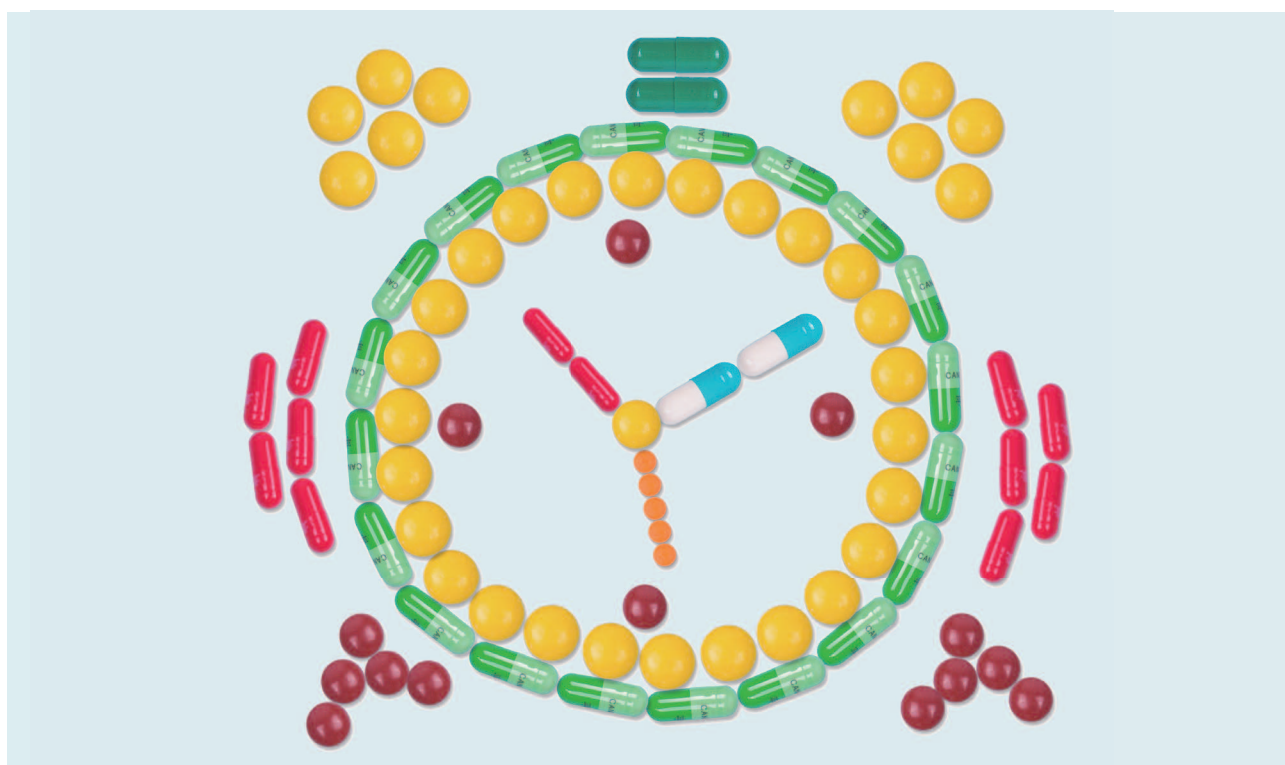


# 服药也要看“时辰”

文 / 天津医科大学第二医院 谢意



**关键词：**服药时间；安全用药；血药浓度

“每日1次”“每日2次”“每日3次”，药品说明书上那些简短的文字，默默引导着我们的用药习惯。对于“每日2次”或“每日3次”，我们大多会自然将服药时间安排在早晚或早中晚。然而，当文字说明变为“每日1次”时，很多人便容易松懈：“反正就一次，什么时候想起来再服用都行吧。”这种随性的服药时间，很可能让药物无法在关键时段发挥预期疗效，甚至增加不良反应的发生风险。

事实上，在严谨的医药学世界里，服药时间的选择大有讲究。药物的吸收、代谢和作用，均深受其影响。因此，选择合适的服药“时辰”，本质上是让药物的作用节拍与身体固有的生理节奏同频共振，从而实现“1+1>2”的效果——让疗效最大化，同时将不良反应最小化。那么，不同药物的服用“黄金时辰”究竟是什么？下面我们逐一梳理。

## 一、早晨服用：顺应节奏，开启活力

有些药物适合在清晨服用，以顺应人体自然的生理高峰，或避免干扰夜间休息。

### 1. 糖皮质激素

临床常用的外源性糖皮质激素（如泼尼松、甲泼尼龙）与人体自身分泌的皮质醇作用相似。人体自身的皮质醇分泌在早晨达到峰值，因此早晨服药可以模拟这一自然节律，减少对皮质醇分泌的抑制，保护肾上腺，并降低失眠风险。

### 2. 多数抗高血压药

大部分人的血压在清晨至上午会出现一个高峰，

所以这段时间也是心脑血管事件的高发时段。早晨服药能有效覆盖这个危险时段,更好地控制全天的血压,降低心脑血管事件风险。

### 3.抗抑郁药

如舍曲林、西酞普兰,选择在早晨服药,可以提高日间活动时的药物浓度,改善情绪和精神状态,同时避免因药物兴奋作用而引起的失眠。

## 二、晚上或睡前服用: 静待修复, 安抚身心

夜晚是身体进行修复、清理和休息的时段,某些药物此时服用效果更佳。

### 1.他汀类降脂药

阿托伐他汀、辛伐他汀等他汀类降脂药主要通过抑制胆固醇合成发挥作用,而人体合成胆固醇的过程在夜间最为活跃。睡前服药能恰好在这个关键阶段抑制胆固醇合成,效果更优。

### 2.某些抗过敏药

虽然新一代抗组胺药物(如氯雷他定、西替利嗪)嗜睡的不良反应已明显减轻,但睡前服用可以进一步避免日间困倦,不影响工作、学习和出行,同时能有效控制夜间或清晨的过敏症状。

### 3.镇静催眠药

此类药物(如艾司唑仑、佐匹克隆)用于夜间助眠时,推荐在睡前服用。由于起效迅速,建议服用后立即上床就寝,避免因头晕发生跌倒等意外。

## 三、餐前、餐中或餐后: 食物的“助攻”与“规避”

食物的存在会显著影响某些药物的吸收以及胃肠道反应,因此药物的服用时间有餐前、餐中和餐后之分。

### 1.餐前服用

餐前服用通常是为了让药物更好地吸收。例如,胃黏膜保护剂(如枸橼酸铋钾)、部分降糖药(如格列美脲)需在餐前服用,以确保药物充分发挥作用。大部分肠溶剂型药物(肠溶片或肠溶胶囊)需要餐前空腹服用,以利于药物迅速通过胃部进入小肠发挥作用。此外,酒石酸美托洛尔片需要在餐前服用,因为食物会使该药物疗效增加,可能导致心动过缓和血压过低,需格外注意。

### 2.随餐服用

随餐服用的目的是借助食物中的脂肪促进药物吸收。脂溶性药物(如某些抗真菌药)与食物同服能提高吸收率;部分降糖药物(如阿卡波糖)需要随前几口食物一起咀嚼服用,从而更好地降低餐后血糖。

### 3.餐中或餐后服用

餐中或餐后服用主要是为了利用食物缓冲药物对胃肠道的刺激,减少不适。例如,非甾体抗炎药(如布洛芬)餐后服用可减少胃部不适。对于绝大多数对胃黏膜有刺激的药物,都建议餐后服用。

## 四、关于“每日1次”的特殊考量

对于需要“每日1次”服用的药物,固定服药时间至关重要。最佳服药时间通常由医生或药师根据药物特性、人体节律综合确定。一旦确定(例如“每天早晨8点”或“每晚睡前”),患者就应严格遵循,长期坚持形成习惯,以此保持体内血药浓度稳定,避免因服药时间波动导致疗效下降或不良反应增加。

## 五、安全用药小贴士

### 1.谨遵医嘱

在拿到一种新药时,最可靠的做法是主动询问医生或药师用药的时间。他们会结合病情、药物种类给出个体化的指导。

### 2.仔细阅读说明书

药品说明书的用法用量部分,通常会明确标注建议服用时间,如“早晨空腹服用”或“睡前服用”。

### 3.建立自己的用药时刻表

将服药与日常固定动作(如刷牙、吃早餐、睡前阅读)关联起来,避免遗忘,让按时服药成为自然习惯。

### 4.使用辅助工具

分格药盒、手机闹钟、专业用药提醒App等工具,可以协助患者准时服药,尤其适合记忆力不佳或服用多种药物的人群。

让药物在正确的“时辰”起效,是对自身健康一份细致而科学的呵护。从今天起,不妨重新审视一下您正在使用的药物,找对服药的“黄金时辰”,让用药更安全、更有效。

药师 王

本文编辑: 李修坤