生活中有不少人为了避免和减少药物的副作用，会将不同的药物隔开服用。例如，感冒了，医生开了治疗感冒的中药和西药，于是就将这两种药隔开吃，先吃西药，1个小时以后再吃中药；长期的高血压患者吃着降压药，感冒了将医生开的感冒药与降压药间隔开去吃。那么，要吃多种药时，到底应该一起吃还是错开吃？

你真的会吃药吗？

这些用药误区要远离

□本报记者 唐诗

间隔吃药不科学不高效

北京世纪坛医院药剂科副主任药师金锐介绍，从药学专业知识角度看，药物全部间隔吃，这种做法既不科学，也不高效，更多的时候还会带来服药时间安排上的麻烦。合理的做法是，搞清楚哪些药能够一起吃，哪些药不能一起吃。能一起吃的药同一个时间点上先后用水送服就可以了。而不能一起吃的药，与这几种药是否治疗同一个疾病无关。也就是说,治疗同一种疾病的药，也可能需要隔开吃；而治疗不同疾病的药,也可能不用隔开吃。

金锐表示，还有许多人认为，口服液和药片容易发生反应，不要一起吃，但胶囊的药粉都是包裹在里面的，不会和其他药产生反应。实际上，这种观点也是不对的。因为无论是哪种剂型的药品，只要是口服药，都会在胃液或肠液中释放出来吸收，虽然在吃药前它们的颜色、形状、剂型各不相同，但是在吃进去之后都是混在一起的，吸收入血液之后也是混在一起的。隔开吃药的目的，是想要避免因相互作用而导致药效的降低，药品是否隔开吃的问题，虽然与药品剂型有关，但归根结底还是相互作用的问题。

不存在相互作用的药，一般不需要隔开吃；存在相互作用的药，需要根据不同的相互作用类型来决定是不是需要隔开吃。根据药物相互作用的发生形式和最终结果，我们可以将其大致分为两类：直接接触发生的相互作用、通过药物代谢或药效作用等其他方式发生的相互作用。

哪些常用药需要间隔吃？

药师金锐介绍，在直接接触发生相互作用的药物之间，例如蒙脱石散具有层纹状结构，通过对肠道内病毒细菌的吸附发挥其止泻作用，但同时也会对抗生素、维生素等药物产生吸附，影响药物吸收。所以，当蒙脱石与左氧氟沙星等抗生素联合使用时，按照说明书的要求，建议“间隔一段时间”，一般是1~2小时左右。

又如，很多中药例如大黄、五倍子、山茱萸等，会含有鞣质和鞣酸成分，鞣质和鞣酸会与铁剂、钙剂等形成难溶性的螯合物，最终影响药物吸收。所以，硫酸亚铁的说明书写着“本品与鞣酸等同服，会妨碍铁的吸收”。这个时候，就需要将含有鞣质和鞣酸的中药与铁剂分开服用，减少它们接触的可能性来避免相互作用。

再如，活菌制剂（培菲康、整肠生）在临床治疗胃肠道疾病时很常用，抗生素在临床治疗细菌感染时也很常用，对于有些患者，需要联合使用这两种药。但因为抗生素本身就具有抗菌作用，会对这些活菌进行杀灭，所以活菌制剂与抗生素也不能一起吃，一般需要间隔2小时以上。

哪些常用药不可联合使用？

药师金锐介绍，也有些药物之间的相互作用，是发生在药物吸收代谢过程中，或表现为最终的药效增强或减弱。

例如，阿托伐他汀是常用的降脂药，但如果阿托伐他汀与克拉霉素（抗生素）、伊曲康唑（抗真菌药）联用时，由于后者对阿托伐他汀代谢酶的抑制，会导致阿托伐他汀血药浓度和不良反应风险的大幅增加。这种相互作用已经不是间隔服药能解决的，应该选择其他药物或者严格控制用量。

又如，阿司匹林是心脑血管意外的预防用药，但也有人在服用阿司匹林的同时，给自己加三七粉。从现代药理学角度看，阿司匹林和三七粉都有抗血小板活性，无论是一起吃还是间隔吃，只要是联合使用，就会增加患者的出血风险。

再如，一个长期服用六味地黄丸补肾的患者感冒了，医生为他开具了感冒清热颗粒或连花清瘟颗粒，他需要间隔服用这二者吗？其实，因为感冒期间不宜服用滋补药的原因，他应该暂停六味地黄丸的治疗，单独服用感冒中药，等感冒痊愈后再开始六味地黄丸的治疗。

药师金锐最后提示大家，并不是间隔服药就能解决所有的相互作用问题，而是应该首先系统地了解一下药物之间相互作用的类型。对于服用多种药物（包括中药和西药）的患者，尤其是服用来自于不同医院、不同科室、不同医生的多个药物时，建议将自己服用的药物列个清单，并向药师进行咨询。

丰台工商分局

为寒冬里一线劳动者送温暖

近日，丰台工商分局机关第七党支部部分党员来到丰台正阳桥北公交站点和北大地公交站点，对在寒冷冬日里依然坚持工作的交通协管员进行慰问。此次送温暖活动，是丰台工商分局机关第七党支部开展的“放心消费在丰台寒冷冬日送温暖”的系列党日活动之一，为工作在丰台第一线的交通协管员、环卫工人、快递员等户外工作者送去福字、春联、保温杯、购物袋等用品。同时向大家讲解了日常消费常识，教大家扫描了“放心消费在丰台”微信公众号和“北京消费投诉”APP二维码，方便大家今后在遇到消费纠纷时进行及时快速维权。

据了解，丰台工商分局机关第七党支部以一线党员的奉献精神为指引，春节前开展了一系列的送温暖系列党日活动。一是通过谈心谈话聚人心。分局机关第七党支部通过节前的节点教育、集体约谈、个别谈心等方式，充分发挥“传、帮、带”的作用，使支部内党员心全部凝聚在一起。二是通过系列党日活动暖人心。除了为一线的户外工作者“送温暖、送知识”，机关第七党支部年轻党员干部还积极走访辖区内重点社区、重点人群，尤其关注老年人消费维权的“痛点与难点”，开展有针对性的靶向宣传，协助特殊人群维权。三是通过积极落实“放、管、服”得人心。分局机关第七党支部以消保科、12315中心、合同科、法制科组成，都是一线面对基层百姓的科室，也是承担落实“放、管、服”和“放心消费创建”的重点科室。支部内各党员干部时刻以“不忘初心跟党走，砥砺前行争先锋”的机关第七党支部精神激励自己。支部内各科室依据各自职责积极落实好“放、管、服”和“放心消费创建”工作。始终做到“走在前列”、干在实处，让丰台辖区群众切切实实地感受到丰台的消费环境越来越好。 （李斌）

工商行政管理
丰台工商分局

假期结束

初春身体要打“降火牌”

春节假期结束,初春的气息迎面而来,可这乍暖还寒、天干物燥的气候,一不注意,生发过头儿就容易“引火上身”。早春,也要注意降火润燥。

降火第一果：草莓

早春第一果，首推当属草莓，尤其是对于肝火旺盛的人来说，草莓既能养肝，又是去肝火的高手。从中医角度讲，草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火。

此外草莓是典型的浆果，维生素C的含量丰富，有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养；其含有的天然的抗炎成分可以减少自由基的产生数量，以保持脑细胞的活跃。在这个春困的季节，还能帮助提神醒脑。不过，草莓性凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

降火第一菜：白菜

春天气躁，呼吸道系统疾病尤其高发,很多都是肺热惹的祸。降肺火的首推菜,白菜当属第一。别看它是冬天的主打菜，初春照样扮演降火清热的重要角色。大白菜味甘性平,可除烦解渴、清热解毒,对一些肺热咳嗽、便秘者是非常有效的。

另外，也可多吃芽菜，豆芽菜、枸杞芽及过阵子上市的香椿芽儿等,芽菜大多性平、能清热解毒。同时，由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

降火第一粥：荞麦粥

因饮食或作息不规律导致胃火上涨，可以说是每个季节都易发生的事，春季也不例外。而降胃火，喝清淡的荞麦粥是不错的应对之道。荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。而且荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此，荞麦还有“消炎粮食”的美称。做粥时，最好搭配点其他的食材，如肉丝、黄瓜等，能避免荞麦的粗糙口感。

降火第一肉：鸭肉

肉多而生火多痰，很多人因此顾忌而不敢多吃肉。其实，春季吃肉，不妨多选鸭肉。中医学认为鸭肉性寒，除可大补虚劳外，还可消毒热、利小便，这是多数温热性肉禽类所少见的。因此，吃鸭肉既能保证摄入足够的蛋白质，又清凉不上火。但需要注意的是，最好不要用整只鸭子炖来吃，而是用几块鸭肉搭配春笋来炖。春笋性凉能去火,也有升发阳气的作用。而且,和鸭肉一起炖,还可以去鸭肉的腥味儿。

（王甘）

公告

刘杰：

2017年12月6日环丽中心已经解除了与你的《劳动合同》,同时单位也已经终止缴纳你的养老保险、医疗保险、失业保险、工伤保险、生育保险。请您自见报之日起10日内携带本人身份证、户口本来单位劳资部门办理档案转移手续,如逾期未来,造成任何后果由你本人负责。

北京市环丽清扫保洁服务中心
2018年2月12日