

哪些药物不能联合应用

在临幊上，两种或两种以上药幊联合应用的情况十分常见。合理的联合用药可以提高疗效，减少不良反应。而不合理的联合用药则会导致疗效下降或毒副作用增强。不过，由于临幊应用的药品品种繁多，不合理的联合用药时常发生。以下列举一些容易忽略、配伍不合理的联合用药情况，提请患者注意。

名称不同而化学成分相同的药品不宜合用

目前，药品的名称包括通用名、商品名、别名等，一药多名的现象十分普遍，如感冒发热常用的对乙酰氨基酚（解热镇痛药）的药名还有百服宁、必理通、扑热息痛、泰诺林等；又如，二甲双胍（降糖药）的名称还有格华止、美迪康、甲福明、立克糖等。当我们对药品的名称不熟悉时，在联合用药中就有可能出现重复用药的情况。例如，很多人发热时，既服百服宁片，又服泰诺林混悬液；降糖时同时服用二甲双胍片和格华止片，这种情况就属于重复用药。

同一成分的药品重复应用，相当于加倍剂量用药，可导致药物的毒副作用增强。当对乙酰氨基酚大剂量应用时，容易引起造血系统和肝、肾损害。因此，在联合用药时，首先应弄清药物的名称与其对应的药物成分，避免成分相同的药物重复应用。这一点在自己买药服用时尤要注意。

同一类药物不宜合用

通常，同一类药物（按药理作用分类）的化学结构、理化性质相似，药理作用基本相同。如阿奇霉素与克拉霉素均为大环内酯类抗生素，它们都是主要作用于细菌核糖体的50S亚基，抑制细菌蛋白质

合成而发挥抗菌作用。

当同一类的药物之间联合应用时，由于作用机制相同，则可产生药理性拮抗作用而导致疗效下降。例如，阿奇霉素片+克拉霉素片治疗呼吸道感染时，由于共同竞争作用于细菌核糖体50S亚基，产生药理性拮抗而致抗菌疗效下降。而且，同一类药物合用时还可导致药物的毒副作用增强。如长期用氨氯地平片+非洛地平缓释片治疗高血压时，可加重下肢水肿、心悸、头痛等不良反应的症状。因此，同一类药物不宜合用，以免引起疗效下降和毒副作用增强。

种类不同而作用机制相同的药物不宜合用

两种药物分别属于不同的种类（按药理作用分类），但药理作用机制却相同，在联合应用时，可产生药理性拮抗作用，引起疗效下降。如格列齐特为磺脲类降糖药，而那格列奈为非磺脲类降糖药，两种药均可促进胰岛β细胞分泌胰岛素而发挥降血糖作用。由于它们的作用靶位相同，联合用药时存在竞争性拮抗作用，会致降糖疗效下降。

含有相同成分的药品不宜合用

在常用的药品中，有些不同的药品（尤其复方制剂）含有相同的成分。如骨化三醇胶丸的成分为活化维生素D3，而钙尔奇D3片（复方制剂）中也含有维生素D3；又如，茶碱缓释片与复方甲氧那明胶囊（阿斯美），两药中均含有茶碱。当这些药物联合应用时，实际上造成某一成分的重复应用，容易引发不良反应。若长期口服骨化三醇胶丸+钙尔奇D3片治疗骨质疏松症时，由于维生素D3的不断重复应



药品联合应用而出现不良反应。

毒副作用相同的药物不宜合用

某些不同种类的药物具有相同的毒副作用，联合用药时，会令毒副作用相加，毒性增强。如头孢拉定（第一代头孢菌素）具有一定的耳毒性，而呋塞米（强效利尿药）可诱发耳鸣、听力障碍，两药合用时耳毒性增加，可引起听力障碍。因此，具有相同毒副作用的药物不宜合用，以免毒副作用增强。

（陈泰昌）

胃寒者有空暖暖胃

近日开始降温，中医门诊的胃病患者多起来，其中不少是胃寒患者。中医专家说，对于胃寒的人，平时的饮食起居注意保暖避寒，睡觉的时候注意腹部保暖，勿食生冷。在天气变冷的时候，胃寒的人还可以多吃一些温中散寒之品，以祛除寒邪，给胃部温暖。

中医讲“胃寒”，指的就是脾阳

虚弱，过食生冷，或寒邪直中所致阴寒凝滞胃肠的病症。简单地讲，就是饮食习惯不良，如饮食不节制、经常吃冷饮或冰凉的食物，再加上生活节奏快，精神压力大，导致吃生冷食物便胃痛的症状，其常常表现为胃脘疼痛，得温痛减，呕吐清涎，口淡喜热饮，食物不消化等。为此，中医专家介绍几种调理“胃寒”的饮食疗

法，胃病患者不妨一试——

姜汁牛肉饭

材料：鲜嫩牛肉75克，姜汁适量，大米120克，糖、酒适量。

制作：先将嫩牛肉洗净剁成肉糜，加入姜汁及酒、盐、糖、油腌一下。然后，将大米洗净煮饭，水分将干时，放入腌好之牛肉，文火慢炖透即可。

功能：滋补温中，散寒醒胃。适

用于脾胃虚寒、中气不足的胃痛患者。

白胡椒猪肚汤

材料：白胡椒15克、猪肚500克、盐5克。

做法：先把猪肚反复冲洗干净；再把白胡椒放入猪肚内；最后把猪肚头尾用线扎紧，加凉开水适量，慢火煲1个小时以上（至猪肚酥软），加盐调味饮汤食猪肚即可。

功效：胡椒具有温中、下气、解毒之功效。对因脾胃虚寒引起的胃痛腹胀者大有益处。

（张华）

难。频繁的偏头痛发作，不仅影响到工作、生活，而且也使偏头痛最后变成慢性偏头痛（持续3个月以上），甚至会合并眩晕，诱发癫痫和中风。

陈宝田指出，中医中药对偏头痛的治疗有很好的疗效。中医认为，“头风”主要是多风、多淤（引起头部血管跳痛）、多痰湿（引起恶心呕吐）、多虚（眩晕、头部有缺血表现）所致。因而，对付偏头痛，中医采取祛风、活血化瘀等方法，比如用独活、防风、白术、麻黄、细辛祛风，桃红四物汤化淤，四物汤补益等，这几个方子组合起来，连服3个月，对于改善偏头痛，效果显著。

值得注意的是，有一部分患者在头痛发作时才服药，这属于临时“抱佛脚”。陈宝田表示，如果你已经历过偏头痛的发作，尽管有时头痛不是很剧烈，还是要坚持服用中药，这样就能起到预防的作用，切不能等头痛严重时才服用。

大雾天别晨练

王伯日前在雾中晨练，大约半小时后感觉胸闷、胸痛，十分难受。有冠心病的王伯知道不妙，到医院一检查，心脏病又犯了。医生介绍说，王伯的病都是大雾惹的祸。

雾是一种常见的大气凝结现象。据测定，雾滴中含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病源微生物等有害物质，比例通常比大气水滴高出几十倍，对人体健康形成危害。发生大雾时，大量微小水滴或冰晶悬浮在近地面的空气中，使空气变得混浊，空气中水汽、尘埃和其他污染物不容易向高空扩散，便只能滞留在近地面。锻炼身体时，吸入的空气质量本来就比平时多很多，运动本身就会加速血液循环，而在雾天里锻炼，人体更容易吸入雾里的有害物质，容易诱发或者加重各种疾病，尤其对有哮喘病史或慢性呼吸道疾病的人极为不利。

所以，有雾时，应尽量减少外出，有晨练习惯的人应改在室内锻炼。早晨锻炼最好避开大雾时段，待到10点左右雾气消散后再外出活动。心脑血管病人要加强自我监测，若有不适，及时就医。

（周伟）

皮肤瘙痒别穿紧身衣

每到秋冬，很多人都饱受皮肤瘙痒的困扰：刚洗完热水澡没多久，腿部奇痒难忍；夜间睡眠时，瘙痒的情况又再次出现，严重影响睡眠。那么，这种情况该如何应对呢？

皮肤科专家表示，秋冬季空气干燥，加上天气寒冷又使人体皮肤的汗腺和皮脂腺收缩，处于不活跃状态，分泌的汗腺和皮脂腺大大减少，也使皮肤干燥脱屑。

应对皮肤瘙痒，皮肤科专家指出，首先应注意穿着，尽量穿纯棉的衣物（尤其是内衣），不要穿化纤或针织材料的衣物；衣服要穿得宽松，不要紧绷在身上。

饮食方面要多吃豆类和杂粮，可以吃一些生津养液的食物，少饮酒或不饮酒，少食辛辣及海鲜等“易发物”。另外，多吃蔬果也可达到润泽皮肤的目的，可多食梨、石榴、提子、葡萄、桑葚等。此外，要养成定时、定量喝水的习惯。

科学洗澡，不要天天洗澡，洗澡时间不宜过长，水温不宜过热，不要用刺激性的香皂，洗后可涂擦含有甘油的润肤露。如果皮肤不是很油的话，以选择中性的浴液为好，洗涤用品在身体上停留时间也不宜过长，洗后一定要冲洗干净，否则会伤害皮肤。

皮肤干燥严重者，可以在医生的指导下补充一些维生素A、E。也可以在医生的指导下，服用一些养血、滋阴、润燥的中药。

（夏文）



偏头痛为何偏爱女性？

中医教你如何防痛于未然

天气转凉，冷风飕飕，在户外迎风一吹，不少人的偏头痛又犯了。据专家介绍，有许多女性患者在月经前后、晚上失眠、风吹受凉、空气不流通（二氧化碳浓度大）等情况下，都容易出现偏头痛的现象。在此秋凉之际，我们该如何应对呢？且听专家的指点。

偏头痛青睐女性

朱女士从15岁开始就出现偏头痛，病史已经20多年，持续遭受着偏头痛的折磨。她说，头痛发作的时候，额头上的血管像要炸开似的，一跳一跳地痛。痛得厉害的时候，还会恶心呕吐，每次持续时间1~2小时，隔3~4小时又开始痛，现在吃止痛药都很难控制疼痛了。

偏头痛在普通人群中的发病率

为8%~11%，而其中70%是女性，尤其是20岁~35岁的女性为多。中华全国名中医、南方医科大学中西医结合医院脑病科主任医师陈宝田说，到目前为止，现代医学对其发病机制没有明确的说法，中医称其为“首风”、“头风”等，多数因多风、多淤、多痰湿、多虚所致。也许女人的植物神经和内分泌较为特殊，中医说，“宁治十男子，不治一妇人”，所指的就是偏头痛，皆因女性多幽居情郁，情绪起伏大，因而容易引起偏头痛。

头部“跳痛”是典型特征

头痛如此厉害，但偏头痛患者去医院做检查的时候，通过做头部核磁共振等检查却往往找不到病变。陈宝田说，虽然影像学检查“看