

合理用药

华法林抗凝治疗用药指导

□寇威

华法林(苝丙酮香豆素)是一种口服抗凝药,它通过抑制凝血因子的活化,抑制新的血栓形成,限制血栓的扩大和延展,抑制在陈旧性血栓的基础上形成新的血栓。同时,华法林还能抑制血栓脱落和栓塞的发生,有利于已经形成的血栓的清除。

华法林具有作用时间长、服用方便、副作用相对小、价格低廉等优点,被广泛用于人工心脏瓣膜置换术后、房颤(心房颤动)、脑卒中复发、深静脉血栓和肺栓塞等疾病的长期抗凝治疗和预防。

华法林具有抗凝作用,因此被用来防止人体内血栓的形成。血栓可在静脉、动脉、心室或心脏瓣膜中形成,造成血管堵塞,切断向身体某部分的供血。来自静脉的血栓可流经心脏后停留在肺部,造成肺动脉栓塞,而来自心脏或动脉的血栓停留在大脑中,可导致卒中。

目前常见的需要接受华法林治疗的情况有:静脉血栓栓塞性疾病(VTE/PE)的一级预防和二级预防、房颤血栓栓塞的预防、瓣膜病、人工瓣膜置换术和心腔内血栓形成等。

服用方法

每天只能服用1次,最好在晚上同一时间服药,饭后饭后可。为了方便监测,请记录每次服用华法林的剂量。忘记服药之后4小时内请当时补上,超过4小时请勿补服,第二天继续正常用药,不能因为忘记服药而在第二天加倍用药。请记住不能随便停药抗凝治疗。如果更换其他规格或厂家的药品,需要跟医生联系调整剂量。

口服华法林必须根据国际标准化比值(INR)调整剂量,以达到合适的抗凝水平。华法林最佳的抗凝强度为INR2.0~3.0,此时出血和血栓栓塞的危险均最低,高出血风险患者也可使INR维持在1.8~2.5。需特别说明的是:1.机械瓣置换患者,如果是单纯主动脉瓣置换,INR应保持在1.8~2.2;如果是单纯二尖瓣或主动脉瓣加二尖瓣同期置换,INR应保持在2.0~2.5;如果是三尖瓣机械瓣置换,INR应保持在2.5~3.0。2.对于使用生物瓣,或者在二尖瓣、三尖瓣位植入瓣膜成环的患者,手术后半年内需进行华法林抗凝治疗,

INR应保持在1.8~2.2;使用生物瓣但合并房颤的患者,则建议长期抗凝治疗,其INR应保持在1.8~2.5。

住院期间定期检查INR,出院以后监测抗凝指标间隔为每周1次,平稳后两周1次,而后一个月1次,逐渐加长时间间隔,但间隔最好不要超过3个月。最好上午10时之前进行化验。化验无须空腹,化验结果出来后,及时和临床医生或临床药师联系,医生根据结果调整华法林剂量,以达到华法林抗凝疗效。

影响因素

影响华法林抗凝效果的因素包括遗传、药物、食物、环境、身体状况、其他疾病等,都会影响华法林的抗凝作用(增强或减弱)。

一、食物对华法林的影响

可降低华法林抗凝作用的食物:长期摄入大量富含维生素K的食物,会减弱华法林的作用。含有维生素K的食物有动物肝脏、酸奶酪、蛋黄、大豆油、鱼肝油、海藻类、绿叶蔬菜、豆奶、绿茶等,尤以扁豆、绿茶、海藻、菠菜内含量高。

可增强华法林抗凝作用的食物:丹参、银杏、甘草、核桃、鱼油、葡萄柚、雪梨等。因此,当您口服华法林进行抗凝治疗时,应尽量保持饮食结构的平衡,注意不要特意偏食或禁食某种食物。

二、烟酒影响

服用华法林的患者要尽量戒烟、避免酗酒。一些不良嗜好对于口服华法林患者的抗凝效果也会有影响。有研究指出,偶尔饮酒会增加直肠出血的风险;过量饮酒则可使华法林疗效降低,必须摄取更多药物以达到预期疗效;突然停止饮酒,INR迅速升高,出血风险增加。还有报道称,香烟含有多种成分,对华法林有诱导或抑制作用,使INR值升高或下降,因此吸烟对华法林抗凝作用的影响因人而异。

三、疾病、身体情况的变化对华法林的影响

某些疾病(感冒、发热等)对华法林疗效有影响,应及时就诊,同时告知医生正在服用华法林。应尽量避免使用对华法林影响较大的药物,并及时复查INR。华法林对女性患者的月经有影响,月经量会过多或经期会延长。如果出现上述情况,说明您存在出血倾向,那么在月经期间将华法林减少1/4片或更多,等月经结束后再恢复至原来的剂量。

四、其他药物对华法林的影响

可增强抗凝作用的药物:
1. 抗生素或抗菌药:氯霉素,大剂量青霉素,第二代、第三代头孢菌素类抗生素,阿奇霉素、克拉霉素、罗红霉素、红霉素、环丙沙星、加替沙星、左氧氟沙星、莫西沙星和诺氟沙星,喹诺酮类,磺胺类药物,甲硝唑,某些氨基糖苷类抗生素(如庆大霉素)等。
2. 抗酸药:西咪替丁、奥美拉唑、埃索美拉唑、兰索拉唑等。
3. 口服降糖药:甲苯磺丁脲、格列本脲等。
4. 非甾体解热镇痛药:吲哚美辛、复方氨基比林等。
5. 抗心律失常药:胺碘酮、普罗帕酮。
6. 抗甲状腺素药:丙硫氧嘧啶等。
7. 抗痛药:丙磺舒、磺吡酮、别嘌醇等。
8. 抗精神药:氯丙嗪等。
9. 维生素制剂:维生素E。
10. 降脂药:辛伐他汀、非诺贝特等。
11. 抗癫痫药:丙戊酸钠等。
12. 抗抑郁药:帕罗西汀、氟西汀、多塞平等。
13. 中草药:丹参、当归、银杏叶、大蒜、黄连、红花、益母草、鸡血藤、王不留行等。
可减弱抗凝作用的药物:苯巴比妥、卡马西平、利福平、维生素K、口服避孕药、雌

激素、螺内酯、波生坦、地塞米松、泼尼松、复方维生素等;某些中草药,如人参、西洋参、金丝桃、枸杞、白茅根等。

注意事项

华法林常见的并发症是出血和血栓。剂量过大易导致出血,剂量不足易导致血栓。只要定期监测,及时调整剂量,就可以降低此类风险的发生。

常见的出血症状包括:刷牙时牙龈出血,流鼻血,容易瘀伤,小伤口的出血增加,月经出血时间延长,小便呈红色或深褐色,大便呈红色或黑色柏油样,呕血或咯血,严重头痛或胃痛。

常见的血栓症状包括:出现肢体麻木或刺痛,眼睛发生视觉变化或视力丧失,突然发生口齿不清或不能说话,不明原因头痛、不明原因呼吸困难。

若出现以上症状,请及时就医。口服抗凝治疗不影响正常的生活习惯,可以进行适当的运动,如散步、游泳等。但应注意安全,不宜过劳。活动时避免外伤,使用软毛牙刷刷牙。可以旅游,但应避免长时间坐车,带上充足的药物,尽量每天同一时间服药,保持稳定的饮食,旅程结束后,及时测量INR。如准备怀孕或已经怀孕,请及时与临床医生联系。

服用华法林期间想拔牙、做胃镜等检查,应给医生说明正在服用华法林。如果由于其他原因导致华法林的剂量改变甚至停药,请与主管医生联系。

患者要严格按照医嘱服药,不能随便服用阿司匹林或者含水杨酸类的药物,开始或者停用任一药物(如抗生素、维生素、中草药等)请告诉医生。没有临床医师和临床药师许可不能改变药物剂量和厂家,不要随意停药。患者要定期复查INR,如果不能按时复查,请及时和医生联系。注意监测血压,平稳控制血压对患者非常重要。

(作者供职于河南大学第一附属医院)

每周一练

(传染病防治法)

一、国家实行
A. 有计划的预防接种制度

B. 传染病监测制度
C. 预防接种证制度
D. 关心、帮助传染病患者、病源携带者和疑似传染病患者

E. 预防接种证制度
二、下列各项不属于法定责任疫情报告人的是

A. 疾病预防控制中心
B. 医疗机构
C. 采供血机构
D. 执行职务的医疗卫生人员

E. 社会福利机构
三、教育部所属综合大学的附属医院发现脊髓灰质炎疫情,应当报告的部门是

A. 国家教育行政部门
B. 国家卫生行政部门
C. 国家疾病预防控制中心

D. 所在地的政府卫生行政部门
E. 所在地的疾病预防控制中心,应于2小时内通过网络直报

四、城镇中发现甲类传染病和乙类传染病中的艾滋病、肺炭疽病的患者、病原携带者和疑似患者时,国家规定的报告时间是

A. 2小时以内
B. 6小时以内
C. 12小时以内
D. 16小时以内
E. 24小时以内

五、患儿女某,因发热3天到县医院就诊,门诊接诊医生张某检查后发现李某的颊黏膜上有考氏斑,初步诊断为麻疹,按照传染病防治法的规定,张某应当

A. 嘱患儿家长带李某去市传染病医院就诊
B. 请上级医生会诊,确诊后隔离治疗

C. 向医院领导报告,确诊后由防疫部门进行转送隔离
D. 向医院领导报告,确诊后对李某就地隔离

E. 在规定时间内,向当地防疫机构报告

六、医疗机构发现了疑似肺炭疽病患者在明确诊断前,应

A. 转回社区卫生服务中心观察
B. 留急诊室观察
C. 在指定场所单独隔离治疗

D. 收住院进行医学观察
E. 转到其他医院

(答案见下期本版)

上期(6月17日)答案

一、B	二、D	三、B	四、D
五、D	六、A		

健康教育

营养标签上的0≠完全没有

营养成分表是预包装食品包装都有的标识,我国采用“1+4”的标示模式:“1”为能量,“4”为4个核心营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠。我们经常会在某些食品,特别是饮料当中某种营养素为“0”的情况。很多人认为这代表没有。但是营养成分表上写了“0”,就真的没有吗?

国标规定,营养成分含量低于某个界限值时,由于其对人体没有实际营养意义且数值的准确性较差,这个界限值以下的数据就标示为“0”。也就是说,标示为“0”并不是绝对的没有,而是低于某一个界限。如100克或100毫升食品中钠含量≤5毫克时,就标示为“0”。

据我国《预包装食品营养标签通则》显示,当食物的总能量≤17千焦、脂肪≤0.5克、饱和脂肪≤0.5克、反式脂肪≤0.3克、胆固醇≤5毫克、碳水化合物≤0.5克等情况出现时,可以在营养标签中标为“0”。

举个例子,很多婴儿辅助食品会宣称是无盐的,那么真的能做到完全不含盐(钠)吗?我们平时看到的营养标签上写着钠含量为“0”是合理的吗?根据《预包装食

营养成分表中常见分类的“0”界限值

能量和营养成分的名称和顺序	表达单位	修约间隔	“0”界限值(每100克或100毫升)
能量	千焦(KJ)	1	≤17KJ
蛋白质	克(g)	0.1	≤0.5g
脂肪	克(g)	0.1	≤0.5g
饱和脂肪(酸)	克(g)	0.1	≤0.1g
反式脂肪(酸)	克(g)	0.1	≤0.3g
单不饱和脂肪(酸)	克(g)	0.1	≤0.1g
多不饱和脂肪(酸)	克(g)	0.1	≤0.1g
胆固醇	毫克(mg)	1	≤5g
碳水化合物	克(g)	0.1	≤0.5g
糖(乳糖)	克(g)	0.1	≤0.5g
膳食纤维(或单体成分,或可溶性、不可溶性膳食纤维)	克(g)	0.1	≤0.5g
钠	毫克(mg)	1	≤5g

品营养标签通则》规定,每100克或100毫升食品中钠含量少于5毫克,则可以声称“无”或“不含钠”,且营养标签上面将其标

示为“0”。标示为“0”并不是绝对没有,意思是它的钠含量非常低,并不是绝对的零含量。

再以最常见的反式脂肪酸“0”标示值为例。国家规定“食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂时,在营养成分表中还应标示出反式脂肪(酸)的含量”。按照《预包装食品营养标签通则》要求,每100克或100毫升产品中反式脂肪酸含量≤0.3克,即可标示为“0”。所以,标签标示的反式脂肪酸为“0”是表示每100克或100毫升这种产品中的反式脂肪酸含量低于0.3克,并不代表完全没有。因此,营养标签上标注反式脂肪酸为“0”,意思是它的反式脂肪酸含量非常低,并不是绝对的零含量。像薯片、蛋糕、曲奇饼干等食品,尽管有些反式脂肪酸含量标示为“0”,但是多吃的反式脂肪酸的摄入也并不见得是“0”。

因此,购买预包装食品时,要学会读懂营养标签。同时也要注意,摄入种类应丰富多样,才能确保营养均衡,有利于身体健康。

(本栏目由河南省卫生健康委员会宣传处指导)

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养 每一餐

老亲坊友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

征稿

本栏目旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中医学教育先进单位
河南省中医学教育示范学校
河南省中医学教育示范学校
河南省中医学教育示范学校
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明单位
洛阳市职业教育全面建设先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地面积50667平方米,建筑面积

35600平方米,有全日制在校生4500余人、成人学历教育学生890人、教职工126人(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

广泛的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培训基地。

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校中专免学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学期均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	700	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	执行国家免学费政策
护理	720201	1000	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	200	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	200	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	300	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	100	3年	应往届(高)中毕业生及社会青年	

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址: http://www.lyzyyxx.com

邮编:471400
E-mail: lyzyyxx@188.com