

# 从临床药学角度教你如何避免用药风险

□ 田梦皓

药物相互作用是医疗实践中一个普遍存在的现象，指的是两种或多种药物同时或序贯使用时，由于相互间的作用，导致药物的疗效、安全性或代谢方式发生变化。这种变化可能产生增强的疗效，也可能导致不良反应的增加。了解药物相互作用并采取措施避免用药风险，是保障患者用药安全的重要环节。以下，我们从临床药学的角度，提供一些实用的建议。

## 一、了解药物相互作用的基本机制

药物相互作用主要发生在药物吸收、分布、代谢和排泄等环节。例如，某些药物可以影响肝脏酶的活性，从而改变其他药物的代谢速率；某些食物也可以影响药物的生物利用度。了解这些机制，有助于我们预测和预防

潜在的药物相互作用。

## 二、详细掌握患者的用药情况

医生在开具处方前，应详细了解患者正在使用的所有药物，包括处方药、非处方药、草药等，以评估潜在的药物相互作用风险。患者也应主动告知医生自己的用药情况，避免隐瞒重要信息。

## 三、遵循最小必要剂量和最少品种的原则

尽量减少同时使用的药物品种和剂量，是降低药物相互作用风险的有效方法。医生应根据患者的具体情况，制定个性化的用药方案，尽量使用最少剂量和最少品种的药物达到治疗效果。

## 四、合理安排给药时间和饮食调整

有些药物之间的相互作用可以通过合理

安排给药时间来避免。例如，避免将需要在饭前服用的药物与需要在饭后服用的药物同时使用。

## 五、注意观察不良反应

在使用药物治疗过程中，患者应密切观察自己是否出现任何不适或异常反应，特别是那些可能与所用药物有关的不良反应。一旦出现不良反应，患者应及时告知医生并停止使用可疑的药物。

## 六、慎重使用中草药和保健品

许多中草药和保健品可能与其他药物发生相互作用，增加用药风险。在使用中草药和保健品之前，患者应咨询医生的意见，并告知医生自己的用药情况，避免自行随意使用或滥用。

## 七、定期进行药物复查和监测

长期使用某些药物可能导致肝肾功能损害、血液系统异常等不良反应。因此，建议患者在用药期间定期进行相关检查，以便及时发现并处理潜在问题。

## 八、寻求专业意见

在面对复杂或严重的药物相互作用问题时，患者和医生可以寻求药学专家或临床药理学专家的帮助。这些专家可以对药物相互作用进行深入评估，提供专业的建议和治疗方案。通过了解药物相互作用的基本原理，遵循上述建议，我们可以更好地管理和降低药物相互作用的风险，保障患者的用药安全。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

# 做好护理,轻松应对体检过程中晕血和晕针

□ 翟晓丹

在体检过程中，有些人可能会因为看到或接触到血液而感到头晕、眼花、甚至晕倒，这种情况通常被称为晕血或晕针。晕血和晕针虽然不是常见的问题，但在体检护理中却是需要特别关注的问题。本文将介绍如何应对晕血和晕针，成为体检护理的贴心助手。

## 一、了解晕血和晕针的原因

1. 心理因素：看到大量的血液或血样本时，有些人会产生恐惧、紧张、焦虑等情绪，这些情绪会导致身体应激，引发晕血或晕针反应。

2. 生理因素：人体的神经系统对刺激过度敏感，当受到刺激超过一定限度时，可能导致身体失去平衡，引发晕倒。

## 二、预防晕血和晕针的方法

1. 心理准备：在进行体检前，了解可能出

现的情况和过程，减轻对未知的恐惧。提前和医生或护士沟通自己的情况，表达担忧和焦虑，寻求支持和帮助。

2. 身体准备：保持良好的睡眠和饮食，避免空腹和过度饱食。适当的锻炼有助于增强身体耐力。如果身体状况不佳，如低血糖、高血压等，提前告知医生或护士。

3. 环境准备：选择安静、舒适、明亮的环境进行体检，避免噪音和干扰。保持室内空气流通，避免空气不畅导致缺氧。

## 三、应对晕血和晕针的技巧

1. 局部采血：对于少量且不涉及全身的采血项目，可以选择局部采血，减少对视觉的冲击。

2. 使用局部麻醉：对于一些必须采血的

项目，可以选择使用局部麻醉药涂抹采血部位，减轻疼痛感。

3. 配合医生护士的指导：在采血过程中，保持放松，按照医生护士的指示进行深呼吸、放松肌肉等动作，有助于减轻不适感。

4. 短暂休息：在采血过程中适当休息，避免过度疲劳和紧张。

5. 准备紧急设备：在可能的情况下，准备急救药物和设备，以便在晕血或晕针时立即使用。

6. 渐进式暴露：逐步适应与血液和医疗设备接触的环境，如从手指采血开始，逐渐增加接触程度，有助于减轻对血液的恐惧感。

7. 与亲友沟通：在体检过程中与亲友保持沟通，分享自己的感受和需要帮助的时候

也能得到支持。

## 四、其他注意事项

1. 饮食：体检前一天避免饮酒和辛辣刺激食物，保持清淡饮食。

2. 药物使用：如果正在服用药物，请提前告知医生或护士，以便了解是否可能影响体检结果。

3. 复查：如果晕血或晕针的情况反复出现，建议定期复查体检护理措施是否得当。

应对晕血和晕针是体检护理中重要的一环。通过了解原因、做好预防、掌握技巧并注意其他细节，我们能够更好地为体检者提供贴心帮助，减轻他们的不适感和焦虑情绪。让我们共同努力，为体检者创造一个安全、舒适的环境。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

# 胸椎管狭窄的预防及治疗措施

□ 赵富强

展，患者可能出现间歇性跛行，行走一段距离后症状加重，需弯腰或蹲下休息片刻方能再走。较重者存在站立及行走不稳，胸腹部有束紧感或束带感，胸闷、腹胀，甚至呼吸困难。

## 二、预防胸椎管狭窄

预防胸椎管狭窄主要包括保持良好的姿势、适当锻炼以及合理饮食等措施。

1. 姿势管理：保持正确的坐姿和站姿，工作时注意腰背部的支撑，避免长期弯腰驼背。使用符合人体工学的座椅并定期调整姿势，减少脊柱压力。

2. 适量运动：规律的锻炼有助于增强背部肌肉力量，提高脊柱稳定性，从而降低发生狭窄的风险。推荐进行如游泳、瑜伽、散步等低冲击活动，每周至少进行3-4次，每次持续30分钟左右。

3. 控制体重：超重会增加脊柱负担，导致退行性变加剧。保持健康体重可通过均衡饮食和规律运动实现。饮食中应增加富含纤维的食物，减少高糖、高脂摄入量。

4. 避免损伤：在进行体育活动或搬运重物时，采取正确的技巧以避免对脊柱造成急性损伤。同时，佩戴护具可以在一定程度上提供额外保护。

5. 定期检查：对于有家族病史或出现脊柱不适症状的人群，建议定期进行脊柱健康检查，以便及早发现问题并进行干预。

## 三、治疗措施

胸椎管狭窄症的治疗主要包括保守治疗、药物治疗、物理治疗、手术治疗和康复训练。保守治疗适用于症状较轻的患者，包括休息、避免加重病情的活动、使用支具等。药物

治疗常用非甾体抗炎药、肌肉松弛剂和类固醇等，以减轻疼痛和炎症。物理治疗如热敷、冷敷、超声波治疗和电疗等，可帮助改善局部血液循环，减轻疼痛和肌肉紧张。

对于保守治疗无效且症状严重的患者，手术治疗可能是必要的选择。手术目的在于解除对脊髓或神经根的压迫，常见的手术方法包括椎板切除术和椎间盘切除术等。术后，患者需要进行适当的康复训练，以促进恢复和防止复发。

胸椎管狭窄症虽然较为罕见，但其对患者的生活质量影响显著。通过了解其病因、临床表现和预防方法，并采取适当的治疗措施，我们可以有效地降低该病的发病风险，提高生活质量。

(作者单位:河南省开封市中医院)

# 术后镇痛副作用预防和处理措施

□ 赵馨

手术后的疼痛是一种不良刺激，不仅会给患者带来极大的痛苦，还可能导致机体的病理生理变化，如心率加快、呼吸急促、血压上升，甚至影响患者的精神和消化系统功能。因此，术后镇痛显得尤为重要。然而，镇痛药物和镇痛方式也可能带来一些副作用。本文将详细介绍术后镇痛的常见副作用，以及预防和处理这些副作用的方法。

## 一、术后镇痛的常见副作用

### 1. 呼吸抑制和循环抑制

呼吸抑制在老年人和心肺功能较差的患者中较为常见，主要是因为麻醉药物的过多输注。

循环抑制主要发生在低血压或对麻醉药物敏感的患者中。

### 2. 恶心和呕吐

恶心和呕吐是术后镇痛的常见副作用，可能与镇痛药物的使用有关。

### 3. 腹胀和便秘

术后镇痛可能导致胃肠道功能减弱，引起腹胀和便秘。

### 4. 尿潴留

部分患者术后可能因镇痛药物的影响导致排尿困难，出现尿潴留。

### 5. 其他副作用

还包括皮肤瘙痒、嗜睡、头晕等现象，但通常这些副作用可以通过适当的处理来控制或避免。

## 二、术后镇痛副作用的预防

### 1. 个体化镇痛方案

根据患者的身体状况、手术类型和疼痛程度，制定个体化的镇痛方案，减少不必要的药物使用。

### 2. 选择合适的镇痛方式

硬膜外镇痛、静脉输入镇痛和皮下给药镇痛是常见的术后镇痛方式，应根据患者的具体情况选择最合适的镇痛方式。

### 3. 合理使用镇痛药物

使用镇痛药物时，应严格掌握药物的剂量和用法，避免过量使用。

### 4. 加强监护

术后应加强患者的生命体征监护，特别是老年人和心肺功能较差的患者，及时发现并处理呼吸抑制和循环抑制等副作用。

## 三、术后镇痛副作用的处理

### 1. 呼吸抑制的处理

一旦发现患者出现呼吸抑制，应立即停用镇痛泵，并给予对症处理，如吸氧、使用呼吸兴奋剂等。

### 2. 循环抑制的处理

对于出现循环抑制的患者，应减少药物的剂量，控制药物输注的速度，必要时给予升压药物支持。

### 3. 恶心和呕吐的处理

可在镇痛泵中加入抑制恶心、呕吐的药物，如昂丹司琼等，以缓解症状。

### 4. 腹胀和便秘的处理

鼓励患者早期进行床上和下床活动，促进胃肠道蠕动，必要时给予通便药物或灌肠治疗。

### 5. 尿潴留的处理

通过物理疗法，如听流水声、膀胱热敷来促进排尿，无效时再进行留置导尿。

## 四、结语

术后镇痛是手术成功的重要保障，但镇痛药物和镇痛方式可能带来的副作用也不容忽视。通过制定个体化的镇痛方案、选择合适的镇痛方式、合理使用镇痛药物和加强监护，可以有效预防术后镇痛的副作用。一旦发生副作用，应及时采取相应的处理措施，确保患者的安全和舒适。

术后镇痛的副作用预防和处理需要医护人员共同努力，通过科学的管理和精心的护理，为患者提供优质的术后镇痛服务，促进患者的早日康复。

(作者单位:河北省张家口市第五医院)