

2022年公众十大用药提示

最近,中国药学会发布“2022年公众十大用药提示”,旨在呼吁大家关注安全用药,学习用药知识。

1. 骨质疏松只补钙? 科学用药方有效

骨质疏松症分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松,用药也有不同。钙营养不良引起的骨质疏松,补充钙剂会有一定的效果;原发性骨质疏松应在医师的指导下治疗,仅仅盲目补钙没什么作用。老年性骨质疏松一般选择钙剂+维生素D和一种骨吸收抑制剂(双膦酸盐,如阿仑膦酸钠)的“三联药物”治疗;妇女绝经后骨质疏松可在基础治疗即钙剂+维生素D的基础上,联合雌激素或选择雌激素受体调节剂治疗。去除病因是治疗继发性骨质疏松的关键,在去除病因治

疗后,仍需补充钙剂、维生素D,骨痛明显的可加用降钙素。

2. 幽门螺杆菌不要怕, 四联疗法治疗它

四联疗法是一种治疗幽门螺杆菌感染的联合用药方案,根治率可达90%,由质子泵抑制剂、两种抗菌药物、铋剂共四种药物组成。目前,四联方案疗程为10天或14天,一定要足疗程服用,不可随意中断或停止。患者自行缩短疗程或中途忘记吃药,都会导致治疗效果不佳,易引起幽门螺杆菌耐药,给日后根除带来更大的困难。

痰热咳嗽最怕吃肉和喝酒,所以咳嗽期间一定要忌肉类、海鲜、辛辣食品和烟酒。

◆ 痰湿咳嗽

痰湿蕴肺引起的咳嗽特征是咳嗽反复发作、咳声重、痰多容易咳出来,往往是有痰时才会咳,咳出来就会好些,痰黏稠成块、灰白色,每天晨起或饭后最易出现,吃了肥腻食物会加重,并感觉身体困重。

推荐食材:橘红、陈皮、银杏。

食疗方:陈皮每次取5克泡水喝;可吃烤银杏和传统糕点橘红膏。

痰湿咳嗽需忌食冷水、酸奶、鸡爪、猪蹄。

◆ 肝火咳嗽

五脏皆能引起咳嗽,并不仅仅是肺,如内伤肝火也会引起咳嗽。其特征是咳嗽时面部发红,咽喉干,咽喉经常感觉有痰但咳不出来,



钟瑾/绘

口干口苦。

推荐食材:苦瓜、金钱橘、蜂蜜、菊花、杏仁。

食疗方:橘络、杏仁、菊花各10克,直接煎水喝;清炒丝瓜,也可以吃新鲜的金钱橘。

患上咳嗽后,最关键的是要保持心情舒畅,越焦虑生气,咳嗽越厉害。天气渐冷,不小心患上咳嗽,可尝试在辨别出咳嗽类型后通过食疗进行改善。当然,如果咳嗽较严重,要及时就医。🏥