



抗生素伤肌腱、降脂药累肌肉、降糖药扰代谢 常用药藏隐性风险 市药监局教你科学用药



生病用药，旨在康复。但一些常用药物在发挥治疗作用的同时，其副作用可能潜伏数月之久，成为健康的“隐性风险”。重庆市药监局发布提醒，科学认知、合理用药对规避风险至关重要。

抗生素类 杀菌的同时或“伤筋动骨”

环丙沙星、左氧氟沙星、莫西沙星等喹诺酮类抗生素，因其广泛的抗菌谱和良好的疗效，在临床上应用广泛。然而，这类药物的一个典型副作用——肌腱损伤，却鲜为人知。患者常表现为肌腱炎，严重时甚至会发生肌腱断裂，其中90%的病例累及足部跟腱，偶见胳膊或大腿肌腱受累。

肌腱损伤通常在用药后48小时至6天内出现，但风险可能持续至停药后3个月。老年人、肾功能不全者、器官移植患者及正在使用类固醇药物的人群，其发生肌腱损伤的风险更高。因此，用药期间及停药后3个月内，患者应避免进行过度牵拉肌腱的运动，如跑步、跳跃和负重训练等。高风险人群更需严格遵医嘱调整用药方案，并密切关注身体反应，一旦出现疼痛等早期症状，应立即就医。

非甾体抗炎药 止痛背后的“脏器负担”

布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸等非甾体抗炎药，是许多人缓解头痛、关节痛的常用药物。然而，长期服用或过量服用这些药物，可能会给身体带来“隐性负担”，包括胃肠道损伤、肝肾功能损害、心血管

风险增加、血液系统异常及过敏反应等。患者在用药过程中，一旦出现胃痛、黑便、尿量减少、水肿等症状，应立即停药并就医，以免延误病情。专家提醒，止痛虽重要，但守护脏器健康更为关键。

降脂药 调节血脂时的“肌肉警报”

他汀类药物作为调节血脂的常用药物，其安全性一直备受关注。然而，用药期间患者需留意肌肉发出的“警报信号”，如肌肉酸胀、隐痛、无力等。其中，横纹肌溶解症是一种严重的肌肉损伤，表现为肌肉剧烈疼痛、尿液呈茶色，这是由于肌肉细胞被破坏，肌红蛋白释放到血液中损伤肾脏所致。高龄（>75岁）、肾功能不全及同时服用多种药物（如某些抗生素、抗真菌药）的患者，其发生肌肉问题的风险更高。

因此，患者在服药期间应密切关注身体状况，一旦出现肌肉疼痛、无力或尿液颜色异常等症状，应立即停药并就医。同时，定期监测肌酸激酶水平有助于早期发现潜在的肌肉问题。

降糖药 控制血糖时的“营养陷阱”

降糖药在帮助患者稳定血糖的同时，也可能带来一些“营养小麻烦”。长

期服用二甲双胍的患者，可能会影响身体对维生素B12的吸收，导致手脚发麻、没力气甚至走路不稳等症状。因此，建议患者在用药期间通过饮食摄入富含维生素B12的食物，如动物肝脏、肾脏、鱼类、贝类等。

此外，磺脲类药物还可能干扰叶酸代谢，增加患心血管疾病的风险。患者可通过绿叶蔬菜、豆类等食物补充叶酸。而阿卡波糖则可能影响脂溶性维生素（如维生素A、D、E、K）的吸收，患者应在医生指导下监测相关营养素水平，并通过饮食调整或补充剂来保证足够的摄入。

面对药物可能带来的副作用，重庆市药监局提醒市民，用药前需做足功课，避免跟风用药。用药前，患者应主动向医生或药师说明自身情况，包括基础疾病、正在服用的药物（包括保健品）及药物过敏史等，以便医生进行个性化的用药调整。用药过程中，患者应规律服药，并密切关注身体的异常反应。一旦出现心慌、皮疹、腹泻等症状，应及时告知医生。

上游新闻-重庆晨报记者 陈瑜

医生拍科普视频把自己拍成“结节案例”引热议 “别慌，我这就把应对攻略给你们”

重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明，在拍摄甲状腺超声科普视频时自查发现结节，相关视频短时间内获得上万条评论引发热议。网友既调侃“医生越看越沉默”，也担忧其健康并分享自身经历。蔡明回应称，发现结节虽意外但无需恐慌，结节不等于癌，这正是他科普的核心初衷。

医生拍科普视频查出结节引围观

“看，这里有个小结节。”“唉？这好像钙化灶？”镜头前，重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明手持超声检查仪，在自己颈部来回扫描，屏幕上的实时影像中，他陆续发现了甲状腺结节。这段原本用于科普的视频，因这一意外发现迅速在网络走红，短时间内收获上万条评论。

视频里，蔡明从讲解仪器操作到发现结节后语速放缓的细节，被网友敏锐捕捉。“怎么医生自己越看越沉默了，隔着屏幕都感受到紧张”“刚发现钙化灶时，主任的表情和我当初一模一样”，调侃之余，更多网友表达了关心：“看着像有钙化灶，赶紧抽空深入检查啊”“主任要照顾好自己，我们还等着看更多科普呢”。评论区里，不少网友主动分享自身经历，有人说：“谁还没几个甲状腺结节”，也有人坦言：“就是怕查出问题，好几年不敢做B超”，引发广泛共鸣。

10月16日，记者联系上蔡明时，他刚结束一台手术。“最近手术排得满，还没来得及去做进一步检查。”蔡明笑着解释，视频里的反应纯属自然流露，当时专注于讲解的同时发现异常，确实稍作停顿，没想到被网友细心捕捉并引发这么大关注。

坦言发现结节挺意外，但真没慌

“说实话，发现结节挺意外的，但真没慌。”面对网友最关心的“医生查出结节会不会紧张”的问题，蔡明给出了明确答案。他表示，自己平时专注于甲状腺疾病诊疗，每年体检也会关注相关指标，但这次为了让科普更直观，特意用超声

仪实时自查，没想到真发现了此前未留意的小结节。

谈及拍视频的初衷，蔡明坦言，近年来关注甲状腺健康的人越来越多，但很多人对基础知识一知半解。“不少患者来就诊时，连甲状腺长在什么位置、超声检查具体查什么都不清楚，更别说区分结节的良恶性了。”他希望通过“亲身示范”的方式，让大家直观了解甲状腺超声检查的过程，消除对检查的陌生感和恐惧感。

结节咋查咋应对，这份攻略请收好

视频引发的热议，也让“甲状腺该多久查一次”“查出结节怎么办”等问题成为焦点。蔡明结合临床指南和经验，给出了权威解答，为公众梳理出清晰的检查和应对路径。

在检查频率上，蔡明介绍，目前我国虽无甲状腺癌早期检测或常规筛查的统一标准方案，但有明确的分层建议：一般人群20~29岁每两三年进行一次颈部超声检查，30岁以后建议每年检查一次；女性在孕前和哺乳期结束时，最好各加做一次检查。而高危人群则需要每年检查一次，这类人群包括有甲状腺髓样癌或多发性内分泌腺瘤病家族遗传史者、儿童或青少年时期接受过头颈部放疗或核辐射接触者，以及碘摄入异常者。

若检查发现结节，蔡明给出“三步应对法”：首先保持冷静，避免自行上网查资料盲目诊断，更不要轻信偏方；其次及时到正规医院就诊，通过超声、血液检查等综合评估结节性质，医生会根据结节大小、形态、是否钙化等特征判断结节良恶性；最后根据评估结果采取应对措施，良性结节定期随访即可，同时保持规律作息、避免过度劳累和压力，恶性结节则遵医嘱进行手术或其他规范治疗。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



2025 重庆市健康进万家健康生活节暨公益健康跑活力开启 近千市民共赴健康之约



10月18日，“2025年重庆市健康进万家健康生活节暨公益健康跑”活动在重庆中央公园正式启动。此次活动由重庆晨报、重庆市预防医学会、重庆市营养师协会主办，安利（中国）日用品有限公司重庆分公司承办，集结了近千名运动爱好者齐聚现场，共同参与这场融合运动、健康与欢乐的公益盛事。本次活动在延续公益健康跑传统的基础上全面升级，首次打造集“公益健康跑”“健康体验”“健康脱口秀”三大板块于一体的健康生活节，以更丰富、更贴近大众的形式传递健康生活理念。

开幕式上，重庆市预防医学会唐文革会长表示，希望借助此次活动，通过大家的参与体验，把合理膳食、科学运动、心理平衡等健康知识融入生活中，共同营造“人人关注健康、人人参与运动、人人享有健康”的良好氛围。随后，主办方为安利（中国）日用品有限公司重庆分公司、重庆莱佛士医院、重庆龙湖医院、重庆时代海派健身管理有限公司4家单位颁发了“推动健康城市建设示范单位”，并对在健康社群

中通过科学指导，实现体重向下、健康向上的突出代表者颁发了“塑型先锋”奖杯。

上午10时，运动爱好者们在专业教练带领下完成热身，精神饱满地站上起跑线。随着枪响，大家沿公园绿道开始奔跑，汇成一道充满活力的城市风景线。为提升参与者体验，活动现场还设置了“纽崔莱能量加油站”，为选手们提供蛋白饮品等补给。此外，“健康市集”“健康游戏”“健康脱口秀”等互动环节也陆续展开，参与者在轻松氛围中学习健康知识、赢取特色好礼，将活动气氛不断推向高潮。

据悉，“重庆市健康进万家公益行”活动自2023年启动以来，在各级政府单位指导下持续深入社区、学校及企事业单位，通过线上线下相结合的方式，已累计开展系列活动30余场，覆盖群众超过10万人次。安利重庆分公司负责人高学斌表示，此次健康生活节暨公益健康跑的成功举办，进一步营造了全民参与的健康氛围，有效实践和传播了健康生活的理念。

霍启豪