

# 那些你不了解的服药误区

文 / 清华大学附属北京清华长庚医院 刘胜男 冀召帅

“吃药谁不会啊？又不是什么特别高深的知识！”想必一定有人会这么想。

其实，很多人对服药的认识并不全面，甚至出现偏差，导致药物不但没有发挥应有的作用，不良反应反而大幅增加。今天，我们就一起来看看那些常见的服药误区，提醒自己以后尽量远离。

## 误区一：杯水能服一切药

一般情况下，用一杯水服药是正确的，此时需要的水量为200 mL左右；但是，我们也应该了解例外情况。比如，服用抗痛风药、抗尿结石药、磺胺类抗菌药、退热药等适合多饮水；而服用止咳糖浆、胃黏膜保护剂、苦味健脾剂、抗利尿剂等则建议少饮水（50 mL左右），以增加局部药物的浓度延长并作用时间，更好地发挥疗效；硝酸甘油片、速效救心丸等则应该在心绞痛发作时舌下含服，切勿喝水，这

样有利于药物溶解后通过舌下毛细血管直接吸收入血液，从而及时发挥急救作用。

需要补充说明的是，服药水的温度应该在40~50℃之间——低于这个温度，一般不会有什么关系；但如果高于这个温度，有些药物的疗效就会受影响了。例如，维生素C、B族维生素等遇热容易氧化分解；益生菌等活菌制剂遇热容易失去活性；助消化的酶类制剂遇热会凝固变性；口服疫苗遇热会灭活，失去预防疾病的作用；胶囊/胶丸制剂的外壳主要由明胶制成，一般用来掩盖难闻的味道，同时减缓药物释放的速度，而过热的水会加速明胶溶化，影响药物口感，并增加药物释放速度，降低药物的安全性和有效性。

## 误区二：服用完药后就躺下

首先需要强调，服用完药后就躺下通常不会影响药效，但会延长

药物到达胃部的时间。研究显示，如果患者在服药过程中始终保持站立，由于食道呈自然垂直状态，药物在15秒左右即可通过食管到达胃部。如果服药后立即躺下，则有相当一部分药物超过10分钟也无法到达胃部，影响治疗；而且，一旦药物停留在食管，就可能造成食管黏膜损伤。

口服药应该站立服用，而一些通过其他途径给药的药物则有自己的“最佳体位”：

（1）滴眼液：这类药物宜采用仰卧位或坐位给药。头部后仰，用手指轻轻拉开下眼睑，眼睛向上看，把滴眼液滴在下眼睑的结膜囊里或者白眼球上。

（2）滴耳液：这类药物宜采用侧卧位给药。牵拉耳廓使耳道变直，然后滴入药液并保持侧卧位几分钟。

（3）滴鼻液：这类药物宜采用仰卧位给药。头部垂直于床面，使

鼻腔的水平低于口咽，以避免药液流入。

(4) 喷鼻剂：这类药物宜采用站位或坐位给药。头部稍向前倾斜，喷药时避开鼻中隔，对准鼻腔外侧壁。

### 误区三：“贴身”携带药物以防意外

为预防突发事件，很多患者（尤其是有心脏疾病的患者）会将一些急救药（如硝酸甘油片、速效救心丸等）放进贴身衣袋。但是，这种做法的预防效果并不好，因为体温会使这些急救药的药效降低，可能导致急救失败。正确的做法是：仍然用原装药瓶存放药品，并放在包内或外套兜里携带。

沿着“原装药瓶”的话题，我们来说说“分装药品”。为了便于随时随地服药，很多人出门时会选择用便携药盒分装药品；但是这样并不科学。首先，分装使药品暴露在空气中，势必会导致药品的有效期大幅缩短；部分需避光保存的药品也可能发生颜色或形态方面的变化。其次，部分药片外观很相似，一旦离开原包装（盒、瓶、板），就可能被弄混，导致吃错药的风险大幅增加。所以，药品最好还是存放在原包装里（可以将有铝箔包装的药品连同铝箔一起剪下）。

### 误区四：认为增加剂量就能增加疗效

很多人治病心切，当感觉药物效果不明显的时候，往往会擅自增加剂量或者增加其他药品；但是，“病来如山倒，病去如抽丝”，很多



疾病并非吃几天药就能治好的，需要耐心等待药效发挥，贸然增加剂量可能引起严重后果——每年因服用药物过量导致住院或死亡的案例屡见不鲜。

比如，降糖药二甲双胍每日服用不可超过3次，且应从小剂量开始服用，后续根据医嘱逐渐增加剂量；成人日剂量不可超过2.5 g，否则可能引起严重的低血糖和胃肠道反应。退热药对乙酰氨基酚每日服用不可超过4次，且相邻两次的间隔时间必须在4小时以上；超量（日剂量>2 g）服用会引起严重的肝损伤，而很多复方感冒药中都含有对乙酰氨基酚，多药叠加使用很容易导致对乙酰氨基酚超量。复方甘草片是常见的镇咳药，其有效成分是低剂量的阿片，虽然含量很低；尽管如此，阿片毕竟是一种容易引起人体依赖性（成瘾）的药物，长期或大剂量服用也会导致上瘾，一旦

停药，患者就会出现打呵欠、出冷汗、流鼻涕等戒断症状。

正确的做法是：如果治疗效果不佳，建议及时就医，医生会根据具体病情更换药物治疗或者采用多种药物协同治疗，而不是一味地加大药量。另外，大剂量单一使用某种药物的效果并不好，其不良反应明显，不仅无法达到平稳治疗的目的，对靶器官的损害也比较大；相比较而言，小剂量多个药物联合使用的效果更好，对靶器官的损害也更小。

我们身边有很多对于服药知识“不求甚解”的人，其实这也是人之常情，毕竟因不当服药导致实质后果的人只是少数；但“是药三分毒”，不当服药造成的危害更多是“隐形的”甚至“微小的”，而微小的总会变大、隐形的也总会显现。因此，防患于未然很重要，了解这些服药误区与我们每个人都息息相关。**药物与人**