吃药也讲究“姿势”？错误吃法致命

专家：服药的姿势和时机都有讲究，多数药片不要躺着吃，“一日三次”不是让你跟着饭吃

吃药也要讲服用“姿势”？姿势不对，就会出问题？最近微信热传曾经有一个一岁半的小男孩，直接吞了一片泡腾片，结果口腔及气道中产生大量二氧化碳，最终窒息死亡。那么，到底该如何正确地吃药？记者采访了南京市中西医结合医院药学部陈磊垚主任药师，对常见的用药误区进行了总结。

服药时间不能自作主张 “一日三次”不是跟着饭吃

如果一种药需要每天吃3次，你会怎么办？

南京市中西医结合医院药学部陈磊垚主任药师告诉记者，很多人都会告诉你，他们是跟着一天三顿饭吃药。可实际上是不科学的。跟着三餐服药，是最为普遍的一个用药误区。这样做会使白天的血药浓度过高，毒副作用随之增加，而夜间由于长时间没有药物进入体内，血药浓度会过低，从而影响疗效。“一日三次”的正确服法是间隔8小时服药。

专家说，对于每天一次的药，最好每天固定一个时间吃药，否则不但会使药效打折扣，还可能增加副作用的风险。

每天两次的药，这类药物之所以分成两次吃，是因为一次服药能维持的最佳作用是12小时。因此，如果你习惯早上8点吃第一次药，第二次最好在晚上8点左右吃。

饭前服用一般是指饭前半小时服用，健胃药、助消化药大都在饭前服用；睡前服用是指睡前半小时服用。

老人多种药物混着吃的情况非常普遍，但不同药物有各自的最佳吸收和作用时间。很多人害怕同时吃两种药会相互作用，于是把吃药时间间隔一两个小时。其实，多数情况下这是没有必要的，可能会造成漏服。因此，服药前一定要问问医生或药师，如果药物之间不会相互作用，就可以同服。

有些口服液 再难喝也不要就着水喝

有些止咳化痰、治咽痛的口服液，就算味道再难闻，口感再差，也别用水稀释，喝完后也不能喝太多水。否则，一方面会使药物浓度降低，影响吸收；另一方面也不能在炎症处形成保护膜，阻隔刺激而缓解咳嗽。正确的服用姿势：将其徐徐咽下，五分钟内别喝水。服用糖浆之后，应该用少量清水漱漱口，免得糖附着在牙齿上引发龋齿。

另外，在所有药物剂型中，口服液要特别注意保质期。相对于片剂，溶液剂比较容易变质，因此存放环境一定要注意，说明书要求避光就避光，要求冷藏就冷藏。如果没按要求存放，即使在保质期内，药物也可能已经变质了。

药片不能躺着吃 服药后也不要立即躺下

躺着服用药片、药丸，如果送服的水少，药物只有一半到达胃里，另一半会在食管中溶化或黏附在食管壁上，有的药物对食管有较强的刺激性。

正确的服药方法是，站着或者坐着服药，多喝几口水，尤其是大药片和胶囊制剂，这样的姿势可使药物顺利经过食道进入胃。服药后不要马上躺下，最好站立或走动一分钟，以便药物完全进入胃里。

千万注意，不可干吞药品，干吞药品最容易使药片黏附在食管壁上，导致食管黏膜损伤。

“当然，也有些药物，要求就是躺着吃。”专家说，有些药物需要患者刻意采取卧位姿势服用。例如，硝酸甘油能扩张外周血管，降低血压，患者含服硝酸甘油时如采取站立体位，则可能因体位性低血压而昏倒。因此，含服硝酸甘油应采用半卧位，而且这种姿势能使回心血量减少，利于心绞痛较快缓解。

胶囊、缓释片剂等 不能随意掰开吃

有些人感觉吞咽一粒胶囊或一片药很困难，尤其是老年人因唾液分泌减少，吞咽胶囊或药片更加困难。所以不少人常常采取把药片研碎或掰开后服用。

但是如缓释片剂，这种剂型的特点是进入体内后缓慢释放，保持较长时间的药效，其制剂是用特殊的方法制备而成，如嚼碎或掰开服，会影响药效，药物便不能发挥其缓释作用。

另外肠溶片剂也不能掰开吃。肠溶片剂是指在胃中完整而在肠内崩解或溶解的包衣片剂。凡易被胃液破坏的药物如胰酶，或对胃刺激性太强的药物，如阿司匹林、红霉素，或肠道驱虫药等均采用肠溶衣片，如果研碎或掰开服，将降低药效或对胃产生刺激。

因此，在服药前可先漱漱口，或先喝些温水以湿润咽喉，然后将药片或胶囊放在舌的后部，喝一口水咽下。而判断药片能不能掰开吃，最简单的方法就是看上面有没有刻痕，如果有，就可以整齐地掰开服用。

两个常见问题

1.含服片要放舌头下面还是随便放？

含服有两种方式，一种是普通的含在口腔里（任意位置别噎住就行）；另一种是把药片含在舌下。

①为了“慢”的药，随便含

普通的含服，目的是为了“慢”。比如华素片，其主要目的是针对咽部的病灶，所以要让药物长期呆在口腔中，经唾液融化后，一点一点慢慢刺激咽部。

②为了“快”的药，一定要放在舌下

舌下含服则不同，它的目的是为了“快”。最经典的舌下含片，就是用来救治心绞痛的硝酸甘油。因为舌下有丰富的血管，这样能让药物快速通过血管壁迅速吸收，而且不会被肝脏代谢损耗，吸收完全。

南京市中西医结合医院药学部陈磊垚主任药师介绍说，舌下含服的目的不仅是为了“快”，更重要的是直达吸收部位。

2.为什么咀嚼片要嚼碎了再咽？

从名字上也看得出来，咀嚼片得先咀嚼一番。服用咀嚼片的正确姿势是：先嚼五分钟，碎了再吞。另外，咀嚼片的设计也是为了在缺水的情况下也能吃药。

陈磊垚主任药师介绍说，咀嚼片常见的有维生素类、解热药等的片剂，或治疗胃病的氢氧化铝、硫糖铝等咀嚼片。用时在口腔内的咀嚼时间宜长一点；咀嚼后可用少量温开水送服；用于中和胃酸时，宜在餐后1~2小时服用。 据《扬子晚报》

相关链接

7大类药品服用后影响驾驶 交警：不建议吃药后驾车

前日，记者随机对长春市的一些私家车驾驶员进行了采访，60%的受访者表示，没听过“药驾”这个名词，“觉得吃药对开车完全没有影响。”15%的受访者表示，虽然没听过“药驾”这个词，但觉得吃了感冒药会有些犯困，平时会尽量避免吃过药后开车。也有25%的受访者表示，听说过“药驾”，但觉得危害应该不大，吃药时也不会特别注意。

据了解，世界卫生组织已经列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品，并提出在服用上述药品后应禁止驾车。这7大类药品包括：对神经系统有影响的催眠药物、有恶心呕吐反应的药物、止痛类药物、兴奋剂、治疗癫痫的药物，以及抗高血压药物和降血糖药物等。

那么药驾一旦造成事故要接受什么样的处罚？长春市交警支队绿园区大队车宣科科长王浩表示，药驾在国内没有明确的处罚规定，但不建议驾驶员在吃过药后继续驾车。

据了解，我国《道路交通安全法》第二十二条规定：“饮酒、服用国家管制的精神药品或者麻醉药品，或者患有妨碍安全驾驶机动车的疾病，或者过度疲劳影响安全驾驶的，不得驾驶机动车。”该规定只强调了精神药品和麻醉药品，尚未对其他很多可导致驾车意外的药物进行强制性限定。 综合《扬子晚报》《城市晚报》

批文号：浙教外[1996(205号)] 批准书编号：PDE33CA4N199601090 教育部备案
中国宁波大学——加拿大汉伯学院
中加国际商务管理项目2015年招生
●1996年浙江省教育厅批准办学。教育部评价为“国内中外合作办学的成功典范”
●学生赴加签证通过率连续达95%以上，90%以上学生顺利取得国外学士学位
●项目为社会输送了2300余名具有国际视野的复合型、应用型专门人才
●宁大2年，国外2年，留学费用低。本科文凭，国际认可，就业竞争力强
国外先进的教学计划 中西合璧的师资团队
安全便捷的留学模式 遍布宇内的校友网络
招生人数：120名
招生对象：高中毕业或同等学历的学生（包括职高、中专等），地域不限，文理兼招
面试时间：第一次：6月27日（周六），第二次：8月15日（周日）；
来校、来信、来电、网上报名均可（http://icabu.nbu.edu.cn）
宁波大学本部包玉书科学楼10号楼3楼 （0574）87600264/962/335