药物在我们的日常生活中起着重要的作用，可以治疗疾病，缓解症状，提高生活质量，但药物使用不当会出现一系列不良反应。了解和遵循用药安全知识对于守护我们的健康至关重要。今天，就和您分享一些安全用药小知识——

安全用药指南

这些药物不宜嚼碎或掰开

有些口服剂型，嚼碎或掰开后服用，不仅达不到应有的治疗效果，还会产生很大的不良反应，甚至造成中毒，例如：

对口腔或胃黏膜有较强刺激的药物 如助消化药胰酶，口服时应整片吞服，不得嚼碎，以免药粉残留在口腔内，导致严重的口腔溃疡。

肠溶制剂 如红霉素肠溶片等，应整片吞服。这些药物的外表均有肠溶衣保护，在胃液中2小时不会发生溶解，其目的是为了减少药物对胃黏膜的刺激；提高部分药品在小肠中的吸收率和利用度；掩盖药品的不良臭味；避免部分药品在胃酸作用下分解失效。若嚼碎后服用，将会失去上述作用。

缓释、控释制剂 生产这类剂型是为了控制和延缓药物的释放，满足临床需要，在制剂工艺方面，具有特殊的渗透膜、骨架、渗透泵、储库、传递孔道等结构。若嚼碎或掰开后服用，上述的特殊结构被破坏，不仅改变了疗效，还会引起不良反应。

用水服药喝多喝少有讲究

一般的口服制型，例如大部分片剂通常用150-200毫升水送服即可。用水太多会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物的吸收。但对于一些特殊药物，为减弱其毒性，避免对器官特别是对肾脏的损伤，或要求服用药物后每日必须饮水2000毫升以上，比如：在服用抗痛风药后，应大量饮水（一日应饮2000-2500毫升），以降低黄嘌呤结石及肾内尿酸沉积的风险；服用排尿结石的药后，也要大量饮水，保持一日尿量2500-3000毫升，以冲洗尿道，稀释尿液，降低尿液中盐类的浓度和尿盐沉淀的机会。

同时，在服用某些药物后，则需要少饮水甚至短时不饮水，比如：氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋这些保护胃黏膜的药，在服药前后半小时内不宜喝水，否则影响药效；复方甘草合剂、止咳糖浆、川贝止咳露这些镇咳药，服药后也不宜马上喝水。

8种药在服用时不能骤停

服用某些药物后，随着病情的控制，人体对药物也产生了一定的依赖性，一旦骤停身体不能立即适应，会出现一系列不良后果，使用时应予以注意。

降压药 当血压降至正常后立即停药，血压可在短时间内大幅上升，甚至超过治疗前的水平，出现头晕、头痛、视力模糊等高血压危象症状。

降糖药 如果突然中断用药，可使病人的血糖骤升，甚至出现酮症酸中毒昏迷。

抗癫痫药 治疗癫痫需要长期服药，如果病人自认为病情已好转，长期未发病便突然停药，则可能导致癫痫频繁发作，甚至出现癫痫持续状态。

激素类药 如泼尼松、地塞米松等激素类药物，如突然停药，可使病情出现“反跳”现象，加重病情。

抗心绞痛药 使用此类药物治疗冠心病、心绞痛时，起效后立即停药可引起更为严重的心绞痛发作，甚至发生心肌梗死。

镇静安眠药、抗精神病药 长期服用地西洋、艾司唑仑等药物，如果骤然停药，就会出现焦虑、兴奋、肌肉抽搐、头痛、胃肠功能失调、厌食、癫痫发作等。

抗乙肝药物 拉米夫定是当前最常用的抗乙肝病毒药物，也是世界上第一种口服核苷类抗乙肝病毒药，它能被迅速吸收，进入肝细胞，抑制乙肝病毒的复制。但该药在服药过程中如果突然停服，可能很快造成肝损伤，甚至比原来还要重，病人的症状又出现了，这就叫“拉米夫定停药后肝炎”，严重者还可能发生肝衰竭甚至死亡。所以，若服此药一定不能擅自停药，必须在医生的指导下停药。

抗结核类药物 一般来说，各类抗结核药物均要连续服用1年以上，甚至在症状消失后还要继续服用，以防复发和产生细菌耐药性。如果停药过早，不仅复发，且会转为耐药结核和全身播散性结核，给治疗带来困难。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

身体有炎症时这样吃

出现红、肿、热、痛等症状时，应该少吃饱和脂肪含量高的食物，如肥牛、五花肉；高血糖也会使炎症反应上升，要少吃甜食和精白米面，增加杂粮、薯类和蔬菜的比例，降低血糖反应。而欧米伽3脂肪酸可以缓解、抑制炎症的发生，如全谷物、果蔬、鱼油、核桃等。

红灯

秋冻不适合所有人

俗话说“春捂秋冻”，有人认为在这个时候“冻”一下，让身体适当感受到一点寒意，有助增强机体的耐寒能力。不过，秋冻不等于盲目挨冻，也不适合所有人。每个人的身体素质不同，一般老人和小孩抵抗力较差，不宜秋冻；有心脑血管、骨关节、胃肠道、呼吸系统等疾病的人群也不适合秋冻，容易给身体增加负担。

2023年10月中旬刊 本期看点

聚焦·职工

我与传统文化的“约会”

古文、诗词、民族音乐、中国戏剧、琴棋书画、对联、剪纸、刺绣……传统文化是人类文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的文化，是各民族历史上多元思想文化、观念形态的总体表现。它融入我们的生活，而有时我们享受它却不自知。也许就在某一次的参观体验里，或者是从长辈的言语传承中，我们就与传统文化有了相遇，从而相知甚至相爱。在此，本刊邀请了4位职工，请他们讲述自己与传统文化之间的“约会”。

职工论坛

彰显“工”字特色 凝心聚力建功新时代

——首都工会干部职工寄语中国工会十八大

中国工会第十八次全国代表大会是中国工会的大事，也是全国工会干部和广大职工政治生活中的大事、喜事。在中国工会十八大召开之际，首都各级工会干部及广大职工对大会有哪些期盼、关注工会哪些大事、对未来的工会工作又有什么样的期望呢？本刊记者采访了首都工会干部、职工，他们以多种方式表达了对盛会的喜悦心情和美好期盼。