

有关甲氨蝶呤服用的小提示和小窍门

Methotrexate Tips & Tricks

从患者中来，到患者中去 For Patients by Patients

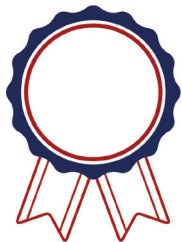
甲氨蝶呤（也称为MTX）是一种经过验证的药物 Methotrexate (also called MTX) is a proven medication

MTX用于治疗多种病症，包括类风湿性关节炎、银屑病关节炎和牛皮癣。治疗关节炎时，MTX通常作为一线用药之一，以低剂量使用。MTX可单独服用，也可结合其他药物一起服用（MTX可安全地与抗炎药、胃药和抗生素一起服用，但甲氧苄氨嘧啶（或含磺胺类抗生素、Septra和Bactrim）除外）。怀孕期间不应服用MTX。（一些医疗人员建议在停用MTX后等待1到3个月，以确保药物已从体内清除。在孕前停药该药的妇女中，没有关于婴儿出生时罹患与MTX相关的先天缺陷的报道。）



MTX药效缓慢 MTX works slowly

由于每个人情况不同，MTX对您的药效可能与其他人的不同。您可能会在服用MTX后6周内开始注意到症状有所改善，但对于其他人而言，可能需要长达12周才能感觉到有所不同。即使您没有立即看到疗效，也应继续服药，给MTX发挥药效的时间，这一点很重要。



MTX是经过充分研究的 MTX is well-studied

对MTX的研究已相当广泛。我们知道它的好处，也知道可能产生的副作用。最近的一项调查显示，44%服用MTX的人继续服用该药是因为它有助于控制病情。



小提示和小窍门 Tips & Tricks

人们会出于各种原因对MTX的服用做出调整。其中提到最多的原因和回应百分比如下：

| | |
|----------|-----|
| 重要场合或想喝酒 | 49% |
| 时间安排或旅行 | 24% |
| 应对副作用 | 14% |
| 疾病 | 7% |
| 其他原因 | 6% |

“不要害怕[向您的医疗团队]提及副作用”



注意： 在考虑调整药物服用时，请务必向您的医生咨询。

有关甲氨蝶呤服用的小提示和小窍门 Methotrexate Tips & Tricks

从患者中来，到患者中去 For Patients by Patients

MTX服用者采用最多的三项适应措施

The top 3 adaptations made by people taking MTX:

1. 也服用叶酸 (76%)
2. 晚上睡前服用MTX (43%)
3. 周末服用MTX (36%)

“晚上服用，大量喝水，尤其是在当天以及第二天。”

您可能考虑的一些其他方法包括：采用注射MTX来代替吞服药片；分散剂量（意思是，例如在睡前服用一些MTX，第二天早上服用剩下的）；将抗恶心的药物与MTX一同服用；或者服用右美沙芬。可能还有其他方法也适合您。如果您觉得需要改变，或者您觉得您目前正在尝试的不适合您，请与您的医生讨论这些问题。

某些食物 - 会让情况变得更好还是更糟？

Certain foods- do they make things better or worse?

人们已经尝试了各种食物与MTX的组合。当被问及他们认为相配合的组合时，他们提到了以下信息：

相合：

蛋白质

牛奶

碳水化合物

不相合：

牛奶/乳糖、红肉

酸性食物、酒精

辛辣食物、面筋

油腻的食物

“吃饱饭之后服用MTX。”

哪些适合您呢？ So what is right for you?

这是一个很好的问题！每个人情况不同。这意味着您服用MTX可能没有任何问题，而其他的人却可能会有问题。您可能会发现周末服用MTX适合您，但它对其他人却不适合。您可能也会对某种时间安排感到满意，并需要根据特殊情况进行调整。这里提供的一些建议通常都可以自己尝试，例如看看不同的食物对您服用MTX是有帮助还是有妨碍。其他建议(如改变剂量和时间)应与您的医生讨论。

“打针比吃药容易得多！”

“自我护理是第一要务。”



注意： 每个人情况不同。适合您的未必适合其他人。在处理药物及相关服用时间和剂量（包括分散剂量）时，请您务必向医生咨询。

本文基于由CAPA做出的调查(2017年5月)，并作为一般用途已由风湿病学医学专家进行了审核。有关您的具体情况，请咨询您的医生。