

□本报记者 于亚军

阿司匹林与青霉素、地西洋被认为是医药史上三大经典杰作。目前,阿司匹林作为一个非常经典的抗栓药物应用比较广泛,尤其是老年人群用于预防和治疗缺血性疾病。那么,你对阿司匹林了解有多少呢?本期健康周刊,特邀请内蒙古自治区人民医院专家为你解读阿司匹林。

据内蒙古自治区人民医院药学科副主任药师张丽新介绍,心脑血管疾病的发生往往是因为动脉血管内形成的血栓堵住血管,导致相应部位组织因缺血而坏死,若堵在心脏是心梗,堵在脑部就是脑梗。造成血管堵塞的血栓是由血小板活化、凝聚而来的,而阿司匹林可抑制血小板功能,不让血液凝固,起到预防血栓形成的作用。对于曾经有过

心梗、中风等疾病的高风险人群,服用阿司匹林有助于预防再次发生心脑血管疾病。

张丽新说,阿司匹林分为肠溶片、普通片、泡腾片等剂型。目前我国,阿司匹林用药除药品说明书之外还有其他用途。张丽新表示,阿司匹林肠溶片可用于不孕症或人类辅助生殖技术;冻胚移植时提高妊娠率;体外受精、胚胎移植患者移植后的妊娠状态;降低血液黏稠度,改善子宫内膜血供,辅助提高着床率。阿司匹林泡腾片可用于儿童川崎病的治疗。此外,阿司匹林还可预防先兆子痫、慢性稳定性心绞痛、产科抗磷脂抗体综合症等情况的治疗。但患者是否可以超说明书用药,需由专业医生依据病情判断决定。

阿司匹林的用法用量:普通片

饭后服用,肠溶片饭前服用,泡腾片用适量温水充分溶解后服用。心、脑血管疾病的一级预防和二级预防一般用药100至300毫克,大多数用药100毫克足够,每日1次;解热镇痛每次用药0.5克,一日0.5至4克。抗风湿用药一日不超过3克,分次服用。

张丽新表示,目前国内的阿司匹林剂型大部分是肠溶片,肠溶片的设计目的就是避免阿司匹林在胃中被吸收,肠衣在胃酸的环境下是不会分解的,而在肠道碱性的环境下阿司匹林才被释放出来起作用,这种设计大大减少了阿司匹林对胃的损伤。阿司匹林肠溶片不要掰开或咬碎服用,否则肠衣就失去作用,还会增加胃肠道不良反应。即使是肠溶片,对消化系器官的损伤仍不容忽视,有胃溃疡病者尤应谨慎



使用。
“服用阿司匹林时需注意,发现异常牙龈出血、皮肤黏膜瘀斑、大便带血、黑便等现象应及时停药并就医。同时服用其他药物,如激素、抗凝血药等,应告知医师,以避免因药物相互作用而增加出血风险。痛风病史患者服药期间如出现痛风症状,应立即停药并测定血尿酸值。”张丽新说。

冬病夏治不妨试试三伏灸

□本报记者 李娟

“三伏天要来了,你灸了吗?”随着三伏天临近,许多喜欢养生的市民已经跃跃欲试了。三伏天是一年中阳气最盛的时期,此时人体内阳气生发、气血充盈、经络通畅、腠穴敏感,正是人体温阳散寒、冬病夏治的好时节。无论是冬病夏治,还是三伏灸都最适合不过。

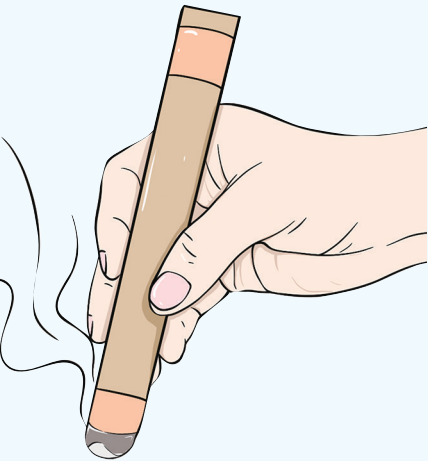
“因为工作,我需要长时间坐在办公桌前,时间一长,颈椎和腰椎都出现了问题,遇到降温天气时非常不舒服,这样的症状适合进行三伏灸吗?”在呼和浩特市妇幼保健院中

三伏灸进行调理。同时,女性的宫寒、痛经、怕冷等虚寒性体质,小儿厌食、遗尿、荨麻疹、易感冒、咳嗽、扁桃体肿大等体质偏弱者,成人小便清冷、腰膝酸冷、夜尿频繁等肾气不足的体质等疾病也适用。”呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科医生姜红红说。

据姜红红介绍,三伏灸有利于祛除体内湿气、寒气,还可降火,因此可用于调理因上火所致的各种炎症,比如妇科炎症、咽喉炎、胃炎、鼻炎等炎症疾病;也有利于促进机体元气充足,使人舒畅,精神旺盛,免疫力增强等;有利于防病保健,发挥经络穴位的作用,起到温肾壮阳、防病祛病的作用。在最佳温阳时机、温阳药物、温阳穴位三者相互配合促进阳气盛、正气足预防疾病的发生。

“小儿为稚阴稚阳之体,三伏贴可以有效提高儿童抵抗力。由于孩子的脏气清灵,经络畅通,三伏贴的疗效更加显著,尤其是2岁至6岁的学龄前儿童,更应抓住每年一次的时机,及早调理好身体。”姜红红说。

2024年三伏灸时间为:初伏祛寒从7月15日起至24日,共10天;中伏清养从7月25日起至8月13日,共20天;末伏化瘀从8月14日起至23日,共10天;伏后固本从8月24日起至9月02日,共10天。“三伏灸虽好却不是每个人都适合做,实热状态、阴虚状态、孕妇、年老体弱、2岁以下小孩、皮肤易过敏、糖尿病控制差、发烧等患者应慎用或禁用。”姜红红说,灸后不宜冲凉洗浴,短期禁食生冷刺激性食物以及油腻、煎炸物及海鲜等发物。



西医结合科的诊室里,市民赵女士向医生咨询。

“三伏灸是在三伏天时进行艾灸治病的方法,是中医时间医学、针灸学与中药外治相结合的一种疗法,分为初伏、中伏、末伏。三伏灸的适应症包括反复感冒咳嗽、鼻炎、哮喘、慢性咽炎等肺系疾病,对于关节遇冷疼痛、活动受限、风湿与类风湿性关节炎等骨关节疾病也有较好的治疗效果。慢性胃炎、胃冷痛、反复腹痛、腹泻、秋冬季或饮冷发病明显等胃肠系疾病的患者也可以通过

专家:烟民应注意心血管健康



□本报记者 张秋焱

吸烟损害身体健康,对于肺部等呼吸系统的损伤尤其大,这一点众所周知。然而很多人并不知道吸烟还可以导致心血管疾病。世界卫生组织曾在报告中指出,全球每年有数百万人死于与吸烟有关的疾病,其中近半数的人是死于心血管疾病。内蒙古心脑血管医院心血管中心一区主任梁长在表示,吸烟可导致多种心脑血管病,如冠心病、脑卒中、高血压、外周动脉疾病等。

烟草在燃烧时释放的烟雾中,含有焦油、尼古丁和一氧化碳等7000多种化学物质。这些毒素不仅会对肺部造成直接伤害,还会对心脑血管系统造成长期且不可逆的损害。“香烟中的毒素会使最细微的小动脉变窄,提高血压和凝血活性,从而增加血栓形成的风险。此外,吸烟还会损伤动脉内壁,加速动脉硬化的进程,为心脑血管疾病的发生埋下伏笔。”梁长在说。

吸烟对心脑血管的伤害是在悄无声息中累积的,其影响过程漫长而难以察觉。然而,心脑血管疾病一旦发作,其后果往往严重且不容

忽视。
据梁长在介绍,吸烟量越大,吸烟年限越长,冠心病和中风的发病及死亡风险就越高。这不仅仅局限于主动吸烟者,即使是被动吸入二手烟的人群,心脑血管健康也会受到迅速且显著的损害。

据研究显示,长期暴露于二手烟环境中的人群,患冠心病的风险将增加25%至30%,中风的危险也会提高20%至30%。这些数据再次凸显了吸烟和吸入二手烟对心脑血管健康的巨大威胁。梁长在说,戒烟可以显著降低心脑血管疾病的风险,一旦开始戒烟,心脏病的风险便会迅速降低。根据专家研究,戒烟5至15年后,中风发病风险可降低至非吸烟者的水平。

为自身和他人的健康负责,请尽早戒烟。

