



长效制剂不能掰开吃，
肠溶片不能嚼碎服……

原来，吃药有很多讲究！

为了治疗高血压，张伯每天早上服用一片硝苯地平控释片（拜新同），血压一直控制较好。可是，近来发现血压有时偏低，他试着将药片切开，改为每日服半片。不久，便出现下午血压上升、24 小时内血压波动大的情况。

3 岁的乐乐呼吸道感染，咳嗽、气喘，在治疗的药物中有茶碱缓释片，可是他不会吞药片，妈妈只好把药片用水浸湿压碎后给他服用。服药后乐乐出现恶心、呕吐、心跳加速、难以入睡等不良反应。

张伯和乐乐妈妈分别向药师询问出现用药反应的原因。药师指出：这些药品均为长效制剂，必须整片用水吞服，才能保证药品疗效的发挥和减少不良反应的发生。若将长效片剂切开或捣碎，破坏了制剂的完整性，会导致疗效欠佳或服药后出现不良反应的情况发生。

片剂是临床常用的药物制剂，以口服普通片（包括无包衣的素片、糖衣片、分散片、薄膜衣片等）为主，另有肠溶片、缓释片、控释片、舌下片等多种类型的片剂。普通片的服用方法简便，用水吞服即可。药片经掰开、压碎或咬碎后服用也不会影响药物的疗效。但很多人不知道，其他类型的片剂由于生产工艺、作用方式等的不同，其服用方法竟有许多讲究。

1. 长效制剂 必须整片吞服，方能发挥长效治疗作用

控释片和缓释片（或缓释胶囊）为长效制剂。控释片是指在水中缓慢地恒速释放药物的片剂。缓释片（或缓释胶囊）是指在水中缓慢地非恒速释放药物的片剂（或胶囊）。长效制剂可发挥长效治疗作用，如硝苯地平控释片每日服药 1 次，降压作用可维持 24 小时。

正确用法：整片用水吞服，切勿掰开或压碎服用（特殊规定者除外）。若制剂的完整性被破坏，制剂中的药物将迅速释放，则难以维持长效治疗作用。同时，随着制剂中药物的快速释放，血药浓度急升，药物的毒副作用也随之增强。例如，张伯把硝苯地平控释片切开，每天服半片，由于用药剂量减半和药物的快速释放，导致药片不能维持 24 小时平稳降压，出现血压波动大等情况。

2. 肠溶制剂 必须整片吞服，以防止药物失效，减少胃肠刺激

肠溶制剂（包括肠溶片与肠溶胶囊）：系用肠溶性包衣材料进行包衣的制剂，在胃中酸性环境不分解，只在肠道碱性环境才分解吸收，目的是防止药物在胃中被酸分解破坏，或避免药物对胃黏膜的刺激。

正确用法：整片用水吞服，切勿压碎或嚼碎服。例如，阿司匹林肠溶片压碎后服，药物失去肠溶衣的保护，在胃中很快溶解，对胃黏膜刺激性强，容易引起胃肠道反应，长期服用还可引发消化性溃疡，甚至胃出血。

3. 舌下片 宜舌下含服，药物迅速起效

舌下片是指置于舌下能迅速溶化、药物经舌下黏膜吸收发挥全身作用的片剂，如抗心绞痛药硝酸甘油片或硝酸异山梨酯片（消心痛）、抗高血压药硝苯地平片等。

舌下片舌下含服时药物吸收、起效快，适用于急症的救治。例如，在心绞痛急性发作时，立即将一片硝酸甘油片咬碎后含于舌下，2~5 分钟即可缓解心绞痛。又如，当血压急升时，将一片硝苯地平片咬碎后含于舌下，可使血压快速下降。

正确用法：舌下含服，不宜吞服。若舌下片吞服，由于药物的吸收较慢，只适用于疾病的防治。

4. 咀嚼片 嚼碎后吞服，药物疗效好

正确用法：咀嚼后吞服，不宜整片吞服。例如，铝碳酸镁咀嚼片嚼碎后服用，可迅速中和胃酸并在胃壁很快形成保护膜，减轻或防止胃酸、胃蛋白酶对溃疡的刺激与侵蚀。

5. 口含片 含化后慢慢咽下，局部治疗作用持久

含片含于口腔中，药物缓慢溶解可产生持久局部作用（如局部消炎、杀菌、收敛、止痛作用）。

正确用法：含于口腔，逐渐溶化后咽下。含片在口腔含化的时间长一些，药物的局部作用会持久些。因此，含片不宜吞服或嚼碎服。

6. 泡腾片 用水溶解后服用，患者乐于接受

正确用法：用适量冷或温开水

（≤40℃）溶解后服用，不宜整片吞服。泡腾片用水溶解后溶液的色香味俱佳，患者用药的依从性提高，有利于药物疗效的发挥。

小贴士

下列药品要用凉水送服

临床应用的药品多为化学药品或生物制品，在服药时宜用冷水或温开水送服，忌用热开水送服。尤其受热易变质或分解失效的药品，必须用冷开水送服，以防止药物分解破坏。以下这些药物最怕“热”——

●助消化药胰酶片、多酶片、复方多酶片、复方消化酶胶囊等属于酶类药物，受热时消化酶会凝固变性而失效。

●双歧杆菌活菌制剂、蜡样芽孢杆菌活菌制剂、双歧杆菌三联活菌制剂等属于微生态药物，受热时可致活菌制剂灭活失效。

●维生素 C 片、维生素 B1 片、维生素 B2 片、维生素 D 胶丸等，受热时药物易氧化、分解破坏。

●止咳溶液如急支糖浆、复方甘草口服溶液、复方磷酸可待因口服溶液等也不宜用热水冲服。若止咳药液被热水稀释，黏稠度降低，就难以在咽喉黏膜表面形成保护膜，其减轻黏膜炎症反应，缓解咳嗽的作用也随之减弱。（陈泰昌）

9 种食物 缓解嗓子痛

细菌感染和感冒发烧都可能导致嗓子痛。嗓子痛时，胃口不佳吃饭不香。然而，吃对食物可为身体增添能量，加速病情康复。《印度时报》最新载文，刊出了对嗓子痛有缓解作用的 9 种食物。

香蕉。香蕉是一种非酸性柔软水果，容易吞咽，不刺激嗓子。香蕉还是一种低升糖指数食物，富含维生素 B6、维生素 C、和钾。

鸡汤。热气腾腾的鸡汤堪比抗生素。鸡汤具有抗炎功效，可缓解喉咙充血。鸡汤中可加入营养丰富的胡萝卜、洋葱、芹菜、山芋和大蒜。这些食物所含营养都有治病作用。

柠檬汁+蜂蜜。柠檬汁和蜂蜜都有消炎抗菌作用，强强联合可更有效缓解嗓子疼痛不适。随着炎症的缓解，嗓子疼痛减轻。

炒鸡蛋或鸡蛋白。炒鸡蛋或鸡蛋白可提供易于消化的蛋白质，对嗓子炎症和疼痛具有缓解作用。食用时，最好不要加调料，否则会导致嗓子疼痛加重。

生姜茶或蜂蜜茶。温热的生姜茶或蜂蜜茶具有消炎止痒的作用，有助于缓解胸闷或紧张感。蜂蜜可在嗓子感染部位形成屏障，防止刺激，引发咳嗽。

燕麦片。燕麦片富含可溶性纤维，有助于降低坏胆固醇，富含蛋白质，增强饱腹感。燕麦片中加入香蕉或蜂蜜有助于缓解嗓子疼痛。

全麦面条。吃软面条有利于治疗嗓子痛。全麦面条还富含纤维素、铁、锌、维生素 B1、B2、B3 和维生素 E 等多种营养成分。

水煮胡萝卜。胡萝卜中含有维生素 A、纤维素和钾等营养成分。嗓子痛时，最好吃点水煮或清蒸胡萝卜。生吃胡萝卜会加重嗓子痛。

（陈宗伦）

澳大利亚研究提醒

酒后喝红牛 伤身

红牛等运动饮料能提神、让人不犯困。然而科学家发现，这类含有咖啡因的饮料，遇到酒时，会对健康造成严重的危害。

酒后喝红牛或者两者掺着喝，虽然能减轻饮酒人昏昏欲睡的感觉，但发表在《酒精中毒：临床和实验研究期刊》上的一项澳大利亚塔斯马尼亚大学最新研究成果显示，将能量饮料与酒混着喝的人与只喝酒或不含酒精饮料（汽水或果汁）的人相比，前者患上心悸的可能性会增加 6 倍，出现睡眠障碍的可能性会增加 4 倍，同时更容易出现震颤、易激惹和精疲力竭的现象。研究者认为，酒后喝能量饮料，饮料中大量的咖啡因会让醉酒现象恶化，对饮酒者的身体和神经功能造成严重的损害，引发血压升高和血液黏稠等，从而使患心脏病和中风的几率大大增加。

（臧恒佳）

拔罐会不会伤元气

每次 5~15 分钟，拔后不可立即洗澡

“拔火罐”是中国民间流传很久的一种治病方法。落枕、脖子疼、消化不良……拔拔罐都能起到一定的缓解作用。它是利用燃烧、抽吸、挤压等方法排除罐中空气，使罐中形成负压，从而将罐吸着于人体经络穴位或患病部位以治疗疾病的方法。

拔罐时用的“罐”有许多种，常见的是玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐、塑料抽气罐等。其中玻璃罐是临床上最常用的，因其光滑透明，可以观察到罐内皮肤充血、瘀血、起疱及出血情况。家庭中常用的橡胶罐、塑料抽气罐使用方便，但不能用火，因此效果较小。根据大小罐还分许多型号，不同部位和穴位用的型号不同，背腿多用大号的，额头、脖子用小号的。

因为拔罐疗法适用度广、需求大，如今提供拔罐治疗的地方越来越多。除了医院，许多按摩馆、美容院也都有拔罐服务，更有患者直接

将罐买回家自己拔。民间的观点认为，拔罐能拔出体内的寒气、湿气，那么经常拔罐会不会把“元气”也拔出来呢？应该说这种担心是没有必要的，拔罐不会伤元气。反而拔罐时应重视掌握正确的方法，找准治疗部位，并掌握好拔罐的时间和拔罐的力度，否则会对身体造成伤害。

有人问能自己在家拔罐吗？对于一些简单的病症，如感冒风寒、肌肉酸痛等，可在家中自行拔罐治疗。这种疗法特别对于颈背四肢的酸痛、感冒风寒，以及部分内科、妇科疾病有很好的治疗作用，适合中老年人以及经常伏案工作的年轻人使用，可有效缓解疼痛和不适症状。

但是拔罐也不是包治百病，家中拔罐主要问题是防止烫伤和拔罐时间过长造成局部皮肤起水泡。建议最好选用抽气罐或橡胶罐，拔罐时间以 5~15 分钟为宜；分清体质。体质过于虚弱者不宜拔罐，会使虚者更虚；有心脏病、血液病、皮肤病

以及孕妇、妇女经期、过饱、过饥、醉酒时都不适宜拔罐；肚脐、心前区、皮肤细嫩处、破损处、瘢痕处、乳头、



骨突出处均不宜拔。拔罐旧痕未消退前，最好也别拔；拔罐后不可立即洗澡。拔罐后，皮肤处于一种被“伤害”的状态，敏感脆弱，此时洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎等，建议等上两三个小时。拔罐时应避免有风直吹，防止受凉；拔罐后若起疱，每个罐内多于 3 个泡，就应及时涂烫伤膏，或去医院处理。（刘乃刚）