

阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸

这些“救命药”吃不对可真“要命”

阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸这些常见药物被不少心脑血管病患者奉为“救命药”随身常备。不过,看了下面这则新闻,恐怕大家就要疑惑了。这条新闻报道称,60多岁的张大妈因为心前区疼痛,想起朋友圈里看到过紧急时刻嚼几片阿司匹林可以缓解“心脏病”,就自行服用了阿司匹林而未及时去医院诊治,结果险些丧命……这是为什么呢?今天,药师就来为大家科普这几种治疗心脑血管疾病的“急救药品”的药效区别以及正确用法。

—— 冠心病患者突发胸痛,可用两种药急救 ——

阿司匹林 是抗血小板药,常用于冠心病的一级和二级预防,已经发生过心脑血管疾病和极可能会发生心脑血管疾病的人群最适合长期规律服用。

硝酸甘油 是扩张血管的药物,已经确诊的冠心病患者常用来迅速缓解心绞痛,一般急救用。

速效救心丸 是一种含川芎和冰片的中成药,没有明确诊断为冠心病,但血压血脂较高、出现过心绞痛的冠心病高

危人群,可服用速效救心丸以缓解突发的胸闷症状。速效救心丸也可以在医生指导下长期规律服用,防治心脑血管疾病。

那么,这三种药是否都能当做急救药使用呢?对于已确诊的冠心病患者来说,突发胸痛时阿司匹林也有一定效果,但一般情况下不作为急救用药,发生急性胸痛应立即舌下含服硝酸甘油或速效救心丸。

—— 致命胸痛病因不同,用药有别 ——

问题又来了,既然阿司匹林对冠心病患者的胸痛有一定效果,那新闻中的老人胸痛服用阿司匹林为何险些丧命呢?这是因为不同类别的心脏病,采取的急救措施不同,一旦突发胸痛,应该尽快拨打120。

目前常见的致命胸痛大致分为三种:急性心肌梗死、主动脉夹层及肺栓塞,患者自己很难准确区分。新闻中的“张大妈”看到朋友圈里提到的“心脏病”,应该指的是以胸痛为典型表现的冠心病和急性冠脉综合征。

这类患者突发心绞痛或心梗时,服用阿司匹林可能会有效,但是对于主动脉夹层的患者,最怕的就是夹层破裂出血,而阿司匹林对血小板的聚集具有抑制作用,会增加出血的风险,对于主动脉夹层的患者来说是很凶险且致命的。新闻中的张大妈最终被送去医院检查后,就是典型的主动脉夹层。

所以在此提醒大家,如果第一次突发胸痛,最好尽快拨打120,查明胸痛原因,以选择正确急救措施。

—— 患心脑血管疾病,这样用药效果最佳 ——

阿司匹林是冠心病患者在医生指导下需要长期规律服用的药物,需要注意的是,市面上常见的阿司匹林都是肠溶片,需要空腹服用,很多人误以为阿司匹林伤胃,就在饭后服用了,其实是一大误区。肠溶片如果在饭后服用,胃中的食物残渣可能会磨坏药片的肠溶包衣,导致药物提前在胃中崩解,这样反而会更加伤胃。根据患者自身情况,一般每日服用100mg,对胃肠道刺激比较大或容易导致出血的患者,每日50—75mg即可,注意不能把100mg的肠溶片掰开,而要选用小规格阿司匹林。

硝酸甘油一般是已经确诊为冠心病的患者在心绞痛突发时急救用,正确服用方法是舌下含服。一般服后5分钟心绞痛即可缓解,若不缓解,再含服1片,连服3片都无效的话,不可继续含服,一定要拨打120急救电话且不能随意活动。需要注意的是,严重低血压、严重贫血、青光眼和颅内压增高的患者是禁用的。此外,该药存在基因多态

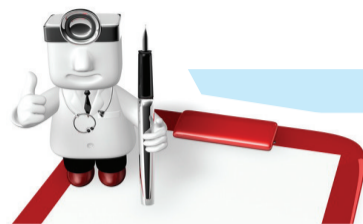
性,也就是说不同的人服用后效果不同。若患者觉得服后效果不佳,可通过药物基因检测来帮助医生判断今后是否适合选用此药。

值得一提的是,服用硝酸甘油时吞服的姿势也有讲究。坐位含服比躺着、站着都好,因为硝酸酯类药物有扩血管作用,可能引起体位性低血压,从而引发脑供血不足出现头晕、低血压,甚至晕厥等症状,坐着更安全;另外,若含服时采取平卧位,可因回心血量增加而加重心脏负担,从而影响药物疗效。

速效救心丸可以缓解心绞痛突发时的胸闷症状,急救时含服10—15粒;另外也可以长期服用防治心脑血管疾病,每日含服3次,一次4—6粒。

总而言之,家中常备急救药品是非常正确的,但您还需要掌握它们的使用时机和正确用法,及时求助医院明确诊断,不要随意自行使用,让“救命药”真正发挥它“救命”的作用。

(据《北京青年报》)

睡眠不足不规律
可能真的会让人发胖

近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学部主任董霄松称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡得不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇就会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

2020年发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平、升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”“所以,我们要尽量保持符合生物周期节律的生活习惯。建议改变睡前看电子产品以及睡前喝浓咖啡、浓茶等不好的习惯,并营造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会导致人注意力不集中、记忆力下降,还会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。

(据《科技日报》)