

## 合理用药小常识



**莫用茶水服药** 比如硫酸亚铁片,是补血补铁的药。茶叶中含有大量鞣酸,很容易与药物中的蛋白质、生物碱、重金属盐作用产生沉淀,可影响疗效和产生副作用。

**莫用饮料服药** 比如磺胺类的药物。酸性饮料会导致磺胺类药物溶解度降低,形成尿路结晶。

**莫用牛奶服药。**比如沙星类的,左氧氟沙星、莫西沙星。牛奶中含有钙、铁,能与某些药物如四环素、喹诺酮类等生成稳定的络合物或难溶性的盐类,使药物难以被胃肠吸收,降低抗菌的效果,影响疗效。

**正确的服药方法** 最常见的服用方法是用温白开水服用。但要注意服用某些药物的水温。微生物活菌制剂,例如妈咪爱、双歧杆菌,水温不宜超过40℃,会杀死益生菌。含油状液体的药物要用凉开水送服,例如排痰的桉柠蒎肠溶胶囊,禁用热开水。

**需要多喝水的药物** 因为药物要通过肾脏排泄,为避免肾脏的负担,一般情况下医生都会嘱咐多喝水。但特别是像阿仑磷酸钠这种药,是治疗骨质疏松的,对食道容易产生刺激,若黏附于食管会产生腐蚀造成食管溃疡,所以我们服用这类药物应多喝水,要喝至少300毫升水,喝完要保持30分钟站立。

**需要少喝水的药物** 比如复方甘草溶液。其是止咳化痰的。这些药物较黏稠,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。如果喝过多水,会把咽部药物的有效成分冲掉,使局部药物浓度降低。

**不能掰开压碎服用的药物** 没有中间划痕的缓释剂。比如拜新同,能减少给药次数,那一天吃一次就好。不能掰,不能压碎,会破坏缓释剂的结构,使其不能够缓慢释放,药物剂量过大,就会产生其他的效果。

**应在饭前服用** 通常指空腹服用(饭前1小时或饭后2小时),以利于药物吸收。抗菌药物如阿奇霉素胶囊。有的是为了更好地发挥药物疗效,胃肠动力药如吗丁啉、胃黏膜保护药如复方氢氧化铝、降糖药如格列齐特缓释片。

**应在饭中服用** 例如拜糖平,为了取得更好的降糖效果,卡波糖和食物竞争α糖苷酶,抑制淀粉分解成葡萄糖。

**应在饭后服用** 指饭后半小时服用。利用食物减少药物对胃肠道的刺激或促进胃肠对药物的吸收。促进药物吸收,提高生物利用度。抗菌药物中的头孢唑啉酯片脂溶性餐后吸收好。维生素B2餐后促进吸收。避免胃肠道反应,解热镇痛药例如阿司匹林、布洛芬等,餐后服用可避免胃部不适。

**宜早上服用的药** 避免影响睡眠,含利尿剂的宜早上服用;起效迅速的泻药、抗抑郁的宜早上服用。符合人体昼夜节律特点,降压药一般早上服用(夜间及早上血压高的可晚上服用)。激素类药物宜早上服用。

**宜晚上服用的药物** 避免影响工作生活,如镇静催眠药、含抗过敏成分的感冒药、起效较慢的缓泻剂。他汀类药物宜晚上服用(胆固醇主要在夜间合成),平喘药(该病夜间易发作)也是如此。

□ 据《广州日报》

### □ 释疑

#### 失眠并非只是“睡不着”

很多人对失眠的理解就是“睡不着”,实际并非如此。失眠的表现除了入睡困难(即睡不着),还包括睡眠质量下降、睡眠时间减少(比如早醒),并会伴有记忆力下降、注意力下降、计划功能下降从而导致白天困倦。有的人还会出现其他一些症状,如心血管系统表现为胸闷、心悸、血压不稳定,周围血管收缩扩展障碍;消化系统表现为便秘或腹泻、胃部闷胀;运动系统表现为颈肩部肌肉紧张、头痛和腰痛。情绪控制能力减低,容易生气或者不开心;容易出现短期内体重减低,免疫功能减低和内分泌功能紊乱。

失眠既是一种疾病,也是一种症状。原发性失眠是一种独立的疾病诊断,但是失眠在大部分情况下只是一种症状而非疾病。所以必须找出潜在病因加以治疗,不应只是治疗失眠的症状。

导致失眠的病因大致可分为外部因素(如睡眠环境)和内部因素(如躯体不适、精神压力),还有较为隐蔽的精神因素(如应激、焦虑、抑郁)。

失眠的发生有一个缓慢进展的过程,可分为急性失眠(病程<1个月)、亚急性失眠(1个月≤病程<6个月)和慢性失眠(病程≥6个月)。急性失眠常与明确的诱发因素有关,是继发性失眠。此时应以治疗原发性疾病为主,避免形成不良的睡眠习惯及过度恐惧失眠和夸大它的不良后果。随着诱发因素的缓解,急性失眠会自然缓解。慢性失眠也被称作心理生理性失眠,是由躯体化紧张和习得性阻睡联想导致的失眠障碍。慢性失眠的患者需要接受医疗干预,既包括药物治疗,也包括改变睡眠行为方式的非药物治疗。

□《医药养生保健报》

### □ 美食

#### 肉末烧豆腐皮

**食材:**豆腐皮4张,猪肉400克,小米辣2个,青椒2个,豆瓣酱一大勺,辣椒红油3大勺,生姜半个,大葱一根。

**制作方法:**

1.豆腐皮切丝,放开水里煮2分钟,取出滤干水分。将猪肉剁成肉糜,青红椒洗净切细,姜蒜剁成末。

2.取一小碗,放入适量豆粉,加入少许清水,调成水豆粉,备用。

3.锅里放适量植物油,烧至7成热。放入几粒花椒,炒香,将花椒铲出。将肉糜放入锅里翻炒。炒至肉糜散开变色,将肉糜推到锅边,舀入一大勺豆瓣酱在底油里,将豆瓣酱炒香。

4.将肉糜和豆瓣酱翻炒均匀,放入少许酱油,少许盐,将豆腐丝放入锅里。加入少许清水,大火烧开后转小火,烧制2分钟。放入青红椒。舀入3大勺辣椒红油,一勺花椒油,翻匀,倒入水豆粉,翻匀起锅。

#### 健胃消食找“四香”

有些蔬菜因其独特的芳香气味和营养物质,有健胃消食的功效。

香菜,既能解腻去腥,又能刺激食欲。

香葱,含有的挥发油有刺激机体消化液分泌的作用,能健脾开胃,增进食欲。

香菇,适量食用能增进食欲,有益食物消化。炒食过程中注意不要放油过多。

香椿,由于含有大量的挥发性芳香族有机物,可以增进食欲。肠胃不好的人可以吃点香椿。值得注意的是,食用香椿前要先用开水焯过再做菜。

□ 据《快乐老人报》

### □ 提醒

#### 冬枣表皮甜 背后有蹊跷



眼下正值冬枣上市,但是有传言称,市场上售卖的冬枣有可能被泡过不好的东西,这究竟是不是真正的呢?

记者来到了一家批发市场,注意到各家的冬枣不太一样,有的表皮发红,有的还是青涩。有批发商说,有些人会将青色口感差的冬枣进行加工。

当记者跟随客户来到一家批发商的冷库时,发现成堆的冬枣被装在透明的大塑料袋内,颜色还是新的。

在冷库门口,两筐湿漉漉的冬枣正在晒干,颜色已经变得深红,下方的白色塑料桶内有浑浊的液体。批发商坦言,枣子还没成熟,被采摘下来容易发苦,必须放在水里浸泡,不仅颜色好看还能好吃。浸泡青枣的液体究竟是什么?

原来所谓的加工就是青枣泡糖水。

按照批发商的说法,记者将市场买到的青枣分成两份,一份进行实验,一份用来对照。

记者将糖精钠加入热水中浸泡青枣,发现不到几个小时的时间,之前的青色枣子已经快速变红,甚至吃起来也有了些许的甜味。和另一边没有泡过的青枣对比,简直是天壤之别。

那么,糖精钠对人体有害吗?青枣允许浸泡糖水吗?

中国中药协会临床研究分会委员 庞然:糖精钠对人体的危害非常大,长期服用糖精钠过量的食品会损害人体的肝肾功能和神经系统,特别是对于排毒能力较差的老人、小孩和孕妇危害更为明显。

另外,国家有明文规定,新鲜的水果中是不允许添加糖精钠的。

我们应该如何区分购买的冬枣是不是被泡过糖水呢?

专家介绍,想要分辨是不是“糖精枣”,最简单的方法就是舔一下表皮,外皮发甜,枣肉无味的就要格外留心。另外,“糖精枣”表面发黏,没有自然冬枣的光亮色泽,同时容易腐烂。

□ 据央视

### □ 前沿

#### 人工智能有望用于预测肿瘤病变

英国科研人员领衔的团队在《自然·方法学》上发表报告说,机器学习技术能够在大量癌症数据基础上总结出肿瘤病变的一些规律,这有利于医生及时判断病情发展趋势,开展更有针对性的治疗。

伦敦癌症研究所与爱丁堡大学等机构研究人员从178名肺癌、乳腺癌、肾癌以及肠癌患者身上获取了768份肿瘤样本,通过分析不同类型肿瘤样本来获取它们的详细变异数据。

研究人员介绍说,他们开发出的人工智能工具,可利用机器学习技术分析这些数据,进而识别出肿瘤病变中一些重复出现的特征,总结出规律,再结合现有的癌症生物学等方面信息,预判肿瘤未来可能出现的变异。

□ 据新华社