



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第915期 | 2022年12月12日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

作为基本保健常识,人人都应牢记:没病不能乱吃药,生病了要去看医生。每个家庭根据家人的身体状况可以备一些药物,但不必依照所谓“用药流程图”囤药,更不能盲目照搬“别人家的吃法”滥用药物。

常用的西药剂型有片剂、胶囊、液体、粉剂等,中药有草药、成药,还有饮片制剂等,既有保存时间,更有保存的温度、湿度、密封度等要求。一旦药物过期和变质,服药就变成了对身体的伤害。即使是医院药房和各大药店也经常为药物的保存和保质而头疼,更何况普通家庭。

除了根据每位家人个性化配置常用药物以外,家庭常备药还需根据季节和时令来安排。冬季正是流感和普通感冒频发的季节,很多人习惯添置一些退热药物,比如对乙酰氨基酚,为人熟知的药品名是扑热

冬季呼吸道感染频发 不过度囤积不滥用药



息痛片,成人和儿童都可以用它来退热,它还可以解决感冒引起的咽

痛、头痛等轻中度疼痛。克感敏片,又称酚氨咖敏片,含有乙酰氨基酚、

氨基比林、咖啡因和马来酸氯苯那敏等成分,这种复合制剂抗炎退热效果比较明显,临床运用时间悠久,大多数普通百姓用起来比较拿手。

最近热门的泰诺感冒片是以乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬、马来酸氯苯那敏为主要成分的复合制剂,主要针对的是感冒症状中的鼻塞、流涕和咳嗽等问题。盐酸伪麻黄碱收缩上呼吸道血管,减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等症状;右美沙芬是中枢止咳剂;马来酸氯苯那敏为抗组胺制剂,也就是抗过敏药,专门对付流泪、流涕、喷嚏等过敏症状。总体来说,大家要按症状选用西医抗感冒药,仅选一种,不可叠加联合使用。

需要提醒的是,用药过程中注意防止过敏及过量。过敏会有皮疹、皮肤瘙痒;过量轻者可能引起恶心呕吐等胃肠道症状,重则贫血及肝、肾功能损害等,少数人甚至出现粒细胞缺乏、血小板减少等。

板蓝根、莲花清瘟这一类属于中药,主要用于清热解毒、清咽利喉,早期喉咙感觉比较干燥,或咽部比较难受的时候,可以适当服用一些。如果想用中药退热,则需要分辨发热的类型。例如,经典小柴胡方解表、散热、疏肝、和胃,适用于一会儿热、一会儿冷,伴有口苦、咽干、心烦、恶心呕吐、胸胁苦满等。

一般情况下,小于37.5℃选择物理降温,多喝水,温水擦身散热,或是冰冰贴用于额头、腋窝及腹股沟。38℃左右时,尝试中药退热。发烧持续不退,或高于38.5℃,则选用含有乙酰氨基酚或布洛芬等成分的药物。

图 TP
史兆雯(上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师)

心理沙龙

推进全病程规范治疗 提升抑郁症治愈率

抑郁症影响着全球近3亿人。自新冠疫情以来,抑郁症患病率呈现增高趋势,诊治现状与疾病负担日益严峻。日前1类创新药盐酸托鲁地文拉法辛缓释片获批用于治疗抑郁症,为患者带来新的治疗选择。

认知:抑郁症是病必须治

大家对于抑郁症的普遍印象是,情绪低落、高兴不起来、兴趣下降,甚至有消极自杀观念。上海市精神卫生中心院长赵敏教授指出,抑郁症其实特别复杂。抑郁症是一种常见的慢性精神疾病,病理特点不同,临床表现也不一样,既有认知功能下降的问题,也有生活动力缺乏等多维度症状。药物是主要治疗手段,而且用药至少一年。有些患者“见好就收”,不愿坚持用药,成为抑郁症易复发的“导火索”之一。大多数患者都需要经受长期的分阶段

的综合治疗过程。

很多人误以为抑郁情绪就是抑郁症。事实上,抑郁情绪是抑郁症最核心、最重要的情感体验,所以抑郁症一定有抑郁情绪。当抑郁情绪使人疲劳,严重影响正常学习和工作的时候,不能仅凭听音乐、放松心情、与朋友聊天等方式疗愈,则必须前往精神医学科或精神卫生中心接受抑郁症量表评估和规范治疗。当被抑郁情绪持续困扰超过两周,也需及时到医院明确诊断和治疗。

现状:治愈率低、预后不佳

针对抑郁症治疗,国内外权威指南均强调以“获得临床治愈、减少复发风险、改善功能损害、提高生活质量”为目标,倡导全面重视情感、躯体和认知在内的所有症状维度。现有抗抑郁药物虽然总体有效,但是治愈率尚不理想,部分症状

维度在治疗中仍是难点;大量患者在达到临床缓解后仍长期存在焦虑、认知损害、疲劳等伴随症状的残留,导致社会功能受损,复发风险陡增;而药物不良反应也降低了患者的用药依从性。这些状况都是抑郁症缓解率和实际疗效并不理想、预后不佳的重要因素。

对策:研发新药与长期治疗

如何改善药物治疗效果和预后,是摆在抗抑郁治疗面前的重要课题。面对广大患者的未满足需求,临床期待新的治疗“武器”。临床研究表明,抑郁症的多维症状受到5-羟色胺、去甲肾上腺素和多巴胺三种神经递质的共同影响。三重治“郁”的机制令创新药跳脱出研发“洼地”,帮助患者焕然一新。1类创新药盐酸托鲁地文拉法辛缓释片对于5-羟色胺、去甲肾上腺素和

多巴胺均具有再摄取抑制作用。临床研究结果证实:该创新药能够全面、稳定地治疗抑郁症,显著改善患者焦虑状态、疲劳症状、快感缺失和认知能力,促进社会功能恢复;而且具有良好的安全性和耐受性,不引起嗜睡,不影响性功能、体重和脂代谢,有助于患者全面缓解多维度症状,帮助其恢复社会功能,为患者早日回归家庭和社会提供有力支持。该药不经肝脏CYP450酶系代谢,药品之间相互作用少。

赵敏教授强调,治疗抑郁症是一个长期的过程,临床提倡全病程规范治疗,涵盖急性期、巩固期和维持期。药物不良反应和伴随症状残留是全病程治疗的“绊脚石”,易引发治疗中断,加剧复发风险。安全性和耐受性良好的抗抑郁药能够提升患者治疗的依从性,有利于患者的全病程规范治疗,提高临床治愈率。魏立

肿瘤防治

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一。作为乳腺癌中预后最差的亚型,三阴性乳腺癌发病年龄小、疾病侵袭性强且预后差,好发于40岁以下的绝经前女性,极易发生局部复发和远处转移。由于早期三阴性乳腺癌缺乏有效的治疗靶点,当前治疗手段非常有限。同时,由于传统治疗的局限性及副作用,三阴性乳腺癌患者的生存状况不容乐观,亟须创新治疗手段。

随着肿瘤免疫治疗的发展,KEYNOTE-522临床试验结果显示,肿瘤免疫治疗使三阴性乳腺癌患者显著获益。KEYNOTE-522研究是目前早期三阴性乳腺癌领域免疫联合化疗在新辅助治疗中最大规模的一项研究。复旦大学附属肿瘤医院邵志敏教授介绍,新辅助治疗把病理完全缓解率(pCR)作为重要指标,KEYNOTE-522研究证实了在使用化疗联合帕博利珠单抗后,综合阳性评分≥20的患者中pCR提高了18.5个百分点,同时也证实pCR可转化为长期生存获益,给患者带来切实的治愈希望。

近日,PD-1抑制剂帕博利珠单抗(俗称“K药”)获批新适应症,即“K药”联合化疗新辅助治疗并在手术后继续帕博利珠单抗单药辅助治疗,用于经充分验证的检测评估肿瘤表达PD-L1(综合阳性评分≥20)的早期高危三阴性乳腺癌患者的治疗。这是帕博利珠单抗自2018年首次在中国获批上市以来在国内获批的第10项适应症。柏豫

难治型乳腺癌迎来免疫治疗新方案

专家点拨

人们对心肌梗死、脑中风不再陌生,这两类心脑血管病的发病部位分别在心脏的动脉和大脑的动脉。其实,人体静脉系统病变的危害不逊于动脉,同样要引起人们的关注,尤其对于静脉血栓栓塞症,人们不仅要提升疾病防治的重视程度,更需充分了解静脉血栓栓塞症的预防措施和治疗手段。

静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,前者是在腿部的深静脉内形成血栓,后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管,属于一种疾病的不同时期。其中,深静脉血栓发病隐匿,最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生,往往非常凶险,严重者可在1~2个小时内死亡,患者危重期过后依然存在致死性肺栓塞的复发风险。

“栓”不住,动起来

关注静脉血栓性疾病 安全规范用药与复查

上海交通大学医学院附属第一人民医院介入中心血管外科主任冯睿教授介绍,静脉血栓的形成主要因素有三:各种原因引起的血液高凝状态,比如肿瘤、自身免疫性疾病、肥胖、某些药物副作用等;血管内皮损伤,比如外伤、手术、分娩等;血液瘀滞流速慢,例如长期卧床、瘫痪、久坐久站等长时间固定姿势。上述不利因素越多,发生静脉血栓栓塞症的风险越大。还有先天性血管结构异常,常见的有左髂静脉压迫综合征,即左髂静脉受压和(或)存在腔内异常粘连结构所引起的下肢和盆腔静脉回流障碍性疾病。

防治静脉血栓栓塞症的主要措施是抗凝治疗,这是多个指南一致推荐的基本治疗方案。目前常用的

抗凝药物包括传统口服抗凝药华法林和新型口服抗凝药如利伐沙班等。静脉血栓患者如长期坚持服用抗凝药物,能够降低危重症风险和死亡风险及预防静脉血栓栓塞症的复发。临床运用较普遍的新型口服抗凝药起效较快,使用方便,具有稳定的药代动力学和药效动力学,因此剂量恒定、无需常规监测、发生药物间相互作用风险低、食物药物相互作用情况较少。患者应遵照医嘱,提高治疗的依从性,并定期复查,进行用药的合理评估和监测,降低血栓发生的风险。

尽管静脉血栓凶险,但治疗方法还是很多的,急性期可以采用溶栓治疗、微创抽栓治疗、选择性植入滤网,有效预防致死性肺栓塞;慢性

期可以采用介入治疗、压力治疗、药物治疗及康复治疗等。但如果要避免严重后果发生,抗凝治疗要坚持到底。抗凝是对抗静脉血栓的核心,贯穿治疗全程。冯睿主任指出,静脉血栓患者的治疗不可能一蹴而就,万万不可因为症状减轻,而随意停药或私自调整剂量与用法。必须遵从医嘱定期复诊,并进行规范治疗至少3个月,或者根据病情需要坚持更长时间。

冯睿主任提醒,平时如有小腿肿胀疼痛,皮肤颜色青紫,要提高警惕,到医院血管外科排查静脉血栓栓塞症。抽血化验指标D-二聚体升高,往往提示静脉血栓栓塞症的发生。彩超等影像学检查也能发现该病。对于普通老百姓而言,日常要有适当的运动,注意补充水分,控制久坐、久卧、久站的时长,多起身走动,这些简便的措施都能有效预防静脉血栓栓塞症。乔阅