“减肥神药”管用吗？
维生素D能不能随便补……

# 2024年公众十大用药提示发布

2024年“全国药品安全宣传周”9月2日启动，主题为“药品安全 良法护航”。各地开展药品、医疗器械、化妆品检验公众开放日活动，普及药品安全、药物警戒、防范药物滥用等知识，提升公众安全用药认知水平，携手共建药品安全防线。

国家药监局日前针对老年人、慢性病患者等重点人群，发布了《公众十大用药提示》，提醒大家规避用药误区。

提示一：慢病不能只囤药，定期复诊莫迟疑
提示二：控制血压要坚持，随意停药伤身体
提示三：颈动脉斑块高发，严加防控别大意
提示四：正确认识肥胖症，盲信神药不托底
提示五：老年肝肾功能减，谨慎用药方受益
提示六：奥司他韦抗流感，儿童用药须仔细
提示七：VD需要科学补，缺乏过量皆不宜
提示八：人未老而头先秃，长期用药救发际
提示九：服药之前看剂型，随意掰开要摒弃
提示十：光敏药物避阳光，注意事项切牢记

## 慢病不能只囤药 定期复诊莫迟疑

有些慢病患者认为用药以后感觉不错，一直吃药就可以了，为了方便就只囤药吃药，而不按照要求定期复诊做检查。其实正确的做法是，即便有些慢病治疗药物可以开较长时间的处方，也要观察病情变化。如果患者长期自行用药不复诊，不能及时调整治疗方案，往往容易延误病情。

以2型糖尿病治疗为例，控制血糖稳定的主要目的之一是预防和延缓并发症。随着病程的延长，如果出现了轻、中度并发症，需要控制血糖、血压、血脂等危险因素，针对发病机制进行治疗；如果出现了重度并发症，则需要到眼、肾、神经、心脏、血管外科等专业科室就诊，接受针对性诊治，防止重度并发症造成致残致死。

所以，慢病患者不应只囤药吃药，还要定期复诊进行监测，接受教育和随访，千万不要嫌麻烦。

## 控制血压要坚持 随意停药伤身体

高血压是最常见的慢性病之一。有些高血压患者，用药依从性不好，或擅自长期停药，或断断续续用药，却不知这样会对健康产生严重危害。

高血压是罹患卒中、心肌梗死乃至造成心血管死亡的首要危险因素。高血压患者只有坚持长期服药，将血压控制在正常范围内，才可显著降低心肌梗死、脑梗死、心力衰竭和心房颤动等心脑血管并发症的发生率，降低心脑血管疾病相关死亡率和全因死亡率。因此，不符合停药条件的高血压患者，一定要打消停药的想法，坚持服药。

如经医生判断确实可以减药，减量原则为缓慢平稳减量，以避免血压波动或反弹。如果是联合用药，应优先进行减量，而非先减掉其中1种药物。如血压保持正常在6个月以上，可先将原有药物剂量减成最低维持剂量。

需要注意的是：基础为Ⅱ级以上、中高危组的高血压患者，完全停药的可能性不大，建议在心血管病专科医生的指导下调整降压药物进行治疗。

## 颈动脉斑块高发 严加防控别大意

颈动脉是人体的主要动脉之一。颈动脉斑块是指动脉内层的胆固醇、钙盐、纤维蛋白等物质在血管壁逐渐沉积形成的一种病变。当颈动脉出现斑块时，就如同血管被石子堵住了道路，斑块一旦脱落，随血液循环进入脑血管，堵塞远端相对比较细小的血管，则会导致卒中。

首先，改善生活方式。控制饮食、改善饮食结构、增加运动、减轻体重、戒烟限酒，这些措施有助于降低血液中胆固醇水平，防止斑块进一步增长或增多。

第二，高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。若患有高血压或糖尿病，要积极合理地控制血压、血糖。

第三，低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）达标是实现斑块逆转的关键。现有研究表明，LDL-C控制在2.0毫摩尔/升（mmol/L）以下，多数斑块将不再继续增长；LDL-C控制在1.5mmol/L，大多数富含脂质的动脉斑块将可以逐渐缩小。

他汀类药物是治疗颈动脉斑块的基石。需要强调的是，多数患者应长期乃至终身服用他汀类药物，这是抑制斑块增长的有效措施，间断用药的做法非常不可取。

## 正确认识肥胖症 盲信神药不托底

肥胖是指体内脂肪细胞总含量增多或者局部含量增多及分布异常的一种慢性代谢性疾病。身体质量指数(简称BMI)，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI=体重（千克，kg）除以身高（米，m）的平方，BMI≤18.5kg/m²为体重过低，18.6kg/m²—23.9kg/m²为正常体重，24.0kg/m²—27.9kg/m²为超重，BMI≥28.0kg/m²为肥胖。

我国有肥胖症的诊疗规范。减重时，要在专科医生的指导下进行干预，用营养+运动+心理等综合生活方式科学减重。确需使用药物减重时应遵循医嘱，仔细权衡用药适应证、禁忌证、药物的不良反应等因素。滥用减肥药物存在安全风险。目前还没有所谓既没有副作用，又不会反弹的“减肥神药”，肥胖症患者切勿盲目跟风自行用药，以免适得其反，伤了身体。

## 老年肝肾功能减 谨慎用药方受益

老年人用药可遵循以下原则——

**选择合理化：**选择疗效确定、能缓解症状、纠正病理过程或消除病因的药物，并遵循“最少数量药物、最小有效剂量”的原则。一般不推荐4种以上药物配伍使用，以减少药物不良反应发生。尽量选择有“一箭双雕”效果的药物，避免同时服用具有相同作用或相同副作用的药物。

**剂量个体化：**老年人用药应从较小剂量开始，逐渐增加到最佳疗效的治疗剂量。《中国药典》中明确规定：60岁以上老年人应使用成人剂量的3/4，一般也根据年龄、体重、体质等情况，以成人用量的1/5、1/4、1/2、2/3、3/4顺序用药。不可一味增加剂量，以防药物蓄积引起严重不良后果。同时，要注意加强治疗药物监测，必要时监测血药浓度。

**提高依从性：**70岁以上的老人，常常记忆力下降，或多病共患，需要使用的药物种类繁多且复杂，对医生、药师交代的服药方法易遗忘或混淆，从而导致用药错误（忘服、误服甚至过量）。对此，可将用药方案的复杂性降低到最低程度，以提高老年患者的依从性。

## 奥司他韦抗流感 儿童用药须仔细

儿童是用药的特殊人群，使用奥司他韦防治流感时，通常会选择颗粒剂，方便服用。要特别注意以下事项——

**用药时机：**作为治疗用药，奥司他韦应在流感症状出现后的48小时内开始服用，越早使用效果越佳；如果治疗有效，通常在48小时内即可退热。而作为预防用药，奥司他韦应在与流感患者密切接触后的2日内开始服用。

**用药剂量：**儿童的使用剂量应根据体重来计算（可参照说明书），并且家长应确保按照医嘱准确给药。

**用药疗程：**一般建议连续服用5天，即便儿童在服药期间有所好转，也应坚持完成整个疗程。

**不良反应：**奥司他韦最常见的不良反应包括恶心、呕吐和腹痛等，亦可能出现皮疹、精神状况改变等症状。儿童必须在成人监护下用药，如出现疑似不良反应，应由专业医务人员权衡利弊并决定是否停药。

## VD需要科学补 缺乏过量皆不宜

维生素D对人体健康有广泛作用，特别对肌肉骨骼健康至关重要。它能促进肠道钙吸收，使新形成的骨样组织矿化，并在肌肉功能中起重要作用。

成人维生素D缺乏症可导致骨质疏松症，进而引发跌倒和骨折。治疗可首选维生素D3；不能应用维生素D3时，也可应用维生素D2。推荐优先口服给药，其次才考虑胃肠外途径给药。给药剂量应个体化，由医师制定负荷剂量和维持剂量的治疗方案，且依据临床反应作调整。

维生素D并非多多益善，短期内摄入大剂量或长期服用超剂量维生素D，可导致严重中毒反应，引起高钙血症，使全身性血管钙化、肾钙质沉淀及其他软组织钙化。高钙危象病情凶险，患者可能因肾脏功能衰竭或者心跳骤停而导致死亡。

对于正常人而言，多做户外运动、多晒太阳有利于促进合成维生素D，无需额外补充。

## 人未老而头先秃 长期用药救发际

当毛囊因为衰老、营养失衡、疾病等原因失去正常功能时，就可能会出现脱发。

非那雄胺是口服处方药，效果较强。睾酮在5α-还原酶的作用下才能转变成DHT，非那雄胺作为5α-还原酶的特异性抑制剂则可以阻断这一环节，从而减少体内的DHT，显著改善毛囊萎缩。建议严格遵照医嘱，按时、按量、按疗程用药。如果出现严重不适症状，应及时就医治疗。

米诺地尔是一种周围血管舒张药。其局部外用能扩张血管，增加头皮的营养供血，延长毛囊的生长周期，从而促进头发生长。米诺地尔外用制剂属于非处方药，获得方便，但其效果相对较弱，主要用来预防脱发。

严格地讲，脱发是没有办法根治的，需要长期用药来维持。在使用药物治疗的同时，还要养成良好的生活习惯和饮食习惯，才能更有效地减少脱发。

## 服药之前看剂型 随意掰开要摒弃

很多人在服药的时候，觉得药片大，不易吞服，于是就想办法将药片掰开或者磨碎服。殊不知，有些药物为特殊剂型，并不能盲目掰开后服用。

哪些药物不建议掰开服用呢？

**1.缓控释剂：**若掰开服用，会破坏药物的缓控释结构，使药物在短时间内大量释出，导致药物过量，甚至引起毒性反应。

**2.肠溶片：**若掰开服用，会破坏其表面的包衣层，使得药物在胃中就会被分解，失去应有的疗效，也失去了肠溶包衣对胃黏膜的保护作用，可能刺激胃黏膜，引起不适。

**3.包衣片：**若掰开服用，会在影响药物口感的同时增加药物对口腔、胃黏膜等的刺激性，影响药物疗效，增加不良反应等。

**4.胶囊剂：**若盲目地将胶囊壳打开直接服用其中的药物，就失去了胶囊的作用。

## 光敏药物避阳光 注意事项切牢记

人体适当晒太阳可以促进机体合成维生素D，促进钙的吸收。但有些药物服用后，在阳光或紫外线刺激下，可引起人体过敏，这类药物叫光敏性药物。

药物光敏反应分为光毒性反应和光变态性反应。

预防药物光敏反应要做到：用药前，过敏体质、有光敏反应史的患者应主动告知医生，方便医生选择合适的药物。若正在使用光敏性药物，用药期间及停药后5天内，应采取适当的防护措施，如使用防晒霜、穿戴可遮光的衣物等以避免日光暴晒，或采取晚间服药等方式。

如使用药物后出现皮疹等光敏反应，应立即停药，及时到医院就诊，在医生指导下进行相应治疗。

据新华社、央视、中新社报道