

安全用药

季节防病

春季到来易上火——

牛黄解毒片，好用、常用更要安全用

■ 何蒙

牛黄解毒片是不少人“上火必服”药。一出现便秘、口腔溃疡、牙龈肿痛、脸上起痘等自觉上火症状，就要用牛黄解毒片“清火”。因为效果好、方便快捷、价格亲民、性价比高，牛黄解毒片成为家庭必备药。

雨水节气已过，虽然近日全国大部分地区出现冷热拉锯战，升温到来是迟早的，一些人逢春易上火也是难免的。

那么什么症状可以使用牛黄解毒片？它有哪些用法？怎样算是超量使用？超量使用会导致哪些问题呢？

源自古方，内外兼用

牛黄解毒片是由牛黄解毒丸改变剂型研制而成。最早见于元代《咽喉脉证通论》中牛黄解毒丸的基础上加减变化而来，由人工牛黄、雄黄、生石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片、甘草等8味中药组成。中国药典1977年版和1985年版均收载此品种。

方中牛黄味苦、性凉，入肝、心经，清热凉心解毒，用为君药。生石膏辛、寒，清热泻火、除烦止渴；黄芩苦寒，清热燥湿、泻火解毒；大黄苦寒，清热泻火、泻下通便，共为臣药。雄黄、冰片清热解毒、消肿止痛，桔梗苦而平，宣肺利咽，共为佐药。甘草甘平，调和诸药，为使药。

本药主要功效为清解毒，适用于实火上攻、火热毒邪内积、上扰清窍所致的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮、目赤肿痛等症。从西医角度讲，适用于急性化脓性感染，如急性结膜炎、急性牙龈炎、急性扁桃腺炎、口腔溃疡及皮肤疮疖等。如果是虚火上炎的患者服用此药就会导致身体更加亏虚，症状更明显。而脾胃虚寒、大便稀溏的患者则应禁用。

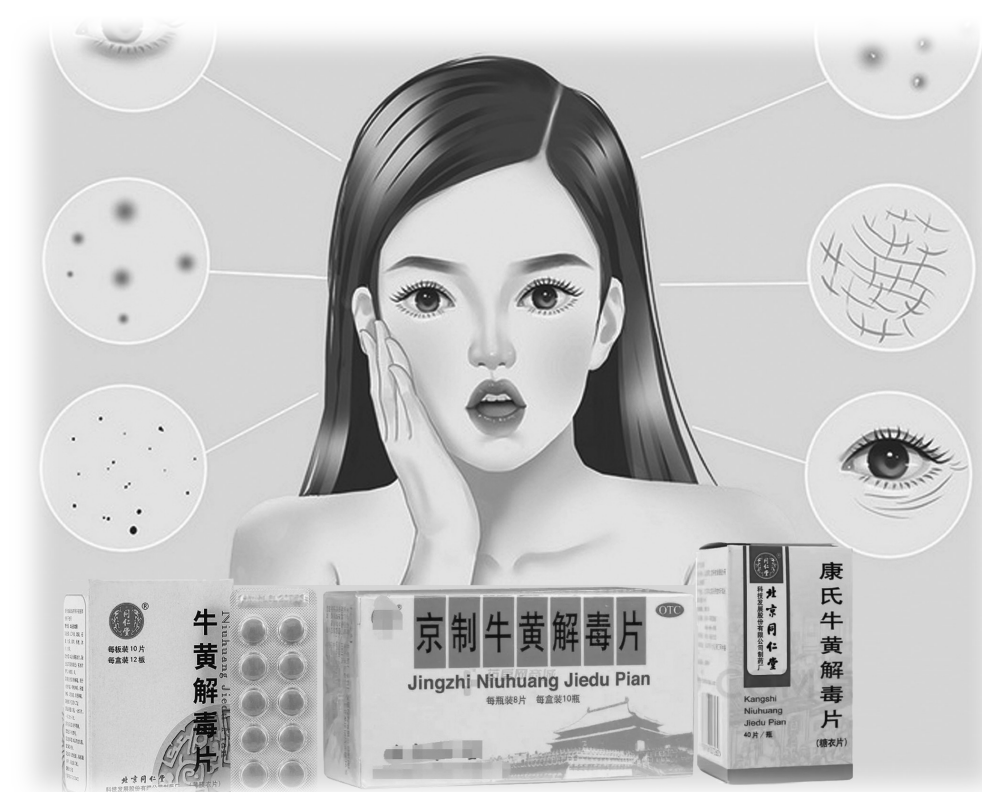
牛黄解毒片还可以外用：研末儿外用可治疗乳腺炎、虫咬性皮炎、带状疱疹、化脓性中耳炎等疾病。

治乳腺炎时，将牛黄解毒片细粉与酒糟混合后调成膏状，取少许敷在患处，上盖无菌纱布固定，每天换药两次即可。

治虫咬性皮炎时，将其细粉用水调成糊状，取适量敷患处，上盖无菌纱布固定，每日换药3次。

治带状疱疹时，将其细粉用生理盐水调成糊状，每天换药3~4次。

治化脓性中耳炎时，先用双氧水（过氧化氢）将患者耳内洗净，再用棉签拭干，将适量细



粉吹入耳内，每天1次。

安全用药，不可过量

牛黄解毒片属于处方药，但管理并不十分严格，滥用情况时有发生。

其配方中含有大黄、黄芩、生石膏、牛黄、冰片等药物，毒性较低，唯有雄黄毒性最强，用量

又大，其主要成分为三硫化二砷，含砷约75%、硫24.9%，遇热易分解氧化，变成有毒的三氧化二砷，即俗称的砒霜，其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、造血系统和泌尿系统等，造成慢性的砷中毒。

慢性砷中毒患者的表现，除有头痛、头晕等症外，突出表现为皮肤损害，症状为皮肤色素沉着、皮肤角化过度、疣状增生及皮肤

牛黄解毒片与其他药物联用注意事项

服用牛黄解毒片/丸时，如果正在使用其他药物，应先咨询医生再使用。这些药物包括：

洋地黄、地高辛等强心苷类药：联用会产生协同作用，增强心肌收缩力，可能导致心律失常和传导阻滞；
苯巴比妥等中枢抑制剂：合用会增强中枢抑制作用；
磺胺类、氨基糖苷类等抗生素：促使磺胺类药物在肾小管形成结晶，损害肾小管及尿道的上皮细胞，从而造成结晶尿、血尿、尿闭及肾损害；导致氨基糖苷类药抗菌能力下降；可形成难

溶性络合物影响大环内酯类、喹诺酮类抗菌药、奎尼丁和异烟肼的吸收；

维生素B₁、B₂：联用会降低两种药的疗效；
阿司匹林类、抗酸药：与阿司匹林联用，可诱发、加重胃、十二指肠溃疡；与抗酸药合用会产生酸碱中和，从而降低或失去抗酸药治疗胃和十二指肠溃疡的作用；
噻嗪类利尿药：可加重噻嗪类药所致的低血钾症；
降糖药：可降低降糖药的疗效，导致糖尿病患者病情加重。

相关链接

药师视角

■ 陈阳

孩子久咳不愈怎么办？中医辨证应对

近一阶段的咳嗽以干咳为主，持续时间比较长，可能与病毒本身有关，也和寒冷的气候和早期的用药有关系。大多数儿童的咳嗽其实还是与痰湿有关，虽表现出干咳，但却是因为痰湿并没有完全排出，病证以寒湿蕴肺、脾虚痰湿或是肺热痰凝为主，所以医治要以温化寒痰、健脾化痰和清化痰为主。

如果孩子怕冷，流清鼻涕，夜间咳嗽较重，大便不成形，舌苔白腻，需要注意保暖，多服温热食品，可以适当用一些葱、姜、蒜辛温散寒。

如果孩子体型偏胖，喜食肥甘厚味，喉中有痰鸣声，舌苔胖大有齿痕，且比较厚腻，需要控制饮食，少吃零食，甜食和水果，可以吃陈皮、山楂、茯苓等健脾化痰的食物。

如果孩子口唇起泡，口腔有溃疡，嘴唇比较干燥，大便秘结，舌质红，苔黄厚腻，可以用川贝炖梨清肺化痰，少吃油炸、烧烤、炒货。

除了用药，还可以选用针灸治疗。针灸既可以治疗咳嗽，又可以预防感冒和过敏性疾病。孩子怕冷可以选择穴位贴敷，主要的穴位有天突、檀中、肺俞、膏肓、定喘、迎香。

内经中说“冬伤于寒，春必病瘟”。在冬春交际的时候一定要注意保暖。去年冬天北方比较寒冷，流感种类多、感染人群不少，咳嗽感冒伤了一些孩子的肺气。在春天来临的时候，肺气较弱的孩子还易患过敏性疾病，所以要重点预防感冒，可以用防风、生姜、苏梗、荆芥做好预防工作，最好带孩子到中医院，遵医嘱使用。

（作者系解放军总医院中医部派驻第三医学中心中医科主治医师）

戴耳机入睡 戴耳机乘车 单耳戴耳机

小心三招让耳聋找上你

■ 张小六

在校大四女生小文有戴耳机听音乐入睡的习惯，在某体检中心做入职体检时，她被告知听力有障碍。疑惑的小文找到了耳鼻喉科医生问道：“耳朵明明能听到声音，为什么体检时却听不到声音呢？”对此，医生表示，能听到普通声音，并不代表听力健康。人耳的正常听力范围在20赫兹到20000赫兹。小文被查出的听力障碍是对高频声音的感知障碍。如不及时就诊并纠正不健康的用耳习惯，她的听力障碍还会持续加重，甚至不排除发展成耳聋的可能。

噪声性耳聋盯上年轻人

耳机是一项比较伟大的发明，这样说毫不夸张，它可以让扬声器直接固定在耳朵两侧，突破了音响聆听的很多限制性因素。这也令很多人在使用的时候更加自由，随意在任何时候都可能聆听——甚至在睡觉的时候，有的音乐爱好者已经养成了习惯，在睡觉的时候不听音乐很难入睡，只有在戴着耳机随着音乐才能入睡，但这样使用耳机是不健康的。

现在很多年轻人，觉得戴着耳机出门非常时尚，还能享受独立空间。尤其身处公交、地铁等嘈杂环境中，会不自觉地调大耳机音量，有时甚至超出了身体承受范围。要知道，一些立体声耳机噪声强度可达120分贝，不知不觉中，就成了噪声性耳聋的受害者。

长期戴耳机，意味着近距离高分贝的噪声持久刺激人体内耳，易造成内耳毛细胞损坏甚至死亡，从而导致噪声性耳聋，而这种听力损失往往是不可逆的。因此，在使用耳机时，音量应控制在以能听清楚为佳，时间不宜过长，最好不要超过30分钟。要间断休息，出现耳鸣和耳背，应及时就医，并暂停使用耳机。

入耳式耳机是目前主流耳机产品之一。由于入耳式耳机更接近鼓膜，声波传播的范围小而集中，对耳膜听觉神经的刺激比较大。所以，耳机声音不要超过手机音量的60%，使用时间尽量控制在1小时内。也可以选择一些带通气孔的耳机，这样一来，声音进入外耳道后，还能漏出一部分，不至于所有声音压力全部通向鼓膜。

人的耳朵里有一种毛细胞，毛细胞是听觉细胞，外毛细胞有12000个，内毛细胞仅仅只

有3500个，数量十分稀少。最重要的是，毛细胞损伤以后是不能再生的，毛细胞损伤会对耳蜗的神经部位的听力有影响，如果听力一直在损伤的话，是无法修复的，听力只能走下坡路。耳机损伤听力主要是由于使用不当。

耳朵在大于100分贝的大音量情况下，超过一小时就可能造成听力不可逆转的永久性损伤。尤其是在嘈杂的环境中，听耳机会造成耳朵听力的超负荷，使耳朵对声音的灵敏度降低，还可能会有耳鸣、耳朵疼痛、听力下降等症状。

目前研究证明，在连续使用耳机6个小时以后，就会对人的耳朵造成听力损害。耳朵里塞着耳机，贴着鼓膜，鼓膜在连续几个小时音乐的震动下，长时间接收声音刺激，容易损伤鼓膜，也会加速鼓膜等听觉器官的老化。

正确使用耳机注意六点

减少耳机使用时间，连续戴耳机听音乐的时长控制在一个小时之内。不能使耳朵过度疲劳，超过一小时以后就要摘下耳机，让耳朵休息一会儿。如果是在家听音乐的话，可以外放。

降低音量听音乐，耳机音量控制在最大音量的50%，精确点儿来说最好在60分贝以下。可以调到只要音乐不失真、能听清的最小范围。

千万别戴着耳机睡觉，睡前想听点儿轻音乐助眠的话，可以用手机外放。可设置20分钟定时关闭。

不要在嘈杂的环境中听音乐。当你发现在嘈杂环境中音量调到60%的时候还听不清那就该摘下耳机了，再接着听只会损伤耳朵。

使用高品质的具有降噪功能的耳机。主动降噪耳机可以很好地保护听力，减少听音乐时的噪声影响。

还要提醒大家，戴耳机时，尽量双耳同时戴。只戴一只耳机会使一侧大脑皮层过度刺激和劳累，容易出现耳痛、头晕、耳鸣等症状。但降噪耳机不适合户外走路和骑车时使用，因为

使用者感受不到外界声音，易产生安全隐患。

不好的戴耳机习惯对听力的损害都是无声无息，短时间内的损伤难以引起注意。但是长时间错误地使用耳机，就会让听力提前衰退。所以一定要注意正确方法，养成良好的习惯。

（作者系湖南省郴州市第三人民医院北院放射科主任医师）



■ 郑显发

今年的雨水节气，是从2月19日开始，到3月4日结束。雨水节气意味着降雨量增大。对农作物而言，正是生长发芽、万物萌动的时节；对于人体而言，阳气要慢慢升发了。从中医角度来说，此时养生要健肝疏脾。同时，由于雨水前后，早晚温差大、湿气重，要注意呼吸道疾病的防治。

俗话说：立春雨水到，早起晚睡觉。冬去春来，白天渐长，黑夜渐短，自然界的阳气渐长，作息时间也应天而调。故雨水时节要晚睡早起，才有利于肝气的升发，保证一天的好心情。

这段时间养生需要注意以下四个原则。

一是饮食的养生保健。雨水时节，空气湿度增加。尽管这段时间气温较低，但天气寒中带湿。若此时吃燥热的食物，如辣椒、油炸食物等，过了几天，不但喉咙痛，甚至可能高烧。雨水就是“湿气”，要食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品来健脾利湿。如藕、茼蒿、荠菜、春笋、山药、芋头、荸荠、甘蔗、红枣、燕麦等都是不错的选择，但饮食有度，不能过量。

二是起居的养生保健。俗话说“春困秋乏”。雨水时节，人是容易困的。如看书，很快疲倦，易打瞌睡。此时，泡杯茶喝。根据地域不同选择适合的茶叶，比如北方寒冷地区选择茉莉花茶，南方选择绿茶等。既有提神解困的作用，又有一定的营养。

三是不要急于换春装。雨水节气，寒气始退，阳气升发，此时机体调节功能还跟不上天气的变化，稍不注意，伤风感冒等疾病就会乘虚而入。虽然天气渐渐回暖，但冷空气活动仍较为频繁，还需要“春捂”。不需要穿防寒或防雨的冲锋衣，棉质衣服可以更好地透气。

四是运动养生保健。这是一个适于运动的季节，建议多散步，暂缓激烈运动。

医药前沿

检测血液蛋白或可提前十多年识别痴呆症高危人群

近日发表在英国《自然·老化》杂志上的一项新研究指出，大规模筛查研究结果显示，检测血液蛋白或可在症状出现十多年前识别阿尔茨海默病等痴呆症高危人群。

来自中国上海复旦大学的研究人员分析了英国生物医学数据库采集的5万多名健康人士的血液样本，其中1417人在采样后14年内患上了痴呆症。研究人员发现，在筛查的1463种血液蛋白中，有4种蛋白（GFAP、NEFL、GDF15和LTBP2）的水平超标情况与痴呆症密切相关。

该研究显示，在日后患痴呆症者的血液样本中，这4种蛋白水平在症状出现前的十多年就已超出正常范围。研究还发现，血液中GFAP蛋白水平较高的人患痴呆症的可能性是正常人的2倍以上，患阿尔茨海默病的可能性是正常人的近3倍。

研究人员利用参与者被正式诊断前十多年的数据，预测了包括阿尔茨海默病在内的3种痴呆症的发病率，准确率约为90%。

研究人员表示，该发现可用于开发血液检测新方法，以识别痴呆症的高危人群。但新的生物标志物在用作临床筛查工具之前还需要进一步验证。

研究人员指出，人们通常只有当注意到记忆出现问题或其他症状时才会去医院进行诊断，而一旦被诊断出患痴呆症则为时已晚，因为这种病可能已发展多年。

(郭爽)

基因编辑精准修复免疫细胞

一些遗传性基因缺陷会导致过度的免疫反应，这可能给患者带来致命伤害。在最新研究中，德国科研团队借助CRISPR-Cas9基因编辑工具，纠正了这些缺陷，使免疫反应正常化。相关研究论文发表于近日出版的《科学·免疫学》杂志。

家族性噬血细胞性淋巴瘤组织细胞增多症(FHL)是一种罕见的免疫系统疾病，通常发生在18个月以下婴幼儿身上，死亡率很高。它由阻止细胞毒性T细胞正常起作用的基因突变引起。细胞毒性T细胞专门分泌各种细胞因子参与免疫作用，对某些病毒、肿瘤细胞等具有杀伤作用。FHL患儿如果感染EB病毒，细胞毒性T细胞无法清除感染的细胞，会导致免疫反应失控。而这会引发细胞因子风暴和过度炎症反应，影响整个人体。

在最新研究中，德国马克斯·德尔布吕克分子医学中心研究人员使用CRISPR-Cas9基因编辑工具，成功修复了小鼠和两名危重患儿有缺陷的细胞毒性T细胞。修复后的T细胞功能正常，小鼠也从FHL中恢复，同样策略也适用于两名患病患儿。

(李霞)