

治疗精神分裂的“王牌军”奥氮平到底应该怎么用

陈来新 海南省安宁医院

在众多抗精神病药物中，奥氮平无疑是个“明星选手”，广泛用于治疗精神分裂症、双相情感障碍等疾病。但这药到底应该怎么吃？吃了真的会上瘾吗？今天，我们就来彻底讲清楚奥氮平的用法、效果、不良反应，以及如何合理使用。

奥氮平是干什么的？为什么它能治疗精神分裂症？

精神分裂症的本质，是大脑里的“电路系统”出了问题。正常人的大脑像是一个有条不紊的“信息中枢”，神经细胞之间依靠多巴胺、5-羟色胺（血清素）等神经递质传递信号，让人能正常思考、感知、表达。但在精神分裂症患者的大脑里，多巴胺信号过度活跃，导致思维“串线”，大脑收到一些根本不存在的信息，于是就有了幻觉、妄想、思维混乱等症状。

奥氮平的作用，就是调节多巴胺和5-羟色胺，让大脑的信号“归位”，让那些无中生有的声音、画面消失，让患者的思维重新变得清晰、稳定。简单来说，它就像是大脑的“降噪器”，帮患者屏蔽掉那些不该有的“杂音”，让世界恢复正常。

走进家庭药箱，你是否发现某些药品说明书上赫然写着“2-8℃冷藏保存”？这些需要“住进冰箱”的药物，究竟藏着什么秘密？

一、药品冷藏的核心原因

其一，对抗“热敏感”成分，众多药物有效成分对温度敏感，高温会加速化学降解，像胰岛素、疫苗等生物制剂含蛋白质，高温易致蛋白质变性失活，注射用青霉素等抗生素在常温下易水解失效。其二，延缓“时间杀手”，即便未开封药物也会随时间分解，冷藏降低温度减缓化学反应速率，延长保质期，眼药水开封后冷藏可抑制细菌繁殖、延长使用期限，退烧栓等栓剂冷藏后不易软化变形。其三，防止“微生物入侵”，液体剂型如糖浆、滴眼液易受微生物污染，冷藏能抑制细菌/真菌生长，降低变质风险。

二、哪些药物必须冷藏

以下几类药物必须冷藏保存（具体以说明书为准）。生物制品如胰岛素、生长激素、单抗药物，未开封时需冷藏，开封后使用期限会缩短；疫苗像流感疫苗、

奥氮平应该怎么吃？剂量如何调整？

很多人以为，吃精神类药物就像吃感冒药，随便吃一片就行了。但奥氮平可不是普通药，它的剂量、服用时间、调整方式，全都需要医生严格把控，否则要么效果不好，要么不良反应大，得不偿失。

精神分裂症患者一般从5mg或10mg的剂量开始，然后医生会根据患者的病情、耐受情况，逐步调整到10mg-20mg的维持剂量。

如果是急性发作期（比如患者正在经历严重幻觉、妄想，情绪不稳定、攻击性强），医生可能会开15mg-20mg的剂量，让药物快速起效，帮助患者尽快“冷静”下来。但等到病情稳定，医生通常会逐步降低剂量，让患者维持在最低有效剂量，以减少长期服药带来的不良反应。

有些患者嫌见效慢，自己擅自加量，以为吃得多就能快点“正常”，这可是大忌！奥氮平的起效一般需要2-3周，不是一吃就能马上见效的，过量服用不但不会加快效果，反而可能导致过度镇静、头晕、低血压、心率异常等问题。

HPV疫苗，运输和储存需全程冷链，否则失效风险极高。特殊剂型如栓剂（甘油栓）和部分眼膏，高温下易融化变形影响使用。益生菌制剂以双歧杆菌三联活菌胶囊为代表，其中活菌依赖低温存活，且需用温水送服。某些抗生素如注射用头孢哌酮钠，配制后需冷藏，并在规定时间内使用，以确保药效及安全性。

三、冷藏的误区分析

在药品冷藏过程中有诸多误区需避开，不能将所有药都放冰箱，像糖浆、片剂随意放入，糖浆在低温下析出糖分、片剂则易受潮加速崩解；冷藏并不等同于冷冻，若将胰岛素这类生物制剂放入冷冻室，其中的蛋白质会冻结变性，导致药效完全丧失；不能忽视温度波动，频繁开关冰箱门，或者把药品置于冰箱门边，都会使温度波动较大，而温度波动会加速药物降解，影响药品质量与疗效，因此必须正确区分冷藏要求并规范储存。

四、家庭冷藏药品的正确方法

- 分区存放：家庭冷藏药品应进行合理分区存放。

奥氮平的不良反应，真的那么可怕吗？

说到奥氮平，很多患者第一个想到的不是它能控制病情，而是它的不良反应，特别是体重增加。为什么奥氮平会让人发胖？其实，它对大脑的食欲调节中枢产生了影响，让人的饱腹感变迟钝了，吃得更多，消耗得更少，脂肪就这么囤积起来了。而且，它还会导致胰岛素抵抗，影响血糖代谢，长期服用可能增加糖尿病风险。

除了发胖，奥氮平的镇静作用也很明显，很多患者刚开始服用时，白天嗜睡、反应迟钝，总感觉整个人像是“被封印”了一样。这种情况通常在刚开始吃药的前几周最严重，随着身体逐渐适应，嗜睡会有所缓解。如果因得影响生活，可以咨询医生调整服药时间，比如改为晚上睡前服用，这样白天就不会太影响精神状态。

这些不良反应确实让人头疼，但如果和精神分裂症的严重后果相比，合理服药的好处远远大于不良反应。所以，正确的做法不是因为害怕不良反应就拒绝吃药，而是通过合理饮食、运动、调整剂量等方

可根据药物类型、用途及有效期等进行划分。将生物制品、疫苗等对温度极为敏感且需严格低温保存的药品集中放置在冰箱冷藏室的中后部，此处温度相对稳定。特殊剂型如栓剂、眼膏等，单独放置一格，避免与其他药品混淆挤压。内服药和外用药要分开区域存放，防止交叉污染。将近期需服用的药品放在易取位置，过期药品及时清理，确保存放有序，便于取用和管理，保障药品质量与安全。

2.温度监测

温度监测是家庭冷藏药品的关键环节。需使用精准的温度计放置于冰箱冷藏室，定期查看温度数据，确保其处于药品所需的适宜温度范围（一般2-8℃）。若温度出现异常波动，如超出范围或波动频繁，应及时排查原因，是冰箱故障、开关门过于频繁等。必要时可联系专业人员检修冰箱。对于对温度要求极为苛刻的药品，可考虑配备具有温度记录功能的专业设备，实时记录温度变化，以便追溯和调整，维持药品稳定的储存环境。

3.记录管理

孕期抽筋别慌，这几个方法超有效

张翠 临胸县人民医院

升牛奶中钙含量约100 - 120毫克，且吸收率高。除牛奶外，酸奶、奶酪等奶制品也是补钙的优质选择。豆制品同样富含钙，例如每100克豆腐中钙含量可达100 - 200毫克。此外，鱼虾类、绿叶蔬菜、坚果等食物也含有丰富的钙。将这些食物合理搭配，融入日常饮食，如早餐喝一杯牛奶，午餐吃一份豆腐，晚餐来一份鱼虾，就能有效增加钙的摄入量。

2. 补充钙剂：若饮食无法满足孕期对钙的需求，可在医生指导下服用钙剂。市面上钙剂种类繁多，常见的有碳酸钙、柠檬酸钙等。碳酸钙含钙量高，但在胃酸作用下分解吸收，适合饭后服用；柠檬酸钙对胃酸分泌要求低，吸收相对稳定，可在饭前或饭后服用。准妈妈应严格按照医生建议的剂量和时间服用，避免盲目过量补钙。

二、适度运动，让肌肉“灵动”

很多准妈妈认为孕期应尽量多休息，减少运动，实则不然。适度的运动不仅有助于控制体重、增强体力，还能促进血液循环，预防抽筋。

分钟内缓解。

如果胸痛程度更为剧烈，持续时间超过15分钟，且休息或含服硝酸甘油后不能缓解，伴有大汗淋漓、濒死感，很可能是心肌梗死。这是一种极其危险的情况，心脏血管被完全堵塞，心肌严重缺血坏死。此时，家属应立即拨打急救电话，让患者保持平卧位，解开上衣，以利于呼吸，并等待救援。

还有一种胸痛呈针刺样或刀割样，持续时间较短，几秒钟或几分钟，位置不固定，可能与心脏神经官能症有关。虽然这种胸痛通常不会危及生命，但也会给患者带来很大的困扰，需要进行心理调节和适当的药物治疗。

二、心悸：心脏节律的异常表达

心悸是指患者自觉心跳或心慌，伴有心前区不适感。心悸的原因多种多样，可能是生理性的，也可能是病理性的。剧烈运动、

1. 散步：散步是最适合准妈妈的运动方式之一。每天饭后在公园或小区内散步30分钟至1小时，步伐不宜过快，保持轻松愉悦的心情。散步时，小腿肌肉不断收缩和舒张，能有效促进腿部血液循环，减少抽筋发生的概率。

2. 孕妇瑜伽：孕妇瑜伽通过特定的体式 and 呼吸练习，可增强肌肉力量，提高身体柔韧性，缓解孕期不适。例如，猫牛式能伸展脊柱，促进背部血液循环；腿部伸展式能拉伸腿部肌肉，预防抽筋。准妈妈可在专业瑜伽教练的指导下进行练习，避免动作不当对自身和胎儿造成伤害。

三、科学保暖，给身体“升温”

寒冷刺激会使腿部肌肉强烈收缩，导致抽筋。因此，准妈妈要注意腿部保暖，尤其是在寒冷季节或空调房中。

1. 增添衣物：根据天气变化及时增添衣物，选择舒适保暖的裤子和袜子。夜间睡觉时，可穿上保暖的睡裤，避免腿部直接暴露在空气中。

2. 热敷：当抽筋发生时，可立即用热毛巾或热水袋热敷抽筋部位，每次

心内科护理大揭秘：教你读懂心脏信号

孙孝凤 山东省公共卫生临床中心

精神紧张、饮酒、喝咖啡或浓茶等，都可能导致生理性心悸，这种心悸通常在诱因去除后会自行缓解。

而心律失常则是引起病理性心悸的常见原因。例如，早搏是最常见的心律失常之一，患者会感觉心脏突然停顿一下，然后又快速跳动。房颤时，患者会感到心慌、心跳紊乱，脉搏强弱不等、节律不齐。严重的心律失常，如室性心动过速、心室颤动，可能会导致心脏骤停，危及生命。当出现频繁心悸或心悸伴有头晕、黑矇、呼吸困难等症状时，患者应及时就医，进行心电图等相关检查，以明确病因。

三、呼吸困难：心脏功能的预警

呼吸困难是心内科患者常见的症状，尤其在左心衰竭时更为突出。起初，患者可能在活动后出现呼吸困难，休息后可缓解，这

式，把不良反应降到最低。

如何科学使用奥氮平？

既然奥氮平有不良反应，怎么吃才能让它的好处最大化，坏处最小化？这里有几个关键点：

管住嘴，迈开腿，控制体重！如果体重增加是最大的问题，那就得在饮食和运动上下功夫。患者可以选择高蛋白、低碳水、低脂肪的饮食，比如鸡蛋、鱼肉、豆制品，多吃蔬菜，避免高热量零食。同时，每天快走30分钟，或者做瑜伽、游泳，能有效控制体重。

不要擅自停药，稳住才是关键！精神分裂症需要长期控制，奥氮平的维持治疗通常需要至少2年。病情稳定后，医生会考虑逐步减量，而不是直接停药。如果患者擅自停药，很容易复发，甚至加重，以后再治疗的难度会更大。

定期体检，监测血糖、血脂！长期服用奥氮平的患者，每隔几个月要监测血糖、血脂、肝功能，确保药物没有带来严重的代谢问题。如果医生发现风险增加，可能会调整药物方案，或配合其他药物降低不良反应。

家庭冷藏药品的记录管理不容忽视。应建立药品冷藏记录档案，记录每次放入或取出药品的名称、数量、放入/取出时间。详细记录冰箱温度监测数据，包括测量时间、温度数值等。对于开封后的药品，要记录开封日期，结合药品说明书确定其剩余有效期。若药品在储存过程中出现外观变化（如变色、变形等）也需记录。通过规范的记录管理，可清晰掌握药品储存情况，及时发现问题并采取措施，保证药品质量与疗效。

药品冷藏是保障药效与安全的重要举措，我们需明晰药品冷藏的核心原因，熟知哪些药物必须冷藏，避开常见误区，掌握家庭冷藏的正确方法，也了解无需冷藏但需阴凉保存的情形。科学合理的药品储存，能最大程度维持药物稳定性，确保其疗效可靠。这不仅关乎每一份药品能否发挥应有作用，更与患者的健康息息相关。家庭与医疗机构都应重视药品储存细节，严格按规范操作。让我们以严谨态度对待药品冷藏，守护用药安全，为健康筑牢防线，让每一份药物都能精准地为健康护航。

15 - 20分钟，能促进局部血液循环，缓解肌肉痉挛。此外，睡前用温水泡脚15 - 20分钟，既能保暖，又能放松身心，预防抽筋。

四、正确姿势，让身体“减负”

1. 坐姿：坐下时，应选择高度合适的椅子，使双脚能平放在地面，膝盖与臀部保持同一高度。避免长时间跷二郎腿，以免影响腿部血液循环。

2. 睡姿：孕期宜采用左侧卧位，这样既能减轻子宫对下腔静脉的压迫，保证血液循环畅通，又有利于胎儿的生长发育。同时，在双腿之间垫一个软枕头，可使身体更加舒适，减少腿部肌肉的压力。

抽筋虽然是孕期常见的不适症状，但通过合理补钙、适度运动、科学保暖和保持正确姿势等方法，多数准妈妈能有效预防和缓解抽筋带来的困扰。如果抽筋频繁发作或伴有其他异常症状，如腿部肿胀、疼痛持续不缓解等，应及时就医，排除其他疾病的可能。希望每一位准妈妈都能轻松度过孕期，迎接新生命的降临。

你真的了解尿常规吗？别让认知误区误导你

李定 辛集市第一医院

尿常规作为临床基础检查项目，承载着筛查泌尿系统疾病、代谢紊乱及全身性疾病的重任。然而，许多人对尿常规的理解存在误区。通过本文，帮助大家更深入地了解尿常规，避免被认知误区所误导。

一、尿常规的重要性

尿常规检查涵盖了尿液的物理性质、化学性质及有形成分等内容，能够反映机体的代谢状况和排泄功能。尿液作为肾脏过滤血液后产生的废物，其成分的变化往往能反映出肾脏及尿路系统的健康状况。因此，尿常规是许多全身性疾病诊断的重要参考。

二、尿常规检查的内容

尿的颜色和透明度：正常尿液为淡黄色至深黄色，透明。尿液颜色的改变可能提示不同的疾病，如血尿、血红蛋白尿、乳糜尿等。尿液浑浊则可能是由于泌尿系统感染、结晶析出等原因引起。

酸碱度（pH值）：尿液的酸碱度受饮食、药物、疾病等多种因素影响。尿液pH值的改变可能提示酸中毒、碱中毒、尿路感染等疾病。

尿比重：尿液比重反映了尿液中溶质的浓度。比重增高可能提示脱水、糖尿病、急性肾炎等；比重降低则可能提示肾脏浓缩功能减退，如慢性肾炎、尿崩症等。

蛋白质：正常情况下，尿液中仅有极少量的蛋白质。尿蛋白阳性可能提示肾脏疾病，如肾小球肾炎、肾病综合征等。

尿酸：正常情况下，尿液中不应含有葡萄糖。尿糖阳性可能提示糖尿病、肾脏疾病等。

红细胞和白细胞：正常尿液中红细胞和白细胞数量极少。红细胞增多可能提示泌尿系统结石、肿瘤、炎症等；白细胞增多则提示泌尿系统感染，如膀胱炎、肾盂肾炎等。

上皮细胞和管型：尿液中的上皮细胞来自泌尿系统的不同部位，上皮细胞增多可能提示相应部位的病变。

三、常见认知误区

尿液浑浊等于有病：尿液浑浊可能是由于泌尿系统感染、结晶析出等原因引起，但也可能是正常的生理现象。因此，不能仅凭尿液浑浊就判断有病。

尿酮体阳性等于糖尿病酮症：尿酮体阳性可能是由于饥饿、低碳饮食等生理因素引起，也可能是糖尿病酮症等病理因素导致。因此，需要结合临床症状和其他检查来判断。

白细胞升高必须用抗生素：白细胞升高提示泌尿系统感染，但无症状菌尿部分人群无需治疗。是否需要使用抗生素，应结合临床症状和细菌培养结果来判断。

尿蛋白阳性等于肾病：尿蛋白阳性可能是暂时性现象，如剧烈运动、发热、寒冷等情况下可能出现暂时性尿蛋白阳性。因此，需要多次复查并结合其他检查来判断是否患有肾病。

泡沫尿等于蛋白尿：泡沫尿可能是多种原因引起的，虽然泡沫尿可能与蛋白尿有关，但不能仅凭泡沫尿就判断为蛋白尿或肾病。

尿检正常等于肾一定没事：尿检只能作为初步筛查手段，不能完全反映肾功能状况。有些肾病早期可能尿检还看不出异常，需要结合其他检查如肾功能、尿沉渣分析、肾脏B超等来综合判断。

留尿标本的误区：留尿标本时也存在许多误区，如留取晨尿时误以为是起床排空尿液后的下一次尿、月经期留尿、标本不新鲜、尿道口不清洁、没有留中段尿等。这些误区都可能导致检验结果出现偏差。

四、如何正确进行尿常规检查

选择合适的留尿时间：晨尿（清晨起床后第一次排出的尿液）是尿常规检查的首选，因为晨尿较为浓缩，更能反映出尿液的异常成分。

清洁卫生：留尿前应清洗尿道口，避免尿液被尿道分泌物如白带、精液等污染。

留取中段尿：中段尿是相对干净的尿液，能够减少污染和误差。

及时送检：留取的尿液标本应及时送检，避免放置过久导致尿中细胞成分破坏、细菌分解糖蛋白等，影响检查结果的准确性。

避免干扰因素：在进行尿常规检查前，应避免食用过油腻、高蛋白食物，还应避免剧烈运动、发热、寒冷等干扰因素，以免导致暂时性尿液成分异常。

尿常规是疾病筛查的“晴雨表”，对于评估泌尿系统及全身疾病状况具有重要意义。因此，我们需要更加深入地了解尿常规，避免被认知误区所误导。

出现腹水、胸水。

对于水肿患者，护理人员会密切观察水肿的程度、部位，记录患者的出入量，严格控制水和钠的摄入。同时，指导患者抬高下肢，促进血液回流，必要时使用利尿剂，以减轻水肿症状。

心内科护理人员通过对患者症状的细致观察和分析，能够及时发现心脏发出的危险信号，并采取有效的干预措施。作为普通人，了解这些心脏信号，也有助于我们在日常生活中及时察觉身体的异常，做到早发现、早诊断、早治疗。同时，保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，对于预防心血管疾病的发生，呵护心脏健康至关重要。让我们用心关注心脏信号，为生命的“引擎”注入源源不断的动力。