

掌握服药时间，保障用药安全

文 / 西安国际医学中心医院 李坤



关键词：服药时间；安全用药；药物漏服处理

“药应该饭前服还是饭后用？”这确实是一个至关重要的问题。药物的服用时间不仅会影响药效发挥，更与用药安全密切相关。了解不同药物的最佳服用时间，是保证治疗效果、减少不良反应的关键。今天，我们就来系统梳理一下这方面的知识，帮助您掌握科学的服药方法。

一、为什么服药时间如此重要

在我们探讨具体服药时间之前，先来简单了解为何服药时间如此关键。

药物经口服进入人体后，其吸收过程往往受到胃

肠道中食物的影响。食物可能改变药物的溶出度或崩解时限，也可能干扰药物在体内的生物转化过程，从而影响药物被吸收的速度与程度，最终导致药效发生变化。因此，某些药物需空腹服用以保证充分吸收，而某些药物则需要与食物同服以减轻对胃肠道的刺激。

此外，根据人体生物节律合理安排用药时间，对增强药效、减少不良反应具有重要意义。把握好服药时机，就像为药物开通了一条“高速通道”，帮助其顺利抵达作用部位；反之，若服药时间不当，则可能导致药物“迷失方向”，不仅降低疗效，还可能增加不良反应的发生风险。

二、饭前服药

饭前服药通常指在就餐前30~60分钟服用,此时胃内食物基本排空。这种服药方式旨在减少食物对药物吸收的干扰,确保药物快速起效。

1.通常需饭前服用的常见药物

- 促胃动力药(如多潘立酮):饭前服用有利于药物迅速吸收,从而有效促进胃肠蠕动,改善消化功能。

- 胃黏膜保护剂(如硫糖铝):需在饭前服用,以便药物直接覆盖胃黏膜,形成保护层。

- 某些降糖药(如格列吡嗪、格列喆酮等):通常要求在餐前约30分钟服用,以便药物在小肠快速吸收并刺激胰岛素分泌,从而在餐后血糖升高时及时发挥调控作用。

2.饭前服药的注意事项

饭前服药可以让药物被迅速吸收,但部分药物可能对胃肠道产生刺激,易引发胃肠道不良反应。若患者胃肠道较为敏感,可咨询医生或药师,评估是否需要调整服药时间。

3.区分“饭前”与“空腹”

“饭前”服药通常指餐前30~60分钟,而“空腹”服药一般指饭前1小时或饭后2小时,二者不应混淆。

三、饭后服药

饭后服药通常指在进食结束后15~30分钟服药。此时胃内存在食物,有助于减轻药物对胃黏膜的刺激,同时也可促进某些药物的吸收。

1.通常需饭后服用的常见药物

- 非甾体抗炎药(如阿司匹林、布洛芬、双氯芬酸钠):这类药物可能对胃黏膜产生刺激,甚至引起胃部不适或出血风险,而与食物同服可有效缓解此类不良反应。

- 铁剂(如硫酸亚铁):饭后服用可减少恶心、腹痛等胃肠道刺激症状。

- 脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K):其吸收依赖食物中的脂肪,随餐服用可提高生物利用度。

2.饭后服药的注意事项

饭后服药如同为药物配备了“保护机制”,可降低胃肠道不良反应的发生风险。需要注意的是,服药后不

宜立即躺下,建议保持坐位或站立姿势一段时间,以避免胃内容物反流。

四、餐中服药

餐中服药指在进食过程中服用药物。这种服药方式通常是因为药物需要食物来帮助吸收,或者是为减少特定的不良反应。

1.通常需餐中服用的常见药物

- α -糖苷酶抑制剂(如阿卡波糖、伏格列波糖):需与第一口饭同服,以有效抑制碳水化合物分解为葡萄糖,从而降低餐后血糖。

- 某些减肥药物(如奥利司他):随餐服用可抑制食物中脂肪的吸收,达到减重目的。

- 利胆药(如熊去氧胆酸):餐中服用有助于促进胆汁分泌,帮助消化。

2.餐中服药的注意事项

餐中服药的关键在于把握时机,通常需与第一口食物同时服用或者在进食过程中服用。请务必遵循具体药品说明书或医嘱,以确保疗效和安全。

五、清晨服药与睡前服药

1.清晨服药

清晨服药是依据人体昼夜节律和药物作用特点而设计的给药方式,旨在提高疗效、减少不良反应,并改善患者的用药依从性。常见需清晨服用的药物包括:

- 肾上腺皮质激素(如泼尼松、地塞米松):人体内源性糖皮质激素的分泌高峰通常在早晨7至8时,此时补充外源性激素可最大程度减轻对自身激素分泌的抑制,降低激素紊乱风险。

- 抗高血压药:清晨服用可有效抑制晨起血压高峰,降低此时段心脑血管事件的发生风险,并帮助维持全天血压平稳。

- 利尿药(如呋塞米、氢氯噻嗪):早晨服用可使利尿作用主要出现在白天,避免因夜间频繁排尿而干扰睡眠。

2.睡前服药

睡前服药通常指在睡前15~30分钟服用。这种方式旨在利用夜间人体生理特点以增强疗效,或借助药物的镇静作用来改善睡眠。常见需睡前服用的药物包括:

● 催眠药（如唑吡坦、艾司唑仑）：睡前服用可缩短入睡时间，改善睡眠质量。

● 他汀类降脂药（如辛伐他汀、普伐他汀）：由于人体胆固醇合成在夜间达到高峰，睡前服药可更有效地抑制合成过程，增强降脂效果。

● 抗过敏药（如氯苯那敏、西替利嗪）：此类药物可能引起嗜睡，睡前服用既可缓解过敏症状，又能避免日间困倦，同时利用其镇静作用辅助入睡。

● 某些降压药（如 α 受体阻滞剂多沙唑嗪）：该类药物可能引起体位性低血压和头晕，睡前服用可降低跌倒风险，并有助于控制夜间及晨起血压。

六、漏服药物怎么办

即使最细心的人也难免偶尔漏服药物。面对漏服情况，何时需要补服及如何补服是常见问题。最安全的做法是直接咨询医生或药师。下面，提供一些通用处理原则和建议，供大家参考。

1. 通用补服原则

如果发现漏服的时间接近下一次计划服药时间，通常不需要补服，只需按时服用下一次剂量即可。切勿服用双倍剂量，这可能导致药物过量。

如果发现漏服的时间离下一次服药还有一段时间，可以参考以下原则：若漏服时间未超过两次正常服药间隔的一半，可以立即补服；若漏服时间已经超过一

半，则不必补服，按时服用下一次剂量即可。

2. 特殊药物需特别注意

对于需要维持稳定血药浓度、治疗窗较窄或漏服后果较严重的药物，如抗癫痫药、抗凝药、部分抗精神病药等，上述通用原则可能不适用。漏服后不应自行判断，建议及时咨询主治医生或药师，获取个性化的补服指导。

3. 记录与沟通

建议记录漏服情况，包括时间、药物名称等，并在下次复诊时告知医生，以便准确评估疗效与安全性。

4. 养成防漏服习惯

可借助以下方法减少漏服：

- 设置提醒：使用手机闹钟提醒服药。
- 使用工具：配备药盒，提前摆好一周药量。
- 关联日常：将服药与刷牙、吃早餐等固定生活习惯结合。

七、结语

正确掌握药物服用时间，就像为药物治疗开通了一条“绿色通道”，不仅能让药物更好地发挥疗效，还能有效降低不良反应的发生风险。希望本文能帮助您更好地理解服药时间的意义，从而更安全、更有效地使用药物。

本文编辑：王佳昕

