

# “一日三次”的药很多人“不会吃”

安徽省食药监局联合市场星报发起“安全用药”调查  
调查显示：十种安全用药误区较为常见

## 【常见的十大用药误区】



工作人员进行“安全用药”调查

□ 记者 王玮伟/文 王恒/图

连日来，省食药监局、市场星报携手，走访街头、药店、社区康复中心等机构对市民进行了“安全用药”调查。

此次调查共发出问卷1000份，收回有效问卷1000份。调查结果显示，近八成受访者对如何安全合理用药缺乏了解，部分市民还存在不按疗程服药等众多用药误区。从公众容易答错的题目来看，共存在十种较为普遍的安全用药误区。为此，我们特邀省食药监局专家对用药常见误区进行解读，提醒大家安全用药，保护健康。

### “一日三次”的药很多人“不会吃”

服药时间不能随心所欲，“一日三次”并不是让你跟着饭吃。

从问卷调查的结果显示，八成市民表示他们所理解的“一日三次”用药，就是一天三顿饭后吃。对此，省食药监局专家称，这种方法并不科学，“一日三次”的正确服法是间隔8小时服药。

其实，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。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。

### 多数人不关注药品有效期

药品一旦过期就不能再使用，否则可能存在用药隐患。“包装盒上写着有效期，应该按照标注的来吧？”采访中，将近八成受访市民都是这样回答的。

但是专家提醒，药品一旦打开使用后，由于密封性等储存条件变化，可能会造成有效期变化。使用者在关注包装上标注的有效期的同时，还应关注药品说明书上相关提示信息或遵医嘱，避免因不当储存而造成药品失效，或安全性风险。

### 四成受访者“误解”抗生素

别一发烧，就用抗生素！

调查中，记者发现，市民对抗生素类药物缺乏了解。很多人的用药习惯是一发烧就用抗生素，他们往往把发烧和细菌感染画上等号。然而，专家介绍，引起发烧的原因绝不只有细菌感染一种，肿瘤病人可以发烧，病毒感染也可以发烧。因此一定要先弄清发烧的原因再使用抗生素。

统计显示，有四成受访者对抗生素用法存在“误解”。如部分市民对孕妇是否可以使用抗生素类药物的问题，回答得也模棱两可。食药监部门专家表示，孕期谨慎用药是没问题的，但不可一概而论，随意用药或坚决不用都有可能危及母婴，正确做法应是仔细阅读说明书或及时寻求医生指导。

#### 误区一：用茶水、牛奶服药

日常服药的时候，不少人图方便，顺手拿起手中的饮料，如茶水、牛奶、豆浆、果汁等送服药品。殊不知，这种习惯是不科学的，它很可能影响药效，还有可能增加药品不良反应。

茶水中富含的茶碱、单宁酸、茶多酚、咖啡因等物质，容易与药物中的重金属、生物碱以及蛋白质等成分发生反应，轻者会使药效大大降低或完全失效，重者可产生严重不良反应。用牛奶送服药物也不科学，牛奶中的钙、镁等矿物质有可能与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。

对于绝大多数药物来说，用温开水送服最安全，喝水量要达到150-300ml。

#### 误区二：自行购药，凭经验用药

许多消费者在患感冒、发烧、嗓子痛等小病小痛时，常常选择自我药疗，凭以往经验或者同事、朋友介绍，自行购药，而不是先到医院找医生开处方再去买药。这样的做法给安全用药埋下不少隐患，常会出现所用药品与自身不对症、不按说明书用药、重复用药等问题。

特别是治疗感冒时，不能同时服用含相同成分的抗感冒药。当几种感冒药叠加服用时，就容易出现重复用药，从而导致严重的健康隐患，如过敏反应、肝肾损害、消化系统损害等。

#### 误区三：忽视药品年龄限制

儿童由于各个脏器发育尚未完全，体内代谢与药物反应与成人有差异，在选用品及服药剂量上一定要综合年龄、体重来考虑，千万不能把患儿当做“缩小版的成人”使用药物。

比如，国家食品药品监督管理局规定，新生儿和1岁以下婴儿禁用氨基葡萄糖颗粒、小儿氨酚烷胺颗粒、小儿复方氨酚烷胺片等药物；12岁以下儿童禁用尼美舒利口服制剂等。

老年人的肝肾功能以及各器官对药物的敏感程度均与年轻时不同，这些直接影响到药物的分解代谢，所以老年人在用药时一定要遵从医嘱，要根据年龄、体重、体质掌握用药剂量。

#### 误区四：买药“跟着广告走”

药品广告是企业推销产品的方式之一，但一些企业未经审批擅自发布广告，或虽经审批又篡改审批内容，严重误导患者。

消费者要有一双理性的眼睛，判断广告的科学性、可信性。如果在药品广告中出现“三盒见效”、“治愈率100%”、“包治百病”等用语，或与其他药品的功效和安全性进行比较，有“最新技术”、“最高科学”等用语都是违法广告，消费者一定不要相信。

其次，对待合法宣传的药品广告也要理性。要判断所宣传的产品是否与自己的病情对症，并不是广告宣传的药品就是最好的。拿不准时，要向医生或者药师咨询。

#### 误区五：口服液就着水喝

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。

正确的服用方法：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。

#### 误区六：抗生素等同于消炎药

许多消费者对抗生素概念不清楚，认为抗生

素就是消炎药，在感冒、发烧、腹泻等病症出现后，马上就使用抗生素；甚至有人视其为“万能药”，大病小病都要吃。这些都是不符合安全用药常规的。日常生活中，许多炎症表现为红、肿、热、痛等，引起这些症状的因素是多方面的，例如有生物因素、物理化学因素以及免疫反应等，这些炎症，是完全没有必要用抗生素来对抗的。即便是细菌感染的炎症，也要分门别类、有针对性地选择抗生素。

#### 误区七：服药时间“自作主张”

药物之所以能够治疗疾病，取决于其在血液中是否保持一定时间的有效药物浓度，如果不按时服药就达不到有效的浓度，也就难以控制病情。定期吃药，是疾病有效治疗的关键。

首先，要看准时间吃药。许多人仅在白天服药或想起来突击服药的做法是不可取的。比如，一日3次应该是每隔8小时服1次，一日二次应该是每隔12小时服一次。第二，要按疗程吃药。许多药物只有连续给药达到一定的次数和时间，才能产生效果，这就是“疗程”。

消费者在服用药物时，一定要根据医嘱，按照疗程服药。

#### 误区八：有些药片别掰开吃

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。

很多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。

#### 误区九：不关注药品保质期

药品一旦过期就不能再使用，否则可能存在用药隐患。

但是专家提醒，药品一旦打开使用后，由于密封性等储存条件变化，可能会造成有效期变化。使用者在关注包装上标注的有效期的同时，还应关注药品说明书上相关提示信息或遵医嘱，避免因不当储存而造成药品失效，或安全性风险。

如果片剂变色，出现霉点、斑点等，胶囊变得有点黏手都不能再用。至于发现药品过期或变质，应该如何妥善处理？绝大部分人的回答多为随意丢弃。这种做法可能会危害人体健康，造成环境污染。专家建议，处理家庭过期或变质药品，应该像回收废旧电池一样，纳入专门的收集销毁系统。

#### 误区十：药物可以减肥

不少人认为可以采取药物减肥，对一度流传的“服用二甲双胍能减肥瘦身”信以为真。专家称，二甲双胍属于降糖药物，常用于糖尿病患者的治疗，虽然有减轻体重的作用，但正常人过量服用会出现乳酸中毒，导致严重的后果。

迄今为止，还未发现一种能有效减肥又对人体没有任何不良反应的药物。盲目服用减肥药物，只是消耗人体部分脂肪，同时却消耗掉人体内充当“健康保证”的肌肉量，长此以往，人体必将出现透支，严重者还会罹患厌食症，导致严重营养不良，甚至危及生命。