

抗菌药、抗炎药、抗抑郁药、利尿剂、磺胺类降糖药、心血管药物、部分避孕药……

吃了这些药, 注意别“见光”

秋高气爽, 阳光充足, 在这样的午后晒晒太阳再惬意不过了。但是如果您正在吃一些药物, 可能最怕“见光”, 服用后要格外注意防晒, 防止药物致光敏反应的发生。那么, 什么是药物致光敏反应呢? 日常中又有哪些药物可导致光敏反应呢? 且听药师给您详细道来。



A 出现这些症状 留心药物致光敏反应

药物致光敏反应是指, 服用或局部使用某些药物后暴露于日光(主要为紫外线)所产生的不良反应。而光敏反应又包括光毒性反应和光变态反应。光毒性反应主要发生于系统用药, 可发生于任何人, 一般首次用药后经日光及类似光源照射, 几分钟到几小时内即可发生, 发病主要集中在曝光部位皮肤。临床表现类似日光性皮炎, 为水肿性红斑, 严重者出现水泡, 自觉有灼热感和刺痛感。其反应的强度与光敏感药物浓度和光照射时间、强度有关。除去光敏物及避光

后, 反应消退较快。

光变态反应可由局部及系统用药所诱发, 发生于少数过敏体质者, 小剂量光敏感药物和微弱阳光照射就可能发生反应。反应发生除与药物有关外, 还和遗传、过敏体质有关。光变态反应首次发病一般有一到两天的潜伏期, 皮疹除发生于曝光部位外, 还可以迁延至非曝光部位。临床表现为湿疹样, 可见红斑、丘疹、水泡或渗出, 一般不留色素沉着, 慢性损害可以使皮肤肥厚或苔藓化, 部分可能发展成慢性、持久性光敏感性反应。

变应性反应。因此, 心血管疾病或因发热、头痛等正在服用这些药物的患者也应注意尽量避开阳光暴晒。

利尿剂 这类药物包括呋塞米(速尿)、螺内酯(安体舒通)、氨苯蝶啶等, 产生的光敏反应对皮肤损害的形态多种多样, 而报道最多的是氢氯噻嗪(双克), 可引起光毒、光变态、红斑狼疮样反应。

心血管药物 这类药物中引起光过敏反应的包括胺碘酮、奎尼丁、硝苯地平、尼莫地平、卡托普利、依那普利、吲达帕胺、心得安、氯沙坦、缬沙坦等。对于长期服用胺碘酮的患者, 有超过一半的人可在曝光区出现蓝灰色色素沉着。

降血糖药 患有高血糖正在服用格列本脲、格列美脲、格列吡嗪、格列齐特等磺胺类降糖药的患者要注意这些药物可引起光变应性、扁平苔藓样变、假卟啉症反应, 也要注意防晒。

消化系统药物 因为肠胃疾病服用雷尼替丁、奥美拉唑、泮托拉唑等药物的患者也应注意, 这些药物也会引起光敏反应。

抗抑郁药和抗精神病药(吩噻嗪类) 这类药物包括盐酸多塞平、氯丙嗪、奋乃静、艾司唑仑(舒乐安定)等, 涉及光毒性及光变应性反应, 氯丙嗪可以产生蓝灰色色素沉着。

抗组胺药 这类药物中偶可引起光过敏反应的有氯苯那敏(扑尔敏)、赛庚啶、色甘酸钠、苯海拉明、氯雷他定(开瑞坦)等, 因为鼻炎、过敏症状等使用这些药物的患者可要注意啦!

部分避孕药 含雌激素、黄体酮的口服避孕药引起的光过敏反应相继有报道, 因此在服用这些药物时可以注意一下其成分, 并合理采取防晒措施。

部分抗肿瘤药 肿瘤患者使用的药物中, 甲氨蝶呤和氟尿嘧啶(5-FU)等对光较敏感, 服用后易出现光敏感性皮炎, 也应注意防晒。

部分中药 由于中药多为复方制剂, 因此大家在使用时可以多注意药物的成分, 根据资料显示: 引起光敏反应的中草药有补骨脂、连翘、竹黄、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等, 以及雷公藤多甙, 不过多为个案报道。

C 光敏反应别慌 停药、避光、抹药可缓解

在服用上述药物期间, 尽量减少在日光下活动的时间。特别是在阳光比较强烈的夏日, 外出时要撑太阳伞、戴遮阳帽或太阳镜, 避免穿短袖上衣, 皮肤裸露部位涂防晒霜。此外, 患者也可以通过缩短用药时间、减少药物剂量以及晚间睡前应用来减少光敏反应的发生。比如一天只服用一次的药物若非必需早上吃, 则可选择在晚上服用。

倘若最终还是发生了药物光敏反应, 也不要慌, 可采取停药、避光、合理涂抹药物等方式均可缓解, 必要

时及时就医。首先是停用药物及避光, 给予局部冷敷及外用润肤霜; 外用糖皮质激素制剂抗炎, 抗组胺药可以减轻瘙痒, 严重者可口服或静脉应用糖皮质激素。当疾病原因必须应用有些药物, 且不可避免接触光时, 则需要严格避免日晒, 认真准备好防晒措施。

值得注意的是, 对于一些患者来说, 盲目停药和减少剂量也会产生不良反应或影响病情。因此特别提醒: 停用药物或减少剂量前, 及时咨询医生或药师。

据新华社

关于鸡蛋的这些冷知识你知道吗?

鸡蛋是很常见的食物, 但是你知道关于鸡蛋的这些冷知识吗? 一起来了解一下吧。

1.鸡蛋放的时间久了, 会散发异味, 这些异味是如何产生的?

将臭鸡蛋敲碎后, 在锥形瓶中微微加热, 然后将瓶内产生的气体分别导入硫酸铜和醋酸铅溶液中, 二者都有黑色沉淀生成, 这说明鸡蛋在腐败过程中生成了硫化氢。硫化氢是一种无色有毒气体, 具有强烈的刺激性气味, 而这种气味便是鸡蛋发臭的味道。

2.刚买回来的鸡蛋能不能清洗?

鸡蛋虽然看上去脆弱, 但结构复杂, 仅是蛋壳就包含了五层不同的物质。

从内到外来讲, 蛋壳的第一层是蛋壳内膜, 也就是我们有时剥鸡蛋能看到的那层膜。之后分别是蛋壳外膜、乳头状锥形层、栅状层和蛋壳膜。蛋壳的外表看上去很紧密, 但它其实是多孔的结构。蛋壳表面有一层胶状物质构成的保护膜, 它可以使细菌不易侵入, 同时保护蛋内的水分不易蒸发。而用水清洗鸡蛋, 会破坏保护膜, 容易导致细菌侵入, 水分蒸发, 使鸡蛋变质。所以在买回鸡蛋后, 存储之前并不用清洗, 当准备食用时, 可以清洗干净再下锅煮熟。

3.成年人每周吃多少鸡蛋为宜?

目前医学研究人员发现, 鸡蛋摄入量与心血管疾病及总死亡风险间的关联呈现U型关系, 吃鸡蛋过多或过少均不利于心血管健康。研究发现, 每周吃3至6个鸡蛋的人, 心血管疾病及总死亡风险最低。相比较, 每周吃鸡蛋不足1个的人, 心血管疾病及总死亡风险分别升高22%和29%;而每周吃10个或以上鸡蛋的人, 相应的风险则分别升高39%和13%。

4.鸡蛋与其他蛋类的营养有何区别?

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋的营养价值差别不大。

从蛋白质分析: 无论是鸡蛋还是鸭蛋, 再或是鹌鹑蛋, 不同品种蛋类之间的蛋白质含量差异很小, 一般情况下蛋白质含量都在13克/100克左右。其中, 鸡蛋的蛋白质含量在12克/100克左右, 含量最低; 而蛋白质含量最高的蛋是鹅蛋, 含量在14克/100克左右。

从脂肪分析: 不同蛋品间稍有差异, 鸭蛋中所含脂肪最多, 约为14克/100克; 鸡蛋相对最低, 约为8.8克/100克。

从矿物质分析: 鸡蛋中所含的铁元素不多, 只有1.8毫克/100克, 与瘦肉中铁元素的含量差不多, 而其他蛋的铁含量也几乎都在这个水平。除了火鸡蛋, 鸡蛋中所含的锌元素与其他蛋的差距也不大。对于大家很关注的钙含量, 鸡蛋、鸭蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋这些蛋的钙含量都在60毫克/100克左右, 与牛奶中的钙含量比较接近。

据新华社

B 这些常用药 吃后得防晒

那么, 到底在吃什么药的时候要格外注意防晒, 防止光敏反应呢? 总的来说, 主要包括一些抗菌药物、非甾体类、抗炎药、抗抑郁药和吩噻嗪类抗精神病药、利尿剂、磺胺类降糖药、心血管药物、抗组胺药、部分避孕药、部分抗肿瘤药、部分中药等。

1 抗菌药物类

喹诺酮类 换个大家更熟悉的叫法就是“沙星”类。这类药物均为抗菌药物, 而它们的主要表现为光毒性反应。喹诺酮类的光过敏反应和药物本身的结构有关, 其引起光毒性反应的作用强弱顺序为: 司帕沙星>洛美沙星>氟罗沙星>托舒沙星>环丙沙星>依诺沙星>诺氟沙星>氧氟沙星>左氧氟沙星。但是对于莫西沙星和加替沙星, 这两“兄弟”对紫外线的稳定性明显增强, 在治疗条件下不存在光毒性。简单来说, 吃“沙星”类抗菌药一定要避免暴晒, 不过我们可以通过晚间应用可以减少此类不良反应。

四环素类 在四环素类的抗菌药物中, 引起光过敏反应的药物有金霉素、土霉素、米诺环素、美他环素、多西环

素、地美环素。其中后两者最易发生光过敏反应。

磺胺类 这类药物主要包括复方磺胺甲噁唑、柳氮磺吡啶、磺胺嘧啶、对氨基苯磺酰胺及磺胺增效剂甲氧苄氨嘧啶等, 氨基磺与这类药有交叉过敏, 也可引起光敏性皮炎。这类药物的临床表现为光毒性反应。

抗真菌药类 目前已知灰黄霉素可引起严重的光毒性反应, 引起尿、肝卟啉病, 并可诱发亚急性皮肤型红斑狼疮、加重系统性红斑狼疮。此外, 还有酮康唑、氟胞嘧啶、伊曲康唑、伏立康唑等。近年来相继有特比萘芬诱发亚急性皮肤型红斑狼疮的报道, 分析可能与其诱导光敏反应有关。

其他抗生素 除了上述提到的药物外, 氯霉素、氨基糖苷类药物(比如链霉素、卡那霉素、庆大霉素)、抗结核药(如吡嗪酰胺、对氨基水杨酸钠), 均有引起光毒性反应的报道。

2 非甾体类抗炎药

能够引起光过敏反应的这类药物包括阿司匹林、双氯芬酸钠(扶他林)、布洛芬(芬必得)、氯诺昔康、保泰松、萘普生、吡罗昔康、酮洛芬、美洛昔康等, 可表现为光毒性或光