

阿司匹林和布洛芬的区别 以及何时服用

王晓庆

武汉美捷登生物科技有限公司

药店里有那么多止痛药可供选择，你可能会困惑于该吃哪一种，什么时候吃。阿司匹林和布洛芬似乎是最容易互换的两种非处方药，它们都是非甾体抗炎药 (NSAID)，而且已经上市多年。“但是，这两种药物虽然作用相似，却不能互换。”药学博士 Alyse Scaffidi 说。

“只有阿司匹林，而不是布洛芬，属于水杨酸盐这类相关的化合物。”Scaffidi 说。水杨酸盐是自然界中发现的一组化学物质，数千年来一直被用于治疗健康状况。据 Healthline 报道，它们天然存在于葡萄干和杏子等食物中，有时也用于牙膏中。阿司匹林和布洛芬都是通过阻断前列腺素来减轻疼痛的，能最大限度地减轻疼痛和肿胀。以下关于何时服用以及如何选择这两种药物，研究者们给出了答案。

何时服用阿司匹林

心脏病高风险：据美国心脏协会称，每天服用低剂量的阿司匹林有助于预防心脏病发作。这是因为阿司匹林可以减少血液凝结，保持血液流向心脏。当然，在开始每日或定期的服用阿司匹林治疗前，请咨询你的医生。值得注意的是，任何对阿司匹林过敏或有出血史的患者都应该避免这种治疗，这可能是极其危险的，Mayo Clinic 也有相应报道。

何时服用布洛芬

12 岁以下儿童：如果 12 岁以下的儿童正在从流感或水痘中恢复，应使用布洛芬或对乙酰氨基酚 (泰诺)。Scaffidi 说，虽然阿司匹林对 3 岁以上的儿童是安全的，但对于这些症状来说，它不是最安全的

选择，而且对 12 岁以下的儿童可能是致命的。这是因为阿司匹林会增加患一种严重的、通常是致命的疾病——雷氏综合症 (Reye's syndrome) 的风险。

如果上述分类都不适用，Scaffidi 医生建议说，对大多数患者而言，布洛芬比阿司匹林更能缓解疼痛和头痛。布洛芬对血细胞或血小板的影响不那么显著，这也使其成为个人治疗的首选。

两者均不能服用

怀孕：Scaffidi 医生说孕妇应该避免服用阿司匹林和布洛芬，因为这两种药物都有潜在的并发症。因此，在怀孕期间使用止痛药之前，最好先咨询医生。尽管如此，也已有报道称对乙酰氨基酚是妇女在怀孕期间可以使用的最安全的非处方止痛药。当然，需要确保你没有服用超过每日的推荐剂量。

出血障碍或血友病患者：任何类型的出血障碍患者都应特别避免低剂量的阿司匹林，因为它会减少血凝块。然而，尽管阿司匹林和布洛芬都能干扰血细胞阻止体内出血，但阿司匹林的影响更为显著。任何有出血障碍的人服用布洛芬都应该仔细监测，或者建议考虑对乙酰氨基酚 (Tylenol) 作为另一种选择。

服用非甾体抗炎药时的其他注意事项

尽管它们并不相同，但阿司匹林和布洛芬属于同一类药物，因此不能同时服用，否则会增加胃出血的风险。有些医生可能会交替开这两种药，以额外减轻疼痛。而更多其他医生则可能会建议将阿司匹林或布洛芬与对乙酰氨基酚配伍服用。Scaffidi 补充说，阿司匹林最常见的滥用是服用剂量过高，尤其是在没有食物的情况下，会导致胃痉挛和不适。另一种常见的阿司匹林滥用是用于治疗经常性的偏头痛。Scaffidi 说：“超过推荐每日摄入量，或者每周服用阿司匹林超过两次，都可能导致反复性头痛。”另一方面，如果布洛芬使用太过频繁，可能会形成习惯。关于使用布洛芬的另一个担忧是心脏病发作的风险增加，发表在《欧洲心脏杂志》(European Heart Journal) 上的一项研究发现，心脏病发作的风险增加

了31%。过量摄入任何一种非甾体抗炎药都有可能
导致消化问题、心脏病发作和出血问题。所以，如
果你需要服用非处方止痛药超过几天，一定要咨询
你的医生。

大量摄取维生素D或会提 高罹患骨髓疾病风险

林佑

香港大学中医药学院

一直以来，人们认为维生素 D 对人体十分有益，
维生素 D 具有抗炎、调节神经细胞功能等作用，可
以预防佝偻病、骨质疏松等，然而大量摄取维生素
D 也有可能引起骨髓病变。

最近日本神户大学医学院科研小组发现，大量
服用维生素 D 可能是引起骨髓纤维化的原因之一。
研究结果于 2019 年 2 月发表在《血液》上刊登。

骨髓病变概念

骨髓 (bone marrow) 位于人体粗大的骨骼空腔
内，主要由胶原蛋白细胞、造血干细胞、成纤维细胞、
血管内皮细胞、巨噬细胞、脂肪细胞组成。

骨髓病变会造成纤维细胞异常增生，导致骨髓组
织逐渐纤维化而坏死。造血干细胞一旦纤维化，将
难以生产正常的血细胞，导致白细胞、红细胞、血
小板生成障碍或无法发挥正常生理功能，从而导致
众多血液疾病的出现，例如免疫系统失调综合症、
溶血性贫血症等。

与此同时，如果骨髓组织纤维化严重，会令骨

参考文献

- [1] <https://www.msn.com/en-us/health/pain-management/the-real-difference-between-aspirin-and-ibuprofen%E2%80%9494and-when-to-take-them/ar-BBPHPfk>.

质硬化，提高骨髓增生性血液肿瘤罹患风险，这是
由于造血干细胞基因突变引起的。

实验设计和结果

为了解维生素 D 会否对血液和骨骼造成影响，
研究员进行一项动物实验。实验者把 30 只小鼠平均
分成两组，第一组 (实验组) 给予摄取大量的维生素
D，第二组 (对照组) 给予低剂量的维生素 D，观察
两组小鼠身体的变化。

结果显示，实验组小鼠骨髓干细胞受到维生素
D 强烈信号刺激，活化免疫细胞 (泛指巨噬细胞)，
这是一种病理性巨噬细胞，它会令骨骼肌周边的成
骨细胞增生，并诱导骨髓组织纤维化，最终导致骨
质硬化。而对照组小鼠则没有明显身体上的变化。

而且研究人员也尝试在实验组小鼠膳食中添加
维生素 D 受体阻断剂、免疫系统抑制剂 (抑制巨噬
细胞活性)，观察其身体的变化，结果发现能有效
预防骨髓纤维化的发生。

除此之外，研究人员进一步解释其病理机制：
高浓度的维生素 D 之所以令干细胞生成具侵略性
的巨噬细胞，原因在于维生素 D 令干细胞基因产
生突变，这个异常基因已在这项小鼠实验中确定为
JAK2V61，研究员通过与骨髓纤维化的临床病患者
进行对比，惊讶地发现具有高度吻合的遗传学特征。

参考文献

- [1] Science News. Vitamin D and immune cells stimulate bone marrow disease. February 8, 2019.