

七种错误吃药方法,您误用了吗

◎汪芳

日常生活中,谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是,大都是因为患者存在错误的用药观念,比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰当可以药到病除,而贵的药若使用不合理,反而会延误治疗、加重病情。

这里跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15~30分钟内服用;空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响,比如肠溶片,需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药,若每日服用一次,那么应在早餐前0.5~1小时服用。若每日服用2次,建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药物

我接诊过很多擅自增、减、停药的高血压患者和高血脂患者,大家的理由也都差不多,比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效,所以加加量”。实际上药物治疗起效是需要一定的疗程的,特别是慢性病不容易立竿见影,而有

些病情看上去改善不意味着痊愈,仍需要药物维持治疗。总之,医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化,所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”,这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用,但是不可嚼碎。除此之外,其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片,其中的有效成分比普通药要高,掰开或嚼碎服用会加速药物吸收,可能引起中毒。再比如一些肠溶片,只有到了肠道才会释放药物,掰开服用的话,到达胃部后很容易受到胃酸的影响,大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因,有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大,刚吃完就吐出整片药物,需要立即补服。倘若是服药后已经过了数小时,呕吐物里也看不到药物,则说明大部分药物已经被消化吸收,此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快,

盲目采用多药并用,其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果,而有些药则相互拮抗,甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问,或者听说哪种药比较有效后自己也想用,还是应先到门诊咨询大夫,切莫私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理,在身体出现不适后凭感觉自诊,认为自己的症状与某某相似,进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”,即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其是多种慢病、多重用药、肝肾功能不全的人,不建议盲目跟风用药,还是要认真就医明确诊断,否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神,但这些都是广告效应,保健品即使含有与药物相似的成分,但本质上还是“食品”,仅仅具有保健功能,帮助调节身体机能,并不能治疗疾病。选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定,要知道保健品也不是绝对安全的,吃多了同样会引起副作用。

关键食物营养素能延缓大脑衰老

◎张佳欣

了解衰老的生物学过程可以帮助人们延长寿命,并在晚年保持健康。美国伊利诺伊大学和内布拉斯加大学林肯分校研究人员的一项研究将大脑老化速度与饮食营养联系起来,发现了与延缓大脑衰老有关的关键食物营养素。研究成果发表在最新一期《NPJ Aging》杂志上。

研究人员对100名年龄在65岁到75岁之间的志愿者大脑进行核磁共振成像,对照营养摄入量,探究了特定饮食和延缓大脑衰老之间的联系。他们确定了两种截然不同的大脑衰老类型,其中衰老速度较慢与营养摄入有关,这种营养摄入类似于从地中海饮食中获得的营养。

此次研究人员并不依赖志愿者报告他们的饮食,而是分析他们的血液样本,以寻找营养生物标志物。

结果表明,鱼类和橄榄油中的脂肪酸、菠菜和杏仁中的维生素E等抗氧化剂,以及胡萝卜和南瓜中发现的胡萝卜素等,都在已确定的有益生物标志物之列。在这项研究中,另一个与延缓衰老有关的有益生物标志物是胆碱,它在蛋黄、内脏和生大豆中的含量很高。

越来越多证据表明,营养在大脑衰老过程中扮演着重要角色。每一项新研究都有助于更深入地了解大脑是如何与其他部位和功能紧密相连的。

科学家发现调控寿命的新基因

◎王欣悦

西南大学资源昆虫高效养殖与利用全国重点实验室代方银教授团队发现了调控寿命的新基因OS-ER1,并在家蚕等多物种研究中揭示了其延缓衰老和延长寿命的保守性机制。相关研究成果近日在国际学术期刊《自然·通讯》在线发表。

代方银介绍,叉头框蛋白O是目前已确定的少数几个人类长寿基因之一,能调节与衰老相关的途径从而影响寿命。然而,介导这些影响的靶点暂不明确。对此,研究团队首先查明,叉头框蛋白O在不同模式动物间的二级结构具有较高保守性,这为利用家蚕筛选叉头框蛋白O靶基因提供了依据。

研究团队在家蚕中鉴定到叉头框蛋白O的42个候选靶基因,然后利用线虫高效干涉平台,对这些候选靶基因在线虫中的同源基因进行干涉实验。结果发现,线虫的OSER1同源基因表达降低后,寿命缩短幅度最大。

“对线虫、家蚕、果蝇、斑马鱼、非洲爪蟾、小鼠、恒河猴与人类进行比较分析,发现其基因组中均存在OS-ER1的直系同源基因。”论文第一作者、西南大学资源昆虫高效养殖与利用全国重点实验室副教授宋江波说,提高OSER1表达后,家蚕、线虫和果蝇3个物种的寿命均显著延长。为阐释OSER1调节长寿的作用机制,研究团队在家蚕、线虫和果蝇中进行了一系列的分子生物学实验。



个性化深部脑刺激能减轻帕金森症状

◎张梦然

《自然·医学》19日发表的一项最新临床试验结果表明,与使用传统脑刺激方法相比,使用个性化神经信号的适应性深部脑刺激,可将帕金森病患者运动症状的持续时长减少50%。

深部脑刺激是神经外科手术中的操作之一。医生会放置一种称为神经刺激器的医疗设备,再通过植入的电极,将电脉冲发送到大脑中的特定目标(脑核)。深部脑刺激可广泛用于帕金森病等晚期运动障碍的治疗。但是,传统的深部脑刺激通常采用标准化方法,无法对患者的活动或症状产生响应。因此,科学界对新一代适应性深部脑刺激很感兴趣,这种方法可实时检测患者的神经信号来自动调整刺激。

此次,美国加州大学旧金山分校卡琳娜·厄恩团队为4名帕金森

病患者植入了电极和神经刺激器,以实现大脑传感和反馈控制。随后数日,他们记录了患者在诊所和家里的脑活动,并用自我报告的运动日记和智能手表监测患者症状。他们通过一种数据驱动方法,确定了底丘脑核和运动皮层的大脑活动信号,这些信号是药物波动和帕金森病相关运动症状的可靠生物标志物。

团队随后利用这些神经信号,为4名患者在日常生活中提供个性化的深部脑刺激,并将结果与传统深部脑刺激进行比较。他们认为,与传统深部脑刺激相比,适应性深部脑刺激将运动症状持续时间减少了一半,可穿戴设备得出的客观测量结果亦证实了这一点。4名患者中的3名还报告生活质量得到了改善。

研究团队表示,虽然他们的方法改善了晚期帕金森病的运动症状,但患者在脑刺激之外仍需要适当的药物治疗。未来,团队将在更大的范围开展进一步临床研究,以验证这种方法的效果。

帕金森病是一种常见的老年神经系统退行性疾病,具有特征性运动症状,比如静止性震颤、肌强直等。植入电极,用设备将电脉冲发送到大脑中的特定位置,往往可以改善一些神经性疾病的症状。此次,研究团队为患者植入电极后,先记录下患者日常生活时的大脑活动信号,然后为他们量身定制深部脑刺激方案。试验证明,个性化方案对深部脑刺激的效果有显著改善作用。不过,这一试验仅仅有4名志愿者,未来还需要更大范围的临床研究。