

# 吃药需正确饮水,用药安全无小事

## 医生提醒:服用药物前,别忘仔细阅读药品说明书,或咨询医生、药师

生病服药时,一杯水看似是简单的辅助动作,却直接关系到药效发挥与用药安全。生活中,不少人都有这样的习惯:拿起药片就着几口水送服,至于喝多少水、水的温度高低,从未过多留意。殊不知,不同药物的特性不同,对饮水的要求也有着天壤之别——饮水量不当,水温不适,不仅可能降低药效,还可能引发肠胃刺激、尿路损伤等不良反应。今天,我们就来详细拆解吃药喝水的正确方式,帮大家避开误区,科学用药。

**喝水误区:并非越多越好。**很多人误以为,吃药时喝水越多越好,既能“冲”走药片,又能促进药物吸收。其实不然,饮水的关键在于“适量适配”,根据药物类型调整饮水量,才能让药物发挥最佳效果。对于大多数口服药物,比如常见的感冒药、消炎药片剂,服用时搭配200至300毫升温水最为合适,这个量大约相当于小半瓶普通矿泉水,既能保证药片顺利通

过食管、进入胃肠道,避免药物黏附在食管壁上引发灼烧感,也能为药物溶解提供充足水分,助力吸收。

**特殊药物:喝多喝少有讲究。**但有些药物,服用时反而需要“少喝水”,甚至暂时不喝水。最典型的就是止咳糖浆类药物,这类药物的核心作用是通过覆盖咽喉部黏膜,形成一层保护膜,从而缓解咳嗽症状。如果服用后立即喝大量水,会稀释糖浆浓度,破坏这层保护膜,大幅降低止咳效果。建议大家服用止咳糖浆后,间隔15至30分钟再喝水,让药物充分发挥局部作用。此外,舌下含服的硝酸甘油片也无需喝水,舌下含服的设计本身就是为了让药物快速通过黏膜吸收,喝水反而会加快药物溶解,影响吸收效率,延误起效时间。

与之相反,另有一类药物,服用期间需要大量饮水,才能有效规避不良反应。比如磺胺类抗生素,这类药物进入人体后,代

谢产物在尿液中的溶解度较低,若饮水量不足,容易形成结晶,堵塞尿路,进而引发尿痛、血尿等不适,严重时还可能损伤肾脏。因此,服用磺胺类药物期间,每天饮水量需保持在2000毫升以上,通过充足饮水促进代谢产物排出,减少结晶形成的风险。

除了磺胺类药物,解热镇痛药也需要适量多补水。布洛芬、对乙酰氨基酚等常见解热镇痛药,服用后会促使身体出汗散热,进而达到退烧、止痛的效果,若不及时补充水分,容易导致身体脱水,出现头晕、乏力等症状。另外,长期服用降压药、利尿剂的人群,由于药物会影响体内水分代谢,可能导致排尿增多,也需要养成主动喝水的习惯,避免因水分流失过多引发血压波动或身体不适。

**首选温水:过热过冷皆不宜。**除了饮水量,水温的选择也同样关键,盲目用热水或冷水送服药物,都可能带来隐患。服药

的最佳水温是温水,温度控制在30℃至40℃之间,接近人体体温,既能避免刺激肠胃,也能保证药物的活性不受影响。如果用超过60℃的热水送服,很多药物的活性成分会被破坏,比如益生菌制剂、维生素类药物,遇高温会发生变性,直接失去药效;胶囊类药物则可能被热水提前溶解,导致药物在胃中过早释放,不仅会刺激胃黏膜,还会影响药物在肠道的正常吸收。

反之,用过冷的水送服药物也不可取。过冷的水会刺激胃肠道血管收缩,影响胃肠道的蠕动和吸收功能,尤其对于脾胃虚弱的老人、儿童,可能引发腹痛、腹泻等不适,间接影响药物的吸收效率。因此,无论春夏秋冬,服药时都应优先选择温水,避免用冰水、热水或其他饮品替代。

**小细节:这些服药习惯,赶紧改。**除了饮水量和水温,还有几个容易被忽略的小细节,同样影响用药安全。服药时尽量保持站立

或坐姿,避免躺着服药,这样可以防止药物黏附在食管壁上,减少食管刺激;切勿用茶水、咖啡、牛奶、果汁等送服药物,茶水中的鞣酸、咖啡中的咖啡因、牛奶中的钙质,都可能与药物成分发生反应,影响药物吸收,甚至引发不良反应;如果忘记服药,不要在下次服用时加倍剂量,只需按照说明书或医嘱,在下次服药时间正常服用即可,过量服药可能导致药物在体内蓄积,引发中毒风险。

用药安全无小事,一杯水的学问,藏着对自身健康的责任。很多人因为忽略了吃药喝水的细节,导致药效大打折扣,甚至引发不必要的身体不适。在此提醒广大市民,服用药物前,一定要仔细阅读药品说明书,或咨询医生、药师,了解不同药物的饮水要求和服用禁忌。看似简单的一杯温水,选对量,控好温,就能让药物更好地发挥作用,为我们的健康保驾护航。(滕州市中心人民医院药学部副主任药师 张久严)

### 法治护航青春 安全伴我成长

为扎实推进法治校园建设,增强学生法治观念与自我保护意识,筑牢青春成长法治防线。滕州市荆泉学校于近日特邀滕州市青少年法治教育宣讲团团长、滕州市人民检察院三级高级检察官马兆坡来该校开展未成年人犯罪预防专题普法讲座。

此次法治报告会,是该校常态化开展法治教育的重要举措,有效筑牢了校园法治安全防线。未来,该校将持续把法治教育融入校园日常,以多样形式开展法治宣传活动,用法治护航青春,用陪伴守护成长,让每一位少年都能在法治的阳光下向阳而行。

(蔡平平)

### 书香润校园 阅读伴成长

人间四月,书香满园。为进一步营造浓厚的校园阅读氛围,引导师生养成良好阅读习惯,滕州市实验小学荆河路校区四月读书月活动正式拉开帷幕。活动期间,各级部精心策划各类主题阅读活动,不断丰富阅读形式,创新活动载体,注重活动实效与成果展示。通过多样化的阅读实践,激发师生阅读兴趣,让大家在书香中开阔视野、增长见识、涵养品格。

学校以读书月为契机,积极倡导全员阅读、终身阅读,着力打造书香校园,让阅读成为一种生活方式,让书香浸润校园每一个角落,助力师生共同成长。

(朱耿秀)

### 缅怀革命先烈 传承红色基因

青山毓秀松柏翠,烈士英灵照古今。4月1日,滕州市龙阳中学组织共青团员代表前往滕州市烈士陵园,开展“缅怀革命先烈,传承红色基因”主题祭扫活动。

活动现场庄严肃穆,团员代表们整齐列队,向革命先烈默哀,致以崇高敬意;随后缓步上前,向烈士纪念碑敬献花篮,认真整理缎带,寄托深切哀思。大家面向纪念碑庄严宣誓,重温入团誓词,坚定理想信念。此次活动,让团员们接受了深刻的红色教育,大家纷纷表示,将铭记历史,珍惜当下,以先烈为榜样,努力学习,勇担时代使命,让红色薪火代代相传。

(生昌鹏 赵旭)

### 开展国家安全教育 护航“十五五”新征程

4月15日是我国第11个全民国家安全教育日。为大力普及和宣传新时代国家安全取得的伟大成就,持续推动全民国家安全教育走深走实,近期,滕州尚贤中学在全校师生中广泛开展了“国家安全我有责,宣传教育我先行”系列活动。各班级通过主题班会、手抄报、师生诗歌朗诵、文艺表演等形式,丰富了国家安全教育内容。同时,学校安全办、德育处组织了600多名学生在体育运动场进行了国家安全教育方队创意展演和宣讲活动,增强了学生国家安全意识,培养了学生守法爱国、慎独而行的优秀品质。(赵腾鹏)

### 以练筑防 平安同行

为筑牢校园安全防线,提升师生防拥挤踩踏避险自救能力,切实防范校园楼道安全事故,滕州市荆泉学校组织开展防拥挤踩踏应急演练。

演练前,各班开展安全教育,讲解疏散要领、避险常识。警报响起后,全体师生迅速响应,学生听从指挥,弯腰护头,靠右有序行进,楼道值守教师现场疏导,全程井然有序,快速撤离至安全区域。各班及时清点上报人数。

此次演练强化了师生安全防范意识,熟练掌握应急避险流程。学校将常态化开展安全演练,夯实平安校园建设基础。(雷祥)

### 字里藏光

近期,峰城区古邵镇沿河小学低年级学段举办了语文征文比赛活动,从主题构思到落笔成文,引导孩子们细心观察、用心感悟。课堂上交流思路,课余里搜集素材,在阅读中积累词句,在书写中梳理情感。孩子们用稚嫩笔触描绘校园生活,记录成长感悟,抒发心中热爱,一字一句皆是童真。

此次征文活动,不仅锻炼了写作与表达能力,更让大家感受文字魅力。以文载心,以笔传情,让语文之光照亮童年,让每一份作品都成为成长路上珍贵印记,滋养心灵,丰盈内心。(张晓晓)

### 聚焦教学评一致性 赋能实践好课堂

为破解实践课堂“教、学、评”脱节难题,近日,滕州市中小学素质教育实践中心开展“教学评一致性”主题教研活动,全体任课教师参加。

活动设专题讲座、分组研讨两大环节。李林林老师结合实践课程案例,系统阐释理念、拆解教学方法,剖析常见误区。教师按教研组分组研讨,分享现状、梳理问题、优化措施。

此次教研深化了教师对理念的理解,搭建了专业交流学习平台。下一步,中心将推动教研成果转化,助力学生全面发展。(李博)

### 滕州市姜屯镇中心幼儿园 开展防暴应急演练

4月10日下午,滕州市姜屯镇中心幼儿园联合姜屯派出所开展防暴应急演练。3名民警讲解钢叉、盾牌等器械功能与操作要点,强调实操原则。模拟“可疑人员强行闯入”,安保人员迅速报警、封控,教师组织幼儿撤离。演练采用“教一练一纠一固”闭环,教职工轮训,民警纠正细节。总结聚焦器械交接、信息同步、岗位协同提升点。

本次活动为农村幼儿园提供“警园联动、实操导向、全员覆盖”防暴培训范式,提升基层幼教机构应急能力。(赵凡)

### 滕州市善南街道中心 幼儿园举办主题日活动

4月15日是第十一个全民国家安全教育日,滕州市善南中心幼儿园开展系列主题教育活动。

幼儿园举行主题升旗仪式,由安全管理员发出安全教育倡议,强化师幼责任意识。安全工作小组对园区进行拉网式安全隐患排查,覆盖校园各重点区域,建立问题台账并及时整改,从源头消除安全风险。

此次活动有效提升了师幼安全防范能力。未来将把国家安全教育常态化,持续开展安全教育与隐患排查,坚守校园安全底线,守护幼儿健康成长。(龙玉苗)

### 滕州市中小学素质教育实践中心 开设模拟战场课程

为深入推进素质教育,强化青少年国防观念,培育责任担当与团队协作意识,滕州市中小学素质教育实践中心研究开设模拟战场特色实践课程。

该课程打破传统理论教学模式,以沉浸式体验为核心,融合军事地形学、基础战术等内容,还原战壕、掩体等战场元素。专业教官全程指导,带领学生开展战术突击、团队攻防演练等实战化任务,学生们在演练中掌握军事技能、锤炼意志,体悟家国责任。

(高秀娥)

### 警钟长鸣筑防线 消防演练保平安

近日,滕州市中小学素质教育实践中心组织开展消防安全应急演练活动。随着警报响起,全体师生按照预案,用湿毛巾捂住口鼻,弯腰低姿快速有序撤离至安全区域,整个过程紧张有序、迅速高效。随后,工作人员讲解火灾逃生要点、灭火器使用方法,并进行实操演示。

此次演练进一步增强了师生消防安全意识与应急自救能力,为营造安全、稳定的校园环境筑牢坚实屏障。(魏霞)

### 精准施策促成长

近日,枣庄市山亭区特殊教育学校组织开展“一生一案”专题教研研讨活动。教师们围绕学生身心特点、认知水平与康复需求,逐一分析个案,细化教育目标、教学策略与康复方案,聚焦生活适应、学科教学、行为干预等重点内容交流经验。

本次研讨立足因材施教,凝聚育人合力,推动个别化教育计划落地见效,以更精准、更温情的教育陪伴特殊学生成长,持续提升学校特殊教育质量。(张艳)

### 素质教育实践中心组织 学生观看爱国主义影片

为厚植学生爱国情怀,传承红色基因,引导学生以史为鉴,立志奋发图强,争做新时代好少年,近日,滕州市中小学素质教育实践中心组织全体参训学生集中观看爱国主义影片《红海行动》。观影期间,同学们神情专注,被军人保家卫国的决心深深震撼,影片展现的钢铁意志与奉献精神,让学生接受了一次深刻的精神洗礼。(杨亚军)

### 防治校园欺凌 守护学子成长

本学期开学以来,滕州市中小学素质教育实践中心开展校园欺凌防治专题教育,2400余名师生参与。

中心高位统筹部署,依托网格化管理严抓管控,通过主题班会、法治馆体验等多维度宣教,常态化排查隐患,筑牢校园安全屏障,增强师生法治意识,护航学子健康成长。(李振文)

### 书香润校园 阅读伴成长

近日,滕州市实验小学荆河路校区举办读书节系列活动。

活动期间,校园书香四溢。经典诵读、好书推荐、读书小报制作、“跳蚤书市”等多彩活动轮番上演,激发同学们踊跃参与。

此次活动激发了学生阅读热情,丰富了校园文化生活,让书香浸润童心,引导学生在阅读中增长智慧、陶冶情操,助力学子与好书为伴、快乐成长。(李海霞)