

■ 用药知识 ■

服药用水有讲究

很多人认为吃药一定要用白开水送服,甚至热水送服,才会让药物更好地分解吸收,但实际上并不是所有的药物都能用白开水送服。在服用以下药物时注意用水,疗效会更好。

一、有些药物宜用冷水送服

部分药品遇热后会发生物理或化学反应,影响疗效,所以宜用冷水送服。

1. 助消化类药物。该类药很多都含有消化酶,而这种酶遇热很容易凝固变性。

2. 维生素类药物。大部分维生素属于水溶性,极不稳定,遇热水很容易被分解、还原和破坏而失去原有的药效。

3. 糖浆类药物。最常用到的就是止咳糖浆,像蜜炼川贝枇杷膏、三九止咳糖浆、急支糖浆等,这些糖浆服用后会黏附在咽喉部,起到最直接的消炎止咳作用,同时对咽喉黏膜形成保护层,减少刺激,从而起到镇咳的作用。如果用温开水送服,很容易稀释药物而无法对咽喉部起到有效的保护作用。

4. 含活性菌类制剂。益生菌中的活性成分是调理肠胃功能的活性菌,很容易被温开水破坏和杀死,而起不到任何作用。因此要用不高于体温的水溶开后喝下。此外,尽可能饭前半小时空腹服用,这样在胃里停留时间短,有益于保留更多活菌到肠道中定植。

5. 清热解毒类中成药。如果患有风热感冒或发热、上火等热毒侵袭之症,此时用凉开

水配合清热解毒的中成药,可以最大程度地发挥药物作用;反之,如果用温开水送服,与中医清热的原则相矛盾,会影响疗效。

二、以下药物宜多喝水

1. 平喘药。吃平喘药宜适量补充液体,多喝白开水。

2. 利胆药。利胆药可引起胆汁的过度分泌和腹泻,因此,要尽量多喝水避免过度腹泻而脱水。

3. 蛋白酶抑制剂。服用蛋白酶抑制剂可形成肾结石,所以在治疗期间应确保足够的水,一日须饮水在2000ml以上。

4. 双磷酸盐。双磷酸盐须用200ml以上的水送服,使一日的尿量达2000ml以上。服药后不宜立即平卧,保持上身直立30分钟。

5. 抗痛风药。服用抗痛风药应多喝水,一日保持尿量在2000ml以上,同时应碱化尿液,防止尿酸在排出过程中沉积形成结石。

6. 利尿药。服用利尿药宜多喝水,保持一日尿量在2500ml~3000ml,减少尿盐沉淀的机会。

7. 电解质。电解质应每袋加500ml~1000ml凉开水,溶解后服下。

8. 磺胺药。服用磺胺药宜大量饮水,加服碳酸氢钠以碱化尿液,减少析晶对身体的伤害。

9. 氨基糖苷类抗生素。氨基糖苷类抗生素肾毒性大,多喝水可以稀释并加快药的

排泄。

10. 氟喹诺酮类。服用氟喹诺酮类多喝水,可以防止药物造成肾损伤。

三、有些药物不宜用水送服

并不是所有药物服用时都需要多喝水。有些药物因其特殊的起效方式,服用时不仅不能多喝水,甚至不能喝水,否则会降低药效,失去治疗作用。

1. 治疗胃溃疡的药物,服用时不宜多喝水。

胃黏膜保护剂:服药后1小时内尽量不要喝水。

直接嚼碎吞服的胃药:服用后不宜多喝水,防止破坏形成的保护膜。

苦味健胃药:此类药稀释后会减轻刺激,减低药效。

2. 服用止咳药时也不宜多喝水。儿童常用的止咳糖浆药物较黏稠,服用后药物会黏附在咽部,直接作用于病变部位,从而起到消炎止咳作用,如果喝过多的水,会把咽部药物的有效成分冲掉,使局部药物浓度降低,影响药效。

3. 预防心绞痛发作的药物。如硝酸甘油片、麝香保心丸等,应舌下含服。

4. 抗利尿药物。如去氨加压素。

四、以下药物不宜用白开水服用

1. 活菌药宜用牛奶。活菌药剂是利用正常微生物或促进微生物生长的物质制成的制剂,具有怕酸、怕光、怕烫的特性,因此不适宜用热水服用,宜在饭后两小时服用。服



药前喝点牛奶或是直接用牛奶送服,有利于在胃部形成保护膜,防止胃酸对药性的破坏,而牛奶的温度最好不要超过40℃。

2. 清热药宜用米汤。清热药具有清热泻火、解毒凉血的功效,药性寒凉,容易对胃部造成刺激,而米汤性味甘平,有益气、养胃的功能。用米汤送服,不仅能护胃,还能提高药效。除清热药外,作用峻猛的泻下药(如大黄、芒硝等),外感发热解表药(如感冒冲剂、桂枝汤、麻黄汤等),用米汤送服,有利于帮助发汗,更好地保护胃部,充分发挥药效。

3. 六味地黄丸宜用淡盐水。食盐能够入肾,起到引药的作用。因此,送服六味地黄丸用盐水当药引,在一定程度上能够将药力引导向肾,更好地发挥作用。长时间服用六味地黄丸容易上火,而食盐味咸性寒,可利用盐的寒性,给肾阴虚、有虚火的病人清火。

此外需要注意的是,用矿泉水送服药物是不科学的,因为矿泉水中存在一些矿物质和金属离子,对有些药物会有影响。

石家庄市第三医院药剂科

■ 专家提醒 ■

“高枕无忧”或是心衰信号

70岁的刘先生患有冠心病,最近他又多了一个毛病,睡觉时必须再加个高枕头才能睡着,不然就憋得难受。朋友们都笑着说这叫“高枕无忧”,可到医院一检查,他竟患了心衰。

其实,早期心衰都会出现一些信号,尤其是患有心血管疾病的老年人,如果夜间必须枕高枕头才能睡着,要预想到心衰的可能。这是因为,早期心衰会使心脏的收缩力减弱,使躺下时回流到心脏的静脉血流量增加、肺活量减少,而垫高枕头能将心脏的位置抬高,使不适症状减轻。此外,食欲不振、腹胀不适、尿量减少、心跳加快等也是心衰的早期表现。

一旦发现心衰的早期信号,要及时治疗。在药物治疗的基础上,还应减轻心脏负荷,避免精神刺激。

郑州市第三人民医院心血管内科 崔英

颈背腰痛 要注意三点

如果您经常颈背腰痛,在疼痛的急性发作期应该卧床休息,平时可以勤活动,加强颈背部和腰背肌锻炼。总的来说,颈背腰痛需注意以下三点:

坐姿挺拔。最糟糕的坐姿是前倾约70°,此时腰椎的负荷为正常的2.5倍。

加强活动。伏案工作30分钟要起来活动一下颈腰椎,工作60分钟要起来走一走。玩电脑、玩手机、开车等都是常见的肌肉劳损诱因。

肌肉锻炼。最好的锻炼方式是蛙泳,因为出水换气时需抬头、挺腰。

如果已经出现了手脚麻木、疼痛、无力、大小便困难、肛门周围麻木等情况,需要尽早到医院就诊。

张昊/文

警惕高脂血症 诱发耳聋

高脂血症可引起内耳脂质沉积、过氧化脂质增加,直接导致内耳细胞损伤,血管萎缩,从而引起耳聋、听力下降等。因此,高脂血症患者,应积极治疗疾病,少吃高脂肪、高胆固醇食品,不仅有助于防止动脉硬化,而且可以预防耳聋。

武汉市中心医院耳鼻喉科 向芳

仓眼感染 选好时机早切除

很多人一侧或者双侧耳前有一个小眼儿,这就是人们常说的仓眼,医学上称为耳前瘻管,大部分人没有任何感觉,少数人按压小眼儿有少量白色、有臭味的分泌物流出,有时也会发痒,还有部分人会继发感染,局部红肿、疼痛、流脓,反复发作可形成疤痕,影响美观。

对于没有症状的耳前瘻管无需处理,如果有局部瘙

痒、分泌物溢出、继发感染,就要在控制感染后进行手术治疗了。先天性耳前瘻管手术其实很简单,但要选择时机。

有脓肿和囊肿的患者应先切开引流,口服或静滴抗生素等药物,待炎症控制差不多了,再彻底手术切除。

没有症状者也不可掉以轻心,因为这个小眼儿随时都有可能发生感染,要保持耳部干燥。

郭长凯/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台