

正确服药才能发挥药物最大作用

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院药学部 陈楚雄



服药方法不正确会直接影响药效的发挥,这是因为服药方法不正确不仅不能起到治疗疾病的作用,甚至还会对身体造成伤害。正确的服药方法包括准确掌握服药时间和服药期间注意事项。选择合适的时间服用药物,不仅能提高疗效,还会降低药物的副作用。国外研究表明,对于某些疾病,比如关节炎、癌症和哮喘来说,要想药物起作用,服药时间很关键。哪怕是同一种药物、同一剂量,在一天中的不同时间服用,其疗效和毒性可能相差几倍,甚至几十倍。理论上,服药时间一般以说明书为准。一般来说,服药时间是根据24小时来算,一日三次是间隔8小时服用,一日两次是间隔12小时服用,一日一次是指间隔24小时服用,服药时间是根据药物半衰期进行。服药时间具体分为饭前服、饭后服、餐中服、空腹服、晨服、睡前服6种。

谢等特点外,还要因人而异,不能一概而论,比如:

- 1.二甲双胍在患者可以耐受时可以餐前服用,不能耐受的可以在餐中或餐后服用。
- 2.人的血压有一个正常的生理波动,大多数人24小时血压变化表现为“双峰一谷”现象,即上午6~10时之间有一个血压的峰值,14~15时有一个血压谷值,然后下午16~18时又形成一个血压峰值,以后缓慢下降直至凌晨2~3时的全天血压最低谷值,我们形象地称这种血压为“勺型血压”。对于“勺型高血压”患者,应用每日服1次的长效降压药,以早晨7:00~8:00为最佳服用时间。对于“勺型高血压”患者,应避免在睡前或夜间服用抗高血压药,以免造成凌晨2~3时的血压过低。当然,少数患者可能还会在夜间再次出现一个较高的血压,对这种“非勺型高血压”,就需要在睡前再服用一次降压药。因此,降压药的最佳服用时间也要因人而异。

3.H2受体阻断剂,如西咪替丁和法莫替丁,餐后服用比餐前服用效果更好,因为餐后服用可以延缓吸收并延长作用维持时间,而雷尼替丁的吸收不受食物的影响,不存在饭后服用的问题。

- 4.不同剂型的阿司匹林服用时间也有差异,阿司匹林普通片要求在饭后服用,以减轻对胃的刺激。但肠溶包衣在正常情况下只溶于碱性液体,饭前服用更利于药物快速进入肠道溶解吸收,减轻胃刺激。
- 5.同为胃黏膜保护剂,硫糖铝、复方谷氨酰胺饭前服用可以在胃形成一层保护膜,需饭前服;而替普萘酮的机制是促进粘液的分泌,饭后服用比饭前生物利用度高,故饭后服用。
- 6.同为抗毒药物,伐昔洛韦空腹或餐前服用,饭前空腹服用后迅速吸收并转化为阿昔洛韦。而更昔洛韦需餐中服用,因为在饥饿状态下口服更昔洛韦的绝对生物利用度大约为5%,进食后为6%~9%。

7.轻泻药:如液体石蜡、酚酞,饭后8~12小时见效,故可在睡前服用,第二天上午排便,符合人体的生理习惯。

8.利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯等利尿剂如每日服药一次,应于早晨服药,以免夜间排尿次数增多。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晚服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

有:治疗消化道溃疡病的,如盖胃平、铝碳酸镁等,适于胃疼发作时或饭前半小时嚼碎服用;钙剂剂如果嚼碎,可以增加吸收率,比如钙片、碳酸钙、葡萄糖酸钙等;助消化药类的干酵母,如不嚼碎易在胃内形成黏性团块,影响药物的作用;用于过敏性鼻炎、结膜炎、过敏性鼻炎、日光性皮炎及其他过敏反应的药物,宜在睡前服用。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

7.服用汤剂时注意:对胃肠道有刺激性药,消食药宜饭后服。补益药、泻下药宜在空腹服;安神药应在睡前服用。一般来说,汤药在早晚各服一次。在煎药时最好在第一次煎煮后,立刻加水煎第二次,将煎煮2次的药液混合,分两次早晚服用。如果是重症患者可顿服,迅速发挥药效;咽喉、口腔疾病的患者或者呕吐较重的患者,可频服,即不分次数频频饮用。服药时,饮食应以清淡、易消化为原则,而生冷、黏腻、腥臭、不易消化以及有特殊刺激性食物,都应予以避免。服药与进食间隔时间应在1~2小时以上。但是治疗热病的药,如热在肠胃,患者想喝凉饮者,可凉服。治疗寒证的如外感风寒

前服用止咳药,这种做法是不对的。咳嗽病人切忌盲目使用止咳药,痰液稠者宜用化痰类止咳药。那些有中枢抑制的病人,服止咳药时更需谨慎。

的,宜热敷,而且热敷后再再喝些热粥,盖被出汗。服用中药讲究辨证论治,因人而异,因每个人的个体差异,性别、体质、季节等因素的不同,用药也不同,不要自己随意用药,如果热性体质的人再用热性药,会适得其反,耽误了病情,造成生命危险。

8.药物保存:一般药物宜分类室温保存。糖浆开启后勿久放,一旦被打开,就失去密闭的无菌环境,容易被污染。在服用糖浆时,切忌把糖浆瓶口直接与嘴接触,以免因瓶口沾上细菌而使糖浆污染变质。服用糖浆后,应及时将瓶盖拧紧,放置在阴凉、避光、干燥的环境中。如果短时间内不再服用,可放置在冰箱中低温贮藏。开启后的糖浆液一般不宜久放,冬天不超过3个月,夏天不超过1个月。再次服用时应该对着光线看,观察溶液是否澄清,否则不再服用。(通讯员 朱素颖)

便秘的日常生活疗法

中山大学附属第一医院 马晋平 杨光谱

便秘是临床常见的复杂症状,而不是一种疾病,主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。便秘从病因学上可分为器质性和功能性两类。器质性便秘包括肠道肿瘤、糖尿病、甲亢、红斑狼疮等;功能性便秘包括进食量少、缺乏纤维素、精神紧张、腹肌及盆腔肌张力不足、滥用泻药、老年体弱等。因此,治疗便秘,首先要排除器质性病变,这里主要讲功能性便秘引起的便秘生活改善方法。如果你经常出现排便时需要外力支持才能排出,一周大便少于3次,便后常觉得肛门有异物阻塞感、大便排不尽感等,那就可以自我诊断为便秘了。许多人便秘的时候要么是太在意,要么是急着吃泻药。但这两种反应,都不是改善便秘问题的正确方法。

吃生白萝卜 能否缓解便秘关键在于我们对白萝卜怎么吃?答案是要吃生的没有煮熟的白萝卜。因为白萝卜中含有一种物质叫“芥辣素”,可以刺激肠道蠕动,这种物质的存在也就是为什么我们生吃萝卜时候会有一些火辣辣的感觉。除了具有芥辣素,白萝卜还富含另一种物质叫“淀粉酶”,可以帮助我们人体对食物的消化功能。但如果把萝卜煮熟了,虽然口感会变好,淀粉酶、芥辣素却被破坏了,也就失去了帮助消化、促进通便的效果。

吃成熟香蕉 香蕉在一定程度上确实有通便、帮助排便的功效,但只有成熟的香蕉才可以辅助通便,而“生”的、未成熟的香蕉往往作用相反,不仅不能帮助肠道排便,还会有收敛、止泻的作用。本来便秘的人要是吃了生香蕉,就更加重便秘了。通俗而言,一般我们吃进嘴里口感较涩、含苦的水果,往往都是会引发生便秘不利于肠蠕动的,如石榴、柿子等。

搭配粗粮 蔬菜和水果虽然含有大量的膳食纤维,但光吃蔬菜是不能缓解便秘的,膳食纤维还要配合足够的水分才能通便。如果水分不够又吃进去大量膳食纤维,那么我们的粪便会变得非常干燥不容易排出,还可能引起便秘。

腹部按摩 首先双手摩擦,微微感觉生热。再把双手重叠贴在自腹部右下角处,按照顺时针方向腹部手掌按摩整个腹部。按压深度约1~2厘米,按压力度以自己感觉舒适为宜按摩擦次数不限,多多益善。这样不仅可以刺激肠蠕动,还能增加腹部内压力,辅助排便。

生吃鱼虾 警惕肝吸虫病

医学指导:广州医科大学附属第三医院检验科 刘美玲

夏天到了,爱吃鱼生的朋友有福了,炎热的夏天和凉爽的鱼生搭配,简直完美。专家提醒,爱吃鱼生的朋友要特别警惕肝吸虫的感染。

肝吸虫寄生在人的肝胆管内 肝吸虫病又称华支睾吸虫病,俗称鱼生虫病,其成虫寄生于人或猫、狗的肝胆管内引起一系列的疾病症状,是严重危害健康的寄生虫病。

肝吸虫往往通过生食或未煮熟煮透的鱼、虾肉传播到人体内,大约经过一个月,可在肝胆管内发育为瓜子仁状成虫。肝吸虫寿命可达20~30年,据有关数据统计,肝吸虫在广州有着约10%的感染率,属于高发疾病。

早期症状不明显 危害不容忽视 大约1/3的肝吸虫病患者没有明显的自觉症状。常见的表现

有:早期发热、无力、不想吃饭、消化不良等;中期肚子痛、全身发黄、胆管炎、胆结石等;晚期肝硬化、肝癌、侏儒症(儿童)等。

它的危害不容忽视,成虫在胆管中运动,破坏胆道上皮及黏膜下血管,并吸食血液而导致人体营养不良。虫体的分泌物、代谢产物、虫卵和机械刺激等会诱发变态反应而导致胆管增生,胆管管腔狭窄,胆汁流出不畅进而导致胆管结石、胆囊炎、胆管炎、黄疸、肝脾肿大等。而长期感染,可导致门脉区周围纤维组织增生和肝细胞萎缩变性,甚至肝硬化、肝胆管癌。

抽血就能验出是否感染 在肝吸虫病人血清中,IgG是最容易检测到的特异性抗体。通过肝吸虫IgG抗体检测可以有效了解机体是否感染肝吸虫。实验室检测常用的还有肝吸虫抗体和粪便常规(找虫卵),在粪便里找到肝吸虫的虫卵是一个很

好的确诊手段,但因受到排卵量少、排卵时间不定、虫卵个体小等原因,检出率很低。

而在治疗上,吡喹酮、阿苯达唑是常用的药物之一,在确诊被感染后须在消化内科或感染科医生指导下使用。

小贴士 肝吸虫病的常见误区

误区:酱油、芥末等调味料能杀死肝吸虫?

正解:不能!肝吸虫的囊蚴对调味品的抵抗力比较强,调味品短时间内无法起到杀虫功效。

误区:喝白酒可以杀虫?

正解:不能!喝白酒不但杀不死肝吸虫,反而会加重对肝脏的负担。

误区:与别人共餐时有鱼生,自己不食用鱼生,会感染吗?

正解:有这样的可能性,因为寄生在鱼肉上的肝吸虫囊蚴可污染到筷子,交叉污染到别的热菜。

(通讯员 白倩)

服药时间分类

- 饭前:饭前15~30分钟服用
- 饭后:饭后15~30分钟服用
- 餐中:进餐少许后服药,药服完后可继续用餐
- 空腹:一般指餐前1小时或餐后2小时服用
- 晨服:早上服(早餐前或早餐后)
- 睡前:睡前15~30分钟服用

饭前服用

这类药物一般对胃无大的刺激,饭前空腹服用,药物吸收充分,可以快速发挥药效。如胃黏膜保护药:餐前服用可充分附着于胃壁形成保护。胃肠动力药:多潘立酮(吗丁啉)、莫沙必利等餐前服用,促进胃肠蠕动和食物排空,帮助消化。抗结核药:利福平、乙胺丁醇等抗结核药物以早晨餐前一次性服用疗效最好。抗菌药物:阿莫西林、头孢克洛、左氧氟沙星、罗红霉素、克拉霉素等空腹服用吸收迅速。以下这些药宜饭前服用:

- 1.磺胺类胰岛素促泌剂:如格列齐特、格列吡嗪、格列酮等应餐前30分钟服用,药效最强时间与进食后血糖升高水平时间相一致,从而起到有效的降糖作用。而格列美脲起效快,可以在早餐前服用,不必在餐前半小时服。非磺胺类胰岛素促泌剂如瑞格列奈、那格列奈起效快,作用时间短,餐前半小时可能引起低血糖,故应在饭前15分钟服用或进餐前服用。
- 2.胰岛素增敏剂:如罗格列酮、吡格列酮等,该类药物作用为增加外周骨骼肌、肝脏、脂肪组织对胰岛素的敏感性,服药与进食无关。由于此类降糖药作用时间较长,每日仅需服药一次,早餐前空腹服药效果好。
- 3.DPP-4抑制剂:如西格列汀、维格列汀、沙格列汀和阿格列汀等,该类药物的服用方式为一天一次,与进食时间无关,早餐前空腹服药效果好。

两餐中间服用

- 1.铁剂:如琥珀酸亚铁等,餐中或者两餐间服用,减少对胃的伤害,亦不影响铁的吸收。
- 2.肠黏膜保护药:蒙脱石散等,两餐间服用,其作用是覆盖消化道,增强黏液屏障。

饭后服用

对胃肠道有明显刺激的药物,最好在饭后服用。非甾体类抗炎药:布洛芬、对乙酰氨基酚、阿司匹林、吲哚美辛(消炎痛)等,餐后服用减少对胃肠的刺激。另外,头孢唑啉片餐后服用可获得最佳的吸收效果。

睡前服用

对于一些受昼夜节律影响的药物,应按照其节律规定用药时间。部分平喘药、血脂调节药、催眠药、抗过敏药等,晚间睡前服用效果较好。

餐中服用

有些药物需要和食物在一起才可以最大地发挥作用,如抗糖尿病药:二甲双胍宜餐中服用,减少对胃肠道的刺激,并降低腹胀不良反应。阿卡波糖应随第一口餐吞服,以减少对胃肠道的刺激。瑞格列奈应在进餐时服,不进餐不服。抗病毒药:更昔洛韦与食物同服,以利于吸收。减肥药:奥利司他餐中服用可减少脂肪吸收。卡维地洛对充血性心衰病人必须饭中服用,以减缓吸收,降低体位性低血压的发生;伊马替尼应在进餐时服用,并饮一大杯水。以下这些药物需随餐服用:

- 1.降糖药:双胍类如二甲双胍,由于很多患者对这类药物的胃肠道反应较重,宜在餐中或餐后服用为佳。 α -葡萄糖苷酶抑制剂如阿卡波糖、伏格列波糖是通过抑制小肠黏膜上皮细胞表面的 α -葡萄糖苷酶而影响碳水化合物的吸收,降低餐后高血糖。该类药只有与进食第一口饭同时嚼服,才能起到较好的治疗作用。
- 2.助消化药:米曲菌胰酶、胰酶宜在餐中服,可发挥酶的助消化作用,避免被胃酸破坏。
- 3.大环内酯类:克拉霉素缓释胶囊餐中服用可降低胃肠道不良反应。
- 4.雄激素:十一酸睾酮口服时服用以产生适当的血浆睾酮水平。
- 5.生物靶药治疗药:伊马替尼餐中服用可减少对消化道的刺激。
- 6.抗心力衰竭药:卡维地洛,餐时服用,以减缓吸收,减低体位性低血压的发生风险。
- 7.血脂调节药:非诺贝特餐中服用可增加胃部的不适。
- 8.治疗痔疮药物:地奥司明餐中服用可减少胃部不适。
- 9.退乳药:溴隐亭餐中服用可减少不良反应。
- 10.皮肤用免疫抑制剂:异维A酸为脂溶性,进餐时服药可促进吸收。
- 11.抗骨关节炎药:氨基葡萄糖,本品宜在饭时或饭后服用,可减少胃肠道不适。
- 12.抗毒病毒药:更昔洛韦餐中服用生物利用度比空腹高。
- 13.心绞痛防治药:曲美他嗪,餐中服用有利于吸收。
- 14.胃肠解痉药:匹维溴铵,餐中服用更好发挥药效。

晨服

- 1.糖皮质激素:如泼尼松、地塞米松等,由于糖皮质激素的分泌呈昼夜节律性变化,分泌的峰值在早上7~8点,因此,将一日的剂量于早上7~8服用,药物对下丘脑-垂体-肾上腺轴的抑制作用最轻,副作用最小。但小剂量短程抗炎药均不在此限。
- 2.抗抑郁药:因抑郁症有晨轻夜重的特点,故5-羟色胺再摄取抑制剂氟西汀、帕罗西汀需在清晨服用。
- 3.抗高血压药:培哚普利、氨氯地平,由于血压呈昼夜节律性波动,白天血压高于夜间,故一天服用1次的降压药多在早上7~8点服用。
- 4.抗心绞痛药:心绞痛发作的昼夜节律高峰为上午6~12小时,而治疗心绞痛药物的疗效也存在昼夜节律性。钙拮抗剂、硝酸酯类、 β 受体阻滞剂在上午使用,可明显扩张冠状动脉,改善心肌缺血,下午服用的作用强度不如前者。所以心绞痛患者最好早晨醒来时马上服用抗心绞痛药。
- 5.质子泵抑制剂:雷贝拉唑钠、泮托拉唑等。因胃壁细胞中的H-K-ATP酶数量在长时间禁食后最多,质子泵抑制剂在早餐前半小时服用效果较好。
- 6.利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯等利尿剂如每日服药一次,应于早晨服药,以免夜间排尿次数增多。

药品的服用时间

药品的服用时间除了根据药物的药理作用、药物吸收与代谢特点外,还要因人而异,不能一概而论,比如:

- 1.二甲双胍在患者可以耐受时可以餐前服用,不能耐受的可以在餐中或餐后服用。
- 2.人的血压有一个正常的生理波动,大多数人24小时血压变化表现为“双峰一谷”现象,即上午6~10时之间有一个血压的峰值,14~15时有一个血压谷值,然后下午16~18时又形成一个血压峰值,以后缓慢下降直至凌晨2~3时的全天血压最低谷值,我们形象地称这种血压为“勺型血压”。对于“勺型高血压”患者,应用每日服1次的长效降压药,以早晨7:00~8:00为最佳服用时间。对于“勺型高血压”患者,应避免在睡前或夜间服用抗高血压药,以免造成凌晨2~3时的血压过低。当然,少数患者可能还会在夜间再次出现一个较高的血压,对这种“非勺型高血压”,就需要在睡前再服用一次降压药。因此,降压药的最佳服用时间也要因人而异。
- 3.H2受体阻断剂,如西咪替丁和法莫替丁,餐后服用比餐前服用效果更好,因为餐后服用可以延缓吸收并延长作用维持时间,而雷尼替丁的吸收不受食物的影响,不存在饭后服用的问题。
- 4.不同剂型的阿司匹林服用时间也有差异,阿司匹林普通片要求在饭后服用,以减轻对胃的刺激。但肠溶包衣在正常情况下只溶于碱性液体,饭前服用更利于药物快速进入肠道溶解吸收,减轻胃刺激。
- 5.同为胃黏膜保护剂,硫糖铝、复方谷氨酰胺饭前服用可以在胃形成一层保护膜,需饭前服;而替普萘酮的机制是促进粘液的分泌,饭后服用比饭前生物利用度高,故饭后服用。
- 6.同为抗毒药物,伐昔洛韦空腹或餐前服用,饭前空腹服用后迅速吸收并转化为阿昔洛韦。而更昔洛韦需餐中服用,因为在饥饿状态下口服更昔洛韦的绝对生物利用度大约为5%,进食后为6%~9%。
- 7.轻泻药:如液体石蜡、酚酞,饭后8~12小时见效,故可在睡前服用,第二天上午排便,符合人体的生理习惯。
- 8.利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯等利尿剂如每日服药一次,应于早晨服药,以免夜间排尿次数增多。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

药品的服用时间

药品的服用时间除了根据药物的药理作用、药物吸收与代谢特点外,还要因人而异,不能一概而论,比如:

- 1.二甲双胍在患者可以耐受时可以餐前服用,不能耐受的可以在餐中或餐后服用。
- 2.人的血压有一个正常的生理波动,大多数人24小时血压变化表现为“双峰一谷”现象,即上午6~10时之间有一个血压的峰值,14~15时有一个血压谷值,然后下午16~18时又形成一个血压峰值,以后缓慢下降直至凌晨2~3时的全天血压最低谷值,我们形象地称这种血压为“勺型血压”。对于“勺型高血压”患者,应用每日服1次的长效降压药,以早晨7:00~8:00为最佳服用时间。对于“勺型高血压”患者,应避免在睡前或夜间服用抗高血压药,以免造成凌晨2~3时的血压过低。当然,少数患者可能还会在夜间再次出现一个较高的血压,对这种“非勺型高血压”,就需要在睡前再服用一次降压药。因此,降压药的最佳服用时间也要因人而异。
- 3.H2受体阻断剂,如西咪替丁和法莫替丁,餐后服用比餐前服用效果更好,因为餐后服用可以延缓吸收并延长作用维持时间,而雷尼替丁的吸收不受食物的影响,不存在饭后服用的问题。
- 4.不同剂型的阿司匹林服用时间也有差异,阿司匹林普通片要求在饭后服用,以减轻对胃的刺激。但肠溶包衣在正常情况下只溶于碱性液体,饭前服用更利于药物快速进入肠道溶解吸收,减轻胃刺激。
- 5.同为胃黏膜保护剂,硫糖铝、复方谷氨酰胺饭前服用可以在胃形成一层保护膜,需饭前服;而替普萘酮的机制是促进粘液的分泌,饭后服用比饭前生物利用度高,故饭后服用。
- 6.同为抗毒药物,伐昔洛韦空腹或餐前服用,饭前空腹服用后迅速吸收并转化为阿昔洛韦。而更昔洛韦需餐中服用,因为在饥饿状态下口服更昔洛韦的绝对生物利用度大约为5%,进食后为6%~9%。
- 7.轻泻药:如液体石蜡、酚酞,饭后8~12小时见效,故可在睡前服用,第二天上午排便,符合人体的生理习惯。
- 8.利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪、螺内酯等利尿剂如每日服药一次,应于早晨服药,以免夜间排尿次数增多。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。

需要晨服的药品还有:治疗肝性脑病用药:乳果糖(早餐后);抗痛风药:苯溴马隆(早餐后);双膦酸盐:阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠(早餐后至少30分钟);甲状腺激素药:左甲状腺素钠(早餐后至少30分钟)。