

# 服用阿奇霉素最好别超 5 天

近日,美国食品和药物管理局(FDA)发布警告,目前广泛使用的抗生素阿奇霉素有引发心脏病的风险。很多人在患病时都曾接触过阿奇霉素,这则新闻因此引起大家的关注。专家指出,一般使用阿奇霉素的时间比较短,因此不必过分担心会有心脏病风险。

**阿奇霉素多用于抗感染**

近日, 记者在国家食品药品监督管理局网站数据查询中心输入“阿奇霉素”查询,进口药品中的阿奇霉素有 21 条记录, 国产药品中有 686 条记录,而在药品类型中除了常见的片剂、胶囊外,还有分散片、颗粒剂、注射剂、干混

悬剂和干糖浆剂等。

清华大学第一附属医院药剂科主任魏建英指出,阿奇霉素虽然应用比较广泛,但比起抗生素第一大户——头孢类药物,很多人并不了解阿奇霉素。阿奇霉素一般用于抗感染治疗,常用于治疗中耳炎、鼻窦炎、肺炎、呼吸道感染、细菌性结膜炎等。

魏建英指出,一般来说,阿奇霉素并非抗生素首选。在抗生素的应用上,门诊会首选头孢类药物,如果患者对青霉素过敏或伴有支原体感染,此时才会选择阿奇霉素。原因在于阿奇霉素比起头孢类抗生素, 虽然其药效较强,

但其对胃肠道和肝脏的副作用也较大。

**肝功能不好也要慎用**

FDA 发布了阿奇霉素对于心脏病的风险警示后,很多服用过阿奇霉素的患者因此不免忧心。对此,魏建英指出,在临床上,阿奇霉素一般用于上呼吸道感染,使用天数短则 3 天,长也不超过 5 天,这么短的时间不至于会对心脏造成危害,患者不必过于担心。

她告诉记者,由于阿奇霉素的抗生素后效应长达 48 小时,因此总疗程不会长。如果医嘱说服用三天, 那三天后就无需再继续服用,因为阿奇霉素的后效应还将持续 2 天,其还会在

体内继续发挥作用。

魏建英提醒,服用阿奇霉素,要严格遵照医嘱,千万不能使用过量,否则极易导致患者体内药物蓄积, 严重时可影响患者的肝肾功能。

据了解, 阿奇霉素致心律失常与用药时间有关, 如果长时间用药应进行心电图监测较为安全。应用阿奇霉素时,不能同时应用特非那定、阿司咪唑、西沙比利或西沙伐汀等药物。此外,肝功能不好的市民用阿奇霉素也要小心。

(京华)

## 忽冷忽热感冒来袭

专家称,风寒风热要分清,盲目用药伤脾胃

春季忽冷忽热,人特别容易因为抵抗力下降而感冒。中医专家称,感冒在中医中分为风寒和风热两种症候,如果错将风热当风寒,一味服用抗病毒口服液或者板蓝根等清热解毒的感冒药,很有可能会“雪上加霜”,损伤脾胃同时还会让病情加重缠绵不愈。

**感冒 分清是风寒还是风热**

中医科专家闵存云表示, 近来呼吸道感染的病人特别多,大多数感冒是由病毒引起的,所以来就诊的病人,一味让医生开抗病毒口服液等药,或者他们自己本身就把这个当做治疗感冒药的万能药。实际上,在中医看来,感冒分为风寒和风热两种证候,辨证论治的时候,需要区分不同的状况才能对症下药。

**风寒感冒:**这种感冒是外感风寒引起,主要表现为鼻塞流清涕、咳嗽、咯白稀痰、咽痒、恶寒、头痛、无汗、舌苔白。

**风热感冒:**外感风热就会引起风热感冒,主要表现为鼻塞、流浊涕、口干、咽干咽痛,或者咳嗽、咯黄稠痰、不易咯出,或有少量血丝、或有发热恶风、头痛汗出、舌红、苔薄黄。

既然感冒有风热和风寒不同的表现, 那在使用中成药治疗外感时须对症下药。以中药板蓝根为例,其味苦性寒,能清热解毒,凉血利咽,适宜于身体壮实之人,但身体虚弱者却要慎用。同时,如果症状是风寒感冒,那么服用板蓝根就等于是在“雪上加霜”,过于苦寒的用药,不仅易伤脾胃,且让病情加重而缠绵不愈。所以,在这里特别强调,患者个人体质不同,症候不同,则治疗也应不同。

闵存云指出,感冒之后,不宜盲目滥喝板蓝根等寒凉之品。而应当根据风寒、风热等不同的证候来用药,风热感冒清热疏风,风寒感冒则当发表散寒。

**支招 感冒初期试试食疗方**

中医药在外感的防治经验丰富, 而且对外感的疗效是肯定的。闵存云说,在春天尤其要关注天气变化,不能急于脱掉衣物,而应该“虚邪贼风,避之有时”,及时增减衣物,以适乍暖还寒的气候。

同时,在春季要“食饮有节”,饮食要适时、适量、适温,少进刺激之品。日常生活“起居有常”,作息要有规律,多在户外做运动、早睡。保持心态平衡,“恐则气下,惊者气乱”,对多变的天气产生厌恶、恐惧之心,也可导致气机逆乱,更易招致外感。

可以说,在生活的细节上稍加注意,也许就不会那么容易患上感冒了。另外,以下是患上不同类型感冒后的食疗方(感冒初期使用效果更佳)——

●**风寒感冒**

**食忌:**各种冰制饮料;属寒凉性质的瓜果,如西瓜、梨、香蕉等。

**宜吃:**发散驱寒的食品,如生姜、葱白、芫荽、豆豉、紫苏等。

**食疗:**以宣肺散寒止咳为主。



(1)**葱白粥:**大米 50 克,生姜 5 片,连须葱白 5 段,米醋 5 毫升,加水适量煮粥,趁热饮用。

(2)**苏姜汤:**可取紫苏叶 5~10g,生姜 3 片,稍稍煎煮,代茶饮服。紫苏茶能发汗散寒以解表邪,又能宽中行气、解郁止呕,所以,在略受风寒而见胸闷、呕恶不适的,饮此茶最适宜。

●**风热感冒**

**食忌:**辛辣食品,如辣椒、花椒、肉桂、咖啡。

**宜吃:**辛凉清淡食品,以疏散风邪,清热解暑止咳,如菊花、茶叶、白菜、白萝卜、甜梨、甜橙等。

**食疗:**以疏风清热,化痰止咳为主。

(1)**胡萝卜马蹄汤**

**材料:**胡萝卜 500 克、马蹄 500 克、

**制法:**将胡萝卜洗净、去皮,切成小块。将马

蹄和萝卜放入锅中,加水煮 1 小时,最后加入适量的冰糖调味即可。

(2)**南北杏煲猪肉**

**材料:**南杏仁 10 克,北杏仁 10 克,无花果 3 只,瘦肉 500 克,食盐少许。

**制作:**南北杏仁浸泡一段时间,去外皮;无花果洗净;瘦肉洗净切件。然后将已准备好的汤料放到汤锅内,煮沸后用文火煲 1~2 小时,调味即可。

除上述食疗方外, 也可选取木棉花、扁豆花、薏仁等与猪肉、鸡肉煲汤,菊花泡茶喝也是很好的方法。还需要提醒的是,感冒多数由病毒感染引起,所以不能随便使用抗生素,抗生素对病毒是无效的,滥用还可导致肠道菌群紊乱,可出现腹泻、饮食不振等胃肠疾病。

(张华)

## 咳嗽咳痰超两周 当心是结核

说起曾经让人闻之色变、十痨九死的肺结核,现在很多人不当回事。目前很多人即使出现肺结核的可疑症状,却没有引起警惕。专家提醒,咳嗽、咳痰大于两周,或痰中带血,都是肺结核的可疑症状,这些人中有 30%~40%被最终诊断为肺结核。

3 月 24 日是世界防治结核病日, 北京结核病控制研究所副所长贺晓新表示,新发肺结核患者经过正规治疗,治愈率可达 90%以上。但肺结核的疗程要 6 到 8 个月。有些患者在这个过程中会因为症状好转、出现不良反应或忙碌而漏服药、停药。治疗不规律的直接后果就是治疗失败变成耐药患者,这类患者很难治愈,严重损害肺组织和肺功能,病死率高。而且这些患者传播耐药结核菌,被他们传染的人一旦发病就是耐药结核病,威胁更大。

专家提醒,要预防结核病,除了新生儿注射卡介苗外,易感人群要改善营养,加强锻炼。例如在营养均衡的情况下,可以适当多摄入高蛋白、高热量食品。如果出现肺结核的可疑症状,要及时到医院检查。

(杨凤立)

## 早起有益健康 因人而异

天气暖和了,不少人信奉“早起有益健康”这句古话,开始改变赖床的习惯。不过,专家表示,“早起有益健康”并非适合每个人。

专家表示,如果本身生物钟是符合早睡早起的人选择这种生活节奏,坚持下去是一件好事。但是如果违背自身生物钟勉强早起的话,肯定对身体是没有好处的。那些每天都工作到深夜、平时就被慢性睡眠不足困扰的人,为了消除疲劳恢复精神,一定要确保充足的睡眠时间。

是否应该早起还跟个人的身体状况有关。比如,脑卒中患者在温度比较低的早晨,容易出现突发血压上升晕倒,所以脑卒中患者每天不宜过早起床。

专家强调,个人应该根据自己的生物钟安排起床的时间,而不是一味地强调早起。尤其老人最好不要在清晨运动,容易增加心脏负担。

(叶洲)