

■ 用药知识 ■

# 这些常用药不能用热水服用

有些药物对水温格外“敏感”，遇热后易发生理化反应，不仅影响疗效，还可能给身体带来危害。以下这些常用药不能用热水服用。

**益生菌类药物。**益生菌类药物含有活性益生菌，不耐高温，用热水冲泡或送服会杀死有益菌株，从而失去治疗作用。临床常用药包括乳酶生片、枯草杆菌二联活菌颗粒、地衣芽孢杆菌活菌胶囊、双歧杆菌三联活菌片等。服用该类药时，应使用40℃以下温水或凉开水送服，与抗菌药物同服应间隔1~2小时。

**消化酶类药物。**消化酶类药物的主要成分是胃蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶等，这些酶是有活性的蛋白质，在适宜温度下才能保持活性，遇热后会发生变性凝固，导致活性下降或丧失，影响疗效。临床常用药包括复方胃蛋白酶颗粒、复方胰酶散、胃蛋白酶合剂等，服用时最适合水温应是人体体

温，即36℃~37℃为宜。

**含阿莫西林的颗粒剂、分散片、混悬剂。**阿莫西林属于青霉素类抗菌药物，其结构式中的β-内酰胺环对热、酸、碱均敏感，随温度升高水解速率加快，60℃以上分解加速。水解后的物质不仅会失去抗菌活性，还会增加过敏反应发生的风险。服用时应把药粉倒入低于40℃的适量水中，摇匀后服用，避免与温度过高的液体接触。

**水溶性维生素类药物。**水溶性维生素如维生素C、维生素B1、维生素B2等，遇热不稳定，易发生化学变化而失去效用。含有维生素C、维生素B1、维生素B2的单方和复方制剂（包括保健品），应使用凉开水或温水送服。维生素C泡腾片建议用冷水或温开水溶解后立即饮用。

**止咳糖浆类药物。**止咳糖浆服用后会在咽部黏膜表面形成一层保护膜，减轻炎症对

黏膜的刺激，从而缓解咳嗽症状。若用热水冲服，会稀释糖浆，降低其黏稠度，破坏保护膜，削弱止咳效果。常见药物有急支糖浆、复方甘草合剂、川贝枇杷膏等。在服用止咳糖浆后，半小时内不要喝水，以免影响疗效。

**孟鲁司特钠颗粒。**孟鲁司特钠的稳定性差，在氧化、光照、高温条件下均产生降解，打开包装袋以后应在15分钟内服用。孟鲁司特钠颗粒剂服用时可与一勺室温或冷的软性食物（如苹果酱）混合服用，或溶解于一茶匙室温或冷的婴儿配方奶粉或母乳中服用。

**琥珀酸亚铁颗粒。**铁主要以二价铁离子（亚铁离子）形式在十二指肠和空肠上段吸收，但亚铁离子具有较强的还原性，当其水溶液与空气接触时，亚铁离子会被氧化成三价铁离子，高温会加速氧化反应，氧化后的三价铁离子吸收差，药效减弱。琥珀酸亚铁颗粒推荐餐

后不超过40℃温水冲服，勿用开水冲服。服药时忌浓茶，以免被鞣质沉淀。

**胶囊类药物。**胶囊剂具有掩盖药物不良气味、提高药物稳定性、方便患者服用、延缓药物释放和定位释放等特点。胶囊外壳是由水溶性明胶制成，遇热水变软变黏，会提前溶解并释放药物。部分药物由于提前释放，到达不了治疗部位，影响疗效。若是刺激性药物提前释放，会刺激胃黏膜。如桉柠蒎肠溶胶囊宜餐前半小时用凉开水送服；标准桃金娘油肠溶胶囊宜餐前30分钟用较多的凉开水送服。

**含挥发油的中成药。**茴香、藿香、干姜、薄荷、冰片、荆芥等中药中的挥发油具有较大的药用价值，而挥发油大多不稳定，遇热容易挥发和分解。因此，含有挥发油成分的中成药，服用时勿用热水冲服，水温不宜超过40℃。

作军/文

## 预防贫血 牢记五点

贫血不仅会影响患者日常生活和工作，还可能对身体健康造成严重威胁。

预防贫血，要注意以下几点：

**均衡饮食。**摄入充足的蛋白质、铁、维生素和叶酸等营养素，有助于预防贫血的发生。

**避免失血。**尽量避免出血，特别是慢性出血，例如胃肠道出血、月经期间的过度出血等。

**谨慎使用药物。**某些药物可能导致药物性贫血，如非甾体抗炎药、抗肿瘤药物等。在使用这类药物时，应在医生的指导下进行，并关注身体反应。

**避免接触有害物质。**长期接触铅、苯等有害物质可能损害造血功能。

**定期体检。**定期体检可以及早发现和预防贫血的问题，特别是在高危人群中，例如孕妇、老年人和患有慢性疾病的人。定期体检有助于及时发现贫血迹象，如血红蛋白含量下降、红细胞计数减少等。

贫血的治疗，根据病因不同，治疗方法也不同。如果出现贫血症状，建议您尽快咨询医生，进行专业诊断和治疗。

南方医科大学南方医院 血液科 陈敏

## 假牙不能一戴到底

有些老人一副假牙戴久了，适应了这副假牙，就不愿意换了，将一副假牙戴到底，这种观念和做法是不对的。实际上，一副假牙戴久了，会加速牙槽嵴的吸收，牙床会加速变低，这样一来，就没有了固定支撑假牙的位置，再想安装假牙就非常困难。所以，建议5年左右重新做一副新假牙。

另外，很多老人为了省事，睡觉时不摘假牙，这种做法为自身安全埋下了隐患。老人戴假牙睡觉，如果假牙脱落，脱落的假牙进入食道后，会造成食道损伤，吞到胃里会造成胃出血、胃穿孔等，还可能伤及其他脏器。 陈亮/文

## 白发是如何悄悄长出来的

提到白发，很多人都会犯愁——明明没到年纪，怎么头发就悄悄变白了？其实白发的生长，和我们头皮里两个“关键小工厂”密切相关：一个是毛囊干细胞，负责“生产”头发，让头发能正常生长；另一个是色素干细胞，专门给头发“上色”，产出真黑素和褐黑素这两种深色色素，一头乌黑的头发，全靠它俩配合。可一旦这两个“小工厂”出了问题，白发就会找上门。具体来说，主要有5个常见原因：

**年龄到了，色素干细胞“退休”了。**年轻时，色素干细胞就像精力充沛的工人，每天按时产出色素，头发自然又黑又亮。但随着年龄慢慢增长，这些“工人”会逐渐衰退，产出的色素越来越少。就像工厂原料不够，生产出的“产品”（头发）颜色会变浅，最后慢慢变成白色。

**缺了“关键营养”，色素合成难。**毛囊合成黑色素，需要铁、铜、钴这些“关键微量元

素”帮忙——就像做饭需要盐、油一样，少了这些“调料”，黑色素就没法正常“出锅”。如果平时饮食不均衡，比如很少吃瘦肉、动物肝脏、坚果等富含这些元素的食物，身体缺营养，新长出来的头发就可能因为色素不足，直接变成白色。

**压力太大，色素干细胞“提前耗光”。**长期压力大，对头发的伤害比你想的还大。当人处于高压状态时，身体会促使交感神经释放“去甲肾上腺素”，这种物质会让色素干细胞“过度活化”——就像让工人加班加点干活，看似效率高，实则加速“工人”的消耗。等这些色素干细胞被提前耗光，没有“人”来生产色素，头发就会不可逆地变白，而且这种白发往往比年龄增长导致的白发更难恢复。

**过度烫染，伤了毛囊“根基”。**很多人喜欢通过烫染改变发型、发色，但频繁烫染会给毛囊带来大麻烦。烫染剂里的化

学物质会刺激头皮和毛囊，破坏毛囊的健康根基——不仅可能影响色素干细胞的工作，让头发变白，还会损伤毛囊干细胞，导致头发变脆、易断，严重时甚至会引发脱发。

**疾病影响，黑色素合成“卡壳”。**有些疾病也会导致白发，比如大家熟悉的白癜风。这类疾病会影响身体的色素代谢，让毛囊里的色素干细胞没法正常工作，黑色素合成直接“卡壳”。只要毛囊里的色素干细胞还没完全受损，通过治疗控制病情，配合养护，黑色素合成速度跟上后，白发还有转黑的可能；但如果疾病已经严重破坏了干细胞，就很难再恢复了。

石家庄市第三医院医疗美容科 张新波

### 石家庄市第三医院 健康专家有话说

第2期

## 倒着走可缓解慢性腰痛

很多慢性腰痛是腰部肌肉力量、韧带强度不够，腰椎稳定性差引起的，倒着走可增强腰背肌群的力量，加强腰椎的稳定性及灵活性，还能使腰部血液循环得到改善，提高腰部组织的新陈代谢能力，对慢性腰痛起到一定的缓解作用。

另外需要注意的是，女性穿4厘米以上的高跟鞋时，骨盆前倾加重，重力线通过骨盆后方，使腰部为支撑体重而增加负担，长期持续，会因腰背肌过度收缩而导致腰痛。鞋跟高度每增加1厘米，腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加，腰痛的概率也越大。建议选择鞋跟高度为3厘米左右的鞋子。 赵彦/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