

避免药害 安全合理用药

□本报记者 盛丽

你真的“会”吃药吗？有些患者认为医生给自己开的药太少太过于保守，擅自加药物。也有很多患者认为医生给自己开的药量、给药频次太多，擅自减少药量，甚至有患者在病情有所好转的时候就停药。实际上，不遵医嘱服药，随意改变用药剂量都是错误的做法。那么该如何正确地吃药？近日，记者采访到北京电力医院药剂科药理学实验室组长孙强，听他介绍有关科学用药的知识。



“吃对药”第一步：谨遵医嘱

“首先，我们要谨遵医嘱，这是我们吃对药第一步也是最重要的一步。”孙强强调。患者在谨遵医嘱的同时，如何才能发挥药物最佳的效果、避免不良反应的发生。除了谨遵医嘱外，患者还应该注意什么？

“要做到‘一看’，即服药前先观察。”孙强介绍，很多患者认为药拿了吃了就好，这样是不对的。“患者先要看药片剂型，不同的剂型因为治疗目的的不同、吃法也不尽相同。不同的药物剂型如胶囊、缓释片、控释片、肠溶片、泡腾片往往都有不同的吃法。”

“如所有的缓释和控释片都是不能碾碎和咀嚼的，不同的厂家因工艺不同，有刻痕的缓、控释片可以沿刻痕掰开，但其他绝大多数的缓释片、控释片不可以掰开服用，泡腾片与普通片相比，崩解速度快，

能够在短时间内释放出药品，泡腾片的吸收和起效速度也优于普通片，但是泡腾片加水后，会放出大量气体，需要让其放置一边静置，待泡腾片充分发泡且气泡散去时，摇一摇即可饮用。切勿直接吞服，因为泡腾片含泡腾崩解剂，直接在口中溶解会产生大量二氧化碳，可能会导致缺氧窒息。”孙强说道。

此外，孙强提示，不同药物对存放都有不同的要求。“如在干燥通风、避光、防潮的地方存放。服用药物前需观察药品性状，以防误服过期、变质药物。定期检查药箱，清理过期变质或已不用的药物。”

尽量用温开水送服药物

“服用新鲜的白开水是最佳选择。”孙强解释，“其他饮料，如茶叶中含有大量鞣酸能与药中的金属离子结合从而产生沉淀，影响药物的吸收，

常见于抗生素类药物。碳酸饮料中含有弱碱性的碳酸氢盐，与胃酸中和后会提高胃肠道的PH值从而减少弱酸性药物的吸收。饮酒更会对胃黏膜有刺激。如服用对胃有刺激的药物，可能会加重胃病。”

孙强介绍，用白开水服药虽好，但是患者也要选择适宜的温度送服药物，太热的水会使含酶或益生菌的药物失活，在肠胃中发挥不了疗效。“所以尽量选择温开水，200至300毫升进行送服。”

关注药物不良反应

“药物不良反应，是正常剂量的药物用于预防、诊断、治疗疾病或调节生理功能时出现的有害的和用药目的无关的反应，是伴随正常药物治疗的一种风险。”孙强介绍。

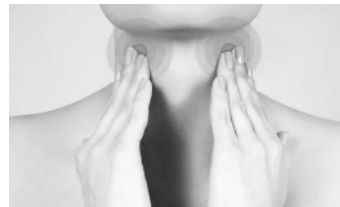
有很多患者看见说明书中的药物不良反应，就会望而却步。看到这些不良反应是忽略



【健康红绿灯】

绿灯

一个动作自查甲状腺疾病



中华医学会内分泌学分会调查显示，每5个人就有近1人有甲状腺结节。女性和老年人，应定期观察或触摸自己的甲状腺。自查方法：含一口水，用手指触摸颈部下方（喉结两侧），水吞下去时，感觉有没有结节突出来或者肿大；已有结节的，平时可以对着镜子看它是否在长大，通常结节长到2厘米时就会比较明显，再到医院做进一步检查。

3步帮你“无痛”撕倒刺



冬季干燥，很多人的指甲周围都会长倒刺。倒刺一碰就疼，让人不由自主想去撕掉它。但“十指连心”，贸然撕掉，不但会产生刺痛，还可能引发感染。正确的处理方法是：①先用40℃左右的温水泡手5分钟；②再用锋利且清洁的指甲刀从倒刺根部整齐地剪掉；③最后涂一层护手霜。

红灯

5个习惯让人变丑



《日本医事新报》近日总结了5个让人变丑的坏习惯：1. 常吃夜宵，扰乱激素分泌，导致长痘；2. 爱吃冷饮，容易长胖；3. 迷恋甜食，长胖且影响肌肤恢复；4. 用嘴呼吸，造成牙齿排列不齐；5. 过分清洁，造成肌肤敏感。

早晨4件事身体很“受伤”



①起床太猛，容易脑供血不足，建议在床边稍坐片刻再起身。②不爱喝水，容易形成血栓，建议起床后喝一杯温开水。③排便太用力，容易血压高，不要一边憋气一边用力。④早餐吃得大油太咸，容易导致高血压、高血脂，建议来一碗杂粮粥，再配上蔬菜和鸡蛋。

是否缺营养 身体会表达

头发干枯容易断、身体乏力脸发白、口角发炎眼睛痒……当出现这些症状时，排除生理病变外，可能是提示你身体正在缺营养，该好好注意饮食了。

头发干枯发黄，脱发严重，指甲发脆容易断：蛋白质摄入不足。头发的主要成分是蛋白质，如果饮食中蛋白质不足，会引起脱发、头发干枯发黄、易掉等问题。皮肤、指甲的主要成分也是蛋白质，供应不足时，会出现皮肤枯干、易起皱、指甲生长慢且发脆易断等情况。此时建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、大豆及其制品等，它们均富含优质蛋白质。

夜晚视力降低，皮肤干燥、粗糙，肤质较多：缺乏维生素A。这种维生

素与视力关系密切，一旦缺乏，会使人对弱光敏感性下降，日光适应能力减弱，天色一暗就看不清东西，严重的会发生夜盲症。维生素A还有助维持皮肤黏膜的完整性，摄入不足会导致皮肤干燥、粗糙，皮屑增多。维生素A的最有效食物来源是一些动物性食品，如动物肝脏、全脂奶、奶酪、蛋黄、多脂的海鱼等。此外，β胡萝卜素能在人体中转化为维生素A，富含这种营养素的食物有深绿、橙黄或深黄色的果蔬。

身体乏力、头晕，面色苍白，烦躁或呆滞，注意力不集中，学习能力下降：可能预示身体缺铁。铁是人体重要的必需营养素之一，是微量元素中含

量最多也是最容易缺乏的一种。铁的最佳食物来源是富含血红素铁的内脏和肉类，如动物肝脏、肾脏、心脏、禽类的胗、动物血、红色的牛羊肉和瘦猪肉等。

口角发炎、嘴唇肿胀、眼睛痒痒、脂溢性皮炎：该补维生素B₂了。这种维生素是蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢中必不可少的物质，主要食物来源是奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、坚果、鱼类及内脏，含微生物的食品如酸奶、奶酪、酱豆腐、豆豉等通常也富含维生素B₂。

便秘：膳食纤维吃少了。导致便秘的饮食原因有以下几个：第一，膳食纤维吃少了，膳食纤维能促进肠道蠕动，增加排便，全谷物、蔬菜、菌藻类和

水果是膳食纤维的好来源；第二，水喝少了，每天清晨喝一杯温开水可以刺激胃肠蠕动，促进肠蠕动；第三，肠道的有益菌群少了，此时要多吃富含益生菌的发酵食物，比如酸奶；第四，吃得太清淡，缺少油脂，可以吃些芝麻、核桃等原味坚果。

腿抽筋：缺矿物质。腿抽筋不仅仅因为缺钙，可能还缺镁、钾，或者说钙、镁、钾的平衡机制被打乱了。这些重要营养物质的缺乏不仅引起抽筋，严重时还会引起脚、小腿和大腿等部位持续不适。富含钙的食物有奶制品、豆制品和绿叶菜；豆类、坚果、全谷等是镁的好来源；钾的好来源有果蔬、薯类和豆类。

(刘畅)