

# 服用胃药牢记“五时五类”

■金剑

胃药种类较多,由于作用机制不同,服用时不仅要考虑其药理作用,而且要掌握正确的服药时间,才能获得最佳疗效。生活中,不妨用“五时五类”的方法来指导用药。

所谓“五时”,是指五个服药时间,即餐前、餐中、餐后、餐间、睡前。餐前,一般是指吃饭前30分钟;餐中,一般是指饭后立即或进食少许后服用药物;餐后,一般是指饭后15-30分钟;餐间,一般指两顿饭之间;睡前,一般是指睡前15-30分钟。

所谓“五类”,是指五种常用的胃药,即抗酸药、抑酸药、促胃动力药、胃黏膜保护药和抗幽门螺杆菌药。

## 抗酸药

抗酸药,代表药物有碳酸氢钠、氢氧化铝、氧化镁等。这类药通过中和过多的胃酸缓解胃痛,多为弱碱性无机盐,患者要在胃内容物排进小肠后、胃内较空

时服用,才能充分发挥其抗酸作用。一般情况下,进餐后1-1.5小时胃酸分泌达到高峰,所以这类药推荐在餐前或胃痛时服用效果更佳。

## 抑酸药

抑酸药,常见药物有H2受体拮抗剂,如西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁、尼扎替丁等,以及质子泵抑制剂,如奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、雷贝拉唑、埃索美拉唑等。抑酸药主要作用于胃的泌酸细胞,从而抑制胃酸分泌。H2受体拮抗剂对胃黏膜多无明显刺激性,吸收利用基本上不受食物影响,一般可在餐后或睡前服用;质子泵抑制剂的吸收利用多受到胃内食物的干扰,故在晨起或睡前空腹状态下服用最佳。

## 促胃动力药

促胃动力药,常用药物有多潘立酮片、西沙必利、甲氧氯普胺等。促胃动力药主要是增强胃肠道蠕动,加速食物在胃中的排空速度,因此在餐前服用效果最佳。

## 胃黏膜保护药

胃黏膜保护药,常见药物有硫糖铝、铝碳酸镁等。这类药能直接在胃黏膜形成一层保护膜,发挥屏障作用,从而阻止胃酸及各种酶对溃疡的侵袭。胃黏膜保护药产生疗效的关键在于胃内药物

的浓度,以及药物与胃黏膜接触的时间。食物可减慢胃排空药物的速度,延长药物与胃黏膜的接触时间,因此建议在餐前服用。铝碳酸镁具有吸附胆盐的作用,餐后是胆汁反流的易发时段,故用于治疗胆汁反流时,铝碳酸镁在餐后1小时及晚上睡前嚼服效果最佳。胶体铋制剂只有与胃黏膜直接接触,才能起到杀灭幽门螺杆菌作用,所以应在餐间服用。

## 抗幽门螺杆菌药

抗幽门螺杆菌常用的联合用药方案是:质子泵抑制剂或胶体铋制剂,加用1-2种抗菌药物,如克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑等。这里主要需考虑抗菌药物的使用时间。食物会延缓克拉霉素的吸收,因此在餐前空腹服用效果最佳;阿莫西林不受食物影响,服用时间无限制;甲硝唑在餐后服用可避免出现胃肠道刺激的症状。

## 冬季警惕4类头痛

■李胜利

有研究显示当气温下降到5℃以下时,有些人便会莫名其妙地头痛。冬季,要特别注意4类头痛:

**高血压性头痛:**天气寒冷时血管收缩加剧,血压容易升高,可能引起剧烈的头痛症状。如果高血压患者同时还有动脉硬化的症状,那么在冬天头痛症状将会更加剧烈。

**紧张性头痛:**紧张性头痛又叫作颅肌紧张症、颅肌收缩性头痛,紧张性头痛其实是慢性头痛当中一种比较常见的头痛症状之一。这种头痛同样受到冬季寒冷气候的影响,使得头颈部肌肉持久收缩引发头痛。

**鼻源性头痛:**在冬季容易发生的头痛中,有一种叫作鼻源性头痛。这种头痛的症状顾名思义是和鼻子有关,在冬天,鼻子上的某些病症可能会引起头痛,比如鼻窦炎、鼻炎。

**风寒性头痛:**风寒性头痛的患者主要是因为冬季受到了风寒的侵袭,导致寒气凝住经脉,于是便引起头痛的症状。

进入冬季后,头痛高发人群应给头部做好保暖。天冷外出时,最好戴上围巾、帽子;从室外到有暖气的室内时,先开窗降温,以免温度太高、身体来不及适应而诱发头痛;室外锻炼时,最好穿一件连帽的外套,避免运动时血管扩张但表皮又接触到冷空气,导致血管调节不良;若锻炼时流汗,要尽快用毛巾擦干,以免受凉而诱发头痛。



## 种植牙怎么“种”? 专家详解种植治疗

新华社北京电(记者 田晓航)种植修复技术的发展给牙齿缺失患者带来福音,不过很多人并不知该如何选择种植方案。北京协和医院口腔科副主任医师李倩表示,种植修复适用于无牙颌、多牙缺失、单牙缺失、活动义齿功能不佳等人群,根据牙缺失的不同情况选择适合的种植方案。

李倩介绍,当无牙颌患者牙槽骨比较好、有足够的种植骨量时,采用种植体支持的固定修复方案,可以达到良好的功能和美学的协调。如果牙槽骨条件不够好或软硬组织缺失较多,则可种植体支持覆盖义齿修复。这种义齿固位稳定程度可以和固定义齿相媲美,同时重建功能和外

形,容易摘戴,更方便清洁。

“连续多牙缺失,可做活动义齿或种植义齿修复。”李倩说,以连续缺失3颗牙为例,可在缺隙两端植入2枚种植体、固定桥修复,或是种植3枚种植体、单冠或联冠修复。而单牙缺失的病例,可进行种植体支持的单冠修复;前牙可以选用全瓷修复体,美学效果更佳。

需要注意的是,种植修复也有禁忌证,如重度骨缺损、尚未控制的牙周病或口腔卫生极差、颌骨病理性改变等。此外还需综合考虑患者全身情况、营养状态及年龄等因素,如是否存在内分泌代谢障碍、血液系统疾病、心血管系统疾病、骨性疾病和免疫性疾病等,以及是否长期

服用特殊药物、大量吸烟等,这些因素都会影响种植修复的成功率和长期效果。

种植术后有哪些注意事项?李倩提示,常规种植病人术后需口服抗生素,做好含漱,保持口腔清洁,维护不好口腔卫生容易造成局部感染。术后应食用凉一些、软一些的食物,尽量不使用手术部位咀嚼,不吃过硬的食物。此外,良好的休息有助于尽快恢复。

如何维护种植牙?李倩建议,患者除了使用牙刷、牙线、牙间隙刷、冲牙器等工具日常清洁以外,还应在种植修复完成后1周、1个月、3个月、6个月、12个月复查,之后以每半年或一年复诊一次为宜。

## 经常反酸烧心 该怎么吃

■于康

经常反酸烧心,一般是由于胃动力障碍、食道下段括约肌功能障碍等,致使餐后胃内酸性物反流至食管,导致烧心、胸痛等不适。长期如此还可造成食道的严重损害,甚至恶性病变。

经常反酸烧心的人一方面要避免摄入损害食道下段括约肌功能的食物,禁食包括咖啡、肥肉、可乐、胡椒粉等食物;禁食损害胃动力的食物,包括肥肉、甜点、油炸食物,粗纤维食物也要尽量少吃。

另一方面,要改善胃动力,加速胃排空,防止胃内食物储存。可采用少量多餐原则,细嚼慢咽。

应特别注意进食体位,饭桌不要过低,别让胃部窝着,进食后一小时内不宜平躺。睡觉时,注意用枕头等将头部和肩部稍稍垫高一定角度。