

# 不良服药习惯,该改改了



如果生病了,当然需要看医生,并服用部分药物。然而在日常生活中,有不少市民有自己的服药品习惯,这些服药习惯安全吗?本报整理了部分错误的服药方法、服药误区等,帮助市民们纠正不良的服药习惯。

## 滥用抗生素的四重危害

抗生素是患者最熟悉,也是最容易被滥用的药物。然而说到滥用,很多人其实并不清楚其中的含义。实际上,凡是超时、超量、不对症使用或未严格规范使用抗生素,都属于滥用。一旦发生以上情况,就可能给患者带来四重危害。

毒副作用。“是药三分毒”,应严格遵照医嘱服药,切不可盼复心切,擅自加大抗菌药物(包括抗生素和人工合成的抗菌药,如氟喹酸)的剂量,否则很可能损伤神经系统、肾脏、血液系统。尤其是对肝肾功能出现异常的患者,更要慎重。需要强调的是,一般来说,轻度上呼吸道感染选用口服抗生素即可,但很多人却选择了静脉输液,这无形中增加了出现副作用的风险。

过敏反应。多发生在具有特异性体质的人身上,其表现以过敏性休克最为严重。青霉素、链霉素都可能引发,其中青霉素最常见也更为严重。过敏反应严重时可能致命。

二重感染。当用抗菌药物抑制或杀死敏感的细菌后,有些不敏感的细菌或霉菌却继续生长繁殖,造成新的感染,这就是“二重感染”。这在长期滥用抗菌药物的病人中很多见。因此治疗困难,病死率高。

耐药。大量使用抗生素无疑是对致病菌抗药能力的“锻炼”,在绝大多数普通细菌被杀灭的同时,原先并不占优势的具有抗药性的致病菌却存活了下来,并大量繁衍。而且由于药物长期刺激,使一部分致病菌产生变异,成为耐药菌株。这种耐药性既会被其他细菌所获得,也会遗传给下一代。“超级细菌”很大程度上就是抗菌药物滥用催生出来的。如果这种情况继续恶化下去,很可能使人类面临感染时无药可用的境地。

## 10种错误的服药方法

简单的随一日三餐服药。“一日三次”是药物学家根据实验测定出药物在人体内的代谢速率后规定的,意思是将一天24小时平均分为3段,每8小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度(血液中药物的浓度),达到治疗的效果。如果把3次服药时间都安排在白天会造成白天血药浓度过高,给人体带来危险;而夜晚又达不到治疗浓度。

躺着服药。躺着服药,药物容易黏附于食道壁。不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症;严重的甚至损伤食道壁,埋下患食管癌

的隐忧。所以,最好取坐位或站姿服药。

干吞药。有些人为了省事,不喝水,直接将药物干吞下去,这也是非常危险的。一方面可能与躺着服药一样损伤食道,甚至程度更严重;另一方面没有足够的水来帮助溶解,有些药物容易在体内形成结石,例如复方新诺明等磺胺类药物。

掰碎吃或用水溶解后吃。有些人自己“吞”不下药或怕孩子噎住,就自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用,这样不仅影响疗效还会加大药物的不良反应。

多药同服。多药同服,药物之间的相互作用就很难避免,甚至还会引起一些你意想不到的麻烦。

服药后马上运动。和吃饭后一样,服药后也不能马上运动。因为药物服用后一般需要30~60分钟才能被胃肠溶解吸收、发挥作用,期间需要足够的血液参与循环。而马上运动会

导致胃肠等脏器血液供应不足,药物的吸收效果自然大打折扣。服药期间不注意饮食禁忌。不是只有中药才讲究饮食禁忌,西药也是一样。服药期间不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。

## 儿童服药的六大误区

没有按说明在吃前摇匀药水。摇匀药水再吃是有原因的,因为有些药水把各种成分混合在一起,如不摇匀,开始吃的2/3药力不够,最后吃的1/3药力太大,会对孩子有害。

给孩子吃含有阿司匹林成分的药物。不能给孩子吃阿司匹林是家长应有的常识,因为阿司匹林有可能会使孩子的脑部和肝脏受到损伤。要小心防范的是,有些药物虽然名字不叫阿司匹林,但是其中含有阿司匹林的

成分,所以,最安全的办法还是由医生开药。

在不需要的时候喂孩子吃药。很多时候,喉咙不舒服、流鼻涕、少许咳嗽之类的小毛病,即使不吃药,也可以很快自愈。家长不宜胡乱给孩子吃药。为了安全,亦不宜储存大量药品,尽量减少孩子接触药品的机会。

孩子服用买回来的成药已数天,未见病情好转,家长却依然继续给孩

子吃下去。这时必须尽快带孩子去请医生诊治,不要再期望吃一段时间这些药才发挥作用。

保留已过有效期的药物。每种药物都有它的安全有效日期,已过期的药物是有害无益的,必须养成经常看看药物是否已过期的习惯。最安全的做法是每3个月清理一次药箱或药柜,丢掉已过期的药物。若不敢肯定是否已过期,为安全起见,宁可弃掉,不要怕浪费。

## 自行服药的五大误区

对于一些常见病、慢性病,很多人会自行服药。专家提醒,应避免走入五大用药误区。

感冒“多药齐下”见效快。有些人为了感冒好得快,干脆几种感冒药一起吃。专家指出,不同厂家生产的感冒药里面可能会含有相同的成分,如果盲目同时服用,很可能造成类似于重复用药或超剂量用药的情况,对健康不利。

高血压长期服药无窍门。很多高血压患者往往都有一种思维定式,只要长期服用降压药,就可以一劳永逸,所以降压药在病人早上还没有起

床或刚起床的时候吃效果最好。目前降压药物是控制血压的最有效方式,要严格遵照医嘱,定时定量,防止漏服。

胰岛素会上瘾。胰岛素并没有成瘾性,有些患者需要终身注射是治疗疾病的需要。是否需要终身注射或者注射多少胰岛素,需要医生对患者的胰岛功能作出全面评估。对于I型糖尿病和胰岛功能很差的II型糖尿病患者,必须及时接受胰岛素治疗。

维生素可以随便吃。城市里许多白领上班时间紧,工作压力大,常常处于“亚健康状态”,因此很多人希望

通过服用维生素等保健品维持健康。专家指出,保健品只能起到预防和调节机体亚健康状态的作用,并不是吃得越多越好。其实,从科学的角度出发,只要保证每天摄入一定量的蔬菜和水果,每天有半个小时能晒太阳,就完全没有必要补充维生素。

激素类药膏可以长期使用。很多皮肤病患者随便滥用激素类药膏。专家指出,长期大量使用激素类药膏,用药部位可出现程度不同的皮肤萎缩、变薄,毛细血管扩张,皮肤干燥、发黑或呈鱼鳞样变化,以及出现脱发、多毛等。

# 护佑健康

# 康

· 安全用药月特刊

T11

齐鲁晚报 今日运河

2012年9月18日 星期二  
编辑:刘守善 美编:张颖  
组版:王晨 校对:何泉峰