

药物副作用险当肠坏死

毓璜顶医院医生提醒：有些常用药易引起急性上消化道出血



YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

俗话说，“头痛医头，脚痛医脚”，但对于有高血压、心脑血管疾病等需要长期服药的中老年人来说，这句话就不完全适用了。近日，烟台毓璜顶医院胃肠外科主治医师姚增武就遇到了一位“情况紧急，需要手术”的病人。但在问诊和详细检查后，最终判定他是因药物副作用而出现不良反应，从而免除了手术之苦。

73岁的他突然“肠坏死”了

家住莱州的患者D先生今年73岁，来到毓璜顶医院前他出现了无明显诱因的腹痛，在当地医院经过腹主动脉CTA检查发现是“肠梗阻，门静脉积气”，“大夫说可能是肠坏死，需要急诊手术”。为得到进一步治疗，D先生和家人商议后，决定转至毓璜顶医院。

一张药物单揪出患病“真凶”

据D先生介绍，自己有高血压病史5年，一直口服缬沙坦氨氯地平片和地尔硫卓，血压控制良好；患2型糖尿病病史5年，口服二甲双胍片和阿卡波糖，血糖控制也不错；冠心病病史5年，一个月前开始服用利伐沙班和硫酸氢氯吡格雷；脑梗死病史12年；16年前，进行过股骨头坏死的手

术，此外还有痛风史，肺部也不太好。

介绍完病情后，患者从口袋里掏出了一张褶皱的药物清单，“因为要服的药太多，所以他特意打印出来，提醒自己按时服药。”仔细看完清单后，姚增武将目光锁定在了利伐沙班和硫酸氢氯吡格雷两种抗凝血药物上。

这些常用药易引起急性上消化道出血

急性上消化道出血是临床最常见的危重急症之一，病死率高。临床表现多以呕血、黑便为主，也可表现为头晕、乏力、晕厥等症状。如不及时诊治，有可能危及生命。

近年来，药物也逐渐成为上消化道出血的主要病因

之一，它们主要通过破坏胃肠道黏膜屏障、抑制血管生成、破坏机体凝血机制等途径发挥作用。”姚增武介绍说，非甾体抗炎药如布洛芬、吲哚美辛及双氯芬酸等，长期使用，环氧化酶的合成会被抑制，导致前列腺素生成减少，从而对胃



姚增武(中)在查房

肠扩张、积液伴气液平，部分小肠壁积气，考虑肠梗阻，不排除合并肠坏死。”

通过仔细观察病人后，姚增武发现，病人体型极其肥胖，体重指数超过40，鼓鼓的肚子犹如怀孕的妇女，如果进行手术治疗，围手术期严重心脑血管疾病的风险也极高，有

可能会有猝死等严重并发症。仔细查体发现，患者虽然有腹痛病史，但腹膜炎体征并不像肠坏死那么典型。

“需要手术吗？”患者有些担心。为详细了解患者身体健康程度，姚增武仔细询问了患者有没有其他病史，结果让人大吃一惊。

之后科室专家讨论会诊后，决定手术暂时停止，停药后观察一下患者的病情变化。“没想到停药2天后，患者的症状有了好转的迹象。”“真凶”找到了，就是抗凝药物副作用。

经过6天的观察，确定身体无碍后，D先生免除手术，顺利出院。

“因为口服抗凝血药，虽然可通过影响凝血过程的不同环节，阻止血液凝固，用于预防脑卒中或其他血栓性疾病，但也可能诱发消化道出血，甚至导致肠壁出血水肿，这种情况在增强CT上很难与肠坏死相区别。”姚增武介绍说，有了这一判断后，他马上跟科室胡金晨主任汇报，

姚增武说，“虽然和传统的抗凝药物华法林相比，利伐沙班是一种新型的抗凝药物，但仍具有导致消化道出血的风险。其他如阿司匹林和硫酸氢氯吡格雷等抗血小板聚集药也可能抑制血管生成，易引发胃肠道出血。”

早睡早起 适度“春捂” 清明时节要健脾祛湿

中医专家介绍，清明时节阳气渐升，北方地区昼暖夜凉，气候干燥，而南方地区降水增多，空气湿度较大，易诱发多种疾病，养生防病应注重顺应天时，疏肝健脾，祛湿邪，畅情志，以促进人体阳气的生发与舒畅。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏介绍，清明时节，人体的阳气处于上升、向外发散的状态，易生肝火、肝风内动，且湿气易阻碍阳气的正常生发和运行，导致人体气血运行不畅，还可能使人体的抵抗力下降，容易诱发心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病等。

“湿气易影响脾胃的运化功能，导致消化吸收能力下降，因此，饮食宜增甘减酸，多吃健脾祛湿食物。”中国中医科学院西苑医院心血管二科主治医师刘蜜说，可将山药、薏米、白扁豆、芡实等煮粥或炖汤食用，以健运脾胃；适当食用芹菜、菠菜、荠菜等具有疏肝理气作用的食物，帮助缓解情绪压力；避免过多食用生冷、油腻、辛辣刺激性食物，以防损伤脾胃阳气，加重体内湿气。

在起居、运动和情志方面，刘蜜建议：早睡早起，保证充足睡眠，以养藏体内阳气；根据天气变化及时增减衣物，避免受寒感冒，遇“倒春寒”气温较低、风

大时老年人宜适度“春捂”；选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动增强体质，强度以微微出汗为宜，以免耗伤阳气；避免情绪波动过大，可通过踏青、赏花、听音乐等方式来舒缓情绪。

一些中医药适宜技术也有助于养生保健。专家提示，艾灸足三里、中脘、关元等穴位，可以调节脾胃功能、和胃健脾或培元固本；按摩迎香穴能够预防和缓解过敏性鼻炎，按摩内关穴可帮助调节情绪、缓解心悸等；按摩风池、大椎等穴位能够预防感冒；选用藿香、佩兰、陈皮等中药以开水冲泡代茶饮，能够化湿解表、理气健脾。

据新华社



哈医大研究发现 最佳长寿饮食公式

2025年2月，哈尔滨医科大学研究团队在《前沿研究杂志》(Journal of Advanced Research)上刊发了一项研究。这项研究基于2.6万人近20年的饮食数据发现：蛋白质、脂肪、碳水化合物的不同组合对寿命的显著影响。研究找到了“最佳长寿饮食公式”：较低蛋白质+中等脂肪+中高碳水化合物。按照这样搭配吃，最高可以降低27%的死亡风险！

研究特别指出，当主食(碳水化合物)摄入在42.5%–46%时死亡风险最低，蛋白质摄入在12.5%–25%时死亡风险最低，而极端高蛋白饮食或低碳水饮食反而有害。据人民网

长期久坐 脂肪逐渐“躺赢”

很多上班族每天一坐就是一整天，一项发表在《国际行为营养与体育活动杂志》上，共涉及了20370人的大规模前瞻性队列研究发现，我国居民累计静坐时间为8.8小时/天。这相当于除了睡觉，每天有将近一半的时间都在坐着。

长期久坐会减少热量的消耗，脂肪容易堆积，增加发胖风险，而且还会增加血栓、中风、糖尿病的发病风险。对此专家建议，无论工作还是看电视，都尽量主动起来活动下，可以到厨房转转或者去倒杯水喝。如果屁股实在没有机会离开椅子，就在完成工作后进行至少30分钟中高强度的运动，比如慢跑、快走、游泳、瑜伽、跳操、打球等。

据科普中国

人工智能可提前两周 预测严重心律失常风险

严重的心律失常可能引发心脏骤停，进而导致猝死。发表在新一期《欧洲心脏病学杂志》上的一项国际研究发现，利用人工智能算法分析动态心电图数据，能够提前两周预测严重心律失常风险，预测准确率在70%以上。

据介绍，每年全球有超过500万人死于心脏骤停，其中许多病例在发作前并无明显征兆。在此背景下，法国国家健康与医学研究院、巴黎公立医院集团等机构的研究人员与美国同行展开合作，利用一套模仿人脑功能的人工神经网络，分析来自美国、法国、英国等6个国家的超过24万例动态心电图数据。

研究人员指出，借助人工智能工具分析动态心电图数据，他们成功发现预示心律失常风险的新的微弱信号，进而识别出在接下来两周内易患严重心律失常的受试者。如果不及时治疗，这类心律失常会发展成致命的心脏骤停。研究显示它能预测严重心律失常风险，预测准确率在70%以上。

随着技术不断成熟，这一模型未来有望用于医院方面对高危患者的持续监测，此外还可应用于动态血压计甚至智能手表等可穿戴设备上。

据新华社