

门诊输液逐步减少 口服药物渐成主流

一天三次的口服药该怎么服？

□记者 孙美星 通讯员 赵冠菁 张基隆

“一天三次的药,究竟该跟着三餐吃,还是每八小时吃一次?”昨天,一位患者拿着刚从医院配出的口服药犯嘀咕。自从宁波各大医院逐步取消了门诊输液,“能口服不肌注、能肌注不输液”的用药理念也被越来越多的患者所接受。随着口服药物渐成门诊治疗的主流,“口服药物该怎么服”这个看似简单其实又复杂的问题难倒了不少人。

1. 抗菌药物最好隔8小时吃一次 降糖药消化系统药可以跟着三餐吃

市民李先生患急性肠胃炎,医生给他开了乳酸左氧氟沙星片口服,一天吃两次。因为他拿到药的时候已经是下午5点多,为了完成一天两次用药,他回家后晚上7点吃了一次,晚上10点又吃了一次。第二天他把服药方法告诉医生,医生说这样不对。

“口服药物的服药时间,是根据用药目的、吸收排泄情况以及药物对胃肠道是否刺激而定的。一般来讲,一天三次服药通常指早、中、晚餐服用,一天两次通常指早餐、晚餐时服用,但不同的药物服药时间有区别。”宁波市第一医院药学部临床药

师朱素燕介绍,像抗菌药物,由于药物的疗效与血中药物的浓度密切相关,一天三次尽量按每隔8小时服用,而一天两次尽量按每隔12小时服用。如果按三餐时间服用,容易导致药物浓度较高,继而引起不良反应。

“很多人吃抗菌药物跟着三餐走,早上7:00、中午12:00、晚上18:00服用,间隔时间分别是5小时、5小时和13小时。这样会使血药浓度白天高、夜晚低,杀菌作用只在白天发挥功效,到晚上细菌又会大量繁殖,本来有效的药物也会减效,甚至失效。”鄞州人民医院三十三病区护士长董明芬介绍,同样讲究每隔8小

时服药的还有抗癫痫药、止痛药、激素类药、治疗甲亢和哮喘的药物。

朱素燕介绍,一些消化系统的药物,本身药物就作用在胃肠道,用药时间可根据就餐时间分别在饭前服用或饭后服用。一些降糖药物,像阿卡波糖,它本身就是用来降低餐后血糖的,因此,它的服药时间也要随三餐时间服用。

朱素燕还提醒,“饭前服药”不等于“空腹服药”。空腹服药是指清晨、饭前1小时或饭后2小时;饭前服用是指在进餐前15~30分钟内服用。“饭后服用”多指进餐后半小时左右服用。

“不过在口服中成药时,如果根据中医理论选择合适的‘水’送服,会起到事半功倍的作用。”朱素燕介绍,淡盐水送服六味地黄丸,味咸,可引药入肾,可作为药引,帮助六味地黄丸直达病变处,更好地发挥补肾的作用。其他宜用淡盐水送服的中成药还有:耳聋左磁丸、金锁固精丸、四神丸、左归丸、三肾丸等,多为治疗肾虚的药物。还有蜂蜜水送服咳嗽、便秘药;红糖水送服补血药等。

好不少于1500毫升。

“一般的口服剂型,如大部分片剂、中药颗粒剂,通常用150毫升左右的水送服即可。”朱素燕说,像保护胃黏膜的混悬剂,进入胃后变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样覆盖在受损的胃黏膜上,保护胃黏膜免于胃酸侵蚀。服用麦滋林颗粒剂时,每袋只需15~30毫升水冲服即可,以利于较高浓度下形成对胃黏膜的保护作用。同样,思密达(每袋3克)也只需50毫升水冲服。

开启后的糖浆液不宜久放,冬天不超过三个月,夏天不超过一个月。

服药还应该注意饮食禁忌。朱素燕提醒,服用抗生素类药物如头孢类抗生素、甲硝唑、呋喃唑酮等,不要饮用含酒精的饮料和药品,避免发生双硫仑样反应。服用降血压药、调脂药物、抗心绞痛药期间忌喝西柚汁、忌吃含盐高的食品。服用抗抑郁药、痢特灵、抗结核药、某些抗肿瘤药等,忌吃奶酪、香蕉、油梨、豆浆、啤酒等含酪胺较多的食物。服用苦味健胃药、助消化药、中药等忌吃糖或甜食。服用钙补充剂时忌食菠菜、茶、杏仁等。因为菠菜中含有的草酸在小肠中会与钙结合,产生无法吸收的不可溶物质,在阻碍钙的吸收的同时还可能形成结石。

2. 服药不能用茶水或果汁 正确喝水可保药效

口服药物少不了喝水,怎么喝水也有讲究。为了哄孩子喝药,人们会用果汁或牛奶送药,这样做对吗?

“吃西药首选温开水,不要用茶水、果汁、牛奶、矿泉水等含有化学成分的水,避免与药物发生配伍禁忌。”朱素燕介绍,果汁(尤其是新鲜果汁)富含果酸,果酸的主要成分是维生素C和柠檬酸等,易导致有些药物与果汁中的化学成分发生各种化学反应,也不利于药物的吸收。一些

抗菌类药物(四环素、土霉素、红霉素等)与牛奶合用,会与牛奶中的钙反应形成不溶性螯合物,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。

董明芬介绍,茶水中的茶多酚类会与药物中的金属离子结合而发生沉淀,不仅不能为人体吸收,降低药效,而且还会刺激肠胃。茶水中的咖啡因,具有兴奋作用,镇静类药物也不宜用茶水送服,会降低药效。

3. 服药的水温和水量有讲究 吞胶囊至少要喝水300毫升

口服药物的水量和水温也有讲究。虽然服西药首选温开水,但对于助消化类及含活菌类药物,水温不要太高。

“像胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等,均含有助消化的酶类,酶遇热后会凝固变性。乳酸生含有乳酸活性杆菌,整肠生含有地衣芽孢杆菌,妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌,合生元(儿童益生菌冲剂)含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌,遇热后活性菌会被破坏。服用这类药物时,最好应予40℃以下的温开

水送服。”朱素燕介绍,像一些活疫苗应用凉开水送服,否则疫苗灭活,不能起作用。

“不同的药物,喝水的量也不一样。”董明芬介绍,有些药要少喝水,喝止咳糖浆时,可以先喝点温水,再服用止咳糖浆,让药物覆盖在咽部的粘膜表面,可以减轻粘膜的炎症反应,缓解咳嗽。服胶囊时要多喝水,如果干吞或喝水少,胶囊容易粘附在食管壁上而造成食管的损伤。磺胺类药物,其代谢物容易在泌尿道形成结晶,要求大量喝水,每天最

4. 服药以后不要立刻躺着 不是所有药都能掰碎了吃

在生活中,还有不少服药误区。有些老年患者吞不下药或家长怕孩子噎住,会自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用,其实这样不仅影响疗效,还会加大药物的不良反应。

“部分药片,中间有刻痕,可沿刻痕掰开服用,但不可嚼碎。而控释片、缓释片、肠溶片一般不能掰开服用。”朱素燕说,以阿司匹林肠溶片为例,掰碎后没有肠溶衣的保护,药物无法安全抵达肠道,在胃里就被溶解,不仅无法发挥疗效,还刺激了胃黏膜。所以,除非有医嘱,不要这么做。

此外,吃完药不要马上躺下,有些药物在食道溶解后,会腐蚀食道黏膜,有的患者的药物性食管溃疡就与近期卧床服用过胶囊类药物相关。吃药后最好保持坐位或站位30

分钟左右。

生活中常常遇到忘记服药的情况,如果漏服千万不能加倍吃,以免过量引起中毒。“服药的间隔时间一般为4~6小时,万一漏服了,如在间隔时间的1/2内(即2~3小时内),可按量补服,接下来仍可以按照间隔时间服药。如果超过服药间隔1/2的时间,则不必补服,下次按时吃药就可以了。”朱素燕说,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。

还有一些口服糖浆,人们喜欢对着瓶口喝,这样也是错误的。“一方面瓶口沾上细菌容易使糖浆变质,另一方面这样不能准确控制摄入的药量,要么达不到药效,要么服用过量增大副作用。”朱素燕提醒,

