

# 八类药物 别用热水送

刘容吉



药物剂量均衡释放,发挥最佳药效。胶囊壳里含有明胶,热水会加速它的溶化。一方面,用热水送服时,胶囊皮易粘在喉咙或食道里;另一方面,还可能会导致药物提早释放出来,刺激咽喉和食管。某些肠溶胶囊如果用热水送服,可能会在到达肠道之前就将药物释放出来,药品与胃酸接触后被破坏,最终不能顺利到达肠道发挥药效。

7.有挥发性成分的中药,如金银花、柴胡、荆芥、藿香、薄荷等中药,均含有药用价值的挥发油,有特殊的芳香气味。但挥发油多不稳定,遇热容易挥发和分解。含有这些药物的中药颗粒剂和冲剂,建议冲服时水温不超过40℃。

8.止咳糖浆剂,如急支糖浆、蜜炼川贝枇杷膏等服用后,糖浆可覆盖在咽部表面形成一层保护膜,从而控制咳嗽等症状。用热水冲服会降低糖浆的黏稠度,影响保护膜的功效。故服用这类药物时,水温不宜过高,而且不宜多喝水。

## 健康话题



## 运动帮你戒烟六大理由

杨放如

无论到什么年龄,戒烟都对身体健康有好处。要克服烟瘾,不妨多进行快走、慢跑等运动。戒烟和运动有什么关联呢?

国家健康研究所等机构的科学家曾进行了为期12年的跟踪调查,共研究了43万多名成人的健康状况和生活习惯。结果发现,每天仅运动15分钟的抽烟者与从不运动的抽烟者相比,戒烟成功的可能性增加55%。此外,科学家还发现,喜欢运动的吸烟者戒烟后复吸的可能性与没有运动习惯的相比,可减少43%。

为何运动有助戒烟?第一、运动能给人投入感,有转移注意力的作用,沉浸其中就会减少对尼古丁的欲望;第二、运动能占据一定时间,在锻炼时往往没有时间抽烟,自然减少吸烟频率;第三、良好的锻炼习惯能让人更自律,从而倾向于戒烟;第四、尼古丁的一系列戒断症状有烦躁不安、头昏、咳嗽、多汗等,而运动能促使人体释放内啡肽,在中枢神经系统可与尼古丁竞争结合受体,使人产生欣快感,消除紧张情绪,抑制烟瘾发作。第五、有氧运动能改善心肺功能,增加机体氧的供应,加快由吸烟引起的一氧化碳血红蛋白结合物的解离,减轻机体的中毒症状。第六、研究表明,戒烟后体重平均会增加8斤,而运动可增加能量消耗,帮助控制体重。

提醒抽烟者,要想成功戒烟,除了保持运动,还要注意别把烟放在“方便处”,丢掉烟装备,远离抽烟人群,多寻求家人支持,并给自己多一点心理鼓励。

## 健康常识

大部分口服药物都需用水送服,但有些药物在服用时对水温是有要求的,用热水送服会适得其反,使药效大打折扣。主要涉及以下几类:

1.活菌类药物,如双歧杆菌、地衣芽孢杆菌和枯草杆菌等益生菌,用热水送服或冲泡会使其灭活,导致药效降低甚至失效。服药的水温最好不超过40℃。也可用牛奶冲泡,但同样要用40℃以下的温牛奶冲泡,不宜用热牛奶。

2.消化酶类药物,如蛋白酶、淀粉酶、蛋白酶、纤维素酶、脂肪酶等消化酶属于蛋白质类,遇热易变性,如果用过热的水送服,就会导致药物因变性失活而失去原有药效。

3.阿莫西林颗粒。阿莫西林属于青霉素类药物,在特定的条件下能够发生分子间聚合,生成高分子聚合物,从而使人体产生过敏反应。一般温度越高,生成的高分子聚合物越多,因此阿莫西林颗粒最好用凉开水冲服。

4.维生素C泡腾片。维生素C性质不稳定,用热水冲泡时易氧化分解,影响药效,因此维生素C泡腾片应用冷水或温开水溶

解服用。

5.口服活疫苗,如脊髓灰质炎减毒活疫苗糖丸、口服轮状病毒活疫苗等,应当用凉开水送服,否则会导致疫苗失效,不能起到预防疾病的作用。

6.胶囊药。装入胶囊的药物,都对胃黏膜和食道有刺激,或者易被消化液分解破坏,有的则是缓释胶囊,完整吞服后才能使

## 老人失眠 别急着吃药

邹琪

失眠是老人的常见问题,40%~60%的老人受困扰。失眠主要表现为难以入睡、夜间频繁醒来、早醒后难以再次入睡、精神不济等。当上述表现每周超过3次,且持续3个月以上,慢性失眠症可能已经来到您身边;未超过3个月的为短期失眠症。

提到失眠,有人首先联想到“安眠药”。其实,在老人的失眠治疗中,药物不是首选。首先,老人多存在一些基础病,如慢性肺病,在药物选择上存在一些禁忌;其次,长期服用的药物可能与安眠药有冲突;最后,某些药物如“安定”会增加白天头痛、夜间跌倒风险。特别提醒的是,睡前饮酒等偏方不但无益,反而让睡眠质量更差,建立良好习惯才是治疗失眠的重要方式。

短期失眠者应先积极寻找失眠诱因,比如近期有亲人离世、搬家、更换看护者等,必要时可短期使用药物辅助睡眠。如果经过努力,症状持续1个月仍不改善,应到医院进行睡眠评估,排除外驱体疾病如睡眠呼吸暂停等原因,鉴别是否还有药物因素和心理问题。如果是合并疾病引起睡眠问题,需积极治疗原发病,比如睡眠呼吸暂停患者夜间使用无创呼吸机。药物因素导致的,需和医生沟通治疗方案。超过3个月的慢性失眠患者,也应尽快到医院进行规范的评估和治疗。

在治疗过程和终止治疗6个月,还应注意重新评估睡眠状况,增加有效睡眠时长,使总睡眠时间大于6小时;提高睡眠质量,入睡时间短于30分钟,减少醒来次数;减少与失眠相关疾病的发生风险;改善日间注意力下降、疲劳等情况。

## 颐养天年



Mei

## 五种情况不能用降糖药

江越

糖尿病是一种慢性病,大多数糖友都要长期或终身服用降糖药或注射胰岛素来维持自身血糖的稳定。而比起注射胰岛素,大多数患者喜欢用服药的方式控糖。但是,专家告诉记者,以下几种情况糖尿病患者是不能改用降糖药的。

1.患有1型糖尿病患者。这类患者的胰岛B细胞已经被破坏,几乎不能分泌胰岛素。而基本所有口服降糖药的作用都是建立在胰岛B细胞尚有部分功能的基础上,所以这类患者单独使用口服降糖药不能使血糖有效下降,必须用胰岛素替代治疗。

## 关注三高

2.妊娠期与哺

乳期的糖尿病患者。口服降糖药不仅可能会引起胎儿畸形或发育异常,还会通过乳汁被婴儿吸收,导致婴儿低血糖或引发其他疾病。

3.严重肝肾功能不全者。这类患者应禁用或慎用口服降糖药,是因为降糖药大多需要经肝脏代谢、经肾脏排出。肝肾功能不全者服用口服降糖药后,可能发生药物积蓄中毒或低血糖症,甚至有可能进一步损伤肝肾功能。

4.糖尿病急性并发症。如有感染、酮症酸中毒、高渗性非酮症性昏迷等情况的患者,使用口服降糖药效果很差,甚至还可能会加重病情。

5.糖尿病慢性并发症晚期。比较严重的糖尿病慢性并发症,特别是发展到中晚期的肾病、视网膜病变的患者,应积极控制血糖,常需要改用胰岛素治疗。

最后,专家提醒,糖尿病患者在使用药前,一定要先检查肝功能。另外,因某种原因进食量小或不能规律进食的糖尿病患者应该密切观察血糖,根据血糖的高低和进餐量的多少,及时调整用药剂量,避免血糖大幅度波动,危害健康。

## 骨质疏松 伤的不仅是骨

蔡冬梅

骨质疏松是一种老年人常见病,多发病,其中又以老年女性最为多见。我国50岁以上女性骨质疏松患病率为32.1%,65岁以上女性骨质疏松患病率高达51.6%。

提起骨质疏松,大家想到的第一个后果就是骨折。骨质疏松性骨折多发生在椎体、髌部、桡骨远端以及肱骨近端,其中又以髌部骨折最为危险。一旦发生髌部骨折,患者就会失去自理能力,长期卧床,数年内难以完成独立行走等基本生活行动。但其除了骨骼受损外,身体的其他器官也可能受到影响。

生活中常能见到一些驼背、脊柱侧弯的老人,这多是骨质疏松引起椎体变形所致。而驼背、脊柱侧弯均有可能压迫心肺,导致呼吸受限、血管受压变形等后果,对人体的内脏及血管健康影响很大。另外,很多老人反映自己食量很小,这或许也和骨质疏松有关:腰椎骨折

导致腰椎变短,从而压迫了胃;膈肌丧失了上下牵拉的功能,从而导致肠胃功能的下降。这样的患者应少食多餐,合理安排进食。

无论预防还是治疗,钙和维生素D是不可缺少的骨健康补充剂。钙是形成骨质的原材料,维生素D则是可以促进钙质吸收的重要物质。医学上认为人体一天所需要的钙量为500~600毫克即可。维生素D可分为活性维生素D和普通维生素D两种。前者进入体内后会直接执行功能,快速促进钙的吸收;后者进入体内后会被储存在皮下,在身体需要时才被使用。因此,维生素D的选择需要临床医生根据患者具体情况来选择。对于很久没有补钙的患者来说,可用活性维生素D;若钙量足够,则可使用普通维生素D。此外,适度进行体育锻炼、晒太阳,多喝牛奶,适量吃豆制品、海产品等也有用。

## 医生的话



## 目标明确的人活得更健康

林乐乐

忙碌一天回到家,是爬几层楼梯当健身还是干脆坐电梯直达?汗流浹背的酷暑中,是喝杯温开水解渴还是来瓶冰镇碳酸饮料过瘾?生活中,我们常常需要选择“要健康”还是“要惬意”。美国宾夕法尼亚大学一项新研究给出了答案:目标感强的人生活方式更健康。

宾夕法尼亚大学安纳伯格学院通信神经科学实验室招募了一些工作中需久坐的上班族。他们均为超重或肥胖,且在试验前7天内的运动量不足200分钟。研究人员通过问卷评估参试者对人生目标的认可度,发现有些人拥有极强的方向感和目的感,另一些人则不知道自己在做什么、想要什么。接下来,参试者阅读一些促进身体健康的行为提示信息,研究人员则通过脑部扫描仪监测他们看到信息时,大脑内产生的“纠结”反应。结果发现,目标感较强的人比那些无目标者更快接受了健康行为提示信息,大脑内部处理冲突、矛盾的区域反应得到抑制。

该研究的主要作者康允儿(音)博士表示,即使是“今晚吃什么”这样简单的选择题,也会涉及一些决策冲突。生活目标较强的人之所以活得更健康,是因为目标信念帮助他们处理了心中的纠结,使他们只要花费较少时间和精力就能做出健康选择。

## 医学发现