



#### 服药要用温白开水

小陈牙疼得厉害，随手从办公桌上拿起早上泡的一杯茶，就着茶水吃了一片止痛药。半个小时过去了，按说以往这个时候牙疼应该已经缓解了，可此次却收效甚微。

“服药用水最安全的是温白开水。”郑州人民医院药物科主任李晓华介绍说，茶叶中含有上百种结构复杂的化学成分，如茶碱、鞣酸、苷类化合物、可可碱、咖啡因等，与许多药物可发生反应，比如止痛药呈酸性，如果用茶水送服，就会使酸碱中和，失去药效。

“果汁中含有酸性物质，可使许多药物提前分解，或使糖衣提前溶化，不利于胃肠吸收。”李晓华说，牛奶中的钙、磷、铁等可与药物成分发生作用或结合而影响疗效，或沉淀而影响吸收，而乳品中的脂肪和蛋白还会影响某些药物的吸收。

#### 干吞药物或刺激食管

很多人都觉得吃药是件再简单不过的事了，虽然药品说明书上一般都写着用温开水送服，但有人图省事，会干吞药物或仅喝一口水，认为只要把药物吞下去就达到了服药的目的。其实，这种服药的方法是非常不可取的。

“口服的药物(如片剂和胶囊)在服用时，一定要喝足量的水，一般要用200毫升左右的温开水送服。”河南省人民医院药学部主任秦玉花说，如果干吞药物或喝水不够的话，虽然也达到了使药物进入体内的目的，但其实药物并不能马上进入到胃内，它会长时间滞留在食管中，由于药物浓度过大，特别是一些有刺激性的药物，会对食管黏膜产生比较大的刺激，甚至会导致一些不良反应的发生。

“干吞药物或喝水不够，对药物在体内的吸收也会产生一定的影响。”李晓华介绍说，服药时多喝水不但可以加速药物在胃内的溶解速度，还可以减轻药物对胃肠道的刺激，减少胃酸对药品的破坏，“服药时除遵医嘱外，还要仔细阅读药物说明书，一般有特殊服用要求的，说明书上都会注明。”

#### 服药时间需注意

“口服药物的服药时间须根据用药目的、吸收排泄情况以及药物对胃肠道有无刺激而定。”秦玉花说，从服药时间上，一般可以分为餐前、餐中、餐后、睡前等。

“餐前服药是指在饭前30~60分钟服药，凡是要求药物充分、快速

吸收，而无刺激性的药物均应在餐前口服。如促进胃动力药的胃复安、多潘立酮等。”秦玉花介绍说，餐中服的药主要是二甲双胍、阿卡波糖、酵母片等降糖药，“餐后服的药是在饭后15~30分钟后服药，除必须在饭前服下和必须在睡前服下的药物外，其余都可在饭后口服，特别是对胃有刺激性的药物，如阿司匹林、水杨酸钠等。”

“睡前服药是指在睡觉前半小时左右服药，像催眠药、缓泻药、驱虫药、抗过敏药等适合睡前服用。”秦玉花提醒说，由于体内激素的作用，人体晚上的血压偏低，因此，降压药不宜在晚上服用。

#### 忘吃药不能加倍补

对于长期吃药的人，偶尔忘了吃药是难免的。一旦发生这种情况如何补救呢？河南中医学院第一附属医院药学部副主任陈天朝说，如发现较早，一般采取补服办法。但有些药副作用较大，或药品说明书中有明确提示漏服后不能补服，则不要补服，以免引起不良反应。“服药的间隔时间一般为4~6小时，万一漏服了，发现时间如在吃药间隔时间的1/2内(即2~3小时内)，可以按量补服，接下来仍可以按照间隔时间服药。”陈天朝说，如果已超过服药间隔1/2的时间，则不必补服，只要下次按时吃药即可。

“当然，这些方法不是对所有的药物都适用，最好在发生漏服时，咨询医生或药师。”陈天朝说，漏服药物后千万不可在下次服药时加倍补服，以免因药物过量而引起中毒，“但服抗生素时，为确保血液中药物浓度的稳定，需严格按每6~8小时服药。”

#### 服用抗生素应忌酒

对于服用抗生素类药物的患者来说，少量饮酒或饮用含酒精性的饮料，都有可能引发双硫仑样反应，出现头痛、呕吐、心悸、呼吸困难等症状，严重者甚至可能出现呼吸抑制、心肌梗死、休克、急性心力衰竭等状况。

“会出现双硫仑样反应的药物有头孢类抗生素、甲硝唑、呋喃唑酮等。”秦玉花说，对于服用抗生素的患者来说，特别是患有心血管疾病的老人患者，在服药过程中和停药后7天内(有些药物在人体内代谢比较缓慢)，最好不要饮酒，不要饮用含酒精的饮料和药品，同时要避免用酒精进行皮肤消毒或擦拭降温，尽量避免双硫仑样反应的发生。

“富含维生素C和钾的柚子，最

好别在服药期间吃。”李晓华解释说，人体的小肠内有一种酶，能催化多种药物代谢，柚子里的某些成分会干扰这种酶的作用，影响他汀类药物(辛伐他汀、阿托伐他汀等)和抗组胺药非索非那定的吸收，“另外吃止痛药期间不宜大量喝咖啡，服铁剂时不要喝豆浆，少吃油。”

#### 药咬不咬碎有讲究

药片难下咽，能掰开吃吗？“这要视情况而定，如果是控释、缓释片剂药物，就不能掰开吃。”陈天朝说，此类药片被分割后控释膜或控释骨架被破坏，药物会迅速释放出来，就达不到控释缓释和速效长效的目的，有时还可以引起体内药物的浓度骤然上升，造成药物中毒。“常见的控释、缓释片剂药物有心血管药物中的硝苯地平、非诺贝特、美托洛尔、氯沙坦，止痛药中的吗啡、盐酸曲马多等常被制成缓释、控释制剂，甲硝唑、格列吡嗪、氯化钾也有这种类型的制剂”。

陈天朝说，对于肠溶片，不能压碎或掰开，服用时也不能咀嚼，否则药效会被破坏，并引起胃部的不适，临幊上常用的肠溶片有阿司匹林、胰酶片、吲哚美辛、奥美拉唑、胸腺肽和双氯芬酸钠肠溶片等，“一个简单的辨别方法是，药片中央若有切痕的，大多可以掰开服用”。

“对于胶囊和糖衣片要看情况，使用前仔细读说明书，看是否标有缓释胶囊、控释胶囊或肠溶胶囊。如果是，就不能压碎使用。”陈天朝说，胶囊和糖衣一般都有降低药物口腔刺激性，或减少苦味的作用，所以最好完整吞咽，“其他普通药片在压碎后最好一次服完，以免在空气中分解或氧化，影响药效。”

李晓华介绍说，常见的需要嚼碎服的药物有：治疗消化道溃疡病的药物，如盖胃平、胃舒平、硫糖铝、铝碳酸镁等，适于胃疼发作时或饭前半小时嚼碎服用；钙制剂如果嚼碎，可以增加吸收率，比如钙片、碳酸钙、葡萄糖酸钙等；助消化药类的干酵母，如不嚼碎易在胃内形成黏性团块，影响药物的作用；用于过敏性鼻炎、结膜炎、过敏性哮喘、日光性皮炎及其他过敏性反应的色羟丙酮，宜在饭前半小时嚼碎服下；果导片用于治疗便秘，咀嚼后服用效果更显著，睡前服用，服药后4~8小时排出软便；控制哮喘急性发作的喘息定、治喘灵在舌下含服时，宜将药片嚼碎，然后含于舌下，否则达不到速效。

#### 服药后不要立即仰卧

许多人有在临睡前或卧床服药的习惯，认为服完药后立即休息，能帮助药物吸收。

“其实，服完药马上就睡觉，特别是当饮水量又少的时候，往往会使药物粘在食管上而不易进入胃中。”李晓华说，有些药物在食道溶解后，会腐蚀食道黏膜，导致食道溃疡，严重者可能伤及血管而引起出血，许多患药物性食管溃疡者就是因为近期睡前服过胶囊类药物，如抗生素胶囊、感冒胶囊。

“服药时应坐着或站着，服药后不要立即仰卧，稍停留片刻，利用药物的自身重力作用使其快速通过食道，以免在食管内滞留，而延缓药物的作用及损伤食管黏膜。”李晓华说，服药时多喝点水，最好活动二三十分钟再躺下睡觉。

有些咳嗽病患者，喜欢在睡前服用止咳药，这种做法是不对的。“止咳药主要作用于咳嗽中枢、呼吸道感受器和感觉神经末梢，抑制咳嗽反射。”郑州人民医院呼吸内科主任于洪涛说，虽然止咳药止住了咳嗽，但它造成了呼吸道中痰液的滞留，容易阻塞呼吸道，“同时，入睡后

副交感神经的兴奋性增高，导致支气管平滑肌的收缩，使支气管腔变形缩小，加上痰液的阻塞，会导致肺通气的严重不足，易造成人体缺氧，出现心胸憋闷、呼吸困难等现象，加重不适。”

“咳嗽病人切忌盲目使用止咳药，痰浓稠者宜用化痰类止咳药。”于洪涛提醒说，那些有中枢抑制的病人，服止咳药时更宜谨慎，“如果咳嗽严重，明显影响睡眠而需服止咳药时，应在呼吸专科医生指导下服用。”

#### 糖浆启后勿久放

“糖浆液含糖量较高，一旦被打开，就失去了密闭的无菌环境，如使用和保存不当，十分容易被污染。”陈天朝说，在服用糖浆时，切忌把糖浆瓶口直接与嘴接触，以免因瓶口沾上细菌而使糖浆液污染变质。

“服用糖浆后，应及时将瓶盖拧紧，放置在阴凉、避光、干燥的环境中。”陈天朝介绍说，如果短时间内不再服用，可放置在冰箱中低温贮藏，冷藏以4℃~15℃最佳。

“开启后的糖浆液一般不宜久放，冬天不超过3个月，夏天不超过1个月。”陈天朝提醒说，再次服用时应该对着光线看，观察溶液是否依然澄清，如出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物或变色、结晶，表明糖浆液已有酸败现象，不能再服用。

#### 喝中药分温服、热服和凉服

“喝汤药不就是把药煎好，等凉得差不多了，再一口气喝下去，还能有什么讲究？”刘大爷虽然喝了多年中药，但提起汤药的服法，却认为并不重要。

郑州大学附属郑州市中心医院中医科副主任医师朱薇说，中药的服用方法也有讲究，正确服用能尽早治愈疾病；否则，就可能达不到治疗的目的。

“汤药的服用方法有十余种，其中最普通的服法是温服，即汤药煎好后凉温服用，多数中药适合此种服法，服药与进食间隔时间应在1个小时以上。”朱薇说，但是治疗热病的药，如热在肠胃，患者想喝凉饮者，可凉服，“那些治疗寒证的如外感风寒的药，宜热服，而且热服后应再喝些热粥，盖被出汗，以便药效能得到显著发挥。”

#### 多数汤药宜饭前服用

“多数汤药宜饭前服用，其原因是药物胃肠吸收好，攻下药、驱虫药及治疗胃肠道疾病的药物则更加适宜，而对胃肠道有刺激性的药物、消食药宜饭后服。”朱薇介绍说，补养药宜在早晚空腹服，以利药物的吸收，而泻下药宜在早上空腹服，“用于补心安神的中药，应在睡前30分钟至1小时内服用，以充分发挥药效。”

“一般来说，汤药在早晚各服一次。”朱薇说，在煎药时最好在第一次煎煮后，立刻加温水煎第二次，将煎煮两次的药液混合，分别早晚服用，是为“一天两次”的正解，偶尔漏喝一次也不要紧，“如果是重症患者可顿服，即一次将药服完，迅速发挥药效；还有些咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者可频服，即不分次数频频饮用。”

朱薇提醒说，服汤剂时，饮食应以清淡、易消化为原则，而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性的食物，都应根据需要予以避免，“此外还要注意避免和药材相冲，比如虚症、寒症体质的人如吃温补药物，要避免吃冷食；而热症者如果服用清热解毒类药材，就不要再吃性寒凉的食物了。”

(大河)

# 关于吃药，你需要知道的十个问题