



感觉病好就停药? 小心,这6种病会“反弹”

张杰 张瑾

有的人认为,一旦病情得到控制就可以停药;还有人怕长期用药提高不良反应的发生率,症状稍有好转就突然停药。这样做不仅可能让疾病卷土重来,还可能加重症状。

乱停6类药病情会反弹

一些需要长期服用的药物,如果未经医生指导就骤然停用,可能引起原有疾病的复发或“反跳”(症状再次出现,且病情更重),甚至发生意外,严重者可能造成死亡。

降压药:停药导致血压飙升

降压药需要长期坚持服用。如果服用降压药一段时间,血压降至正常就突然停药,可导致血压短时间内大幅度上升,甚至超过治疗前的水平,出现头晕、头痛、视力模糊等高血压危象症状。

降糖药:停药致酮症酸中毒

如果医生没有调整治疗方案,降糖药也需要长期坚持服用。如果觉得最近血糖正常了,就突然中断用药,可使血糖骤升,甚至出现酮症酸中毒昏迷。

激素:突然停药易感染

糖皮质激素类药物如泼尼松、地塞米松等,长期服药突然停药或者减量过快时,可使病情出现“反跳”现象,或者发生感染、创伤、出血等,诱发肾上腺危象,甚至发生意外导致死亡。

安眠药:突然停药加重失眠

长期服用精神类药物和镇静安眠药,也不能擅自骤然停用,否则可能加重失眠等症状。如果服药一段时间后症状改善,或出现身体不适,应该在医生的指导下逐渐停药、换药或更改治疗方案。

肝病药:突然停药致肝衰竭

慢性乙肝患者服用核苷类药物(如拉米夫定、阿德福韦酯、恩替卡韦、

替比夫定等)进行抗乙型肝炎治疗时,要遵守长期服用的原则。服药过程中如果突然停药,可能发生肝病急性加重,甚至发生肝衰竭。

结核药:中途停药易复发

结核病的治疗也需要较长程的联合化疗,即使是公认的短程化疗也需要6个月的疗程,中途不得随意停药,以提高治疗效果,减少治疗失败的风险,降低耐药性,从而减少复发。

停药要符合3个标准

需要长期服用的药物,还有降脂药、抗癫痫药等,调整药物剂量前,都应咨询医生。在日常生活中,某些药物确实需要在病情好转后停用,大家可根据这下面3个标准灵活调整。

一看是否吃够疗程

很多药物会有标准的服药时间,根据疗程停药即可。退热药、止吐药、催眠药等“立竿见影”的药物,吃一次即可。避孕药、抗溃疡药、驱虫药等固定用途药物,为了彻底治疗或达到预期效果,需吃到疗程结束。

需要注意的是,同一种药治疗不同的疾病疗程有所区别,因此不能根据自己以往的经验停药。最好开药的时候,就找医生问清楚。

二看病情是否好转

没有固定疗程的药物,需要根据病

情调整服药时间。最常见的是抗生素,治疗急性感染(如急性扁桃体炎、支气管炎等)时,一般病情控制2~3天后即可停药;而治疗病情易迁延扩散的复杂感染(如败血症等)时,感染控制后一般至少再用两周才能停药,以免复发。

另外,这两种情况要注意:如果吃药已经超过疗程规定时间的3/4,症状依然没有改善,甚至有所加重,就应该去咨询医生调整治疗方案,以免错过最佳治疗时机。如药品说明书上的疗程是14天,服用了10天还没有好转,应当遵医嘱停药或换药。

三看体质是否特殊

对于免疫力低下的特殊人群,如老人、儿童或身体抵抗力差的人,在服药时间上需适当延长。比如小儿感冒咳嗽,如确诊是肺炎支原体感染,理论上讲输液治疗的时间需要2~3周,待病情稳定后,还需改口服药物维持治疗,以巩固疗效。

总之,如果在服药过程中出现不良反应,这时候就需要紧急叫停,去医院检查处理。短期用药时,如果自己不确定能否停药,最好去咨询医生或药师。需要终身服用或长期服用的药物,一般情况下是不能停药的。如果出现身体不适或有其他的顾虑,应咨询医生或在药师的指导下减量或停药,避免直接骤然停药引发严重后果。

0至6岁儿童 可享13次眼保健和视力检查服务

新华社北京电(徐鹏航)国家卫健委近日印发《0~6岁儿童眼保健及视力检查服务规范(试行)》,其中明确,为0至6岁儿童提供13次眼保健和视力检查服务。

“0至6岁是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育状况影响儿童一生的视觉质量。”国家卫健委有关专家表示。

据介绍,这一时期发生的眼部疾病及视力不良,如未及时治疗,可能影响儿童眼球发育,导致儿童视觉发育迟滞,即使戴镜矫治也无法恢复为正常

视力,一些严重眼部疾病甚至会致盲。因此,0至6岁是开展儿童眼保健及视力检查的重要时期。

服务规范明确,根据不同年龄段正常儿童眼及视觉发育特点,结合0至6岁儿童健康管理服务时间和频次,为0至6岁儿童提供13次眼保健和视力检查服务。

国家卫健委有关专家表示,儿童视觉从出生开始逐步发育,不同年龄段需要筛查、诊断和干预的眼病不同,每个年龄段眼保健重点也不同。服务规范聚焦新生儿期、婴儿期、幼儿期和学龄前期,

明确要求不同时期开展不同检查。

服务规范指出,0至6岁儿童眼保健及视力检查服务主要由具备相应服务能力的乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构或县级妇幼保健机构及其他具备条件的县级医疗机构提供。

此外,服务规范强调开展健康教育,明确要求指导家长树立近视防控意识,从小从早抓好预防。要求引导家长重视保护0至6岁儿童远视储备量,强调远视储备量不足可能会发展为近视。

一天一次服用药物 什么时间吃最好?

王祖远

一天只需服用一次的药品,要选择在哪个时段吃?这由药品的药理作用与生理机制来决定适合的服药时间。因为大部分的药品如果单纯只标示一天吃一次,没有特别注明时间,就意味着你只要每天在固定的时间,按时吃药即可,除非是比较特别的药品,就必须选择在适当的时间服药,才能发挥最大的药效。

如利尿剂、注意力不足药品,都应在白天服用。因为前者常用来消水肿、降血压,因服用后,会增加尿液排出,所以建议在白天服用,不要在夜间服用,以免影响睡眠质量,且增加跌倒

风险。至于后者,通常用在过动症的孩童身上,可增加学习专注力,所以在白天上课时段服用,才能达到最佳学习效果。

另外,抗组织胺药则要看种类,抗组织胺药可用来缓解鼻塞、流鼻涕、过敏性鼻炎的症状,第一代抗组织胺跟第二代比较起来,服用后较容易有嗜睡的副作用,所以为了避免影响到课业、职场上的表现,建议晚上回到家之后再服用,会比较安全。

值得注意的是,身体内合成胆固醇的时间,主要是在夜间进行,为了达到最佳疗效,建议一些作用时间较短

的血脂药,最好在晚上时段服用。而阿尔茨海默病药物,主要用来治疗俗称的失智症,大部分都是一天吃两次,如果某些药只需服用一次,通常是晚上服用,但如有失眠、睡不好的情形,则可以更改为早上服用或询问药剂师或医生。

每种药品的服用时间,都有其不同之处,不是按照个人的喜欢随意服用,所以在拿到药物之后,不要急着离开,要先厘清药物的使用方法与时间,不懂可以马上询问药剂师,才不会吃错时间,影响药效,干扰生活品质。

老年养生 要做到“五柔”

雨凡

人到老年,生活节奏放慢,一切以“柔”字为前提,会对养生大有益处。

说话柔和

缓慢的语速和低柔的音调可以使老年人更容易放松,身体各部分功能运转会更协调。而且,老年人慢条斯理地说话,有利于正确表达自己的要求和观点。

饮食柔暖

老年人牙齿松动,津液亏损,肠胃功能逐渐减退,应少吃不易消化和刺激性的食物。饮食宜清淡,不要吃冷饭、冷菜,更要少吃冷饮。

穿戴柔美

老年人皮肤干燥,缺乏弹性,应当穿柔软、宽松、透气性好的衣裤、袜子等,避免穿紧身衣裤、高跟鞋及化纤衣物,以免影响血液循环。内衣和袜子建议选择质地柔软而吸汗的纯棉材质,鞋子也多选择柔软的羊皮鞋和牛筋底鞋。

行动柔缓

年老体弱,身体的协调性、灵活性不比年轻时,行动用力过急、过猛,容易发生意外伤害。体位改变时,动作要缓慢,每一动作后可暂停片刻,防止发生眩晕。

运动柔韧

老年人一定要坚持柔韧性运动。韧带柔韧性减退会引起腰椎间盘突出症、腰腿痛等退行性疾病。太极拳、瑜伽等都是适合老年人柔韧性锻炼的运动,注意动作柔和舒展,用意而不用力,呼吸深匀细长。