

# 氯雷他定，让过敏不再烦恼

□张文学 蚌埠市第一人民医院

随着生活环境的变化和污染的加剧，越来越多的人开始受到过敏的困扰。无论是春天的花粉、夏天的蚊虫叮咬，还是秋冬季节的干燥空气，都会引发过敏者不同程度的过敏症状。

氯雷他定作为一种常见的抗过敏药，以其高效、安全、方便的特点，成为许多过敏患者的首选药物。它能快速缓解过敏症状，并且不影响日常生活，是现代人对过敏的好帮手。但在使用药物时，我们还是要遵循医嘱，合理用药，特别是对于特殊人群，更要谨慎使用。今天，我们来聊一聊这种常见的抗过敏药——氯雷他定。

## 一、氯雷他定是什么药

氯雷他定是一种抗组胺药，也就是说它能阻止组胺这种化学物质在人体内引起的过敏反应。当我们接触到过敏原（如花粉、尘螨、动物毛发等）时，体内会释放组胺，引发打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤起疹子等症状。氯雷他定通过阻断组胺的作用，从而减轻这些症状。更重要的是，氯雷他定属于第二代抗组胺药，不容易引起嗜睡，所以使用后不会让人困倦，影响日常生活。

## 二、氯雷他定的适应症

氯雷他定主要用于治疗各种过敏性疾病，以下是几种常见的适应症：

- 过敏性鼻炎**：春季花粉、家里的尘螨、宠物的毛发等都会引起鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻痒等症状。氯雷他定可以有效缓解这些症状。
- 荨麻疹**：皮肤突然出现红色、发痒的风团，这就是荨麻疹。氯雷他定可以减轻皮肤瘙痒和红肿。
- 其他过敏反应**：如过敏性结膜炎（眼睛红、痒）、湿疹等，氯雷他定也有不错的疗效。

## 三、氯雷他定的剂型

氯雷他定主要有两种剂型：片剂和糖浆剂。片剂适用于成人及6岁以上的儿童，糖浆剂则更适合3至12岁的儿童。

- 片剂**：成人及6岁以上儿童每天服用一片（10毫克），简单方便。
- 糖浆剂**：专为儿童设计，味道较好，儿童更容易接受。剂量需根据儿童

体重计算，每公斤体重0.2毫克，每日一次。

## 四、氯雷他定的优缺点

氯雷他定的优点：

- 不易引起嗜睡**：不像一些老式抗过敏药，氯雷他定不会让人困倦，非常适合需要工作、学习的人。
- 效果持久**：每天服用一次即可，效果可持续24小时。
- 安全性高**：副作用少，适用于大多数人。

氯雷他定的缺点：价格较高，相比一些传统的抗过敏药，氯雷他定价格略高，长期使用可能会增加经济负担；不适合所有人，孕妇、哺乳期妇女及严重肝功能不全的患者需在医生指导下使用。

## 五、使用氯雷他定的注意事项

- 按剂量服用**：特别是给儿童服用时，一定要根据体重计算剂量，不要自行增减。
- 避免与其他中枢神经抑制剂同服**：尽管氯雷他定不易引起嗜睡，但最好还是避免与酒精或其他中枢神经抑制剂合用。
- 孕妇和哺乳期妇女慎用**：虽然没有明确的证据表明氯雷他定对胎儿或婴儿有害，但使用前最好咨询医生。
- 正确储存**：药物应保存在干燥、阴凉的地方，避免阳光直射和潮湿环境，儿童应在成人监护下使用。

## 六、氯雷他定的联合用药

氯雷他定作为一种常见的抗过敏药物，有时需要与其他药物联合使用，以

达到更好的治疗效果。以下是几种常见的联合用药情况及其注意事项：

- 与阿司匹林合用**：氯雷他定与阿司匹林同时使用时，可能会增加胃肠道不良反应的风险。建议在服用阿司匹林前至少8小时或服用阿司匹林后30分钟使用氯雷他定，以减少不良反应。
- 与复方感冒药合用**：许多感冒药中已经含有解热镇痛药成分，如对乙酰氨基酚。合用时应注意药物成分，以避免重复用药或用药过量，增加胃肠道不良反应的风险。
- 与华法林合用**：氯雷他定与华法林同时使用时，可能会增加出血风险。合用时应密切监测凝血功能，关注出血体征，如消化道出血、牙龈出血等。
- 与降压药合用**：如美托洛尔、厄贝沙坦、氨氯地平等降压药与氯雷他定合用时，可能会减弱降压效果。合用期间应监测血压，必要时调整降压药的剂量。

## 七、氯雷他定的常见不良反应

虽然氯雷他定的副作用较少，但仍有一些常见的不良反应需要注意：

- 头痛**：部分患者在服用氯雷他定后可能会出现头痛。
  - 疲劳**：尽管氯雷他定不易引起嗜睡，但有些人服用后可能会感到疲劳。
  - 干燥症状**：如口干、鼻干等。
  - 胃肠道不适**：少数患者可能会出现恶心、胃部不适等症状。
- 通过本文，希望大家能对氯雷他定有一个比较全面的了解，以合理使用该药，有效管理过敏症状，提高患者生活质量。如果您在使用氯雷他定时有任何疑问，请及时咨询医生或执业药师，听取专业的建议。

# 中医是怎样治疗糖尿病的

□吕罗岩 蚌埠市第一人民医院

随着人们生活水平的提高，患糖尿病的人群数量也越来越多，并且糖尿病还逐渐呈现出年轻化的趋势。对于糖尿病的西医疗，各位糖尿病患者朋友相对比较熟悉，而对于中医治疗糖尿病特点与优势则不甚了解，今天，我就为大家介绍一下糖尿病中医治疗方面的知识。

## ■糖尿病的中医学分型

糖尿病总以热伤气阴为病机核心，最明显症状就是口干。所以中医抓住津液流失这一特征，把糖尿病称作“消渴”。中医一般将糖尿病分为上消、中消、下消三种类型。

- 上消病位**：主要在心、肺，一般表现为口渴喜饮、喉干、唇干、饮水后仍口干；小便多、颜色发黄；食量变化不明显；舌红，苔黄干涩。
- 中消病位**：主要在脾、胃，吃得快但饿得快是中消最明显的表现，还伴随口干喜饮的情况。此外，还表现为小便频多、大便干结、头晕目眩、形体消瘦、舌红苔黄等症。
- 下消病位**：主要在肝、肾，主要表现为小便频数且量多；面色潮红，手足心热，腰膝酸软，舌红少苔。

## ■中医怎样治疗糖尿病

### 1、调整饮食

中医治疗糖尿病时，饮食调整是非常关键的一环。中医认为，糖尿病患者应该遵循“戒甜、戒油、多蔬果、少淀粉”的饮食原则，无论属于3种类型中的哪一种，生津护阴都是防治糖尿病的有效手段。中医认为，酸可生津，而苦能坚阴，苦寒药能通过泻火达到存阴的目的。因此，苦和酸搭配，可减轻或消除症状，有助于降低血糖及尿酸，或减少降糖药用量，使病情趋于稳定。

苦味食种类繁多，比如苦丁茶和苦荞茶就是不错的选择。不过苦的茶饮、食物多偏寒性，因此脾胃功能不佳的人群也不宜多食用苦味食物，但酸性的山楂和酸梅汤等可以适当选

择。因此，建议糖尿病患者可少配多酸，达到饮食控糖的目的。

### 2、食疗药膳

中医食疗干预能有效降低2型糖尿病患者的血糖水平，并在一定程度上可改善患者的生活质量。

#### ◆偶遇饮

处方：玉米须5g、枸杞15g、芦根30g、藕汁100mL。

功用：清热生津。

适应症：2型糖尿病之津伤燥热证的辅助治疗。

制作方法：玉米须、枸杞、芦根共煎约350mL汤汁，混入藕汁100mL搅匀即可。食用方法：每次150mL，饭前饮用。

#### ◆薯蓣粥

处方：生薯蓣（怀山药）150g。

功用：益气养阴，健脾止泻。

适应症：2型糖尿病之气阴两虚证的辅助治疗。

制作方法：去皮切片，入料理机，加水50mL，打成糊，调入300mL凉水，煮沸，1分钟后再煮沸，连煮3次，成粥。食用方法：以此粥代替部分主食，每份相当于25g大米或35g馒头。

### 3、中药治疗

中药治疗是中医治疗糖尿病的主要方式之一。中药可以调节身体的气血、阴阳平衡，从而提高胰岛素的敏感性，并降低患者的血糖水平，一些常用的中药包括黄芪、人参、枸杞、当归、山药、葛根等。唐代医家孙思邈在《千金方》中也明确提出，黄连可治疗“消渴症”。

### 4、锻炼身体

中医传统养生功法可改善胰岛素抵抗症状，改善血糖水平，提高糖尿病患者的神经功能能力，提升机体对脂肪的利用率，并对2型糖尿病患者的异常心理状态有一定的改善作用。

#### ◆太极拳

太极拳可显著降低2型糖尿病患者的空腹血糖、糖化血红蛋白，其中以二十四式太极拳为最优，同时太极拳运动亦可改善糖脂代谢，提高生活质量。

#### ◆八段锦

八段锦能够降低2型糖尿病患者的空腹血糖、餐后2小时血糖、糖化血红蛋白，改善血脂，降低体质指数，并可预防或延缓糖调节受损发展为糖尿病。同时长期练习八段锦可改善2型糖尿病患者焦虑抑郁等不良情绪，有助于患者的心理健康。

#### ◆音乐疗法

传统音乐治疗具有缓解2型糖尿病患者抑郁焦虑状态，改善睡眠质量，亦可辅助降低血糖水平，提高生活质量的作用，且简便易学，易于推广。

#### ◆情志疗法

中医情志护理具有调动糖尿病患者能动性，提高其自我管理能力的作，可提高糖尿病患者的生存质量，同时亦可改善2型糖尿病患者负面情绪及睡眠质量。

#### 5、其他疗法

##### ◆耳穴疗法

耳穴疗法可改善糖尿病患者糖代谢水平、血脂、体重指数等指标，并可缓解焦虑、失眠等症状。选穴：脾、肾、内分泌、耳迷走神经区。

##### ◆穴位贴敷

中药穴位贴敷可改善2型糖尿病胃轻瘫便秘患者的症状、生活质量和糖化血清蛋白。选穴：神阙穴。药物组成：大黄、木香、厚朴比例为5：1：1。

##### ◆针灸疗法

针灸疗法也是治疗糖尿病的有效手段之一。针灸可以刺激身体的经络，改善血液循环、促进胰岛素分泌，从而达到降低血糖的目的。

## 蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥ 2.36	山药	¥ 5.28	香菜	¥ 11.45
面粉1	¥ 2.15	生姜	¥ 9.46	青菜	¥ 3.50
大豆油	¥ 69.71	莲藕	¥ 6.21	茼蒿	¥ 8.70
食用调和油	¥ 74.59	洋葱	¥ 1.74	菠菜	¥ 8.14
猪后座肉	¥ 13.86	胡萝卜	¥ 2.42	韭菜	¥ 5.15
鲜牛肉	¥ 31.04	蒜头	¥ 7.48	长茄子	¥ 4.84
鲜羊肉	¥ 36.30	土豆	¥ 2.22	青椒	¥ 4.00
鸡蛋	¥ 5.72	大葱	¥ 4.28	西红柿	¥ 3.61
小仔鸡	¥ 13.88	芹菜	¥ 5.88	黄瓜	¥ 5.90
鲫鱼	¥ 9.63	黄豆芽	¥ 2.06	冬瓜	¥ 1.57
四季豆	¥ 8.42	莴笋	¥ 5.20	西蓝花	¥ 6.49
毛豆	¥ 4.05	蒜苗	¥ 7.25	大白菜	¥ 2.09

以上为2024年8月15日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升

公益广告

# 节能低碳 文明生活