



硝酸甘油片可降低收缩压、舒张压和平均动脉压,临床主要用于缓解心绞痛的急性发作。那么硝酸甘油片应该怎样正确储存?如何判断硝酸甘油片是否还有效?今天我们来谈一谈。

## 如何判断硝酸甘油片“失效”

**案例** 57岁的李先生因心绞痛就诊,医生为其开了硝酸甘油片及其他冠心病二级预防用药。李先生舌下含服硝酸甘油片后,感到有轻微烧灼感,心绞痛很快得到缓解。一年后,他的心绞痛再次发作,于是取出贴身携带(放置于裤子口袋)的硝酸甘油片舌下含服,但那种烧灼感变成了一股甜味,而且前后间隔服用2片后症状才有缓解。他很纳闷:硝酸甘油片不仅味道变了,起效的药量也增加了,这是怎么回事呢?

在“冠脉介入+药物治疗管理联合门诊”,药师排查后发现了问题所在:由于储存不当,李先生贴身携带的硝酸甘油片已经失效了。

### 舌下含服无烧灼感 提示药效异常

临床上,硝酸甘油片主要用于缓解心绞痛的急性发作,其主要药理作用是松弛血管平滑肌,从而扩张血管,减轻心脏前后负荷。在治疗剂量下,该药可降低收缩压、舒张压和平均动脉压。

硝酸甘油片舌下含服吸收迅速、完全,生物利用度可达80%,2-3分钟便能起效,5分钟达到最大效应,药效可持续20-30分钟。慢性稳定性心绞痛缺血急性发作时应首选硝酸甘油,含服时尽可能取坐位,以免加重低血压反应。对心绞痛发作频繁者,可在用力大便或劳动前5-10分钟进行预防性含服。

含服硝酸酯类药物可在数分钟内缓解心绞痛,正常的硝酸甘油药片置于舌下时会产生轻微的烧灼感。前文中,李先生第二次发病时舌下含服硝酸甘油片只尝出了甜味,其实是因为有效成分硝酸甘油已挥发,只剩下辅料的甜味。需要提醒广大心绞痛患者的是,如果舌下含服硝酸甘油片没有烧灼感,需立即更换新药,以免影响药效。

心肌缺血相关的胸部不适(心绞痛),主要通过以下4个要素来判断。

**部位** 心肌缺血引起的心绞痛通常位于胸骨之后,可波及心前区,有手掌大小范围,甚至横贯前胸,界限不很清楚。这种疼痛常放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指,或至颈、咽、下颌部。

**性质** 心绞痛常表现为压迫、发闷、紧缩或胸口沉重感,有时被描述为颈部扼制或胸骨后烧灼感,但不像针刺或刀扎样锐性痛。患者可伴有呼吸困难,也可伴有非特异性症状,如乏力或虚弱感、头晕、恶心、坐立不安或濒死感。此外,呼吸困难可能是稳定性冠心病的唯一临床表现,有时与肺部疾病引起的气短容易混淆。

**持续时间** 心绞痛通常会持续数分钟至十多分钟,大多数情况下为3-5分钟,很少超过30分钟。若疼痛症状仅持续数秒,很可能与心绞痛无关。

**诱因** 与劳累或情绪激动相关是心绞痛的重要特征。当负荷增加如走上坡路、逆风行走、饱餐后或天气变冷时,心绞痛容易被诱发。其中,心绞痛多发生于劳累或激动时,而不是之后。

### 储存药品别犯两个错误

**随身携带不同于贴身携带** 为了心绞痛患者的安全,医生一般建议他们随身携带硝酸甘油片以防不时之需,但是,随身携带不是贴身携带(如置于衣服或裤子的口袋)。

研究发现,裤子口袋的温度比环境温度高出约9℃,温度越高硝酸甘油的含量下降越快,有效期会明显缩短。比如,北京一家药企生产的硝酸甘油片剂2015年12月1日出具的说明书储存条件是“避光、密封,在阴凉处(不超过20℃)保存”,未开封的有效期是36个月;而2020年12月1日出具的说明书储存条件将储存条件从“阴凉处(不超过20℃)”改为“在25℃以下保存”,未开封的有效期缩短至24个月。

也就是说,储存温度仅升高5℃,未开封的硝酸甘油片有效期就缩短了一年。

所以,如果需要随身携带硝酸甘油片,切勿贴身携带,最好收纳在钱包或手提包里。

**有效期未必是包装标注有效期** 如果开封前按照说明书的要求储存,那么说明书标注的有效期成立,但在生活中,很多患者都做不到正确储存药品。尤其是当患者将药品随身携带时,更难以保证药品所处的环境温度一直处于安全范围,随着温度升高,即便未开封,硝酸甘油片的有效期也会“缩水”。

根据《硝酸酯类在心血管疾病中规范化应用的专家共识》,药师建议心绞痛患者每3个月更换一瓶新的硝酸甘油片。

### 开封后这样做可确保药效

由于硝酸甘油片中的有效成分很容易挥发,因此在开封后,患者应记住以下几个要点,以确保药效。

1. 在开瓶后8周内没有用药,应更换新药。因为硝酸甘油片开封后的有效期最多8周。
2. 硝酸甘油片不要随意更换储存容器,需放在原包装或密封的玻璃容器里,瓶盖内要有锡箔衬里,以防其他材料吸附硝酸甘油。
3. 每次使用后需将瓶盖盖紧。研究发现,在同样条件下,密封程度与硝酸甘油的含量关系很大,因此重复开启和密封不当都是药效下降的重要原因。
4. 不要在药瓶中放入棉花和其他药物,因为很多材料对硝酸甘油都有吸附作用,尤其是塑料能大量吸附硝酸甘油导致药效骤降。
5. 药品开封后,最好将其储存于20℃(具体参考药品说明书)以下的干燥、避光处。

(来源:《北京日报》)

## 颈椎不好 健身有禁忌

健身对身体有诸多好处,但同时也存在一些禁忌,尤其对于颈椎不好的人来说,动作选择不当,反而可能带来额外的压力或伤害。以下四种针对身体不同部位的健身动作,因简便高效而广受欢迎,但颈椎脆弱者应避免练习。

**规避动作1:仰卧起坐或卷腹** 两者是练腹肌的常见动作。仰卧起坐的做法是用双手抱着后脑,上半身离地的同时往前拉头部,这可能会给颈部带来过度压力,容易导致颈部拉伤;卷腹无需抱头,手臂通常交叉于胸前或向前伸直,此时头部失去双手的支撑,颈部肌肉必须更加使劲才能将头部抬离地面,也可能带来损伤。

**替代动作:反向卷腹** 反向卷腹也可有效激活腹直肌,但动作侧重于抬起下半身,颈部全程保持固定姿势,避免了过度承压。做反向卷腹时,平躺,弯曲膝盖,双脚平放于地面;保持头部、颈部、肩胛骨和上背部始终与地面接触,将双脚和臀部抬高离地面,让膝盖向胸部靠近,至双脚朝向天花板,再缓慢恢复原位。

**规避动作2:站姿肩上推举** 站姿肩上推举是锻炼上肢力量的常见动作。执行动作时,需将杠铃或哑铃从肩部高度推举至头部上方,头一般向后伸展,过程中杠铃和哑铃的重量可能给颈部和周围肌肉带来额外压力,因此不适合颈部关节炎患者。

**替代动作:哑铃前平举** 对于颈部不适者,想锻炼肩部肌肉可以做哑铃前平举,既能有效激活三角肌前束,还可减少颈部紧张。做哑铃前平举时,单手或双手持哑铃,双臂自然下垂,保持手臂伸直状态,将哑铃向前举起,至双臂与地面平行,再缓慢放下。

**规避动作3:臀桥** 臀桥是练臀的经典动作。训练采取仰卧姿势,双膝屈曲,双脚踩地,保持头部贴地,尽量抬起臀部和背部至极限。这会加大颈部向前弯曲的压力。

**替代动作:站姿摆腿或俯身摆腿** 两者是简单、有效的孤立练臀动作,不涉及颈部。站姿摆腿最常见的做法是扶着一个固定的物体(如墙面),一条腿做支撑,另一条腿向后伸直抬起;俯身摆腿则采取跪姿,双手与单膝支撑在地面上,另一条腿向后上方伸直抬起。

**规避动作4:颈后高位下拉** 颈后高位下拉是健身房练背的常见动作,需坐在高位下拉机上,用背部和手臂力量将横杠慢慢下拉到颈后。会增加颈部屈曲,使颈部和肩关节变得更紧张。

**替代动作:弹力带下拉** 如果想用下拉动作练背,可用弹力带下拉代替。做弹力带下拉时,把它的中间位置固定在高处,双手各持一端往下拉,颈部可全程保持不动。

(来源:《生命时报》)

## 耳鸣挥之不去 做好四点可缓解

莫名其妙耳边就会出现嗡嗡的声音,挥之不去,让人束手无策。临床上把这种现象叫作特发性耳鸣,也就是找不到明确病因的耳鸣。对于这种耳鸣,可以不做特别干涉,做好四点可缓解症状。

**避免强声刺激** 强噪声或长期的

声损伤是耳鸣的重要因素,应予以避免。尽量减少长时间使用入耳式耳机。

**将感知放在呼吸上** 出现耳鸣时先安静地坐下来,闭目深呼吸,慢慢吸气,然后慢慢呼气。避免情绪的剧烈波动。

**按摩头颈部** 按摩可以促进头颈部肌肉的放松和血液循环的增加,减轻颈椎压力,从而改善耳鸣症状。

**别经常挖耳朵** 不管用什么工具挖耳,都是侵入性操作,都具有危险性。(据《健康时报》)