吃了这么多年的药才发现吃错了

如果身体和运气都足够好你可能很多年都没来过医院但一次药都不用吃的人，估计不好找。

几乎可以肯定，就算你正值壮年，自诩身体倍棒吃嘛嘛香，也会在某个时间段里吃过感冒药或者肠胃药什么的。

吃药看起来简单，最多注意个按时按量，这不是有嘴就行？

但吃药毕竟是个医疗行为，细说起来，还是有很多讲究的。别的不谈，我就问问你，啥叫“空腹服用”？

当然，因为药品的种类太多，要做到具体问题具体分析，还得仔细阅读药物说明书上关于用法的说明。

这里我们说的，只是一般性的原则。主要是对说明书进行补充和解释，避免大家因为理解偏差，或者“太长不看”，影响用药效果，甚至伤害身体健康。

一、“空腹服用”是在什么时候？

虽然经常连在一起说，但“空腹”不等于“饭前”。一般意义上的“空腹”，指的是距上一次进食已经至少2个小时，而且之后1小时以内不会再次进食。

还有一些药物，出于避免影响吸收等原因，对空腹的要求更严格，通常会在说明书里注明“晨起空腹”，此时胃里的食物最少。

比如有个治骨质疏松的药叫阿仑磷酸钠，以及内分泌科常用的优甲乐，通常要在早上刚起时服用，吃药后至少半小时不要吃东西，否则疗效大打折扣。

二、“饭前饭后”具体是多长时间？

饭前饭后的规定，如果没有特殊要求，大致指饭前的30分钟和饭后的15-30分钟。

比如一些促胃动力药，比如吗丁啉、莫沙必利，会促进肠胃蠕动和胃排空，帮助食物消化，宜在餐前服用。

某些药对胃黏膜有刺激性，空腹服用可能导致胃部不适，比如布洛芬最好就饭后吃。另外，有些脂溶性维生素，饭后服用能提高吸收效率。

另外，有的药品要求“随餐服用”。如果没有特殊要求，可以在吃饭时的任何时候一起吃。

如果有特殊要求的，比如治糖尿病的阿卡波糖，说明书上通常会注明和进餐时的最初几口一起吃。

三、一天几次的药应该如何分配时间？

这通常是为了保证体内的药物浓度相对平稳。如果没有特殊说明，或者餐前餐后之类的要求，最好是确保间隔时间平均分配。

如果某个药品需要一天吃一次，最好是每天固定一个时间，也就是间隔24小时服用。主要是方便形成规律，自己不容易忘。

如果实在是因为忘记错过吃药时间，2个小时内可以及时补吃。如果超过的时间较长，而且每天吃药的次数在3次或以上的，可以干脆跳过。

如果每天吃药次数较少，且确保离下一次吃药还有至少12小时，可以考虑补吃，但不要擅自调节药量，特别是不能把两次药的剂量合到一次。

四、服药时能不能用其他液体代替喝水？

网络上有很多科普，说咖啡和啥啥药“相克”，果汁、牛奶、茶叶又会和某某药发生什么反应……头头是道的。

其实小爱个人觉得，这属于简单问题复杂化。说了一堆你也不一定记得住，还不如一刀切，都喝水拉倒。

另外，某些药物成分会与饮料发生反应，影响吸收，甚至有害健康。包括降压药、降脂药在内的不少药物都被证实不能与西柚汁同服。比较保险的做法是，吃药时间前后几个小时都避免喝水以外的饮品。
有的心比较大的同学，还习惯干吞药片。除了容易梗喉咙外，干吞还可能使药滞留食管，不仅会让吸收起效变慢，有时还会对食管造成刺激。
 当然，某些要含着吃或者嚼着吃的药，一般就不用喝水。还有止咳糖浆什么的，需要黏在咽喉部的黏膜上发挥作用，服药后还要少喝水。

五、服用哪些药物时需要禁酒？

吃了头孢类药物不能饮酒，这事儿很多人都知道。另外，包括降糖降压、消炎止痛、镇定安神的很多药物，都会因为酒精而影响效果。

小爱看一些国外电影，有些狠人会拿威士忌之类的烈酒送服药物。这个主要是剧情需要，体现角色的狂野不羁。

国产剧《我的前半生》里，马伊琍演的罗子君也用酒吞思诺思，就是治失眠的。结果送到医院洗胃，人差点儿作没了。

这个“吃什么药不能喝酒”的问题，道理其实和之前类似：如果记不住各种药物和酒精间的反应，就干脆都别喝。
 至于酒友比较关心的“吃药后多久能喝”。因为每个人对药物的代谢能力不同，很难有个明确建议。普遍情况下，一周的间隔是相对安全的。
 六、能不能把胶囊里面的药倒出来吃？

所有药物的剂型，都不是随便确定的。药物设计成胶囊，往往是因为会对胃部产生刺激，或需要药物抵达特定部位吸收。

比如有些肠溶胶囊需要使药品穿过胃部，直达肠道进行吸收。缓释胶囊则可以延长药物的释放时间，因此一般都不能拆开服用。

小爱小时候吃药，不仅拆过胶囊，有时也会把药片碾碎，为了对冲苦味儿还兑点儿白糖。

实际上，有些缓释片和控释片，用药后会在较长时间内持续释放有效成分。碾碎会破坏药物剂型，影响效果。

如果服药者确实吞咽有困难，比如幼童，卧床的老人或者某些疾病的患者，可以选择更加容易服用的剂型，比如颗粒或者溶液。

最后重申文中提到的只是普遍原则安全规范用药请仔细阅读相应药品的说明书并咨询开药医生和专业药师。

 来源：武汉市第四医院