

药 讯

（第一百五十一期）

梅州市第二中医医院药剂科主办

2021 年 6 月 4 日

药事动态

《国家卫生健康委关于进一步加强抗微生物药物
管理遏制耐药工作的通知》国卫医函〔2021〕73
号解读..... 2

科普天地

失眠了，一定要吃安眠药吗？..... 3

西洋参的服用方法和注意事项..... 5

院内协定膏方介绍

院内协定膏方——益气固元膏..... 7

《药事动态》

《国家卫生健康委关于进一步加强抗微生物药物管理遏制耐药工作的通知》国卫医函〔2021〕73 号解读

为进一步加强抗微生物药物管理，积极应对微生物耐药，持续提高临床合理用药水平，近日，国家卫生健康委印发了《关于进一步加强抗微生物药物管理遏制耐药工作的通知》（以下简称通知）。

《通知》立足于当前社会高度关注的微生物耐药问题，从五个方面提出了具体要求。

一是充分认识做好抗微生物药物管理的重要性，要求各地高度重视抗微生物药物管理工作，持续做好工作部署和责任落实；

二是统筹部署推进，全面加强抗微生物药物管理，要求各地规范感染性疾病的临床诊疗工作，开展有针对性的理论和实践培训，医疗机构应科学调整优化抗微生物药物供应目录；

三是完善管理措施，进一步提高合理用药水平，要求各地将抗微生物药物合理使用情况纳入医院评审、公立医院绩效考核、合理用药考核等工作，进一步增加全国抗菌药物临床应用监测网、细菌耐药监测网入网医疗机构数量，试点开展抗微生物药物体外敏感性折点研究；

四是立足多学科协作，提高感染性疾病诊疗能力，要求医疗机构加强感染性疾病科建设，实施临床重要耐药微生物感染的个性化循证防控措施，优先培养配备抗感染领域的临床药师，规范 β 内酰胺类药物皮试；

五是加强宣传引导，提高全民合理用药意识，要求各地重点宣传抗微生物药物使用误区和不合理使用的危害，建立抗微生物药物合理使用定期宣传机制，切实提升公众对合理使用抗微生物药物的认知水平。

《科普天地》

失眠了，一定要吃安眠药吗？

随着现代社会生活节奏增快，失眠已成为常见的一种疾病，长期睡眠不足不仅降低了生活质量、影响工作效率、增加事故隐患及精神疾病危险，还给社会和个人带来一定的经济压力。因此，很多失眠的朋友经常会寻求安眠药的帮助，不乏滥用等不合理服用情况，所以，我们在日常生活中如何正确选择？

一、何为失眠？

失眠就是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。主要表现为入睡困难，睡眠时间缩短，睡眠浅表，容易过早地醒来，醒后不能再继续睡，以及不能消除疲劳、恢复体力与精力等。

二、药物选择

失眠往往会给患者带来极大的痛苦和心理负担，虽然安眠药（也叫镇静催眠药）是个好东西，但是又因滥用失眠药物而损伤身体等。下列为笔者为大家梳理日常比较常用的品种以及其用法，如表 1 所示。

表 1 常见安眠药的选择

药物	用法	不良反应	依赖性	适用人群
艾司唑仑	1~2mg, 睡前服	口干、嗜睡、头昏、乏力等	较轻的依赖性	易醒、早醒、多梦
阿普唑仑	0.4~0.8mg, 睡前服	嗜睡，头昏、乏力等	有成瘾性	易醒、早醒、多梦
地西泮	5~10mg, 睡前服	嗜睡，头昏、乏力等	可产生依赖性和耐受性	伴焦虑
唑吡坦	10mg, 老年人或肝肾不全者 5mg 睡前服	嗜睡、头痛、头昏、腹泻、恶心等	极少产生耐受和成瘾性	入睡困难
佐匹克隆	7.5mg, 老年人最初临睡前 3.75mg, 必要时 7.5mg; 肝肾不全者，3.75mg 为宜 睡前服	偶见嗜睡、口苦、口干、肌无力、遗忘等	极少产生依赖性	入睡困难
扎来普隆	5mg~10mg, 睡前服	较轻的头痛、嗜睡、眩晕、口干、出汗及厌食等	极少产生依赖性	入睡困难

当然，还有中医中药，但需辨证用药，且一般联合汤药服用，常用中成药有：归脾丸、百乐眠胶囊、柏子养心丸、天王补心丹、枣仁安神丸和乌灵胶囊。

三、非药物治疗

我们应尽可能不采取药物治疗的手段解决失眠问题。具体的方法有：1. 中医认为药食同源，可以利用药膳疗法来辅助治疗，预防保健；2. 中医疗法：针灸、推拿、蒸汽足浴刺激足部穴位、子午流注治疗等；3. 保持情绪稳定，劳逸结合和睡眠环境的适宜，并且养好良好的作息习惯；4. 睡前尽量避免茶、烟、酒等刺激性的东西等。

四、总结

人的一生有 1/3 时间在睡眠中度过，充足且高质量的睡眠有助于缓解疲劳和恢复精神，如果出现失眠的现象，千万不要太过焦虑，也不能盲目用药，应该在药师或医生指导下合理选择用药。是药三分毒，大家平时生活中还是应该通过养成良好的生活习惯改善睡眠，远离“失眠”。

《科普天地》

西洋参的服用方法和注意事项

西洋参为五加科人参属植物西洋参的根。具有补气养阴, 清热生津的功效。主治气阴两伤证, 肺气虚及肺阴虚证, 热病气虚津伤口渴及消渴。

西洋参服用方法

1、含化法

西洋参放在砂锅内用水蒸一下，使其软化，再切成薄片，放在干净的玻璃瓶内或瓷瓶内。每日早饭前和晚饭后各含服 2~4 片，细细咀嚼咽下。

2、冲粉法

将西洋参研成细粉状，每次使用 5g 参粉置于杯中，冲入沸水加盖约 5 分钟即可饮用，可重复冲服几次至无味。

3、炖服法

将西洋参切片，每日取 2~5g 放入瓷碗中，加适量水浸泡 3~5 小

时。碗口加盖，再将碗置于锅内，隔水蒸炖 20～30 分钟，早饭前半小时服用。

4、蒸服法

将西洋参用小火烘干，研成细末，每次取 5g，将一个鸡蛋拌入，蒸熟后服用。

5、煮汤法

将西洋参切成薄片，做菜汤时每次放入约 10g 共煮。

6、泡酒法

用西洋参 30g 置于净器中，用米酒 500g 浸泡，密封 7 日后取食，每日两次，每次空腹饮用 20 毫升。酒尽再添，味淡后取参食之。

7、煮服法

将西洋参切片，取 3g 放入砂锅内，加水适量，用文火煮 10 分钟左右。趁早饭前空腹，将参片与参汤一起服下。

服用注意事项

1、忌喝茶。

因茶叶中含有多量的鞣酸，会破坏西洋参中的有效成分，必须在服用西洋参 2～3 日后才能喝茶，也最好不要喝咖啡，咖啡对西洋参的效果也有一定影响。

2、忌食用萝卜。

西洋参为补气药，白萝卜是下气的（清热解毒，清凉等作用），白萝卜会削弱西洋参的补气作用，从而降低药效。

3、警惕不良反应。

有的人服西洋参后，会出现畏寒、体温下降、食欲不振、腹痛腹

泻；也有的会发生痛经和经期延迟；还有的会发生过敏反应，上下肢呈现散在性大小不等的水泡，瘙痒异常，停药后，水泡可自行吸收消退。

4、体内寒凉者慎服。

中医认为，西洋参属于凉药，如果身体有热症，比如口干烦躁、手心发热、脸色发红、身体经常疲乏无力，使用西洋参类补品可以达到调养的目的。反之，阳气不足，胃有寒湿者，就应避免服用西洋参，否则就会加重病情。另外，“非虚勿补”。如果身体并无不适，不宜经常服用西洋参含片。

5、服用时还要考虑季节性。

春天和夏天气候偏干，适合服用西洋参以益气生津，不宜服用人参或红参；而秋、冬季节更适宜服用人参或红参。

院内协定膏方——益气固元膏

益气固元膏

【功效】 益气扶正，固本培元。

【主要成份】 党参片、熟地黄、半枝莲、石见穿、黄芪、酒女贞子、炒鸡内金、麸炒白术、阿胶、当归等。

【功能主治】 放化疗所致白细胞减少、血小板减少、贫血者；长期放化疗所致身体虚弱者；免疫力低下者。

【用法用量】 每次 1 匙，约 10~15ml，每日早晚各一次，空腹或两餐中间服用。

【疗程】 伴随化疗周期，每次化疗后 3~5 天开始服用，至下次化疗前 3~5 天停止。化疗期间配合中药汤剂口服，以减轻化疗引起的消化道反应(恶心呕吐、食欲不振等)。

【注意事项】 1. 服药期间应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化且有较强刺激性的食物。2. 在服用膏方期间如发生感冒、发热、咳嗽痰多时应暂停服用，待病情恢复后继续服用。3. 在服用膏方时若发生胃肠炎或呕吐、腹泻、厌食等症状时，应暂停服用，待症状消失后，再在医生指导下继续服用。4. 应放入冰箱冷藏防止变质，如遇发霉等情况不可服用。