

选药指南



中成药治外感咳嗽 选对才有效

南昌市第三医院 主任医师 李钦俦

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，也是最常见的病症。中成药治疗咳嗽不仅效果好，不良反应少，而且方便。中医学把外感咳嗽分为3种类型：风寒、风热、燥热。

风寒咳嗽 主要表现为咳嗽痰稀，鼻塞流涕，或兼头痛，寒热无汗，舌苔薄白，脉浮。可选用

桔红痰液，或半夏糖浆，或桂龙咳喘宁治疗。

风热咳嗽 主要表现为咳痰黄稠，咳而不爽，口渴咽痛，身热，或见头痛，恶风，有汗，舌苔薄黄，脉浮数。可选用牛黄蛇胆川贝液，或银黄清肺胶囊，或川贝清肺糖浆治疗。

燥热咳嗽 干咳无痰，或痰

如线粉不易咯出，鼻燥咽干，咳甚则胸痛，或有形寒，身热，舌尖红，苔薄黄，脉小而数。可选用秋梨润肺膏，或养阴清肺合剂，或蜜炼枇杷膏治疗。

温馨提醒：咳嗽患者要避免寒冷空气及烟尘吸入。另外，咳嗽期间要忌口，不要吃油腻的肉食，否则会使痰液增多，且不易咳出，使咳嗽迁延不愈。



家庭药师

心梗后无心绞痛要服药吗

上海 邬时民

前不久，小王心肌梗死后经过医生治疗出院，医生嘱咐他需要服药，并定期随访。但是经过一段时间，小王发现自己心脏情况良好，于是就停用了药物，结果造成再次心肌梗死。

实际上，心肌梗死患者不能擅自停药，需要长期服用药物。对于有心肌梗死的患者，只要有心肌缺血的证据，无论是无症状还是有症状，都应该接受药物治疗。

若发现有存在心肌缺血，应在医生的指导下选用抗血小板聚集药物（代表药物有肠溶阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛）、降低胆固醇药物（代表药物有阿托伐他汀、瑞舒伐他汀）、β受体阻滞剂（代表药物有倍他乐克缓释片）、血管紧张素转换酶抑制剂（代表药物有卡托普利、依那普利、福辛普利、贝那普利）/血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（代表药物有厄贝沙坦、氯沙坦、缬沙坦）。

用药须知

服他汀类药物时别吃柚子

空军军医大学西京医院 副教授 惠欣芸 □吴以福

柚子含有呋喃香豆素、柚皮素、佛手柑素等活性成分，能够抑制人体内代谢酶的活性。如果服用他汀类药物时吃柚子或柚子汁，会使他汀类药物浓度成倍增加，造成药物在体内蓄积，影响代谢和排出，增加药物中毒的风险。

我国《水果食用手册指南》中指出，食用柚子过量，不仅

影响肝脏解毒，还会引起中毒现象。特别是在服用抗过敏药特非那定期间食用柚子，可致心率失常，严重者可引起心室纤维颤动。同时，柚子还会延缓地西洋、咪达唑仑等镇静安眠药的代谢，延长药的作用时间，引起“宿醉”症状。

因此，患者在服用他汀类药物期间不宜吃柚子，更不能药柚同食，以确保用药安全。

安全用药

服中药勿忘忌口

天津 副主任中医师 韩德承

“吃药不忌口，医生跟着走”，意思是吃药的同时，要在饮食上多加注意，该忌口的必须忌口，以利于康复，不然的话，病情会加重或反复，医生还要跟着患者给予继续治疗。“服中药需要忌口吗？”这是很多患者提出的问题。其实吃中药时必须忌口，服药不忌口，这中药真等于白吃了。那么，服用中药有哪些禁忌呢？

应忌腥膻、辛辣、油腻、酸涩类食物。一般中药都含有芳香的气味，以此来发挥它的治疗效果，这种物质和腥膻的气味是最不相容的；辛辣的食物多性燥热，耗气动火；油腻食物与药物混合，更能阻碍胃肠对药物有效成分的吸收，从而降低疗效；酸涩类食物会刺激肠胃。因此，这些食物都可能会影响到药效发挥。

除此之外，喝中药时还要忌喝茶、忌吃生萝卜。因为茶叶内的鞣酸含量很高，鞣酸和中药内的一些物质结合会产生沉淀，影响到药物有效成分的吸收，减低疗效。而萝卜含有消食和通气的功效，特别是在服用一些如人参、黄芪等补气类药物的时候，吃生萝卜会削弱这些药物的补益效果，从而降低药效。因此，除了理气化痰类的药物之外，服用其他类型的中药都应忌吃生萝卜。

夜长梦多！警惕老年人冬季失眠的这6大危害

冬季夜长昼短，可以早一点上床休息，拥有更高质量的睡眠。然而有不少老年人在冬季遭遇了不同程度的失眠，有的是难以入睡，有的是似睡似醒，有的是睡后易醒、醒后困倦，更有彻夜难眠的情况。注意，老年人失眠的6大危害。

一、影响免疫功能：老年人随着机体衰老，免疫力和疾病抵抗力下降。而长期失眠的老年人，则加剧了其免疫力的下降，更加容易感染病毒，在冬季更易感冒，而罹患肿瘤的几率也有所提高。

二、易患高血压：研究表明，患高血压的人不仅会出现头晕、头痛、心慌等症状，也会出现整夜无眠的症状；与此相对应，长期失眠的人也更容易患上高血压，不论是年轻人还是老年人都是如此。老年人本就是高血压的高危人群，其失眠症状和高血压通过相伴相随。

三、易患糖尿病：一个科研小组经过对两组健康老年人长时间的比较研究后发现，每晚平均睡眠大约5小时的人，同那些每晚平均睡眠8小时的人相比，前者分泌的胰岛素多50%，对胰岛素的敏感度降低40%。

失眠、多梦、睡眠浅 请注意！
助眠褪黑素 一年12瓶仅需290元

畅销褪黑素

- 大包装，每瓶60粒
- 改善睡眠的保健功能
- 规格：300mg×60粒/瓶
- 市场价：128元/瓶

适宜人群
睡眠状况不佳者
该药遵医嘱安全服用无副作用

订购电话：400-105-6355

四、导致老年痴呆：老年痴呆在我们的日常生活中属于很普遍的疾病，患有失眠的老年人更容易导致老年痴呆的发病，这就要求大家对该病重视起来，尽量避免失眠的发生，以防止患者受到太大的伤害，导致老年痴呆。

五、记忆力下降：要是老年人患有失眠，记忆力也是会不断的下降，总是丢东忘西的，慢慢的就会导致健忘症，大家一定要引起重视，大家对这些老年人失眠的危害要重视起来，要在患者出现该病后及时进行治疗和护理，让患者尽可能的少受伤害，尽量让患者不会出现记忆力下降和健忘的症状。

六、破坏消化系统：患者出现失眠之后，其消化系统也会受到一定的伤害，会出现一系列的疾病，这主要是因为老年人的体质比较特殊，本来由于消化系统退化就很容易出现消化不良，现在出现失眠，就会更加加重该症状。老年人失眠还会增大胃炎、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等疾病的发生几率。