



医生执笔

陈准沁教授
新加坡国立大学心脏中心总主任
心脏内科高级顾问医生

阿司匹林问世已整120年，如今也已成为大家耳熟能详的药物。它是常用的解热、镇痛、抗风湿药，适用于各种疼痛，如牙痛、头痛、肌肉酸痛、风湿痛、痛经等，亦可用作感冒等感染性疾病发热的退热药。此药是非处方药，即无需医生配方便可直接在药房购买。近年来发现阿司匹林可以预防心肌梗死和中风，再次引发了更大的关注。

阿司匹林对心血管作用

心血管疾病是全球最主要的致死和致残的原因。心肌梗死和脑卒中的病理基础是动脉粥样硬化斑块破裂，激活血小板，触发血栓形成，堵塞血管，导致器官坏死，其中血小板激活是关键环节。阿司匹林就是抑制血小板激活，针对血栓形成中血小板激活这关键环节，防止血小板聚集，从而阻断了血栓形成的反应链。

心血管疾病的一级预防

心血管疾病的一级预防是指

你需要服用阿司匹林吗？

近年来发现阿司匹林可预防心肌梗死和中风，再次引发更大的关注。健康人都需要常规服用阿司匹林进行心血管疾病的一级预防吗？作者从一级预防与二级预防给予专业劝告。

对于还没有患上动脉粥样硬化的“健康”人群，但是有罹患这种疾病的潜在危险，而采用的各种预防措施。中国传统医学讲“上医治未病”，强调的就是预防胜于治疗。一级预防包括风险评估，控制危险因素如糖尿病、高血压、高血脂、吸烟等，药物干预。阿司匹林被列为最基本的心血管疾病一级预防药物。

那么，所有健康人都需要常规服用阿司匹林进行心血管疾病的一级预防吗？关于这个问题在医学界已经争论了几十年，至今还是没有决定性的结论。为什么呢？阿司匹林是一把双刃剑，既能防止血栓形成，也能导致出血，所以服用阿司匹林就有出血的风险，在防止血栓和出血之间权衡获益和风险比是这样一个问题悬而未决的真正原因。2018年，几项关于阿司匹林一级预防的大型研究结果的公布为医学界提供了重要的参考依据，为破解这一难题透露了一线希望。英国研究人员对13项临床研究进行了荟萃分析（其中包括高危人群、老年人和糖尿病人），他们发现

服用阿司匹林能减少心血管病11%，同时增加胃部和脑出血43%。综合分析，阿司匹林预防血栓的益处被出血的害处抵消，其结论与我们临床常识相悖，造成轩然大波。

虽然阿司匹林是价格低廉的非处方药物，真正健康的人不需要服用，但如果担心自己罹患心脑血管疾病，一定要咨询专业医生。笔者作为从医30年的心血管专业医生，建议如果你有糖尿病、高血脂、高血压、吸烟、家族遗传性早龄心梗（父亲或叔父小于55岁猝死，母亲或姨妈小于65岁猝死）可以考虑服用阿司匹林进行一级预防。如果没有以上所列危险因素，就不建议服用阿司匹林。

心血管疾病的二级预防

心血管疾病的二级预防是指对已经发生过心梗、缺血性脑卒中、置入支架后绕道手术、心绞痛或外周血管疾病的患者做预防措施。其目的是防复发，改善症状，防止病情进展，改善预后，降低致死和致残率，属于“亡羊

补牢”。阿司匹林在这类病人中净获益毋庸置疑。假如病人对阿司匹林过敏，医生会建议用氯吡格雷（Clopidogrel）替代阿司匹林。在一些高危病人中如不稳定心绞痛、急性心梗、支架置入及绕道术后病人，还须应用双联抗血小板药物（阿司匹林+氯吡格雷）才能更好控制病情。

服阿司匹林可做外科手术？

阿司匹林的治疗目标是抑制血小板激活。血小板由人体骨髓生产，一般寿命为7-10天，人体每天更新总量的10%，衰老的血小板大多数在脾脏被清除。血小板的主要功能是凝血和止血，修补破损的血管。阿司匹林具有不可逆的抑制血小板的功能作用，也就是说，一旦服用了阿司匹林，只能等待新生血小板生成才能恢复凝血功能。一般人体只需要循环血液中有20%的正常血小板就可以完成止血任务。停药两天，病人就可以安全接受任何外科手术，对于出血高风险的病人，笔者还是建议停药5-7天再动手术。



阿司匹林的服用方法

阿司匹林服用后再被胃和小肠吸收，30-40分钟内血浆浓度达到峰值。由于其不可逆地抑制血小板功能，抗血小板作用持续与血小板的整个生命周期，因此每天口服一次即可。无论是一级预防还是二级预防，小剂量阿司匹林（75-100mg）疗效和安全性最佳。超过上述剂量，抗血小板作用并不增加，但是不良反应反而增加，得不偿失。在紧急情况之下，需要服用负荷量阿司匹林300mg。

不良反应及防治

任何抗血小板治疗必然伴随出血风险增加，但是总的来说，严重或致命性出血风险非常低，如脑出血每年概率为0.03%，可

谓少之又少。

出血表现为皮肤淤青、牙龈出血、消化道或泌尿生殖系统出血。阿司匹林长期应用可导致胃粘膜糜烂、溃疡及出血，严重者导致贫血，失血性休克。容易发生消化不良反应的高危人群包括既往有消化道疾病、年龄大于65岁、使用大剂量阿司匹林、同时服用其他抗凝药或非甾体类抗炎药，上述病人可以服用H2受体拮抗剂（Ranitidine）或质子泵抑制剂。

阿司匹林无疑是心血管疾病预防和治疗的的一个重要药物，但是在使用时必须酌情而论，权衡利弊，谨慎评估治疗的必要性和出血风险。再次强调，推荐对是否服用阿司匹林有疑问的人咨询专业医生获得答案，方为上策。



(iStock图片)

康秀金 / 报道

khoonsk@sph.com.sg

偏食、缺铁、荷尔蒙，是脱发三大原因。要减肥的男女，小心减肥不当，先把头发“减”掉。

无论男女，大家都希望能拥有一头浓密的头发，可是，脱发问题在本地已有年轻化的趋势。皮肤专科医生郭珂珈（Dermatology & Co）接受联合早报访问时说，她最年轻的病人年仅18岁，其他脱发病人年龄也提前到30岁，比以往常见的脱发年龄足足早了20年。

这个警钟，不容忽视。郭医生指出，男女脱发的三大原因，主要是偏食、缺铁和荷尔蒙，再者，就是家族遗传基因。

50岁开始毛囊会起变化

郭医生说，一般上，50岁或以上的中年男女，在荷尔蒙的转变下，毛囊也会起变化。显著的特点就是头发变细，肉眼看来，就薄了很多，不像年轻时那么浓密。情况严重者，头发会从细、薄，慢慢变成脱发。

如果是荷尔蒙引起的脱发，

香港皮肤专科医生冯伟杰指出，含有咖啡因的产品能不能产生生发功效是见仁见智的；郭珂珈医生说，除非一天喝上60杯咖啡，才有足够的咖啡因供给毛囊、刺激生发，但这是不可能的。



郭珂珈医生：没有医药研究数据证明压力会导致脱发。

郭医生说，通常必须要长期服药以避免脱发情况“一发不可收拾”。

“除了服药，也需要在头皮上涂抹药水。”

药物可会引起副作用？

对一般人的隐忧，郭医生说，治疗男性脱发的口服药物的副作用是会导致阳痿，但这个副作用的发生率仅1%，是微乎其微的。

“通常病人只要停止服药，副作用就会消失了，不用过度担心。”

对于脱发年轻化的趋势，她说主要是营养的摄取。

她提醒，采取不当的饮食减肥法，会促使身体摄取均衡的营养，发质和发量自然也受影响。“年轻健康的男生脱发的原因，如果不是家族遗传，就是营养摄取不均衡，像偏食引起的。而年轻女生主要是缺少铁质，引致脱发问题。”

郭医生指出，女生因为经血的关系，每个月都会流失铁质，如果身体吸收的铁质不足，就会影响头发生长，甚至导致脱发。

头皮屑也会导致脱发

不要让“片片雪花”（头皮屑）夺走你的头发。胡乱用药或是延误求诊，都可能引致脱发。

头皮屑会刺激头皮导致发痒，诱发头皮发炎；又或者头皮问题也会产生头皮屑，如此恶性循环之下，严重头皮炎甚至会引起脱发。

所以说，头皮屑不单是美容问题而已，它也与头皮疾病有关。

郭医生说，流汗、酷热的天气及多天没有洗头，都可能会引发头皮发炎，影响头发健康，特别是那些已经有湿疹的病患。

“如果是头皮发炎，我们会先给病人在头皮上涂抹消炎药水，解决发炎问题。如果有头皮屑问题，我们会一并先治疗脱发病人的头皮屑。”

她呼吁有头皮屑问题或头皮痒者，不要自当医生，乱买药水来擦头皮，应该先求诊。

“及早治疗，脱发问题是可以医治的。但拖得越久，恢复的时间就要更长了。”

郭医生指出，正常人一天掉100根头发是正常的。但如果轻轻抓起10-20根头发，却发现掉了两根以上的头发在手上，可就要求找出脱发原因了。

没医药证明压力导致脱发

撇开家族遗传基因和饮食，压力会不会导致年轻人发量骤减？

对此，郭医生说，很多人将脱发与压力挂钩，但并没有医药研究数据证明压力会导致脱发。水温也不会加剧或防止脱发。至于护发素，她提醒正确的使用方式是在头发的下半段，不是涂抹在整个头皮上。

另外，以本地炎热的天气来说，郭医生认为一天洗一次头已足够。如果户外活动量大，一天可以洗头两次。

至于声称咖啡因能促进头发生长之说，香港皮肤专科医生冯伟杰指出，含有咖啡因的产品不能产生生发功效是见仁见智的，不会特别推介。

郭医生表示，除非一天喝上60杯咖啡，才有足够的咖啡因供给毛囊、刺激生发，但这是不可能的。《国际皮肤科》杂志早前也警告，饮用过量的咖啡有害健康。

医药简讯

（新华社）英国布里斯托尔大学日前发布研究报告说，女性流产的风险与她们的年龄、此前怀孕期间并发症，包括流产情况等都存在一定关系，背后的机制还有待进行更深入的研究。

该校学者领衔的国际科研团队分析了挪威女性在2009年到2013年间的怀孕数据记录，其中涉及超过42万个怀孕案例。团队解释说，之所以选择挪威女性作为研究对象，主要是因为挪威是

女性流产的后续风险研究

世界上少数拥有持续、完善的流产信息记录的国家之一。

据这项发表在《英国医学杂志》上的报告，25岁到29岁的女性流产风险最低，30岁后这一风险会显著增加，在45岁及以上人群中相关风险会达到53%。

团队还发现，女性经历过一次流产后，再次发生流产的风险会上升约50%；如果有两次流产经历，相关风险会加倍；此外，在之前怀孕时如果出现妊娠糖尿

病等并发症，也会增加再次怀孕后的流产风险。

不过，由于这是一项观察性研究，团队表示还不能完全给出因果结论。

报告的主要作者、布里斯托尔大学的玛丽亚·马格努斯说，这项研究表明女性的年龄以及此前怀孕期间出现的并发症等都与流产风险存在关系，对这种关联性的深入研究或将有助于找到相关并发症以及流产发生的原因。

自2009年以来，多次获奖品牌，最值得信赖！

Holistic Way®
Health in Harmony...

源自于加拿大与新西兰出品的优质保健品

Evening Primrose Olive E200
60粒软胶囊(\$55)

- ✓ 含有必需的脂肪酸，可促进皮肤、头发和指甲的健康
- ✓ 含有抗氧化剂，有助于清除体内的自由基
- ✓ 有助于促进健康的心血管系统和血脂水平

Hair Food - Hair Growth & Scalp Health
头发与头皮护理配方 - 促进头发增长与头皮健康*
60粒素胶囊(\$55)

- ✓ 含有银杏叶，可改善头皮的血液流动
- ✓ 混合天然草药和营养素，可滋润头皮和毛囊
- ✓ 含有广泛使用的中草药与对白有效何首乌

Organic, Cold Pressed & Extra Virgin Coconut Oil 1000mg
有机、冷压和特纯椰子油1000毫克*
90粒素软胶囊(\$46)

- ✓ 含有100%特纯与未经精制的椰子油提取物
- ✓ 有助于改善新陈代谢
- ✓ 协助体重管理
- ✓ 滋润头皮和支持健康的头发生长
- ✓ 提供能量和维持整体健康

*效果因人而异

销售处: Guardian, Unity, Watsons, BHG, Welcia-BHG, Airport Pharmacy, Metro, Mustafa Centre, OG and Robinsons.

Customer care: **6425 4100**

上网购买: www.jrlifesciences.com