

抗过敏药物别随意吃

近日，“氯雷他定”“过敏性鼻炎”等话题相继冲上微博热搜。有网友表示，每年四五月柳絮漫天飞舞，过敏体质人群会常备氯雷他定；也有网友表示，除了氯雷他定，西替利嗪也可以抗过敏。长时间吃抗过敏药，对身体有没有伤害？（摘编自《银川晚报》《信息时报》）

常用抗过敏药有这些

宁夏回族自治区人民医院药学部临床药师王基云介绍，目前市场上抗过敏药物种类繁多，不建议自行用药。临床主要使用的抗过敏药物有以下几类。

抗组胺H1受体阻滞剂：口服制剂包括氯苯那敏、苯海拉明、氯雷他定、西替利嗪等，鼻用制剂包括奥洛他定、氯卓斯汀等，眼用制剂包括左卡巴斯汀、奥洛他定滴眼液等，外用制剂包括苯海拉明、赛庚啶乳膏等。

白三烯受体拮抗剂：适用于过敏性引起的哮喘、鼻炎、咳嗽等呼吸系统疾病，此类药物有孟鲁司特钠等。

糖皮质激素：口服制剂包括泼尼松等，吸入制剂包

括布地奈德、氟替卡松、倍氯米松等，鼻用制剂包括布地奈德、莫米松等，眼用制剂包括氟米龙、地塞米松等滴眼液，外用制剂包括莫米松、地塞米松、卤米松乳膏等。

肥大细胞膜稳定剂：口服制剂包括曲尼司特、酮替芬等，眼用制剂包括色甘酸钠、洛度沙胺等滴眼液。

不能仅凭经验用药

去年4月，黄女士被确诊过敏性鼻炎，吃了医生开的氯雷他定后，症状缓解。今年，黄女士过敏性鼻炎复发，于是自行买了氯雷他定。但最近感觉药不太起作用，于是她加大了药量，结果鼻炎症状不但没缓解，身上反倒冒出红色皮疹。

就诊后，医生说，她身上的皮疹是由于超量服用氯雷他定所致的过敏性皮炎。

王基云表示，有些严重的过敏性疾病（如荨麻疹）治疗周期较长，长期用一种抗过敏药，尤其是服用时间超过一个月的，可能会引起药效下降。如果服用抗组胺药一段时间后，治疗效果不明显，也不能擅自停药或加大药物剂量，应在医生的指导下，调整服药剂量或换用其他抗过敏药。另外，同

其他药物一样，患者服用抗过敏药时也可能引起过敏。

药用不对可能加重疾病

“每年春季，都会有青光眼患者因为突发眼胀、头痛、恶心，到医院就诊。经过问诊，发现有些患者因为花

粉过敏服用过氯苯那敏，而氯苯那敏可升高眼压，加重青光眼病情。”王基云提醒。

老年人群过敏时，不建议吃第一代抗组胺药（例如扑尔敏、氯苯那敏等），因为此类药品可能会造成老年人摔倒的不良事件；对于患有基础性疾病的老年人来说，可能会加重这些疾病的病情。建议过敏的老年人优先选择第二、第三代抗组胺药，例如氯雷他定、左西替利嗪等。

口服抗组胺药期间应避免饮酒，避免与镇静药、喹诺酮类抗菌药、Ⅱ类Ⅲ类抗心律失常药、大环内酯类抗菌药（阿奇霉素除外）、抗精神病药物、利福平、巴比妥类等肝药酶促进剂合用。另外，不要与含有氯苯那敏的感冒药联合使用。

■延伸阅读 鼻喷减充血剂会产生依赖

作为治疗鼻炎疾病的常见方式，鼻喷雾剂受众广泛。鼻喷剂有不同种类，主要为糖皮类激素、抗组胺药、减充血剂。大家对激素总有一些顾虑，实际上鼻喷激素很安全。因为喷到鼻腔里的剂量是以微克计算的，喷到鼻腔后是局部发挥作用，很少能进入全身。使用三个月到半年，还是比较安全的。目前临幊上激素类鼻喷最为常用，抗组胺药鼻喷一般没有依赖性。但鼻喷减充血剂会产生依赖性，一般建议感冒使用5—7天，过敏性鼻炎使用1—2周，且不超过2周。（江苏省人民医院耳鼻咽喉科主任程雷）

心脏血管抽筋多发生在休息时

日前，知名酒类测评博主“飞飞一杯酒”去世引发关注。其好友透露了他离世的具体原因：或因在睡梦中突发心血管痉挛。

心血管痉挛，准确的说法应为冠状动脉痉挛。这是指各种原因所致的冠状动脉一过性收缩，引起血管不完全性或完全性闭塞，从而导致心肌缺血，产生心绞痛、心律失常、心肌梗死及猝死的临床综合征。简单来说，可以理解为心脏血管抽筋。

冠脉痉挛引起的症状基本和普通心绞痛一样。只是普通心绞痛一般是在活动后加重，休息时好

转，因为普通心绞痛是固定狭窄，活动量增加冠脉供血相对不足会造成心肌缺血。而冠脉痉挛发生却多在休息时出现，尤其是后半夜睡觉或清晨时分。单纯冠脉痉挛的患者平时体力活动甚至完全正常，因为活动时交感神经兴奋后，冠脉痉挛反而不容易发生了。

大量吸烟、熬夜劳累等不健康的生活方式都可能是冠脉痉挛的诱因。另外对于冬春、秋冬这种气温变化较大的时节，需特别小心，因为突然受凉也是冠脉痉挛的重要诱因。（浙江省人民医院心血管内科主任医师 丁亚辉）

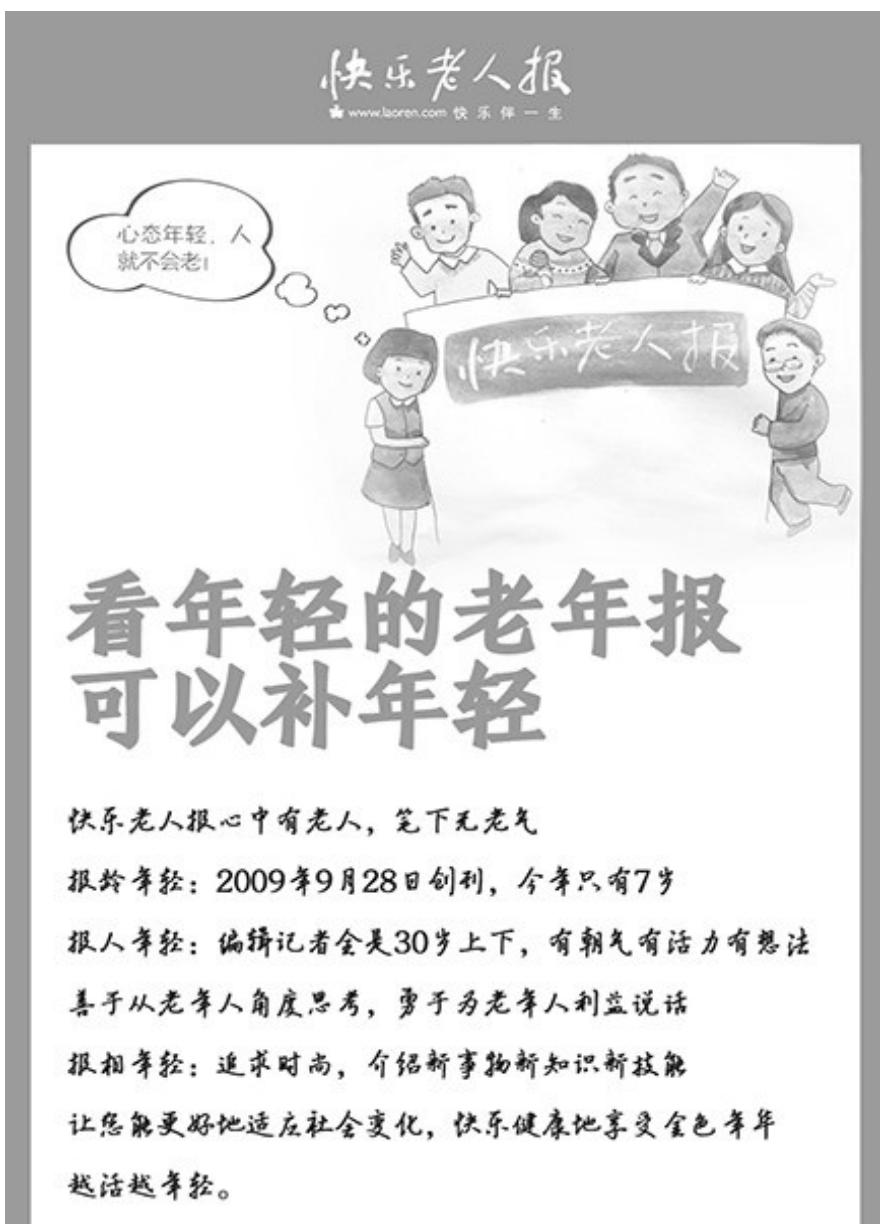
有种口腔病叫“牙龈线后移”

“牙龈线后移”成了当代人的新烦恼。“牙龈线后移”怎么办？

“牙龈线后移”称为牙龈退缩，是牙周炎的伴发病变。不过，牙龈退缩并非增龄性变化，即一个人可能五六十岁才有这个问题，也可能三四十岁就出现了，但也跟年龄有关。清洁力度过猛、正畸治疗等因素也容易导致牙龈退缩。当牙龈退缩发生时，可能意味着牙周炎已经比较严重了，牙根暴露易造成牙根面敏感，让患者对冷热刺激敏感；当伴有牙龈乳头退缩时，牙与牙之间的缝隙会增大，容易导致食物嵌塞，不及

时清理会导致牙齿根面龋坏。

对于已经发生了牙龈退缩的患者，可以通过膜龈手术去改善。通过对牙龈部位进行软组织增量的手术，可以让退缩的牙龈再生长出来。手术一般是取自体牙龈组织，移植到退缩的部位再进行缝合，大概两周软组织就长好了。如果患者怕移植牙龈的创口带来的疼痛出血，也有人工的生物材料代替。预防“牙龈线后移”，口腔清洁时要尽量避免造成软组织创伤，一旦牙龈出现痛感就要停手。（广州医科大学附属口腔医院牙周病科主任 申玉芹）



看年轻的老人报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人，笔下无老气

报龄年轻：2009年9月28日创刊，今报只有7岁

报人年轻：编辑记者全是30岁以下，有朝气有活力有想法
善于从老年人角度思考，勇于为老年人利益说话

报相年轻：追求时尚，介绍新事物新知识新技能
让您能更好地适应社会变化，快乐健康地享受金色年华
越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号：41-178 全年100期 每周一、周四出版

订阅方式：中国邮政订阅热线：11185
中国邮政订阅网：(bk.11185.cn)
微信订阅：扫描左边二维码
报社咨询热线：0731-88906498