

# 合理用药,切莫“乱点鸳鸯谱”

## 藿香正气水与头孢

藿香正气水和头孢不可同时服用。由于藿香正气水中含有酒精,会在体内消化产生乙醇,而头孢类药物会抑制乙醇在体内的代谢,造成乙醇蓄积,严重时可能诱发急性肝损害、呼吸暂停甚至死亡。

## 益生菌与抗生素

益生菌和抗生素是不少人家里的常备药。益生菌是我们俗称的“肠道有益菌”,而抗生素则大多是抗细菌药物,其主要的功能就是杀死细菌。如果益生菌和抗生素一起服用,抗生素在

随着疫情防控措施持续优化和个人对健康与防护的重视,近期网传的“囤药清单”“服药顺序”,引发了一波家庭备药热潮。事实上,自行乱吃药可能会导致中毒乃至不可逆的器官损伤,必须要提高警惕。请记住,以下这些药,不能同时服用。

杀死有害菌的同时,也会把益生菌杀死。建议服用抗生素和益生菌至少需要间隔两个小时以上。

## 化痰药与止咳药

化痰药和止咳药同时服用,或会堵塞呼吸道。化痰药作用不是让痰液

凭空消失,而是把痰液变得更稀释,更容易被排出。稀释过的痰液体积会增大,如果不及时排出,特别容易堵塞呼吸道,所以我们要利用咳嗽的方式把痰排出去。

如果同时服用了止咳药,妨碍了排痰,则可能造成呼吸不畅。年龄越小

的孩子,呼吸道堵塞的风险越高,排痰能力越差,越要警惕。因此,两者不建议同时服用,也不建议间隔时间服用。

## 止痛药与抗凝药

抗凝药物会阻止凝血因子合成,常用于预防血栓形成;止痛药具有抗血小板的作用。两者作用类似,前者是阻止凝血,后者是延长凝血时间,同时服用会使出血机会增加,容易引发患者内出血,如:皮肤淤血、淤斑,消化道出血等;若不慎外伤,易导致难以止血。

常见抗凝药有华法林、利伐沙班片、艾多沙班等;常见的止痛药包括:

布洛芬、双氯芬酸钠等。

## 缓解鼻塞药与降血压药

缓解鼻塞药与降血压药联用会影响降压效果。缓解鼻塞药通常含有减充血成分(主要是含麻黄碱类药物),通过收缩血管达到缓解鼻塞的目的,但这可能导致血压上升,影响降血压药的药效。

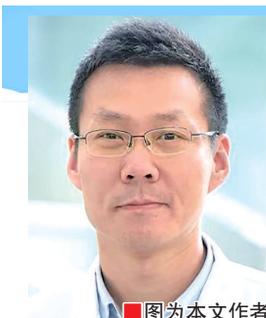
高血压患者尤其是规律服用降血压药的患者,当出现鼻塞不适时,要在专科医生或药师的指导下谨慎使用缓解鼻塞药,如麻黄碱滴鼻液、氨酚伪麻胶囊、氨酚伪麻那敏片、复方桔梗麻黄碱糖浆等。 中山医院药剂科

## 上海市爱卫运动主题展启动

今年是爱国卫生运动开展70周年,为弘扬爱国卫生运动光荣传统,进一步提升市民健康素养,深入推进健康上海建设,助力疫情防控优化举措,近日,上海市爱国卫生运动70周年主题图片展在地铁人民广场站和各区正式启动。

主题图片展通过三大板块全面展示上海爱国卫生运动秉持初心,坚持预防为主、群防群控和健康优先的工作方针,动员组织广大的市民群众参与。

时艾



图为本文作者

## 治疗脑缺血 该如何选择?

度和范围最有用的检查是头部MRI,图像清晰,可观察到所有重要的结构,可以明确地看到哪里发生缺血,以及多大范围发生缺血。

除了评估脑缺血的程度、范围,还需要评估脑血管有无狭窄。检查脑血管最简单有效的方法是CTA,即CT脑血管造影。这种检查需要静脉注射造影剂,然后进行CT扫描,简便快捷,图像清晰可靠。除了CTA,另外还有一种检查方法称为DSA,是一种有创的血管造影,需要在大腿根部“扎针”,不过总的来说创伤很小。DSA最大的优势是可以像看电影一样动态观察血流,而CTA图像相当于一张照

片,是静态的。

支架和介入微创手术是最近十多年来医学的巨大进步,通过血管穿刺将一根很细的导管植入支架,使血管狭窄得以改善,避免以前常用的“开刀”治疗。

支架放还是不放,是遵循一定标准的。一般而言,身体状况尚可,狭窄位于血管主干和主要分支、狭窄程度达到70%以上的(如果既往曾发生过脑梗,为减少脑梗复发风险,标准为50%),建议放支架。其他情况的患者,则建议进行药物保守治疗。

上海新华医院神经外科 副主任医师 孙辉



图片来源于网络 IC photo

## 使用消毒剂 分清种类与场景

目前比较常见的消毒剂有84消毒液、75%酒精、次氯酸消毒液等,它们的适用场景不完全相同。

**84 消毒剂** 适用场景较多,可用于桌椅等物体表面(擦拭)、地面(喷洒、拖拭)、抹布(浸泡)等消毒。

使用注意事项也较多:84 消毒剂等含氯消毒剂不能和其他清洁剂混合使用,否则会产生氯气,危害身体健康;84 消毒剂具有一定的刺激性,喷洒不当,会对人体呼吸道和皮肤等造成一定的伤害。

**75% 酒精** 一般适用于手部皮肤,以及手机、钥匙、平板电脑等小件物品的表面消毒,可擦拭1~2遍。

需要注意的是,酒精不可大面积喷洒,容易引发燃烧等事故。另外,酒精过敏者慎用。

**次氯酸消毒液** 安全性比较高,对人体和环境毒性和危险性较低,可用于手、物品消毒。不过,由于其浓度相对较低,对于比较脏的环境和物品不能完全起到消毒作用,也不能用于浸泡消毒。

上海市疾病预防控制中心 朱仁义

## 眼镜与健康

你是否有在网上看到过许多五花八门打着“近视治疗”旗号的产品?比如护眼仪、眼贴、雾化治疗等等之类。一些不了解近视知识的人很容易被其误导,病急乱投医。结果有些反而对眼睛造成了不必要的伤害,这就尴尬了。那么该如何辨别谣言,不交智商税呢?近视本身是不可治愈的,只能矫正。造成近视的原因之一是未成年人眼轴增长过快而导致的视物不能投射到视网膜上,眼轴的增长是不可逆的,所以近视也是不可逆的。

现在市面上所谓的“近视治疗

## 近视治疗? 小心别交智商税了!

仪”,有一部分是通过振动、加热、给眼睛加热敷贴来“治疗近视”的;另一部分是弱视治疗仪改装的,里面有个小标志,反复调节它的位置,能改变眼睛焦距,可以放松眼球肌肉。但是近视的眼睛看不清楚东西,是因为“眼轴”被拉长了,变长的眼轴无法变回原来的长短;近视治疗仪最多只让你放松了一下眼球的肌肉,只要多远眺、少用眼,眼球肌肉也能放松;况且,治疗仪基本上都有强光照射,屏幕的距离和眼睛非常近,长期使用反而会导致视力下降。

关于眼贴,有的眼贴里有多种中药成分,这类外敷眼贴其实没有特别实质的功效,含量适当的中药材内服或许对眼睛有好处,外敷没什么疗效。有些人使用眼贴后确实感觉舒服很多,那是因为敷药时眼睛离开了屏幕,得到了休息。但如果想让它来治疗近视,那可就不太现实了。

另外还有穴位按摩和眼保健操,同样也是通过按摩眼部周围穴位来缓解视疲劳。眼保健操说明里写着:眼保健操的主要作用是缓解眼部疲劳,不是预防甚至治疗近视。

## 茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

这些所谓“治疗近视”的方法,都是商家抓住家长对孩子近视的担忧心理,打着能有效缓解或治疗儿童近视的口号搞出的噱头,目前没有任何数据能证明这些“偏方”能够控制或是治疗近视。所以,一旦发现孩子可能得了近视,建议还是要去专业的眼镜店或者正规医院眼科做一个具体的检查,不能马虎对待。

## 2022-2023 金树盛典解码母婴家庭用户“个性”

近日,第八届金树盛典在上海召开。本届大会以“新生·无界”为主题,意在探讨全球母婴产业发展新趋势,捕捉全球投资并购新机会,聚焦未来发展新机遇,共谋新增长。

据了解,宝宝树致力于连接及服务年轻家

庭,助力构建孕育友好型社会。金树盛典搭建起行业交流分享平台,挖掘行业模范标杆,“金树奖”的重磅加持将快速放大优秀品牌、优质产品的知名度和关注度,并聚拢起优秀的从业者,进一步提升行业高速发展的底气。

## 黄浦区豫园街道开展免费避孕药具宣传活动

12月7日下午,豫园街道总工会第九届黄浦中心大厦职工运动会顺利举办。

本次活动,街道服务办以设摊形式开展免费避孕药具宣传活动。

活动现场,街道服务办药具工作者为前来的职工科普生殖健康和避孕节育知情选择知

识,宣传国家基本公共卫生服务项目,并大力推广“爱的礼物”网上领取方式。

此次活动共有200名职工参与,发放100余盒免费避孕药具和宣传册。

豫园街道服务办

**千年观前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512  
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com