

# 十种服药禁忌

## 你知道吗?



药品的服用方法是一个和药品副作用同样需要关注的重要问题。如果方式、时间不正确,与饮食的搭配不合理,不仅不利于药效的发挥,还可能导致各种你意想不到的危险发生。

以下就是最常见的十大错误服药方法:

### 错误一:简单地随一日三餐服药

因为药品说明书上简单地写着“一日三次,饭前服用”,所以,你每日准时在三餐前服药。错!“一日三次”是药物学家根据实验测定出的药物在人体内的代谢速率后规定的意思,意思是将一天24小时平均分为3段,每隔8小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度(血液中药物的浓度),达到治疗效果。如果把3次服药时间都安排在白天,会造成白天血药浓度过高,给人体带来危险,而夜晚又达不到治疗浓度。



“饭前服用”则是指此药需要空腹(餐前1小时或餐后2小时)服用以利吸收。如果你在吃饭前刚吃进一大堆零食,那此时的“饭前”可不等于“空腹”。而“饭后服用”则是指饱腹(餐后半小时)时服药,利用食物减少药物对胃肠的刺激或促进胃肠对药物的吸收。同样,如果你在饭前刚吃进不少零食,也不必非要等到饭后才服药。

以下是一些需要在空腹或饱腹时服用的常用药:

空腹:氨苄青霉素、青霉素G、阿莫西林、红霉素、利福平、息斯敏、胃舒平以及大部分中药或中成药等。

饱腹:青霉素V钾、阿司匹林、安定、复方新诺明、磺胺吡啶、环丙沙星、扑尔敏以及帮助消化的胃蛋白酶等。

### 错误二:躺着服药

躺着服药,药物容易粘附于食道壁。不仅影响疗效,还可能刺激食道引起咳嗽或局部炎症,严重的甚

至损伤食道壁,埋下患食道癌的隐忧。所以,最好取坐位或站姿服药。

### 错误三:干吞药

有些人为了省事,不喝水,直接将药物干吞下去,这也是非常危险的。一方面可能与躺着服药一样损伤食道,甚至程度更严重;另一方面没有足够的水来帮助药物溶解,有些药物容易在体内形成结石,例如复方新诺明等磺胺类药物。

### 错误四:研碎吃或用水溶解后吃

有些人自己“吞”不下药或怕孩子被噎住,就自作主张地把药研碎或用水溶解后再服用,这样不仅影响疗效,还会加大药物的不良反应。

以阿司匹林肠溶片为例,研碎后没有肠溶衣的保护,药物在胃里就被溶解,无法安全抵达肠道,不仅无法发挥疗效,还会刺激胃黏膜。将药物用水溶解后再服用,也有同样的不良影响。所以,除非医生特别吩咐或药物说明书上有注明,否则不要这么做。

服用中成药时有所不同。例如对于常见的大粒丸剂,就应该用清洁的小刀或手将药丸分成小粒后用温开水送服。为了加速产生药效,还可以用少许温水将药丸调成稀糊状后用温开水送服。

### 错误五:用饮料送药

正确的方法是用温度适中的白水送药。因为牛奶、果汁、茶水、可乐等各种饮品都会与药物发生相互作用,可能影响疗效,甚至导致危险。例如用果汁或酸性饮料送服复方阿司匹林等解热镇痛药和黄连素、乙酰螺旋霉素等糖衣抗生素,会加速药物溶解,损伤胃黏膜,重者可导致胃黏膜出血;送服氢氧化铝等碱性治胃痛药,则会酸碱中和使药物完全失效;送服复方新诺明等磺胺类药物,则可降低药物的溶解度,引起尿路结石。用茶送服治疗贫血的铁剂,茶中的单宁酸就会与铁结合,减弱疗效。

但以下特殊情况反而有助于发挥药效:

- 绿茶水
- 送服降压、利尿的西药。
- 淡盐水
- 送服六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸等中成药。
- 热姜汤
- 送服藿香正气片、香砂养胃丸等中成药。
- 热米粥
- 送服调理脾胃的中成药。

### 错误六:对着瓶口喝药

这种情况尤其多见于喝糖浆或合剂。一方面容易污染药液,加速其变质;另一方面不能准确控制摄入的药量,要么达不到药效,要么因服用过量而增大副作用。

### 错误七:多药同服

多药同服,药物之间的相互作用就很难避免,甚至还会引起一些意想不到的麻烦。

意外怀孕的原因也许不是漏服避孕药,而是在服用避孕药的同时服用了抗结核药物或防止脑溢血的药物,导致避孕药失效。



抑郁症的症状得不到控制也不一定是药物疗效不高或个体差异,而是在服用治疗抑郁症药物的同时又服用了抗过敏药。

导致治疗心脏病药物失效的原因可能是那些用来治疗咳嗽的甘草片。

在补充甲状腺素治疗甲低的同时如果又补钙,那甲状腺素就白费了。

但我们不得不承认,很少有医师在给我们开处方的时候,或药师在卖给我们药的时候,询问我们正在服用哪些药物。所以,如果你怀疑自己正在或即将服用的几种药物可能产生不良相互作用,一定要主动向医师或药师咨询,切记不可自行随意停药或换药。

### 错误八:喝水过多

服药后喝水过多也不行?是的,因为这样会稀释胃酸,不利于对药物的溶解吸收。一般来说,送服固体药物,1小杯温水就足够了。

对于糖浆这种特殊的制剂来说,特别是止咳糖浆,需要药物覆盖在发炎的咽部黏膜表面,形成保护性的薄膜,以减轻黏膜炎症反应、阻断刺激、缓解咳嗽,所以,建议喝完糖浆5分钟内不要喝水。

### 错误九:服药后马上运动

和吃饭后不能马上运动一样,服药后也不能马上运动。因为药物服用后一般需要30分钟-60分钟才能被胃肠溶解吸收,进而发挥作用,之间需要足够的血液参与循环。而马上运动会使胃肠等脏器血液供应不足,药物的吸收效果自然大打折扣。

### 错误十:服药期间不注意饮食禁忌

不是只有中药才讲究饮食禁忌,西药也一样。服药期间不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。

以下是一些常用药物服用期间的饮食禁忌:

降血压药、抗心绞痛药服用期间忌喝西柚汁,忌吃含盐高的食品。因为西柚汁中的柚皮素可以影响肝脏中某些酶的作用,而这种酶恰与降血压和抗心绞痛药物的代谢有关。以治疗心绞痛药物费乐的平为例,一杯西柚汁就能让体内的血药浓度上升134%,相当于服了2倍多的药,明显过量,会大大增加副作用。而食盐则会引起血压升高,降低降压药的疗效,同时加重心绞痛的程度。



治疗头痛的药物在服用期间忌饮酒。因为酒精进入人体后需要被氧化成乙醛,再进一步氧化成乙酸代谢掉。而此类药物会妨碍乙醛氧化成乙酸,导致体内乙醛蓄积,加重头痛症状。同时,酒精还易让人昏昏欲睡,会与这类药物中大都含有的巴比妥成分的药效重叠。

抗抑郁药、痢特灵、抗结核药、抗肿瘤药服用后,忌吃奶酪、香蕉、油梨、豆浆、啤酒等含酪胺较多的食物。



抗抑郁药的作用机理是抑制体内的单胺氧化酶(MAO)。但这种MAO抑制剂容易与酪胺发生反应,产生的去甲肾上腺素聚集过多将使血压异常升高,表现出恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难、头晕、头痛等不良症状,而且抗抑郁的目的也无法达到。痢特灵、部分抗结核药(如雷米封等)和抗肿瘤药(如甲氧苄啶等)中也都含有MAO抑制剂,碰到含有酪胺的食品,都容易出现麻烦。

服苦味健胃药、助消化药、中药忌吃糖或甜食。因为苦味健胃药和助消化药主要通过刺激末梢神经,反射性分泌唾液、胃液等消化液,起到助消化、促食欲的作用。糖或甜食会掩盖苦味、降低药效。对于中药来说,糖或甜食还容易与药物中的很多成分发生反应,减少有效成分含量,降低药效。

钙补充剂,忌与含草酸丰富的菠菜、茶、杏仁等同食。因为草酸在小肠中会与钙结合,产生人体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。

服铁补充剂忌食过多动、植物油。因为油脂会抑制胃酸的分泌,影响三价铁离子转变为二价铁离子,不利于胃肠道对铁的吸收,削弱补铁补血效果。

服碘补充剂,忌食菠菜、桃、梨等,因为食物会阻碍碘进入甲状腺。(吕光华)

