



提升全民健康素养

主办单位： 济宁市卫生和计划生育委员会 齐鲁晚报·今日运河

干吞药可能刺激食道



本期嘉宾：
济宁市食品药品检验检测中心
主任 徐魁

“很多药品外包装都写着“一日三次”，其实一日三次并不是随一日三餐进行。”济宁市食品药品

生病了,很多人习惯躺着吃药或服药后,喝大量水,这些服药方法科学吗?济宁市食品药品检验检测中心专家提醒,药品服用方法和药品副作用同样需要关注,如方式、时间不正确,不仅不利于药效发挥,还可能导致各种意想不到的危险。

检验检测中心主任徐魁表示,“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。只有按时服药才能达到治疗的效果。如把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。有些病人习惯躺着服用,或者干吞药,服药后喝大量水,其实这都是不科学的。“躺着服药和干吞药,药物容易黏附于食道壁。不仅影响疗效还可能刺激食道,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,最好取坐位或站姿服药。”

健康小贴士

正确的服药方法是用温度适中的白水送药,一般来说送服固体药物1小杯温水就够了,喝水过多会稀释胃酸,不利于对药物的溶解吸收。

“五一”短途火车票挺宽裕

北京、上海等方向车次较紧,期间将增开临客缓解客流

本报济宁4月19日讯(记者 庄子帆 通讯员 张良 崔冬梅) 19日,记者从济宁各大火车站了解到,目前“五一”期间除上海、北京等个别车次较紧张外,其他方向车票都较充足。期间还将增加曲阜东至青岛、青岛北至菏泽、菏泽至青岛等三趟临客。

“现在已经售出近7000张五一小长假期间的车票,其中去往北京方向的K521次列车,上海方向的1461次列车,因时间较好,票额基本售罄,但乘客可等待席位复用车

票。”兖州火车站客运主任赵本秀介绍,此外其他车次票额还较充裕。

截止到19日上午11点,济宁站售出3600余张车票,主要以短途客流为主,大部分去往济南、泰安、烟台、青岛等方向为主,而且从目前的预售情况来看,各方向的车票较充足。

从4月30日开始,高铁客流开始陆续增长,一直持续到3日。4月30日开往北京余票较多,上海方向的列车,已无余票。1日、2日北京、上海都有余票,5月3日北京、上海方向车票

全部售完,五一小长假这几天东北和武汉方向也没有剩余。

为缓解客流增多的情况,曲阜东站4月30日到5月3日增开D9968次枣庄到青岛北的动车临客,每天早上7:37开车,到青岛北的时间为11:09,去青岛方向的旅客可考虑乘坐这趟车。同时,兖州火车站5月1日至5月3日加开青岛北-菏泽的K5507次列车,5:00到站,5:20开行;菏泽-青岛间加开K5505次列车,11:27到站,11:47开行。