源的思想源于古代对食物和药物作用的长期观察与实践。在中国古代,食物不仅被视为维持生命的必要物质,还被认为具有治疗疾病的功能。早在《黄帝内经》中就有“药食同源”的相关记载,认为某些食物具有与药物相似的功效,可以用于预防和治疗疾病。随着时间的推移,这一思想逐渐发展成为中医理论的重要组成部分,并在现代得到了进一步的

研究和验证。

2. 药食同源的基本原理:药食同源的基本原理是“性味归经”。中医将食物和药物按其性味(寒、热、温、凉等)进行分类,并认为不同性味的食物和药物具有不同的功效。通过合理选择和搭配性味不同的食物,可以达到调理身体、预防疾病的效果。例如,寒性食物适合于热性体质的人,而热性食物则适合于寒性体质的人。

二、中医养生的理论基础

1. “治未病”的养生思想:中医养生的核心思想是“治未病”,即在疾病尚未发生时,通过合理的生活方式和饮食习惯来预防疾病的发生。中医认为,人体是一个有机的整体,身体的各个部分相互联系、相互影响。只有通过综合调理,保持身体的平衡状态,才能达到健康长寿的目的。药食同源的理论是“治未病”思想密切相关,通过食用具有特定功能的食物,可以增强体质,预防疾病。

2. 阴阳平衡与五行学说:中医养生还强调阴阳平衡和五行学说的应用。阴阳学说认为,人体内的阴阳必须保持平衡才能维持身体健康。一旦发生阴阳失衡,就容易引发疾

病。而五行学说则将人体与自然界的五种元素(金、木、水、火、土)相对应,认为五行之间的相生相克关系影响着人体的健康状态。通过药食同源的食物选择,可以调节人体的阴阳平衡,维护五脏的功能,从而达到养生的效果。

三、药食同源在中医养生中的应用

1. 日常饮食中的药食同源实践:药食同源理论在日常饮食中的应用十分广泛。例如,常见的枸杞、红枣、姜、蒜等食材,既是食物也是药物。枸杞具有滋补肝肾、益精明目作用;红枣可以补脾胃、养血安神;姜具有驱寒、解表的功效;蒜则有抗菌消炎、降脂的作用。在日常饮食中合理搭配这些食材,不仅能够满足人体的营养需求,还能预防和调理某些疾病。

2. 四季养生与药食同源:根据中医理论,不同的季节对应着人体不同的养生需求。春季重在疏肝养阳,夏季重在清热解暑,秋季重在润肺益气,冬季重在补肾固精。药食同源理论在四季养生中得到了充分的体现。例如,在冬季,可多食用温补类的食物如羊肉、枸杞、桂圆等,以补益阳气、御寒防病;在夏

季,则应多食用清热解暑的食物如绿豆、黄瓜、苦瓜等,以清热解毒、预防中暑。

3. 特殊人群的药食同源调理:药食同源理论也适用于特殊人群的调理,如老年人、孕妇、儿童等。老年人脏腑功能减弱,容易出现虚弱症状,宜选用具有补益作用的食物,如山药、核桃、黑芝麻等。孕妇则应注意选用具有安胎作用的食物,如黄芪、杜仲、阿胶等,以保障胎儿的健康发育。儿童生长发育快,宜选用富含营养且易消化的食物,如鸡蛋、鱼类、豆类等。

总而言之,药食同源理论与中医养生密切相关,通过合理的食物选择与搭配,可以达到调理身体、预防疾病、延年益寿的效果。这一理论强调了食物与药物在保健中的双重作用,既有助于维持日常健康,也为疾病的预防和治理提供了有效的手段。随着人们对健康的关注日益增加,药食同源与中医养生的结合将为现代人提供更为科学、自然的养生之道。我们在日常生活中应注重合理饮食,将药食同源的理念融入其中,以期达到“未病先防,已病防变”的健康目标。

(作者单位:广西百色市妇幼保健院)