

错误服药习惯很伤身

日常生活中，不少人为节省时间，服药时习惯直接吞服或用少量水服用。其实，这样做很伤身。

1. 影响药物的排泄与吸收。药物起效快慢、强弱取决于主药剂量及主药在胃肠道吸收速度，主药被吸收入血之前，在胃肠道中崩解成千万个细小颗粒，被溶解后才能吸收。

服药时饮水量不足，药物无法从胃里进入小肠，从而影响小肠对药物的吸收，导致药物在肾脏的残留量增多而对肾脏造成伤害（如别嘌醇、丙磺舒、

复方新诺明、左氧氟沙星等药物易在肾中形成结晶，服用后需大量喝水增加其排泄速度）。

2. 容易损害食管和胃黏膜。患者吞服药物会导致药物长时间滞留在食管中，倘若药物酸性或碱性较强（如阿司匹林、碳酸氢钠片、氨茶碱、硫酸亚铁等）容易损伤食管引起病变，严重时会发生癌变的可能。同样，服药后饮水量不足，会影响药物在胃中的分解速度，造成胃黏膜损害引起胃炎等病变。

3. 引起恶心呕吐甚至窒息。若患者吞服胶囊型药物或服后饮水量不足，容易导致药物卡在喉

咙里，引发呼吸困难，严重时甚至窒息，若胶囊外壳被唾液溶解，又会导致包裹在胶囊外壳里的颗粒药物的难闻味道释放出来，引发恶心、呕吐等不适症状。

服药“三避免”：

1. 饮料送服。服药时应使用温白开水送服，若在服用降血脂药（辛伐他汀、洛伐他汀等）的同时喝葡萄柚汁，易引起肌肉酸痛、肌炎及平滑肌溶解等严重不良反应。

2. 立刻躺下。服药后应保持坐姿或站姿，避免服药后立刻躺下或者临睡前服药。服用阿伦磷酸钠，半小时内应保持坐姿或站姿，倘若服药后即卧床易引起溃疡性食管炎。

3. 即刻运动。服药后应避免即刻运动，以防发生药物带来的不良反应。如降压药普萘洛尔，服用后会降低人体心率、血压以及心脏排血量，让人体疲劳度上升、行动减慢和呼吸困难，从而给运动增加风险。服用阿司匹林后运动，会造成药物滞留时间增加而损害胃黏膜。

张青梅 魏星 蔡琦麟
摘编自《广州日报》

