

阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸

这些“救命药”吃不对可真“要命”

药师提醒:突发胸痛应拨打120尽快就医明确病因,正确选择急救药

阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸这些常见药物被不少心脑血管病患者奉为“救命药”随身常备。不过,看了下面这则新闻,恐怕大家就要疑惑了。一条新闻报道称,60多岁的张大妈因为心前区疼痛,想起朋友圈里看到过紧急时刻嚼几片阿司匹林可以缓解“心脏病”,就自行服用了阿司匹林而未及时去医院诊治,结果险些丧命……这是为什么呢?今天,药师就来为大家科普这几种治疗心脑血管疾病的“急救药品”的药效区别以及正确用法。

冠心病患者突发胸痛可用两种药急救

阿司匹林 是抗血小板药,常用于冠心病的一级和二级预防。已经发生过心脑血管疾病和极可能会发生心脑血管疾病的人群最适合长期规律服用。

硝酸甘油 是扩张血管的药物,已经确诊的冠心病患者常用来迅速缓解心绞痛,一般急救用。

速效救心丸 是一种含川芎和冰片的中成药,没有明确诊断为冠心病,但血压血脂较高,出现过心绞痛的冠心病高危人群,可携带速效救心丸以

缓解突发的胸闷症状。速效救心丸也可以在医生指导下长期规律服用,防治心脑血管疾病。

那么,以上这三种药是否都能当作急救药使用呢?对于已确诊的冠心病患者来说,突发胸痛时阿司匹林也有一定效果,但一般情况下不作为急救用药,发生急性胸痛应立即舌下含服硝酸甘油或速效救心丸。

致命胸痛病因不同用药有别

问题又来了,既然阿司匹林对冠心病患者的胸痛有一定效果,那新闻中的老人胸痛服用阿司匹林为何险些丧命呢?这是因为不同类型的疾病采取的急救措施不同,一旦突发胸痛,应该尽快拨打120。

目前常见的致命胸痛大致分为三种:急性心肌梗死、主动脉夹层及肺栓塞,患者自己很难准确区分。新闻中的张大妈看到朋友圈里提到的“心脏病”,应该指的是以胸痛为典型表现的冠心病和急性冠脉综合征。这种患者突发心绞痛或心梗时,服用阿司匹林可能会有效;但是对于主动脉夹层的患者,最怕的就是夹层破裂出血,而阿司匹林对血小板的聚集具有抑制作用,会增加出血的风险,对于

主动脉夹层的患者来说是很凶险且致命的。新闻中的张大妈最终被送去医院检查后,就是典型的主动脉夹层。

所以在此提醒大家,如果第一次突发胸痛,最好及时拨打120,查明胸痛原因,以选择正确急救措施。

患心脑血管疾病这样用药效果最佳

阿司匹林是冠心病患者在医生指导下需要长期规律服用的药物。需要注意的是,市面上常见的阿司匹林都是肠溶片,需要空腹服用。很多人误以为阿司匹林伤胃,就在饭后服用了,其实是一大误区。肠溶片如果在饭后服用,胃中的食物残渣可能会磨坏药片的肠溶包衣,导致药物提前在胃中崩解,这样反而会更加伤胃。根据患者自身情况,一般每日服用100mg,对胃肠道刺激比较大或容易导致出血的患者,每日50—75mg即可,注意不能把100mg的肠溶片掰开,而要选用小规格的阿司匹林。

硝酸甘油一般是已经确诊为冠心病的患者在心绞痛突发时急救用,正确服用方法是舌下含服。一般服用5分钟心绞痛即可缓解,若不缓解,再含服1片,连服3片都

无效的话,不可继续含服,一定要拨打120急救电话且不能随意活动。需要注意的是,严重低血压、严重贫血、青光眼和颅内压增高的患者是禁用的。此外,该药存在基因多态性,也就是说不同的人服用后效果不同。若患者觉得服用后效果不佳,可通过药物基因检测来帮助医生判断今后是否适合选用此药。

值得一提的是,服用硝酸甘油时吞服的姿势也有讲究。坐位含服比躺着、站着都好,因为硝酸酯类药物有扩血管作用,可能引起体位性低血压,从而引发脑供血不足,出现头晕、低血压,甚至晕厥等症状,坐着更安全;另外,若含服时采取平卧位,可因回心血量增加而加重心脏负担,从而影响药物疗效。

速效救心丸可以缓解心绞痛突发时的胸闷症状,急救时含服10—15粒;另外,也可以长期服用防治心脑血管疾病,每日含服3次,一次4—6粒。

总而言之,家中常备急救药品是非常正确的,但您还需要掌握它们的使用时机和正确用法,及时求助医院明确诊断,不要随意自行使用,让“救命药”真正发挥它“救命”的作用。(王子惠)

据中国新闻网

前沿

素食女性 髌部骨折风险高

一项对英国女性的大型追踪研究发现,与食用肉类的女性相比,素食女性髌部骨折的风险要高33%。风险增加的原因可能在于无肉饮食会导致摄入蛋白质较少——多摄入蛋白质有助于增加肌肉质量,以及可能缺乏维生素和矿物质,这些物质有利于增强骨骼。

研究中追踪英国26000多名女性的健康和生活方式,历时约20年。这些人参与实验时的年龄介于35—69岁之间。

总体而言,约3%的参与者在在这段时间内发生髌部骨折。与每周至少吃肉5次的人相比,素食者发生这种情况的风险高出33%。

但研究人员也指出,这一发现不应使人们放弃素食主义,因为人们可以从乳制品和豆类中获取蛋白质,必要时可以补充维生素或使用钙强化乳制品。

据《科技日报》

健康

夏天易腹泻 管好手与口

以腹泻症状为主的肠道传染病,是夏季常见的传染病,主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,严重的可以引起身体重度脱水,伴有发高烧、全身酸痛、昏迷和休克,甚至有生命危险。预防腹泻要从生活习惯入手。

饭前便后、加工食物之前要洗手。各种酱制品或熟肉制品食用前应重新加热并热透,尽量少食用凉拌菜。尽量少食用易带致病细菌的水产品,若要食用时要煮熟蒸透。餐具应经常用高温或者用餐具消毒液进行消毒,食物制作和储存要生熟分开。若外出用餐,应选择有卫生许可证的餐馆,不到卫生状况不好的餐馆或路边流动摊贩处就餐。注意饮用水卫生,饮用水煮沸后再饮用,若无法饮用开水,应选择质量合格的瓶装水或桶装水。

据人民网

虫咬性皮炎怎么办? 中药止痒疗效佳

虫咬性皮炎是夏秋季常见多发的皮肤病,表现为被蚊子、跳蚤等叮咬后,皮肤上迅速起黄豆至蚕豆大小的红色丘疹,散在分布,皮损顶端有一米粒大小的水疱,可发生在身体任何部位。个别患者在小腿、足部发生大疱,奇痒难忍。由于反复被叮咬不能避免,皮疹常此起彼伏,反复再现,消退后留有暂时的褐色色素沉着。如治疗不及时或不断搔抓,易继发感染,导致脓疱疮、湿疹样皮炎等。

对于此病,中药外用治疗效果显著。现推荐三个外用止痒法如下,以供参考。

1. 取地肤子、蛇床子、白鲜皮、薄荷各15g,水煎约500ml待凉,棉签蘸搽患处,日数次。
2. 取苦参、浮萍、牛蒡子各30g,共混匀磨成细粉,取药粉30g入蒸馏水100ml中,用时摇匀,棉签蘸搽皮损处,日数次。
3. 取炉甘石粉25g、冰片2g(研细),入蒸馏水100ml中,用时摇匀,每日4次外搽。

治疗期间应忌食鱼虾等腥物。禁用花露水、风油精、乙醇等刺激皮肤药物外涂,以免使皮肤受损。(马金榜)

据《中国中医药报》

把腰闪了 别忙着热敷理疗

生活中一个寸劲儿闪了腰的情况相信不少人都经历过。遇到这种情况大家都是怎么处理的?想要通过热敷或理疗来缓解疼痛的有没有?现在告诉你,这种方法是错的,很可能适得其反。应对闪腰的正确姿势是什么?听听医生怎么说。

“闪腰”是老百姓的一种俗称,专业上叫急性腰扭伤。大多数人一生中,不论是青壮年,还是老年人,都会有闪腰的经历。症状轻微者,往往经过简单处理后,可有较好的预后;症状较重者,尤其是老年人群,大多需要尽快前往医院就诊,以免延误病情。

闪了腰是什么感觉

疼痛!这种疼痛通常当时就会出现,且主要集中在下腰部,往往比较分散,很难指出具体的部位;有些人当时疼痛不太明显,经



过数小时或者睡一觉之后,疼痛逐渐加重。

闪了腰的疼痛性质大多不太明确,有的是酸痛,有的则是针刺样疼痛,还有撕裂样疼痛等多种表现。休息后可稍有缓解,活动或者改变体位的时候疼痛多会加重。

除了疼痛之外,大多数人都会表现出活动受限。由于损伤的组

织结构不同,活动受限的方式也各有差异。如果是腰椎小关节损伤,则各个方向的运动都会受限,甚至微动疼痛都会明显加重,使得患者只能保持同一姿势;如果是肌肉或者韧带的损伤,往往腰椎往前弯尚可,往后仰则明显受限。

闪了腰如何应急处理

闪腰多发生在弯腰拾物或者搬抬重东西,或者突然咳嗽,抑或不经意间的扭转腰部,以及剧烈的运动过程当中,都比较容易发生。

首先,可以先自行尝试活动一下腰部,看看哪个姿势疼痛能缓解一些,尽快卧床休息,平卧、侧卧或者俯卧均可,只要是能使疼痛减轻的姿势就可以。

其次,如果没有消化道溃疡等问题,可适量口服非甾体类消炎药。

再次,可以在疼痛的部位适当

贴敷药膏,注意一次贴敷时长别超过8小时。

最后,由于闪腰后局部都有炎症渗出,避免盲目使用热敷及理疗仪器,避免加重症状。

如果经上述处理3天后,症状仍未缓解,或者有所加重,则需尽快前往医院就诊。

哪些情况需要及时就医

对于60岁以上的老年人,闪腰后均建议前往医院就诊。一方面,老年患者出现腰椎间盘突出、腰椎滑脱的概率较大,症状不明显时,需通过影像学判断;另一方面,大多老年患者都有骨质疏松,闪腰后很可能出现腰椎骨折的情况。

此外,对于年轻患者而言,如果出现显著的下肢放射痛,或者短时间内多次闪腰,也需前往医院就诊,完善影像学的检查。(丁洪磊)

据《北京青年报》

关注

看“四红”知健康

中医认为,“有诸形于内,必形于外”“视其外应,以知其内脏,则知所病矣”。这两句话的意思是,通过看身体某些部位的状态和颜色变化,可大致判断健康情况。所谓“望而知之谓之神”,这里的“望”主要看脸蛋、嘴唇、手心和脚掌四处。

脸蛋红润精神足。健康的面色应该是脸色红润、明润含蓄、光泽鲜亮,用中医的话讲就是“有神”,是气血旺盛、精神充沛、五脏六腑功能正常的表现。相反,脸色红赤、发白(苍白)、发青或变黄等,都是“病色”的征兆。赤红色大多数是热证的表现,如果突发出现满面通红多为实热,正盛邪实、邪正抗争;如果患病日久,耗伤阴液,阴虚火旺,多为两颧潮红;如果是重症病人,原来面色苍白,忽然出现面如红妆,多为虚阳外越之“戴阳证”(危急重症),需要及时就医治

疗。面色发白,多为气血虚少,或阳气不足、寒凝经脉等表现,前者多有贫血,宜益气健脾养血,中成药可选十全大补丸、归脾丸、复方阿胶浆等,平时用黄芪60克、当归10克水煎当茶喝;后者四肢怕冷,宜温阳散寒通脉,可选用附子理中丸、金匮肾气丸等,平时用艾叶、红花、干姜、桂枝、花椒各少许水煎泡脚足浴。面露青色,多为寒凝血脉、气血运行不畅所致。如果面黄而虚浮,多为脾虚不运、气血不足导致的黄胖,多见于久病患者,应益气健脾,可选用人参健脾丸、补中益气丸、香砂六君子丸等,还可用黄芪、党参、山药、茯苓、薏米、莲藕、赤小豆等熬粥。如果面色发黑且无光泽,或眼圈发黑,多为肾虚、寒证、瘀血所致,应辨证清楚肾阳虚、肾阴虚、肾气虚,然后分而治之。

嘴唇红润气血旺。健康的人,

嘴唇应该是粉嫩、红润且有光泽的,这表明身体气血旺盛,心脏功能正常。相反,如果嘴唇发白,说明身体机能下降,气血不足,脏腑功能虚弱,应检查有没有贫血、内脏出血、肿瘤等,辨证论治。如果嘴唇深红色,说明体内肝火旺或脾有火,当清泻肝脾之火,平时可用栀子花、蒲公英、菊花、枸杞叶和黄花菜等做食疗方吃。如果嘴唇青紫色,说明体内气滞血瘀,当行气活血为主,宜选用复方丹参片、血府逐瘀丸等,平时用三七、丹参、山楂、人参各等分,研细末,每次6克,每日2次冲服。

手心和脚掌发红气血调。健康的人,手心和脚掌显现的红色是淡红或粉红,相间在淡红或粉红色中的白色是自然均匀分布的,这种情况说明机体气血调和,血液循环较好。如果体内气血运行不足,指腹和掌心就会发白,没有血色,足

底发白或按压后长时间不回血色,说明可能有心脏功能下降或肢体血液循环障碍。如果手掌大鱼际区域偏红时,表明心脏有火,可能会有心烦、失眠、胸闷等表现,可以喝点莲子心茶或淡竹叶茶,或服用牛黄清心丸等。若小鱼际下端发红,多为阴虚内热的表现,若有口渴、口干,尤其是30岁以上的人,很可能是血糖高,建议控制血糖。如果手脚出现淡青色,说明最近劳累或者思虑过度。如果青色重或者鼓起,说明是肝郁了,这类人群典型表现是脾气暴躁。可取玫瑰花、合欢花、炒酸枣仁、柏子仁各6克,煮茶喝,也可晚上睡前按揉劳宫(中指自然弯曲,点在手掌心,位于第2、3掌骨间,靠近第3掌骨的边缘)、涌泉(脚掌前1/3凹陷处)、足三里(小腿外膝眼直向下四横指处)等穴位各10分钟左右。(王世彪)

据《生命时报》