

南京一市民自行购买、服用多种感冒药导致肝功能衰竭而死亡。专家提醒—— 用药要对症，莫擅自“混搭”

南京一名27岁在读研究生，在感冒后自行购买多种感冒药，原本以为下重药会好得快，却没料到药物相互作用过程中产生较强毒性，导致年轻的生命匆匆陨落。这一事件提醒人们，用药要对症，下药要注意安全。这一期，记者邀请医生解读用药时容易被忽视的那些安全细节。

安全细节：用药间隔时间

泰诺、维C银翘等两次用药间隔时间不宜低于6小时

南京这名27岁的在读研究生，因感冒前往医院就诊，有脂肪肝病史，高热7天，腹泻5天，最终因肝功能严重衰竭，来不及及换肝便停止呼吸。从入院到死亡，仅7天。为何一场感冒带走了一条年轻的生命？某医院药剂科副主任、副主任药师周寒提到一个专业名词“用药间隔时间”。

她分析，这名患者死亡可能因为其本身肝功能不良，又擅自服用了多种感冒药，而感冒药又同时含有能够导致肝损伤的对乙酰氨基酚，从而诱发中毒性肌溶解和肝肾等多器官衰竭。

在实际生活中，不少市民也犯这样的“错误”，认为只要是感冒药，对症即可用，不管用多少种。

实际上，成人摄入对乙酰氨基酚一次不应超过500毫克，两次用药间隔时间不宜低于6小时，每日摄入最大量不应超过2000毫克，疗程不应超过3天。

例如，我们常见的感冒药中很多都含有对乙酰氨基酚，如泰诺（325mg/片）、白加黑（325mg/片）、维C银翘片（105mg/片），同时服用多种相同成分的药物必然加重药物的副作用。

安全细节：控释片

到药店购药要携带处方明确剂型

56岁的王国融患有高血压。医生为她开具硝苯地平控释片。一天一次服用后，血压控制良好。因药物服用完毕，她便自行在药店购买硝苯地平片。仍然是一天服用一次，她的血压控制效果降低，出现剧烈头痛头晕的情况。

某医院药剂科主任医师左美玲详细了解后才知道，王国融是将硝苯地平片、硝苯地平控释片混为一谈。

两者的有效成分均为硝苯地平片，但硝苯地平片属于短效类，一天服用一次效果不佳，一般应一天服用三次。硝苯地平控释片属于长效类，24小时内定量释放、平稳降压。两者混淆后，患者就出现了头痛头晕等症状。

左美玲提醒，临床常常有患者自行不规范用药而引发疾病。患者自行去药店购买药品，特别是处方药时，最好带上医生处方或者正在服用药品的外包装，以免在无意中随意更改了药物剂型。



安全细节：药物相互作用

服用华法林要特别注意药物间的相互作用

李煜（化名）今年65岁，因下肢深静脉血栓长期服用华法林。最近，他因感冒就诊时，并未告知医生自己正在服用华法林。医生开具红霉素进行抗感染治疗。4天后，他出现皮下大面积淤血的情况而再次前往医院就诊。

为何会出现这样的情况？周寒指出，华法林能够防止血栓的形成与发展，但是过量易致各种出血，出血可发生在任何部位，长期服用华法林患者服用红霉素时可能导致凝血酶原时间延长，因此，在服用红霉素的同时，患者应减量服用华法林。此外，患者在服用华法林期间，应定期复诊，该药物易与很多药物如阿司匹林、西咪替丁、对乙酰氨基酚、维生素K类等发生相互作用，患者在服用华法林时，须告诉医师或者药师正在服用该药品。

养生健体

生活百科

“迷上”羽毛球，这些要点要牢记

为了避免对身体部位的伤害，一定要做好打球前的热身运动。打完球后，要做一些放松的小运动量动作，待呼吸和心跳基本恢复正常后才能停下来休息

■本报记者 伍施施



老少皆宜，娱乐性与竞技性兼具

国家二级运动员、羽毛球国家二级裁判员、衡阳市新宇羽毛球俱乐部教练沈涛认为，羽毛球之所以受到市民热捧，主要有几个方面原因：首先，羽毛球上手快，无论老少，谁都可以打两下，专业性要求不高，不需要多么深的基础技术。其次，羽毛球又具有健身效果，它需要参与者有一定距离的跑动，可以达到出汗的目的，同时还会锻炼肌肉群，培养

“迷上”羽毛球，这些要点要牢记

由于羽毛球的种种好处，很多人“迷上”了打羽毛球，有些人甚至不顾疲惫坚持打球。沈涛提醒，无论哪种运动，总是要结合自身身体状况，即便是健康的年轻人，也要控制打球的时间和运动量，毕竟不是专业运动员，在感觉疲惫的时候，就要停下来歇歇。

也就是说，身体的感受，是衡量运动过量或适量的最佳标准。大家一定不要违抗身体的意志，在体能

灵活性、柔韧性等全面素质。第三，打羽毛球的娱乐性也很强，不少选手就是享受用假动作欺骗对手的乐趣，抖手腕、吊网前球、跃起劈杀，都是不少业余运动员津津乐道不断追求的动作。此外，羽毛球还可以球会友，成为人际关系交往的一个不错途径。

“对学生而言，打羽毛球还可以预防近视，有种说法，打羽毛球可以让让人‘眼明手快’，这很有道理。

“迷上”羽毛球，这些要点要牢记

灵活性、柔韧性等全面素质。第三，打羽毛球的娱乐性也很强，不少选手就是享受用假动作欺骗对手的乐趣，抖手腕、吊网前球、跃起劈杀，都是不少业余运动员津津乐道不断追求的动作。此外，羽毛球还可以球会友，成为人际关系交往的一个不错途径。

“对学生而言，打羽毛球还可以预防近视，有种说法，打羽毛球可以让让人‘眼明手快’，这很有道理。

这两大常见用药误区需注意

4月份，关于安全用药的大事件不少。鸿茅药酒挂有非处方药标识，但消费者只是将之当作普通保健酒食用。南京一名研究生因为混吃感冒药引发肝衰竭而死亡。人们在关注这些案例的同时也在思考，自己在日常用药时，是否也有一些认识上的误区或盲区呢？

误区一：保健品当药品，停了该服用的药

陈英（化名）在朋友的推荐下，购买了不少某直销品牌的保健品。朋友介绍称，这些保健品有非常好的清理血管内壁、降低血压血脂的作用。陈英考虑到这些保健品售价不便宜，宣传既能保健又能治病，就把正在服用的降压药停了。

“保健品是能调节人体的机能的食品，适用于特定人群食用，但不以治疗疾病为目的。消费者一定不能将保健品与药品画等号。”长沙市食药监局相关负责人提醒，特别是老年朋友，在购买保健品时要理性，保健品不是药品，没有临床治疗作用，不能代替药品，必须严遵医嘱、科学用药。擅自停药或用保健品控制病情，反而会贻误治疗。

有调查显示，消费者的用药误区中，“保健品当药品”居首位。4月中旬，国家市场总局进一步规范了保健品的标签标识，明确涉及多项保健功能声称的保健品，应根据动物实验评价及人群食用评价情况，分别进行标注。例如，保健功能“A”，仅经动物实验评价；保健功能“B”，仅经人群食用评价；保健功能“C”，经动物实验及人群食用评价。标注为“[保健功能] A、B、C（经动物实验评价，具有A的保健功能）”。而营养素补充剂产品不涉及动物实验和人群食用评价，标注为“[保健功能] 补充xxx”。监管部门通过标识保健品的功能性评价，帮助消费者正确认识和选购保健品。

误区二：别人觉得有效果的药，自己也去试一试

王成林（化名）是一名多年高血压病友，一直服用一种降血压的药物，血压控制得不错。前段时间，他得知牌友李佑（化名）在体检中也出现血压偏高的情况，遂热心地现身说法，介绍自己几年来“抗压”的成功经验。老李一听，觉得很有道理，便问来老王服用的药物的名字，前往药店购药。

还真别提，服药几天，老李的血压还真控制住了。但没多久，他觉得身体不适，到医院一检查，他的身体出现转氨酶指标超高等肝功能异常的情况。

某医院药学部主任药师雷艳青介绍，出现这种情况，是因为李佑有脂肪肝，而老王推荐的药物，明确告知消费者“有肝肾功能不良的患者应该慎用”，且易出现药物不良反应。但他忽略了这一点。

雷艳青提醒，安全用药不能简单地“拿来主义”，要到正规医院检查治疗，请医生根据患者的具体情况“量体裁衣”、实施个体化用药。

（据红网）

风油精能不能口服？

可以，但孕妇和两岁以下儿童禁用

市民小赵这两天不知为何突然咽喉疼痛、讲不出话来。到附近的社区卫生服务中心看病，社区医生开了一瓶风油精，用法是“口服”。小赵很疑惑：风油精咋能口服呢？

某医院药学部主任药师雷艳青表示，许多患者同小赵一样，认为风油精只能是“外用”，在蚊虫叮咬时擦拭。其实，患者在治疗咽喉疼痛时，口服风油精，能够比较迅速而有效地缓解咽喉疼痛的不适症状。具体方法是：口服三四滴，缓慢顺咽喉道咽下，不可用水送服。

需要特别注意的是，风油精的主要成分是薄荷脑、樟脑、桉油、丁香酚、水杨酸甲酯，其中有的成分具有比较强的刺激性，所以在每次服用的时候一定不能够太多，如果一口气喝十毫升左右，可能会出现中毒现象。

同时，风油精成分中的薄荷脑、樟脑对神经系统有一定影响，不建议两岁以下儿童使用（包括外用和口服）。此外，风油精中含的水杨酸甲酯会对胚胎造成伤害，增加致畸的风险，或造成新生儿中毒。因此孕妈妈在怀孕期间，特别是在孕晚期要注意禁止使用风油精。

（据新华网）

对折枕头辨好坏

一些枕头用久了，就会失去弹性，慢慢变形，不但不舒服，还容易给头部和颈部带来健康隐患。那么，什么样的枕头才是最好的呢？

现在市面上常见的枕头多是由普通海绵、记忆海绵、棉花等填充的。这类枕头用久了容易变形，弹性也随之变差，不能支撑人体正常的生理弯曲。

购买枕头时，可以试着将枕头对折，然后松开手。如果枕头马上弹回原状，枕芯也没有明显折痕，说明枕头质量好；枕头回弹速度较慢，或者容易留下折痕，说明弹性已经变差，不能为头部和颈部提供足够的支撑力，会影响睡眠以及骨骼健康，引起失眠、落枕、颈椎病等。

此外，还要留意枕芯的密度，密度越高，越不容易变形，枕在上面时头部也就越不容易陷进去，能为头部提供足够的支撑，让头部感到更加舒适。

（据红网）