



关爱健康 女性“药”知道

广东省妇幼保健院 林惠芳

俗话说“是药三分毒”。服用药物,难免会有一些副作用。对于女性,尤其是对于孕妇及哺乳期女性来说,用药需更加注意。关于女性如何安全用药,广东省妇幼保健院专家给出了用药建议,护航女性健康。



壹 人流术后的避孕药,不仅是避孕作用

有些女性朋友在医院做了人流术后,医生会开具避孕药,对此,她们往往会觉得很困惑:“我为什么要吃避孕药?”人流术后医生开具的避孕药是复方短效口服避孕药,作用之一是避孕,因为人流手术对身体的伤害比较大,需要尽量避免短时间内再次受孕,所以选择高效的避孕方式。如果2年内没有生育要求,且无感染或其他相关禁忌,可以采用放置宫内节育器的方式避孕,如果仍有生育要求,可以在医生的指导下服用短效口服避孕药。复方短效口服避孕药经过了多次的升级,目前第四代中的孕激素水

平很接近人体内的天然孕激素,且雌激素含量也很低,对人体的副作用较小,女性朋友不用太过于担心服用后对健康的影响。从避孕效果来看,目前数据统计,规范服用短效口服避孕药,避孕的成功率可高达99%以上,一般停药后下一个月即可恢复排卵,尝试受孕。

此外,流产后口服复方短效避孕药,对调整月经、促进子宫内膜的修复、预防感染、防止宫腔粘连等也具有重要的作用。但不建议有心血管疾病、血栓风险或其他高危因素的人群服用。

贰 吃了避孕药后怀孕,孩子是留还是流

激情过后,才想起忘记避孕措施,吃了紧急避孕药还是“中奖”了,这突然来到的小生命,是留还是流?目前我国批准的非处方紧急避孕药,即大家可在药店购得的,是一种高效的孕激素。服药后,抑制或延迟卵巢的排卵,使宫颈黏液变稠,阻止精子进入,阻止受精卵着床。可见,紧急避孕药是设置了种种障碍,阻止卵子和精子“见面安家”,但没有直接对卵子、精子或受精卵伤

害,冲破种种阻碍的受精卵没有受到药物的影响,可以留下来。另外,从服用药物的时间来看,服用紧急避孕药在孕早期表现为“全或无”,即如果药物有影响,就会导致胚胎停止发育和流产,如果胎儿能留下来并且继续发育,则说明没有受到药物影响。不过,上述仅针对一次性行为的一次服药,如果连续多次的服药或者同时服用其他药物,胎儿是否受到药物影响,还需要医生或药师评估。

叁 孕期患霉菌阴道炎,局部用药影响小

阴道是一个平衡的微生态环境,怀孕后,由于激素的变化和免疫力下降,可能会导致阴道微生态失衡,此时阴道寄居的念珠菌会乘虚而入,引发念珠菌感染,导致霉菌性阴道炎。另外,对于其他免疫力低下或菌群失调的人群,如糖尿病患者、服用广谱抗生素或接受雌激素治疗的患者都有可能患霉菌性阴道炎。

孕妈妈一旦出现了阴道炎,要及时治疗,否则可能会引起绒毛膜羊膜炎、胎膜早破、早产、产褥感染、母婴传播等一系列并发症。目前对于霉菌性阴道炎的治疗推荐阴道局部用药,局部药物浓度高,血液浓度低,对胎儿的影响小。一般选择成分含有克霉唑或制霉菌素类成分的阴道用药,对孕妈妈相对安全。按照药品说明书的用法操作,动作轻柔,一般不会对胎儿有影响。口服药常见的有氟康唑,目前对孕妈妈和胎儿的作用尚不明确,暂不建议口服药物治疗。

肆 孕期补充营养素,叶酸钙铁不能少

叶酸可以预防神经管缺陷,对有计划怀孕的女性来说,最好能从备孕开始服用,从孕前三个月持续到孕后三个月。

到了孕中后期,孕妈妈对钙和铁的需求会增加。如果出现钙缺乏,可出现抽筋、关节痛等问题,此时孕妈妈需要注意多食用含钙丰富的食物,多喝纯牛奶,必要时在医生的指导下补充钙片,在补钙的同时可以适当补充维生素D,以促进钙的吸收。如果孕

妈妈存在缺铁性贫血,则需要补充铁剂,在补充铁剂的同时可以多食用富含维生素C的食物,以促进铁的吸收。需要注意的是,如果需要同时补充钙剂、铁剂,因这两种药物存在竞争性肠道吸收,不建议同时服用,最好间隔2小时以上。至于孕期是否需要补充DHA,目前尚无明确的结论,但从合理膳食的角度来看,孕妈妈可以适当补充DHA,如每天一个鸡蛋或每周一次海鱼以获取需要的DHA。

伍 HPV疫苗能防宫颈癌,定期筛查也重要

疫苗是特殊的药品,属于预防性生物制剂,但不是治疗用药。人乳头状瘤病毒(HPV)疫苗可以有效预防宫颈癌,是目前唯一可以预防癌症的疫苗。HPV常常感染生殖道及宫颈,如果是高危型HPV且持续感染数年,则有可能导致宫颈癌前病变,甚至是宫颈癌。接种HPV疫苗的最佳时机为9-15岁,或者是在有性生活前,越早越好,因为HPV感染与性生活有很大关系。

HPV疫苗有二价、四价和九价三种,各有特色。在接种年龄方面,二价疫苗9-45岁都可接种,四价疫苗20-45岁可以接种,九价疫苗目前国家政策是16-26岁可以接种。在预防感染率

方面,二价和四价都可以预防70%HPV感染,四价比二价多了预防尖锐湿疣的作用,九价在四价的基础上可以预防90%的HPV感染。在费用方面,二价最低,九价最贵。大家根据自己的具体情况,如年龄、预防的要求和经济方面综合确定接种哪一种。另外,妊娠期和哺乳期的女性不建议接种HPV疫苗,可在哺乳结束后再接种。

此外,要重视定期宫颈癌筛查。目前的HPV疫苗没有覆盖全部的HPV感染类型,筛查的作用是可以及时发现宫颈可能的癌前病变或癌变,并及时干预治疗。

(医学指导:广东省妇幼保健院药学部副主任药师 李亚冰)

老年人情感封闭 竟是耳聋引起

中山大学孙逸仙纪念医院 黄睿 高敏倩 汪嘉城

2024年3月3日是第25个全国爱耳日,今年的活动主题是“科技助听,共享美好生活。”为提高公众尤其是老年人群对听力健康重要性的认识,普及听力保护知识,减少听力损失的发生尤为重要。

在中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科诊室内,小英(化名)带着年迈的父亲前来就诊。在完善听力学、影像学等检查后,耳鼻喉科副主任杨海弟教授表示,小英父亲表现出的不爱说话、情感封闭、认知下降都是老年性耳聋的相关表现。专家指出,像小英父亲这样的老年性耳聋患者,可以通过助听器或人工耳蜗植入的方式改善听力,重回美好清晰的有声世界。

A “听不见”导致的“不交流”

杨海弟介绍,小英父亲所患的老年性耳聋又称年龄相关性听力下降。这是一种双侧渐进性、对称的感音性神经性耳聋,主要表现为高频听力受损,部分患者表现为言语识别能力降低。老年性耳聋作为一种常见的慢性疾病,直接导致听觉言语交流障碍,引发孤独感、焦虑、抑郁等精神心理问题和社会

隔离现象。“患者有时会表现出反应迟缓、交流减少等看起来像老年痴呆的症状,但经过检查后,通常可以排除,往往是因为‘听不见’而引发的‘不交流’。”杨海弟解释,老年性耳聋患者因为听力下降,听不清别人的说话内容,担心自己说错话,所以逐渐变得不愿与人交流。

B 老年性耳聋可致“四大危害”

老年性耳聋可能导致哪些危害? 第一,患者最直观的表现是言语交流能力下降,即“不太与人说话”。正常人听声音的频率在20-20000Hz,老年听力损失早期以高频听力损失为主,言语识别能力下降,特别是在嘈杂环境中言语交流更加困难;当听力损失累及中低频时,即使在安静环境下言语交流也很困难。因此,老年人会主动减少社交交往。

第二,患者表现为情感和社会交流能力下降。老年人出现听力损失和言语识别能力下降,导致对周围事物不感兴趣,久之则变得多疑、猜忌和自卑,甚至出现焦虑、抑郁等心理问题及社会隔离现象。研究发现,24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常,同时约40%伴有耳鸣、20%伴有平衡障碍。随着听力损失加

重,老年人接受和处理外界信息的能力减弱,导致老化加速、生活质量急剧下降。

第三,患者还可能出现认知能力下降。老年听力损失患者中认知能力下降比较常见。研究发现,虽然二者之间的具体关系和发生机制目前尚不清楚,但是在轻、中、重度听力损失老年人中,阿尔兹海默症的发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

第四,老年性耳聋还会导致老年人避险能力下降。老年听力损失患者对日常生活中的危险警告声,如交通工具鸣笛、火警、周围人的提醒声等察觉不到,同时伴随年龄增长会出现声源定位能力下降,即对危险警告信号的方位判断会出现问题。因此,老年听力损失带来的安全风险不容忽视。

C 助听器和人工耳蜗可改善

近年来,为了应对老年性耳聋,最常见的方法是使用助听器进行干预。按使用方式分类,助听器可分为盒式、耳背式、耳内式、深耳道式、眼镜式、发夹式助听器等。盒式助听器适用于极重度听力损失患者和老年人,操作简单方便、电池续航久、价格相对便宜。耳背式助听器使用对象范围最广,通过耳钩挂在耳廓后面,适合听力损失儿童接受语训和耳道生长,具有无需定做、操作简单、智能适配、音质好等优势。耳内式助听器的外壳可根据患者的耳道形状和大小来定做,比较隐蔽轻便,适合听力损失的范围较宽。深耳道式助听器置于深耳道内,完全

不被人发觉,相比耳内式更加隐蔽,被称为“隐形助听器”,适用于中青年人群。眼镜式助听器和发夹式助听器上装有麦克风、放大器和振动器,适用于骨导听力受损患者。

杨海弟提醒,对于听力损失达到重度或极重度的老年人,使用助听器往往无法改善听力和满足提高生活质量的需求。如果老年性耳聋患者听力损伤严重,佩戴助听器没有改善效果,需要进行人工耳蜗植入治疗,同时加强身体锻炼,合理饮食,保持良好的生活习惯。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科副主任、教授 杨海弟)

咖啡喝得对 解腻又燃脂

江门市江海区疾病预防控制中心 吴慧敏



咖啡经济遍地开花,人们喝咖啡也开始有讲究。逢年过节胖三斤,或许可以喝咖啡解腻消肿。

● 喝咖啡有益处

咖啡含有咖啡因,大量矿物质(如钾、铁、锌等)及抗氧化剂绿原酸。咖啡中的咖啡因是一种黄嘌呤生物碱化合物,属于强抗氧化剂,不仅能延缓坏胆固醇被氧化,还可以升高血液中的游离脂肪酸,加速脂肪的分解,并促进脂肪参与人体代谢,增加热量的消耗;咖啡中的绿原酸有广泛的生物活性,可以促进葡萄糖代谢,

不仅可以有效减少脂肪堆积,还能降低糖尿病发病风险。

研究显示,适量喝咖啡,能降低心血管疾病、结石病及乳腺癌、前列腺癌、胆囊癌、子宫内膜癌和肝癌等诸多癌症的发病风险。另外,有实验发现,喝咖啡4分钟后,大肠的蠕动会加强,有助于排便,尤其对女性更为明显。

● 喝咖啡有讲究

咖啡是否有益健康,关键也要看怎么喝。

咖啡的种类。首推黑咖啡,建议大家尽量饮用现煮的咖啡,不建议喝速溶咖啡,喝咖啡时尽量不加糖。一杯黑咖啡的

热量几乎是0,速溶三合一咖啡由奶精、糖、咖啡混合而成,其香浓味道的背后是大量的糖和油脂。

喝咖啡的时间。建议早点喝,睡眠不受影响又有益。最好在早餐或午餐后喝比较合适,可帮助提神,促进代谢,改善消化,还有利于控制体重。如果下午或晚上再喝咖啡,可能会影响夜间睡眠质量。

适量饮用咖啡。每日过量饮用咖啡易脱钙,因为咖啡中的咖啡因与钙结合后,使钙不溶解,容易流失。健康成人每天摄入咖啡因不宜超过400mg,考虑到深度烘焙咖啡豆产生的美拉德产物和各地饮用咖啡的习惯爱好,大部分研究者建议每人每天咖啡的摄入量不超过3杯。一般来说,普通人每天喝1杯咖啡(约200ml)就好。

需要注意的是,感冒时期不要喝咖啡。一些感冒药和咖啡同时服用,有可能会引起血压升高;晨起喝咖啡时不要空腹喝,这样做对胃刺激大,敏感者空腹喝咖啡,还会出现心慌、多尿等症状;不要在身体特别疲劳时喝咖啡来提神,可能会对心血管系统造成影响,尤其不要在疲劳时既喝咖啡又抽烟,这样对身体的伤害会翻倍。此外,以下情况不建议喝咖啡:12岁以下儿童需要禁止摄取咖啡因;孕妇不宜过量喝咖啡,可适量饮用低咖啡因的咖啡;消化系统疾病患者喝咖啡过量可引起胃病加重;心血管疾病患者如患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的人,注意慎喝咖啡;痛风患者大量饮用咖啡会促使痛风发作。

了解预检分诊 让急诊不“挤诊”

广东省中医院急诊科 郭艳枫

有的患者不舒服,白天坚持上班,下班后才抽空到医院看病;有的患者伤口要换药,不想在门诊排队太久,于是来到急诊;有的患者因门诊号挂满了,转道来急诊开口服药。医院不能将患者拒之门外,急诊便承担了一部分门诊的功能。国内外大量研究表明:在急诊患者中,真正的危急重症患者占比约20%,其余约80%均是普通患者,这是误将急诊当“快诊”的做法。了解急诊预检分诊,有序就医,把急诊的有限资源留给真正需要的人。

急诊预检分诊 快速分级分流

急诊预检分诊是指对急诊患者进行快速评估,根据其危急重症程度进行优先顺序的分级与分流。患者到达急诊后,分诊护士会对急诊患者的生命体征、症状和体征进行快速评估,根据危急重

症程度进行分级分区。安全有效的急诊预检分诊可准确识别危重症患者,确保患者安全。

大家或许对分诊这个词不太熟悉,但在澳大利亚、美国、加拿大等医疗体系相对成熟的国家已经广泛使用,并且已经有公认的分诊患者病情分级标准。2018年,我国也发布了《急诊预检分诊专家共识》,将急诊患者分为四级。

I级为危急患者,需立即得到救治。危急患者是指正在或即将发生生命威胁或病情恶化,需要立即进行积极干预。

II级为急症患者,往往评估与救治同时进行。急症患者是指病情危重或迅速恶化,如不能进行即刻治疗,则危及生命或造成严重的器官功能衰竭;或在短时间内进行治疗,也可能对预后产生重大影响。

III级为急症患者,需要在短时间内得到救治。急症患者存在潜在的生命威

胁,如短时间内不进行干预,病情可能进展至威胁生命或产生十分不利的结局。

IV级为亚急症或非急症患者。亚急症患者存在潜在的严重性,此级别患者到达急诊一段时间内如未给予治疗,患者情况可能会恶化,出现不利的结局,症状加重及持续时间延长。非急症患者具有慢性或非非常轻微的症状,即便等待较长时间再进行治疗也不会对结局产生较大影响。

急诊分诊流程 高效安全就诊

急诊预检分诊流程应本着患者就诊的安全性及人性化进行设计,首先要根据患者病情充分评估,准确确定级别,并做到与患者或家属有效沟通、与医生和护士无缝衔接,同时动态评估,保证患者及时安全就诊。

那么,去急诊就诊的患者需要做什么?

1.到急诊预检分诊台,配合护士分诊。急诊分诊护士会对每一位急诊患者测量生命体征(体温、血压、心率、血氧饱和度和)和病情评估,根据综合评估的结果,给予相应的级别和就诊的区域。

2.候诊过程中发现症状加重,及时提出。分诊只是针对患者刚来急诊时的病情评估,但病情瞬息万变。患者在候诊过程中,如感觉症状加重,要及时向分诊护士提出,分诊护士会再次评估病情,进行再次分诊。

3.理解“危重患者后到先看”。在急诊实行分诊后,不少患者可能会遇到在排队等候就诊期间,有危重者优先的情况。这种情况下,分诊较低级的急诊患者等候就诊的时间可能会延长,应予以理解。

4.非急症者考虑门诊就诊。如果患者到急诊就诊是因开药、更换尿管或胃管、复诊、伤口换药等非急症,建议正常时间段到门诊就诊。

科技助听 共享美好生活

全国爱耳日 2024 3月3日

国家卫生健康委员会医政司

中国健康教育中心 全国防治聋技术指导员 中国听力医学发展基金会