

糖皮质激素的使用误区及注意事项

糖皮质激素是肾上腺皮质分泌的一种激素,同时也可以由化学方法人工合成。因其具有糖类代谢活动的作用,所以也称其糖皮质激素。提起糖皮质激素,有的人认为它可以治疗多种疾病,在临床使用中是必不可少的药物,也有人认为它的副作用较多而不敢使用。下面就这些问题给大家介绍一下糖皮质激素的使用误区及注意事项。

误区一:糖皮质激素的使用“多多益善”

糖皮质激素药理作用较为广泛,主要包括以下几点:1. 抗炎作用:糖皮质激素有快速且非特异性的抗炎作用。能抑制毛细血管扩张,减轻渗出和水肿,又抑制白细胞的浸润和吞噬,而减轻炎症症状。2. 免疫作用:糖皮质激素能促进淋巴细胞的破坏和解体,抑制抗体的形成从而抑制体液免疫。3. 抗休克作用:抑制某些炎症因子的产生,减轻全身炎症反应及组织损伤。稳定溶酶体膜,减少心肌抑制因子的生成,加强

心肌。4. 抗毒作用:糖皮质激素大大提高机体对细菌毒素的耐受能力,保护机体度过危险期。5. 解热作用:糖皮质激素可直接抑制体温调节中枢,稳定溶酶体膜而减少内热。6. 促进造血:糖皮质激素刺激骨髓造血功能,使中性白细胞增多。7. 提高激素水平:能大大促进生长激素水平。

有的病人觉得这类药物药理作用多,简直是“包治百病、药到病除”。其实在临床使用中,糖皮质激素不能随意滥用,如不能将其随意作为退热药、抗菌药来使用。糖皮质激素无抗病毒、杀菌的作用,在严重细菌病毒感染时不可盲目使用,以免贻误病情,使感染扩散、延长自然病程,有弊无利。

误区二:糖皮质激素的副作用大,谈“激素”色变

1. 皮肤和外貌:皮肤变薄和

瘀斑(最常见的不良反应)、痤疮、轻度多毛症、面部红斑和皮肤紫纹、类库欣表现(水牛背和满月脸)和体重增加等。

2. 眼:长期应用会增加白内障和青光眼的发生风险。

3. 心血管系统:激素长期应用所致的液体潴留和高脂血症可引起高血压和早发动脉粥样硬化性疾病。

4. 消化系统:可诱发或加剧胃炎、胃和十二指肠溃疡,甚至导致消化道出血或穿孔,以及严重中毒性肝损伤。少数患者会诱发脂肪肝或胰腺炎。

5. 血液系统:药理学剂量的糖皮质激素常导致白细胞计数增多,主要由于中性粒细胞增多。使用激素期间应进行血液细胞分析。

6. 骨骼和肌肉:儿童、绝经妇女和老人多见骨质疏松,严重者出现自发性骨折。

7. 内分泌和代谢:糖皮质激素会引发糖代谢紊乱造成糖耐量受损或糖尿病。还可因增高血浆胆固醇和促使皮下脂肪分解影响脂肪代谢。

8. 神经精神症状:包括睡眠紊乱、谵妄、意识模糊或定向障碍等神经症状和情绪不稳、轻度躁狂、抑郁等精神病性症状。

9. 免疫系统:全身性应用糖皮质激素会影响固有和获得性免疫,造成的感染风险呈剂量依赖性增加。因此,很多人对于糖皮质激素存在一定畏惧心理,甚至不敢用药。在临床实践中,通过一些措施可降低糖皮质激素的不良反应,减少对人体的损害。大剂量使用激素时建议加用胃黏膜保护剂或抑酸药防治。防止骨丢失和肌萎缩,可鼓励患者进行负重锻炼,补充钙和维生素D,必要时加用

抗骨质疏松药物。大部分患者的精神和认知症状轻微且可逆。而吸入性和外用糖皮质激素通常不增加全身感染风险。可通过局部给药、隔日给药和预防感染等措施以降低感染风险。

糖皮质激素的治疗注意事项和监测

1. 长期使用大剂量糖皮质激素会抑制体内HPA轴,自身糖皮质激素分泌能力严重下降。因此,减量过快或突然停用可出现肾上腺皮质功能减退症状,轻者表现为精神萎靡、乏力、食欲减退、骨骼和肌肉疼痛,重者可出现发热、恶心、呕吐、低血压等,危重者甚至发生肾上腺皮质危象,须及时抢救。

2. 反跳现象:长期使用糖皮质激素时,突然停药或减量过快可导致原发病复发或加重,应恢复糖皮质激素治疗并重新调整剂量。

(广西医科大学第二附属医院 吴丽宁)



杜仲始载于《神农本草经》。为杜仲科植物杜仲的干燥树皮。别名木绵、石思仙、丝楝树皮、丝棉皮、丝连皮等。

【归经】入肝、肾经。
【性味功效】甘,温。补益肝肾,壮骨安胎。

【临床应用】用于肾虚腰痛,筋骨无力,妊娠胎漏,胎动不安,高血压病等。

1. 治疗骨肉瘤:对骨肉瘤患者,杜仲与山茱萸、怀牛膝、川续断、山药、熟地黄、木瓜、石斛、黄精、莪术、白花蛇舌草、山慈姑、通关藤配伍有效。

2. 肝肾不足,腰膝无力,头晕目眩:本品甘温补益,为滋补肝肾,强筋健骨之良药。①治肝肾不足之腰膝痿软,单用浸酒即效,或与补骨脂、核桃仁等配伍,以补肝肾,强筋骨,如青娥丸;②治风寒湿痹日久,腰膝冷痛可与独活、桑寄生、细辛等配伍,补肝肾,祛风湿,强筋骨,如独活寄生丸;③治外伤腰疼可与川芎、桂心、丹参配伍,如杜仲散;④治肾虚阳痿,精冷不育,尿频,与鹿茸、山茱萸、菟丝子配伍,如十补丸;⑤治肝肾不足,头晕目眩则多与枸杞子、牛膝、菟丝子配伍。

3. 肝肾亏虚,妊娠漏血,胎动不安:本品补肝肾,益精血,固冲任而安胎。①治肝肾亏虚之妊娠漏血常与菟丝子、续断等配伍,如补肾安胎饮;②治肝肾亏虚之胎动不安,腰痛如坠可与续断、桑寄生、山药等同用。

4. 耐老益寿:《神农本草经》认为,久服杜仲可轻身耐老。《本草纲目》中亦记载,古代有一名杜仲者,常服种木本植物药而得道成仙,后人推广其医疗效用,用杜仲之名命之。药理研究证实杜仲有较缓和而持久的降压作用,可用于早期高血压。杜仲还可减少胆固醇的吸收。高血压与动脉硬化是危害老年人健康的严重疾病,杜仲对之有疗效,与其耐老益寿作用有关。临床常用杜仲降压片,10%杜仲酐等

制剂治疗高血压。
5. 治疗肝阳上亢之头晕目眩:可配伍白芍、石决明、夏枯草、黄芩等。

【主要药理】杜仲所含的羽扇醇对瓦克癌W256有抑制作用;本品能增强机体免疫功能,对细胞免疫显示双向调整作用。此外,尚有降压、利尿、镇静、镇痛及催眠作用。

【病症应用方】杜仲为补肝肾,强筋骨的常用药。临床常用于治肝癌、软骨瘤、骨肿瘤、颅内肿瘤、恶性淋巴瘤网状细胞瘤、白血病等肿瘤中属肝肾不足者。

1. 治肝癌:知母、黄柏、山茱萸各15克,山药20克,丹皮15克,泽泻15克,生地黄20克,茯苓15克,怀牛膝15克,木瓜10克,杜仲10克,川续断15克,甘草10克。水煎服,每日1剂。

2. 治软骨瘤:补骨脂15克,杜仲15克,桃仁25克,威灵仙50克,秦艽15克,细辛5克,川乌5克,桂枝10克,当归15克,木香8克。水煎服,每日1剂。

3. 治颅内肿瘤:北沙参30克,麦冬15克,当归15克,生地20克,枸杞子15克,川楝子10克,龟胶15克,鹿胶15克,西洋参10克,紫河车10克(研末冲服),杜仲15克,天冬15克,木瓜10克,黄柏10克,茯苓15克,牛膝15克,莲子15克,炙甘草10克。水煎服。

4. 治恶性淋巴瘤网状细胞瘤:杜仲12克,熟地、山药、党参、肉苁蓉、黄芪各15克,枸杞子12克,熟附子、山萸肉各10克,陈皮、肉桂、炙甘草各6克。每日1剂,水煎服。另以柿霜饼60克,嚼服,徐徐咽下。

5. 治慢性粒细胞性白血病:杜仲15克,山药、茯苓各21克,白花蛇舌草30克,生地、熟地、枣皮、蒲公英各18克,枸杞、菟丝子、紫花地丁、半枝莲各15克,生晒参、当归各12克,五味子、青黛、甘草各6克,雄黄3克。水煎服。

6. 治子宫颈癌:杜仲18克,党参、升麻、茯神各15克,白术、砂仁各12克,制附片10克,甘草6克,生姜3片,水煎服,每日1剂。

7. 治软骨肉瘤:补骨脂、杜仲、秦艽、当归各15克,桃仁25克,威灵仙5克,细辛、川乌各3克,桂枝10克,木香8克,水煎服,每日1剂。

【用法用量】煎汤,内服10~15克;或浸酒入丸、散。炒用疗效较生用为佳。

【使用注意】阴虚火旺者慎服。(蒋官军)



休息刷手机让人更疲劳

“工作太累,脑子不转了,玩会儿手机歇一下吧!”每当脑力不支的时候,我们就会自然而然冒出这种想法,然后把手伸向手机,打开朋友圈、购物网站、小游戏、短视频,仿佛通过玩手机能起到放松身体的作用,完成对大脑的充电。

实际上并非如此。日前,《行为成瘾期刊》发表了一篇关于使用不同媒介进行休息的认知成本的文章。结论是,使用手机进行休息会增加心理的认知负担,而不是减轻。换句话说,如果想为后续的工作保存精力,最好休息时别碰手机。

研究者将400余名大学生分成4组参与实验,让他们完成具有认知挑战性的填字谜任务。科学家将任务对半分为前后两个部分,其中有3组人完成前半任务后可以休息一下再继续,他们休息时分别用手机、电脑大屏幕、纸笔为一个假想的购物清单挑选物品。还有一组中间不休息,连续完成任务。

测试结果显示,手机休息组与另外两个休息组相比,需要花更长的时间来完成后半部分任务,而且成功解决字谜的数量更少。有趣的是,测量结果还显

示,手机休息组的认知消耗和不休息组的认知消耗没有显著差异。也就是说,工作累了用手机休息这条路走不通,它不但不能像其他休息方式那样给大脑充电,还给大脑带来了不小的认知挑战。

同样是选购物清单,怎么用手机就不能放松大脑呢?研究者解释,手机是一个特殊的信息门户,“只要掏出手机,就会激发你查看信息、与他人联系、不断获得新信息想法。”这种特点是其他电子设备不具备的。研究者认为,我们低估了智能手机消耗心理能量的能力,而且高估了大脑处理问题的能力。

这对于普通人来说似乎不是什么好消息,因为大家现在已经很难离开智能手机了。孩子和父母,或者恋人之间可能没有那么强的分离焦虑,但谁要是把手机从我们身边拿走,哪怕只有半个小时,我们就会坐立不安、六神无主,直到再次拿到手机才能安心。针对当下人们频繁使用手机的情况,研究者提醒:“手机可能会带来越来越多的干扰,使人们难以将注意力重新集中到工作任务上。”所以,如果不想加速精力枯竭,我们可能得学会和手机保持一定距离。(黎明)

肝火旺的身体症状

肝火旺盛是肝脏功能失调,导致体内热气过盛的一种病理状态。在中医理论中,肝主疏泄,具有对气血、情绪和消化等进行调节的功能。当肝火旺盛时,会出现一系列的症状,以下是一些常见的表现。

头痛 肝火旺盛时,头部的气血运行不畅,容易导致头痛,尤其是两侧太阳穴部位。这种头痛通常是持续性的,并且伴随着头晕眼花等症状。

眼睛干涩、红血丝 肝火上炎,会导致眼睛干涩、疼痛、红血丝等症状。这是因为肝火旺盛会影响眼部的血液循环,导致眼部不适。

口干舌燥 肝火旺盛会影响脾胃的运化功能,引起口干舌燥、口臭等不适。这是因为肝火旺盛会导致脾胃功能失调,从而影响口腔的湿润度。

失眠多梦 肝火旺盛会影响心神的安宁,导致失眠多梦、睡眠质量下降。这是因为肝火旺盛会影响情绪的稳定性,令

人心神不宁,从而影响睡眠。

耳鸣耳聋 肝火上炎,会影响耳部的气血运行,导致耳鸣、耳聋等症状。这是因为肝火旺盛会影响耳部血液循环,从而导致耳部不适。

皮肤问题 肝火旺盛会影响皮肤的新陈代谢,容易出现痤疮、粉刺、湿疹等皮肤问题。

消化不良 肝火旺盛会出现消化不良、食欲不振、腹胀等症状。这是因为肝火旺盛会导致脾胃功能失调,从而影响消化功能。

月经不调 肝火旺盛会影响女性的月经,导致月经不规律、痛经等妇科疾病。这是因为肝火旺盛会影响女性内分泌系统,从而导致月经不调等问题。

高血压 肝火旺盛会导致血压升高,出现头晕、头痛等症状。这是因为肝火旺盛会导致血管收缩不良,从而影响血压调控。

(张标)