

防疾用藥養生之一服藥的學問

生病要遵醫囑吃藥，這是我們從小就懂的道理，但現在醫療費用越來越高，讓很多人望而卻步，輕微病症也覺得是小題大做，選擇直接去藥店，那麼為了我們自己的身體健康和 safety，我們應該掌握一些服藥知識，為自己負責。

1、服藥的時間

服藥時間一般分為餐前、餐中、餐後、睡前。

餐前服藥是在飯前 30~60 分鐘服藥，凡是要求藥物充分、快速吸收，又無刺激性的藥物均應在餐前口服，比如多數湯藥；餐中服的藥主要是二甲雙胍、阿卡波糖等降糖藥；餐後服的藥是在飯後 15~30 分鐘後；除必須在飯前服下和必須在睡前服下的藥物，其餘都可在飯後口服，特別是對胃有刺激性的藥物，如阿司匹林、水楊酸鈉等；睡前服藥宜在睡覺半小時左右服藥，如催眠藥、緩瀉藥、驅蟲藥、抗過敏藥等。

2、服藥宜飲用溫開水

服藥用水宜用溫白開水。

如果用茶水送服，茶葉中含有鞣酸、茶鹼、咖啡因等，與許多藥物可發生反應，而果汁中含有酸性物質，可使許多藥物提前分解，影響藥物代謝，導致藥物濃度過高而中毒出現安全隱患，而用酒服藥有兩個結果，降低療效或者增加不良反應發生率。都不是好結果！

3、服藥要不要咬碎

藥片難下咽，能掰開吃嗎？這要視情況而定，如果是控釋、緩釋、腸溶等劑型，不管是片還是膠囊，都不能掰開或壓碎吃，服用時也不能咀嚼，否則藥效會被破壞。此類藥片被分割後控釋膜或控釋骨架被破壞，藥物會迅速釋放出，就達不到控釋緩釋和速效長效的目的，有時還可以引起體內藥物濃度驟然上升，造成藥物中毒，或引起胃部的不適。但是也有特殊的情況，如果藥片的中央有切痕的，大多可以延著切痕掰開服用。

4、幹吞藥物的害處

口服的藥物如片劑和膠囊在服用時，一定要喝足水，一般要用 200 毫升左右的溫開水送服。如果幹吞藥物或喝水不夠的話，雖然也達到了使藥物進入體內的目的，但其實藥物並不能馬上進入到胃內，它會長時間滯留在食管中，由於藥物濃度過大，特別是一些有刺激性的藥物，會對食管黏膜產生比較大的刺激，甚至會導致一些不良反應的發生。而利膽藥、雙磷酸鹽、抗痛風藥、抗尿結石藥、等藥物服藥時還會要求多飲水。

5、服藥後不要立即仰臥

服藥時應坐著或站著，服藥後不要立即仰臥，稍停留片刻，利用藥物的自身重力作用使其快速通過食道，以免在食管內滯留，而延緩藥物的作用及損傷食管黏膜。服藥時多喝點水，最好活動二三十分鐘再躺下睡覺。

6、喝中藥分溫服、熱服和涼服

多數中藥適合煎好後涼溫服用，服藥與進食間隔時間應在 1 個小時以上。但是治療熱病的藥，如熱在腸胃，患者想喝涼飲者，可涼服，那些治療寒證的如外感風寒的藥，宜熱服，而且熱服後應再喝些熱粥，蓋被出汗，以便藥效能得到顯著發揮。

而服藥最重要的是，在服藥前一定要詳細閱讀藥品說明書，不清楚的情況一定要遵醫囑服藥！