

药怎么吃更科学合理？

来毓璜顶医院药学门诊，听听大夫怎么说

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 李添祎

您是否有过这样的困惑——患有多种慢性疾病需长期服用多种药物，该怎么吃？有没有相互作用？漏服了药需不需要补？长期使用有没有副作用？怎么处理？效果不佳，该怎么调整？面对这些用药问题，烟台毓璜顶医院药

诊为您排忧解难。

日前，86岁的甘先生在家人的搀扶下来到药学院门诊，想咨询依洛尤单抗注射液的使用问题。药师耐心询问后，揭开了一连串用药隐患：甘先生曾患脑梗，因服用阿托伐他汀出现肝损伤，出院后服用保肝药甘草酸二铵两个月。随后，一系列异常症状接踵而至，令患者饱受困扰：原本血压正常的他，突然患上高血压，两次因血压飙升至190mmHg以上紧急送医；随后又出现低血钾，需额外服用补钾药，整个人日渐虚弱，低密度脂蛋白指标也居高不下。

结合甘先生病史、目前病情及在用所有药物的药物特性、时间关联性等，药师认为甘先生是服用了近两个月的甘草酸二铵导致的一系列相关副作用（血压升高、血钾降低），即甘草酸制剂引发的假性醛固酮症。由于多数患者在停用肝损伤药物后肝功可自行逐渐恢复，结合甘先生目前肝功指标并征得处方医师同意后，药师建议停用甘草酸二铵，按时服用降压药物监测血压，将降脂药调整为对肝功影响较小的瑞舒伐他汀并监测肝功肌酶血脂等，后续如效果不佳可考虑启用PCSK9抑制剂，以安全有效地进行心脑血管疾病的二级药物预防。全程跟踪随访两个多月，甘先生水肿消退、血压恢复正常、血钾达标，肝功和血脂指标也全部回归理想范围，成功摆脱了困扰。

药学院门诊是药师坐诊，在门诊为患者提供用药评估、用药咨询、用药教育、用药方案调整建议等一系列专业化的药学服务，是患者合理用药的重要保障。毓璜顶医院药学院门诊自2018年开设以来，目前涵盖抗感染、移植后免疫抑制剂调节、妊娠哺乳期、高血压、糖尿病、哮喘、抗凝、儿科、疼痛、肿瘤、营养等多个专业，周一至周日均有药师全天坐诊，通过详细询问病史、用药史，评估患者的肝肾功能、药物代谢能力等因素为患者量体裁衣提供精准用药指导，综合评估药物的疗效和安全性，从药物的选择、剂量的调整，到用药时间的确定、药物不良反应的监测，每一个环节都精心把控，尤其关注老年人、孕妇、儿童、肝肾功能不全等特殊人群，慢病患者以及使用特

殊药物患者的用药管理。

药学院门诊的服务内容涵盖了药物治疗管理、药物重整、用药评估、用药咨询、用药教育、药物不良反应评估等多个方面。患者在就诊过程中，可以随时向药师咨询药物的用法用量、注意事项、相互作用及可能出现的不良反应等问题。药师还会对患者的用药情况进行跟踪和评估，及时发现并解决用药过程中出现的问题。同时，药学院门诊还可以提供药物重整服务，对正在使用的药物进行梳理和优化，减少不必要的药物使用，降低多重用药带来的风险。此外，药学院门诊还定期开展用药教育活动，通过科普讲座、宣传教育等形式，向患者普及合理用药知识，提高患者的用药依从性。

如果您有用药问题，可通过掌医APP、支付宝服务窗、微信服务号、现场自助机或拨打预约电话（0535-6020336 院内电话/995169 全国热线）等方式预约药学院门诊相关专家就诊即可。



毓见真相

夏天没出汗也要洗澡



夏天到了，又到了一活动就出汗的时候。出汗了要洗澡，清爽又舒服，那如果没有出汗，还要不要洗澡呢？研究证明，即使没有明显出汗，夏天最好每天洗一次澡。

以正常成年男性为例，体表面积大概是1.75平方米，研究发现，在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候，休息状态下，每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。也就是说，人啥都没做，每天皮肤都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

即使出汗不多，皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。除开外界环境，身体表面本身的细菌含量也会增多，皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞，这些都可以在身体表面堆积。所以说，即使没有明显的出汗，建议仍要有适度的洗澡频率，保持身体清洁。

对老年人来说，勤洗澡可以减少失能的风险，能够较好地预防抑郁或认知功能下降。泡澡也要注意控制水温，不能烫洗，在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

没有出汗并不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的。不管有没有出汗，都建议夏天最好每天洗一次澡。如果有皮肤病的患者，建议根据自己咨询专业的皮肤科医生。据人民网

每天走路30分钟 能降低冠心病风险

研究发现，规律散步能降低17%的全因死亡率。从长寿的角度来讲，散步可能比跑步、游泳、打球还要好。

2026年，哈佛大学研究团队发表在《英国医学杂志·医学》(BMJ Medicine)上的一项大型队列研究，为散步的健康价值提供了强有力的证据。该研究对11万人进行了长达30年的追踪，结果发现，在追踪的十几项运动里，散步排到了延寿第一位，规律散步能降低17%的全因死亡率（各种原因导致的死亡）。

研究还发现，在坚持散步的基础上，每天再进行1~2项其他运动，与仅进行单一运动的人相比，全因死亡风险可降低19%。这一优势独立于总运动量之外，在心血管疾病、癌症和呼吸系统疾病的预防上均有体现。

散步是心血管疾病患者安全有效的运动方式之一，对控制血压、血脂、血糖都有益处。研究证实，每天走路30分钟可使冠心病风险降低19%、中风风险降低27%。

散步不仅锻炼身体，更能滋养大脑，是预防认知衰退的有效手段。散步能有效保护骨骼和维持关节功能，还能降低体内皮质醇（压力激素）水平，释放内啡肽，改善情绪状态。白天规律散步可显著改善夜间睡眠质量，缩短入睡时间。

研究证明，适度步行能提高身体抵抗力。坚持24周，唾液免疫球蛋白（人体抗感染的第一道防线）含量可增加34.7%，减少感冒等常见疾病的发生。据人民网

孕妇长肿瘤待产期瘫痪

经970医院多学科联合救治，顺利分娩转危为安

本报讯（YMG全媒体记者 刘晓阳 通讯员 任中武 姜丽 摄影报道）近日，联勤保障部队第970医院脊柱外科联合肿瘤科、妇产科、重症医学科、麻醉科、呼吸内科、胸外科等团队，成功为一名产后合并脊柱转移瘤、脊髓压迫致双下肢不全瘫的危重患者，实施胸椎肿瘤切除+椎管减压+内固定术。在产褥期、肿瘤多发转移、产后贫血、术中高出血风险等多重高危挑战下，团队以精湛技术与多学科协作，成功解除脊髓致命压迫，帮助患者快速恢复肢体功能，用实力守护生命脊梁，再攀复杂脊柱肿瘤救治高峰。

28岁的孙女士5年前确诊颈部副节瘤，经放疗化疗后病情稳定。但在孕37周待产期间，病情急剧恶化，双下肢全瘫，无法站立行走。经第970医院妇产科、脊柱外科紧急会诊，明确为胸5椎体病理性骨折+肿瘤转移压迫脊髓，若不尽快手术，将永久瘫痪甚至危及生命。

考虑到孕期手术风险极高，该院脊柱外科任中武主任

团队与家属充分沟通后，制定先剖宫产、后脊柱手术的阶梯救治方案。患者顺利分娩后，随即转入第970医院脊柱外科接受进一步救治。孙女士剖宫产术后仅一周，合并产后贫血、肿瘤多发转移，手术面临极高风险，且孕产妇救治质控标准严苛，对医院与科室是严峻考验。医院紧急启动全院多学科联合救治模式，经过全院专家精准评估，量身定制手术方案，围手术期管理流程及应急处置预案，为手术安全保驾护航。

重压之下，任中武主任团队全面预判术中突发状况，科学设计手术方案，为患者实施胸椎肿瘤切除椎管减压内固定术。在全程保护脊髓、神经与重要血管的前提下，彻底切除肿瘤、充分椎管减压，重建脊柱稳定性，手术顺利完成。

术后患者转入重症监护病房，一天后平稳转回普通病房。经系统对症治疗与专科护理，患者下肢麻木无力明显缓解，双下肢肌力大幅回升。术后一周切口愈合良好，引流



管全部拔除，进入科学康复锻炼阶段。而后，患者再次转回肿瘤科，全面完善影像学及相关专项检查评估，准备行肿瘤放射治疗。本次放射治疗难度极高，稍有不慎即可再次瘫痪；加之处于产褥期、免疫力低下、多重术后切口未完全愈合，极易诱发皮肤溃破、顽固骨髓抑制、重度感染等致命并发症。肿瘤中心马建军主任团队为患者实施高难度个体化精准

放疗，巩固手术救治成效。患者顺利完成抗肿瘤治疗，目前脊柱切口愈合理想，神经功能持续好转，可在家人搀扶下自主站立、缓慢行走，生活自理能力明显恢复。

此次超高难度危重病例救治成功，充分展现了第970医院过硬的疑难重症诊疗能力、高效MDT协作体系与综合抗肿瘤救治优势，彰显了军队医院的责任担当与人文关怀。