

## 吃胶囊药物有讲究 切记要避开这3个雷区

有些药物对于口腔、食道以及咽喉、胃部的黏膜有着较强烈的刺激性,而且口感会非常的不好,很容易在口腔中被唾液分解。

并且有些药物的药效会比较强烈,直接服用浓度较高,所以说,这些药物就会被装入胶囊中,能够起到保护各个器官以及减轻浓度的作用,且还能够保护药性不会被轻易的破坏掉,而这样的药物,就是胶囊药物。

但是,现实中有很多人在吃胶囊药物的时候,所用的方法是错误的,既会影响到药效,而且还会使得口腔、食道、胃部以及呼吸道等器官受到药物的刺激,产生一些不适症状。既达不到治疗疾病的效果,还会对身体造成一定的影响。

那么,到底该如何正确吃胶囊药物呢?

其实,有三个用药误区是大家经常犯的,下面,带大家一起看一下吧。

### 一、热水或冰水送服

有很多人在吃胶囊药物的时候,会用冰水或冷水送服,比如说矿泉水或者是一些加冰的饮料。因为水温较冷,吃胶囊的时候很容易导致胶囊卡在食道中,会使患者出现异物感,而且一旦胶囊在食道中溶解,药物会刺激到食道黏膜。

而如果使用较高温度的热水送服胶囊,那么,药物在还没有进入食道以及胃部的时候,胶囊就会快速溶解,里面的药物也会对食道粘膜造成较大的损伤,且如果水温过高,药物中所含有的活性菌就会失效。

### 二、不喝水服用

这也是很多人在吃胶囊药物时常犯的一个错

误,总觉得胶囊的表面光滑,而且胶囊过小,所以只用口腔中的唾液就会将胶囊咽下。

所以说,有些人在吃胶囊药物的时候,采取干吞的方式,这样一来,很容易使药物粘在喉管上,不但会引起咽喉部位的不适感,而且胶囊溶解后,药物会对咽喉部位以及食道,会形成较强烈的刺激,而且会严重影响药效。

### 三、去掉胶囊服用

有些人在服用胶囊药物的时候,觉得胶囊是多余的,所以就会将胶囊去掉,直接吞服胶囊内部的药粉。

而一般被装入胶囊的药物对口腔、食管、咽喉、胃部黏膜都有着较强烈的刺激,如果将胶囊剥掉服用药粉,会直接损伤到这些部位。而且,如果剥掉胶囊直接服用药粉,药粉在体内的浓度会非常高,很容易使健康受到损伤。

综上所述,在吃胶囊药物的时候,用过烫的水服药、用冰水服药,或者不喝水服用,以及去掉胶囊服用,这些方法都是错误的,不但影响到药效的发挥,而且会使得口腔到胃部的黏膜受到强烈的刺激。

如果是婴幼儿这样服药,很可能会引起呛咳,严重时甚至会导致出现呼吸困难的现象。正确方式是在吃胶囊药物的时候,吃药前先喝几口温开水,然后再将胶囊药物含入口中咽下去,然后再喝温开水,将胶囊送进胃中。

另外,值得注意的是,有些父母会将成年人所吃的胶囊药物掰开,将其中的少部分药物倒出给婴幼儿或儿童服用,这种方法是严重错误的。

成年人的药不可以随意给婴幼儿以及儿童服用,且胶囊中的药物倒出分开使用,既没有药效,还会对身体健康造成非常大的危害,很容易引起药物中毒。

来源:网易



健康教育

## 春天适量吃点姜 收获五方面益处



生姜常被用来解表散寒,尤其是在受寒之后吃一点,对预防风寒感冒很有帮助。其实,春季吃生姜,能收获以下5大好处。

#### ★补养阳气

春季虽气候有所转暖,但冬季残留寒意仍在,饮食上宜多吃辛温食物,辛可散寒、升发阳气,温可助长人体阳气。

#### ★缓解疲劳促睡眠

生姜味辛性微温,可促进血液循环,有助机体排汗降温等作用,春末天气炎热时食之,白天可提神、缓解疲劳,晚上可促进睡眠。

#### ★增进食欲防腹胀

中医认为,生姜归肺、脾经,生姜中的姜辣素可有效刺激胃液分泌、兴奋肠管、促进消化、增进食欲。

#### ★驱寒养血可除湿

春天气温多变,忽冷忽热,很多人早上起来的时候会感到寒冷,这多半说明身体体寒、体湿。多食生姜可驱寒养血,有效缓解身体寒冷等症。

#### ★可美颜抗衰老

生姜富含维生素E,可抵抗自由基,有美容养颜、延缓衰老之效用。

来源:人民网

## 春季喝粥三注意

### 春天喝粥选料要温

#### ●主料要温

春季饮食要遵循《黄帝内经》里提到的“春夏养阳”原则,春季是人体内阳气生发的重要时期。

因此,少吃寒性食物可以减少对阳气的损伤,更好地补益脾胃。

煮粥时,在主料的选择上,以大米、糙米、糯米、高粱、南瓜、栗子等性温的食物,或是玉米、燕麦、黄豆、赤小豆、红薯、山药等性平的食物为佳。

#### ●辅料养肝

中医认为,肝开窍于目。因此,视力的好坏与肝的关系非常密切。

面色蜡黄、视力减退、视物模糊的朋友,不妨在煮粥时加入一些具有补肝作用的食材,如杏仁、大枣、芝麻、枸杞等。

#### ●食材注意省酸增甘

孙思邈在《千金方》中指出,春天饮食应“省酸增甘,以养脾气”。

五味入五脏,其中甘味入脾,春天多吃甘味的食品,能够帮助补益人体的脾胃之气。

所以大家在煮粥的时候,需要增甘少酸,适当加些大枣、山药、芋头、莲子、核桃、花生这类的甘味辅料,或者加点红糖、蜂蜜等调味。

### 四款粥方供选用

**肝豆粥:**刀豆50克,绿豆30克,新鲜猪肝100克,大米100克,食盐、味精少许。大米同煮,大米煮沸,小火慢熬。粥约8成熟时,将切成片的猪肝掺入粥内同煮,熟后加入调味品。此粥适合面色萎黄、视力模糊、体弱、轻度浮肿的人,身体容易疲倦,精力不佳的人都可以食用。

**枸杞粥:**大米100克、枸杞30克。大米煮成粥后,放入枸杞,略煮后温食。有滋补肝肾,明目的作用,适用于头晕、目涩、腰膝酸软的人食用。

**桑葚粥:**糯米60克、桑葚30克(新鲜的可用60克)、冰糖适量。将桑葚洗净,与米同煮,粥熟后放冰糖。具有补肝养血、明目益智的作用,适用于头晕目眩、耳鸣腰酸、须发早白的人食用。

**芡实茯苓山药粥:**芡实15克、白茯苓15克、山药15克、粳米100克。芡实和茯苓提前一天用清水泡发;粳米提前一小时泡发;山药洗净,去皮,切成小粒,泡在清水中;将以上材料混合,淘洗干净之后一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸,小火熬煮成粥即成。可健脾益气、祛湿止泻,适用于有泄泻、脘腹冷痛、食欲不振、倦怠乏力、面色晦暗等症状的人群。来源:光明网