

服药喝水有讲究 这些门道早知道

服药喝水,是大家生活里再平常不过的小事。但别小瞧这件事,里面的门道可不少:不是吃所有药都得猛灌水,有的要多喝,有的却得少喝或别急着喝;而且用啥温度的水送药也有讲究,因为有些药“怕热”,有些药却得用热水冲才能发挥最好的效果。一起来听听临床药师王基云科普服药喝水的正确方法。

吃这些药时 需要多喝水

有些药物的送服方式比较特别,医生会专门叮嘱你服药时多喝水。

王基云介绍说,磺胺类抗生素(如复方新诺明)、喹诺酮类(如左氧氟沙星)、抗病毒药(如阿昔洛韦),其代谢产物可能在尿液中形成结晶,服用时多喝水可促进排泄,预防结晶尿和肾损伤。

服用抗痛风药(如别嘌醇、苯溴马隆)时,为促进尿酸排泄,每日饮水量最好达到2000毫升以上,以防尿路结石。服用解热镇痛药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)后体会大量出汗,多喝水可补充体液,防止虚脱。双膦酸盐类药物(如阿仑膦酸钠,用于治疗骨质疏松)对食管有刺激性,至少需用200毫升水送服,并保持上身直立30分钟以上,使药物快速通过食管,减少刺激。四环素类抗生素、含铁制剂对消化道有一定的刺激性,服用时多喝水可减轻不适。

服用这些药物 需少喝水或延迟喝水

需要注意的是,有些药吃了之后,要少喝水或者延迟喝水,这样才能让药效发挥到最佳,牢记好这几类“特殊药”。

胃黏膜保护剂:需要在胃黏膜上形成保护膜,服药后半小时内尽量不要喝水。

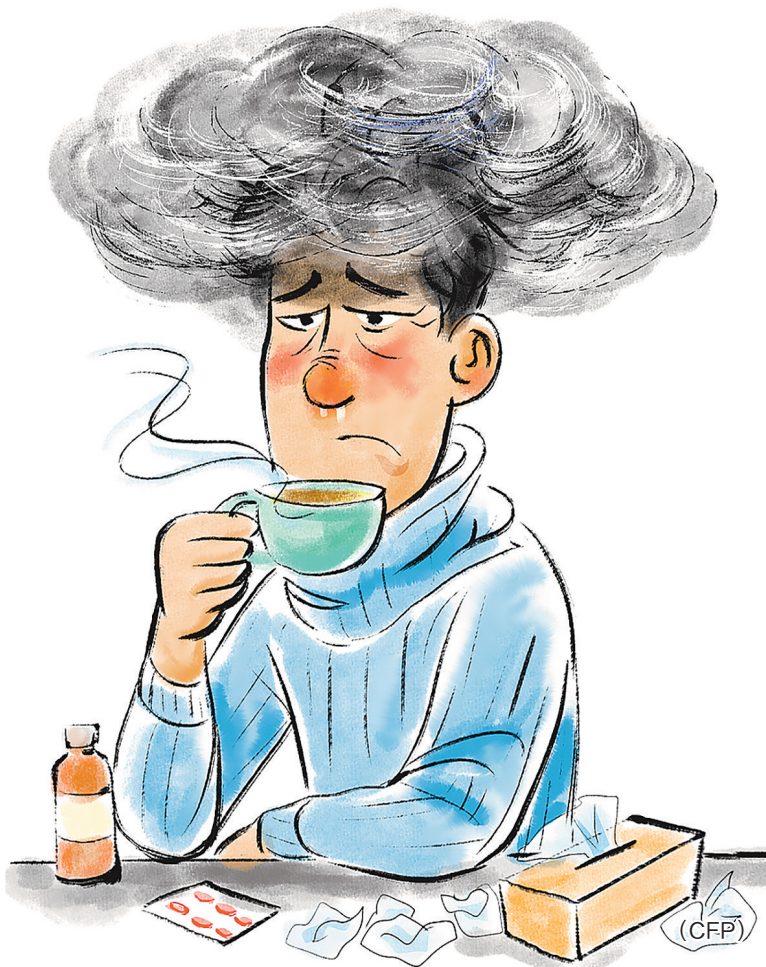
止泻药(如蒙脱石散):是通过吸附并覆盖在肠道黏膜上起作用的,建议用约50毫升水冲调后服用,之后也不必大量饮水。

止咳糖浆、含片:服用后药物会覆盖在咽喉部黏膜,形成保护层以缓解咳嗽。服用后至少10分钟内不要喝水,以保持局部药物浓度。

部分苦味健胃药:依靠苦味刺激味蕾、促进胃液分泌,服用时不宜多喝水,以免冲淡苦味。

吃这儿类药 千万别喝热水

服药时,一杯热水会让人瞬间



暖化。但在药师看来,有些药物用热水送服反而是个危险的操作。快来看看有哪些药特别怕“热”。

胶囊剂:胶囊壳的主要成分为明胶,在热水中会迅速软化、溶解,导致药物提前在食管或胃中释放。对于肠溶胶囊(如奥美拉唑肠溶胶囊、胰酶肠溶胶囊),热水会破坏其耐胃酸的外壳,使本应在肠道起效的药物在胃中失活;对于缓控释胶囊,外壳破坏会导致药物瞬间大量释放,增加副作用风险。

活菌制剂(如双歧杆菌三联活菌、布拉氏酵母菌散):益生菌是活的微生物,热水会将其“烫死”,导致药物完全失效。

消化酶类药物(如多酶片、胰酶片):酶是活性蛋白质,遇热会凝固变性,失去消化功能。

维生素C、B族维生素:这些维生素性质不稳定,遇热易氧化分解。

止咳糖浆:用热水会稀释糖浆,降低其黏稠度,使其无法在咽喉部有效附着形成保护膜。

阿莫西林颗粒:热水可能加速其分解,不仅会降低药效,还可能增加服用者过敏反应风险。

含挥发性成分的中成药(如藿香正气水、复方甘草片):药里的有效成分遇热易挥发。

有些药物 需用热水冲泡服用

水的温度可能影响药效,有的药怕见热水,但有的药却得用热水冲,才能更好地发挥作用。

部分中成药颗粒剂(如感冒清

热颗粒),为了充分溶解药物成分,说明书中常要求用80℃~100℃的热水冲泡,但饮用时必须待水温降至40℃~50℃后再喝,以免烫伤食管并破坏药物中可能含有的挥发性成分。

王基云最后提醒,绝大多数药物,用不超过40℃的温水送服最稳妥。

用饮品服药 可能影响药效

吃药时,白开水是“最佳搭档”。用茶、咖啡、果汁、牛奶送服某些药物,可能引发化学反应,影响药效甚至可能导致危险。

茶、咖啡里含有鞣酸、咖啡因、茶碱等。鞣酸可与铁剂(如硫酸亚铁)、钙剂、铋剂(胃药)结合形成沉淀,影响药物吸收;咖啡因会与镇静安眠药产生拮抗作用,抵消镇静安眠药的助眠效果,还会加剧布洛芬等对胃黏膜的刺激,让胃不舒服。

还要注意的是,有些药千万不能用果汁送服,尤其是西柚汁。因为西柚汁会大幅增加一些药物成分的副作用和中毒风险。其他果汁的酸性和成分也可能干扰药效。

牛奶、酸奶中富含钙和蛋白质,可与四环素类、喹诺酮类抗生素(如左氧氟沙星)结合,形成不溶性物质,严重影响药物吸收,使抗菌治疗失败。

另外,矿泉水、矿物质水也不适合用来送药,因为它们中的钙、镁等矿物质离子也可能与某些药物结合,影响药效。(银宛)

快乐厨房

鲈鱼豆腐煲暖入胃



冬日里,当胃有些寒的时候,就想吃些暖乎乎的下饭菜。鲈鱼豆腐煲一直稳居家庭秋冬必吃榜,是那种一上桌就让人心里一暖的汤菜。奶白色的鱼汤里,鲈鱼片切得轻薄透亮,轻轻一夹就能分开,入口细嫩不腥,带着淡淡的鲜甜。豆腐吸足了鱼汤的精华,软嫩又有豆香,每一口都像在品尝浓缩的鲜味。热气腾腾的砂锅端上来,香气扑鼻,让人忍不住先舀一勺汤,喝一口直接从舌尖暖到胃里。

做法如下。将2条鲈鱼切去头尾,取中段鱼腩切段。放入少许白胡椒粉、盐、料酒、淀粉,抓拌均匀腌制20分钟。取一平底锅中火,放入2勺食用油,切成厚片的老豆腐铺平,两面各煎40秒左右,煎至两面金黄,取出备用。用剩余油,开中火放入鲈鱼铺平,两面各煎40秒左右至鱼肉表面微焦,取出备用。

取一砂锅,开中火放入食用油、大蒜粒、洋葱、葱段、小米辣,炒香。放入煎过的豆腐和鱼腩,小碗里放入蚝油、生抽、老抽、芝麻油,搅拌均匀,调配成酱汁,倒入砂锅里,再倒入清水,大火煮沸后,转小火煮6分钟,最后撒上一把小葱段即可。(元春)

LE HUO

