

# 喝水影响药效? 喝水多或少,药效大不同

事实到底是怎样,今天就一起来看看吧



在服用药物时,很多人会配上一杯水。其实,一些药物对水的用量和温度是有要求的,有的服用时要多喝水,有的则尽量少喝水甚至不喝水,有的药不能用热水送服。那么在服用药物时,如何饮水才能既对健康有利,又保障药物疗效呢?



## 正常饮水服药

普通片剂:服药时喝水量 150ml  
胶囊:服药时喝水量 300ml  
泡腾片:加入 150ml 温水溶解  
冲剂:服药时喝水量 150ml

## 服药后需大量喝水

●对胃有刺激的药物:主要包括阿司匹林、强的松等药物。多喝水可稀释其在胃的浓度,保护我们的胃部。

胶囊类的药物它容易粘附在胃壁上,溶化的药物不能均匀散开,导致局部浓度过高刺激胃黏膜。需多喝水帮助药物发挥作用。

●抗菌类药物:主要包括人工合成的磺胺类药物、氨基糖苷类的链霉素、庆大霉素、卡那霉素、阿米卡星等药物。其代谢产物主要由肾排泄,浓度越高,对肾的毒性越大。若其在尿液中的浓度较高,易在尿中析出不溶性结晶,引起泌尿系统损伤,出现结晶尿、血尿、尿痛等。所以服药期间宜大量饮水,使一日尿量控制在 2000 毫升以上,以便用尿液冲走结晶。

●盐类泻下药、解热镇痛药:主要包括硫酸镁和含有对乙酰氨基酚的感冒药,服用这些药后,会导致身体大量出汗、脱水,需及时补充水分,防止水电解质紊乱。

●双磷酸盐:主要包括阿仑膦酸钠、帕米膦酸钠等药物。在用于治疗高钙血症时,由于可导致电

解质紊乱和水分丢失,故应注意补充液体。

●蛋白酶抑制剂:主要包括沙奎那韦、阿扎那韦等药物。此类药物可导致尿道或肾结石的形成,在治疗期间应确保足够的水化疗法,避免尿结石发生,宜增加每日进水量。

●抗痛风药:服用排尿酸药的过程中,应多喝水,为减少痛风患者尿酸结晶形成的危险,摄入液体量不少于 2000 毫升,并补充碳酸氢钠维持尿液呈碱性,或者补充枸橼酸钾,预防肾结石。

●平喘药:主要包括茶碱、氨茶碱、二羟丙茶碱等药物,由于其可提高肾血流量,具有利尿作用,使尿量增多而易导致人体脱水,出现口干、多尿或心悸;因此,宜适量补充水分。

●利胆药:利胆药能促进胆汁分泌和排出,但利胆药中熊去氧胆酸服用后可引起胆汁的过度分泌和腹泻,因此,服药期间应尽量多喝水,以避免过度腹泻而导致的脱水。

## 服后需少喝或不喝水

●抗酸、保护胃黏膜药

a. 中药。服用中药不建议饮水稀释,中药药液量在 150~200 毫升/次,1 天 2 次,液体量多,再喝水,会造成药液浓度不够,也会导致胃部胀满。若药液量少且浓,味极苦,可以用少量温水送服,或者直接漱口,减轻苦味对口腔的刺激。

b. 主要包括硫糖铝、枸橼酸铋钾、胶体果胶铋等药物。一般只需 50ml 水送服,且服药前、后半个小时内都不宜饮水和进食。

c. 直接咀嚼吞服的胃药,主要包括氢氧化铝等药物。防止破坏药物在受损的胃黏膜上形成的保护膜。

d. 抗利尿药:主要包括去氨加压素等药物。服药前 1 小时和服药后 8 小时限制饮水,否则易引起水钠潴留、水肿等。

●外周镇咳药

a. 主要包括复方甘草合剂、止咳糖浆等比较黏稠的药物。它会黏附在咽喉部位,大量喝水会使局部药物浓度降低,影响药效。因此,服药后不宜立刻喝水,以利于保护膜的 formed,服药至少半小时后再饮水。

b. 润喉片等。饮水过多会减弱其润喉作用和对咽喉部黏膜的保护作用。

c. 预防心绞痛发作的药物:主要包括硝酸甘油片、麝香保心丸等舌下静脉吸收、不可咽下的药物。不需用水送服。

## 不宜热水送服

●维生素类:主要包括维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 等,因其性质不稳定,受热后易被破坏而失去药效。

●助消化类:主要包括胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片等。

●含活性菌类:主要包括复方乳酸菌营养剂、双歧杆菌三联活菌胶囊等。遇热后活性菌会被破坏。

●活疫苗:主要包括小儿麻痹糖丸等。

薛仁政

## 秋季该如何保持肺部健康

### 养肺食品

众所周知,银耳和蜂蜜都是润肺佳品,而除此之外,山药、百合、白萝卜和莲藕都能起到润肺、化痰、减轻肺部负担的效果。如果想吃水果,柚子也是不错的选择。

除了这些,一些菜品也都是护肺良方。如润肺降脂的老醋花生、补血养肺的红豆薏米粥、止咳润肺的冰糖雪梨等等。

### 养肺窍门

除了饮食,养肺还有小窍门。

首先要保持心情舒畅,如果时常情绪低落,会导致肺气郁结;另外,还可多喝热水,要注意

的是,喝水之前可以用鼻子对准杯口呼吸,每天两到三次,每次 10 分钟;还可以时常按摩鼻翼。

### 健肺呼吸操

1. 交叉抱胸

坐位,双脚自然着地。深吸气,同时两臂交叉抱于胸前,上身前倾。而后,缓缓呼气并还原原始坐姿。

2. 双手压胸

坐位,双脚自然着地,两手放于胸部两侧。深吸气,同时双手挤压胸部,身体略微前倾。而后缓缓呼气并还原。

3. 抱单膝压胸

坐位,深吸气,而后呼气,呼气的同时抬起

左腿并用两手抱住小腿,向胸部挤压。再吸气并还原,换另一侧腿重复。

4. 抱双膝压胸

站立,双脚并拢,深吸气而后缓缓呼气,同时屈膝下蹲,大腿尽量挤压腹部及胸部,吸气时还原,以清除肺部废气。

5. 伸展运动

站立,双臂下垂,双脚与肩同宽。吸气,两手经体侧缓缓向上方伸展,尽量拉伸,挺胸抬头,呼气时还原。

6. 转体压胸

体位同上,吸气,同时上身慢慢向右后方转动,右臂同时侧平举并向右后方伸展。左手平放左侧胸前向右推动胸部。而后呼气,相反方向重复上述动作。

黄涛