

服用他汀类药物应注意 五大不良反应

■ 徐汇区中心医院药剂科 李金银

随着现代人生活水平的提高,越来越多的人受到高血脂等“三高”的困扰。高血脂多表现为胆固醇或甘油三酯异常升高,其中以胆固醇升高居多。除了积极的生活干预如合理的饮食、健康的作息等外,他汀类药物是指南推荐的降脂首选药物。然而长期服用该类物质也存在一定的风险,需全面认识以提高有效性和安全性。

他汀类药物适用于高脂血症、冠心病等危症合并高胆固醇血症等患者,可降低心梗、卒中、心绞痛等心血管事件的发生率。

合成胆固醇的酶在夜间活性最高,他汀类药物恰恰是通过抑制这种酶的活性发挥降脂功效。短效的如辛伐他汀、普伐他汀等因半衰期短,晚上服用后半夜时正好达到药物浓度的高峰,便可达到最佳效果。而对于半衰期长的阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等,早晨和晚上服药,药效并无差别,因此可以在任何时间服用,每天服药时间固定即可。

他汀类药物的常见不良反应主要有五大类。第一类是对肌肉的影响。这是他汀类药物最易识别同时也是最危险的不良反应,主要表现为肌痛、肌炎,甚至是横纹肌溶解,通常发生在治疗的8-25周。

第二类是对肝脏的影响。谷丙转氨酶升高是他汀类药物常见的不良反应,多发生在开始用药3个月内,呈现出剂量相关性,而常规剂量很少出现此类不良反应。

第三类是对肾脏的影响。如果已经有肾功能不全的患者服用他汀类药物,需关注肌酐变化,横纹肌溶解症多发生于肾功能不全的患者。

第四类是血糖升高。研究表明高剂量的他汀类药物容易引发新发糖尿病,尤其是患有代谢综合征、肚子大的患者。如在他汀类药物治疗过程中确诊糖尿病,应减轻体重,必要时服用降糖药。

第五类是神经毒性。其主要表现为头痛、失眠、抑郁、记忆力减退等。如患者在他汀类药物治疗过程中出现神经系统症状,应及时告知医生评估,必要时停药观察。

药物和食物对他汀类药物

的影响主要与肝脏中代谢的酶有关。药物如华法林、伏立康唑、胺碘酮、阿米替林、秋水仙碱等均能增加他汀类药物的血药浓度,使不良反应发生率增加。合用时需谨慎并密切监护,如发生肌肉痛等需及时告知医生。

洛伐他汀与食物同服可增加其药效,所以推荐随餐服用。其他他汀类药物基本不受食物的影响,但是大量饮用西柚汁、酗酒等则会增加不良反应发生率,所以应当避免此类行为。

肝功能异常的患者、肌病患者、孕期哺乳期女性禁用他汀类药物,而甲状腺功能低下、肾功能异常、有个人和家族性肌病史、有既往他汀类药物引起肌病史、有既往肝病史的患者都要在医生指导下慎用他汀类药物。

尽管他汀类药物可以有效降低体内血脂水平,但是戒烟、限盐、限酒、减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,增加食物中蔬菜、水果、鱼类、豆类、粗粮及可溶性纤维的摄入,适当减轻体重,增加规律的运动等生活方式的改变依然是改善血脂异常、减少心血管事件发生率的首要措施。

金秋佳节正当时 健康吃蟹谨记五点

■ 张萌

每逢金秋都是食用螃蟹的最佳季节,但是不正确的食用方法也很容易给身体健康带来不必要的危害。因此,健康食用螃蟹需要掌握五大要点。

第一是最好不要食用死螃蟹。螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使蛋白质分解产生组织胺。螃蟹死的时间越长,体内积累的组织胺就越多,毒性也会越大。这时即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,食用后可能会引起恶心呕吐、面颊潮红、心跳加速等症状。不仅如此,对于河蟹而言,即使是刚死也不能食用。河蟹的生存环境适合微生物生长,所以鲜活的河蟹体内外菌落总数基数较高。因此在河蟹死后其体内的微生物含量会迅速升高,所以人们不能食用死河蟹。

第二是食用螃蟹必须去除蟹胃、蟹肠、蟹心、蟹腮,这些部位是螃蟹过滤和代谢废物的器官且无食用价值,还含有大量细菌和寄生虫,容易引起食物中毒。

第三是蒸螃蟹需要在水开后再蒸20分钟。用水煮螃蟹会使螃蟹中的美味和营养成分扩散到水中,从而破坏螃蟹的鲜美风味和营养价值,而蒸则不失为烹饪螃蟹的一个好方法,因为蒸比煮的温度高,不但熟得快,而且还可以杀死螃蟹身上的微生物和寄生虫等。蒸螃蟹不仅可以保持蟹体的完整,使其色泽红润明亮,同时还减少了螃蟹胃肠道内容物对蟹肉的污染。需要注意的是,在蒸之前要将螃蟹洗净。蒸螃蟹需要在水开后至少再蒸20分钟,这样才能保证螃蟹熟透,并将病菌杀死。

第四是食用螃蟹时可以搭配一些暖胃的食物,如姜末、醋、黄酒等,这与历来中医认为螃蟹性寒有关。螃蟹虽然鲜美,但是本性属寒,多食容易伤及肠胃,而黄酒有活血暖胃的功效,性温和,因此其历来都被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择。

第五是食用螃蟹不可过量。螃蟹的胆固醇含量较高,尤其是蟹黄,因此食用螃蟹要适量,不宜吃太多,否则容易导致胆固醇过高。此外,螃蟹属于凉性食物,因此脾胃虚寒的人也不适宜过量食用。

老年人抵抗衰老不可忽视心理健康

■ 徐汇区精神卫生中心精神科主治医师、国家二级心理咨询师、心理治疗师 葛海燕

美国研究者在对3000名老年人追踪研究14年后发现,性格开朗、乐于助人、与人相处融洽、积极投身社会活动的老年人健康状况好、寿命长;而那些个性狭隘、以自我为中心、缺少社会交往的老年人正相反,健康状况差、寿命短,患病率是前者的1.5倍,死亡率更是前者的2.5倍。由此可见,老年人不可忽视心理健康的重要性。

情绪和心理因素对于生理变化的影响是巨大的,尤其是心理因素的改变对

于人的生理状态的影响是长远的。心理活动是人的一种内在现象,有着独特的生理基础,即受大脑支配。如果大脑的机能即心理指向积极,机体就会向积极的方向发展;如果指向消极,机体就会向消极方向发展,所以心理是生命的指挥棒。

抽去老人们生命力的主要原因是消极的心理,正是消极不健康的心理一点一点削弱了他们的生命力,并蚕食了他们的生命力,这种“自我摧残”是老年人最大的不幸。

每个人都需要一颗广阔、健全、慷慨的心,再加上一个不让年纪上身的决心,就可以形成年轻的源泉,而这样的源泉在每个人的身上都可以找到。

对于老年人而言,家人和邻里的态度非常重要,因为其是老年人生存的人文环境,环境的好坏事关老年人的健康。因此,老年人一定要为自己营造一个良好的人文环境。人文环境的营造权掌握在老年人自己手里,老年人是营造的主体,也是唯一能够承担这一工程的工匠。

人文环境是否良好的关键主要取决于老年人自己的心理是否积极健康,对于一个成天愁眉苦脸或终日喋喋不休抱怨的老年人而言,其自身的人文生存环境一定非常糟糕。相反,对于拥有积极健康心理的老年人而言,良好的人文生存环境也是不请自来。

心理因素在一定程度上可以决定人的生命力。老年人积极健康的心理可以激发出超凡的生命潜能,增强生命的力量,提升生命的力度。