

口服降糖药，餐前服还是餐后服

文 / 北京市密云区鼓楼社区卫生服务中心 夏春雨

5年前，家中的老人确诊了2型糖尿病（本文仅讨论2型糖尿病），之后便一直在服用阿卡波糖治疗。我跟他说记得与第一口饭同服，这样更有利于发挥药效；对此他也没疑问，过去几年都是这么服药的。上个月，他跟“糖友”聊天时听说，有的人饭前服药，有的人饭后服药，还有的人对于服药时间没有统一安排。他比较疑惑：饭前服、饭后服、与第一口饭同服，究竟哪种服药方式最正确啊？

那么，就降糖药而言，究竟有没有统一最正确的服药方式呢？今天，我们就简单地说一说。

在讨论治疗药物之前，我们先来明确什么是糖尿病。糖尿病是一组由多种病因引起的以高血糖为特征的代谢性疾病，主要表现为胰岛素分泌和（或）利用缺陷。长期碳水化合物以及脂肪、蛋白质代谢紊乱

可引起多系统损伤，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官发生进行性病变、功能减退及衰竭；病情严重或应激时，可能发生急性严重代谢紊乱，如糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态等。

对于确诊2型糖尿病的患者，生活方式干预应该贯穿治疗的始终。如果单纯生活方式干预不能使血糖达标，医生会开始启用药物治疗。降糖药按照给药途径可以分为注射类和口服类：①注射类包括胰岛素和胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂；②口服类又分为七大类，分别是双胍类、磺脲类、格列奈类、 α -糖苷酶抑制剂、噻唑烷二酮类、二肽基肽酶-4（DPP-4）抑制剂和钠葡萄糖协同转运蛋白-2（SGLT-2）抑制剂。这些口服类降糖药都有什么特点呢？让我们接着往下看。

一、双胍类

双胍类降糖药物主要通过减少肝糖输出、改善胰岛素抵抗、减少小肠内葡萄糖吸收、促进葡萄糖向肠道排泄而降低血糖。代表药物是大家最熟悉的二甲双胍，目前市场上主要为单一成分的二甲双胍普通片、二甲双胍缓释片（胶囊）、二甲双胍肠溶片（胶囊）；而二甲双胍与其他口服降糖药组成的复方制剂也较常见。

不同剂型二甲双胍的主要区别在于给药后溶出和释放的方式不同，所以服用时间有所差异。具体来说：

——普通片在胃内崩解释放，可在进餐时服用或餐后立即服用。

——缓释片（胶囊）在胃肠道内缓慢溶出、释放，可在进餐时服用或餐后立即服用。

——肠溶片（胶囊）在肠道崩



解释放，应在餐前30分钟整片吞服，严禁咀嚼。

二、磺脲类

磺脲类主要通过刺激胰岛 β 细胞分泌胰岛素，增加体内的胰岛素水平而降低血糖。代表药物为格列本脲、格列吡嗪、格列美脲、格列喹酮、格列齐特。磺脲类药物根据

药效持续时间可以分为短效制剂和中、长效制剂。其中，格列喹酮、格列吡嗪普通剂型属于短效制剂，作用时间较短；格列美脲、格列齐特、格列本脲普通剂型与格列吡嗪控释片、格列齐特缓释片等缓控释制剂为中、长效制剂，作用时间较长。对于这些药物，除了格列齐特缓释片、格列吡嗪缓释片需要在早餐时服

用，其他均为餐前30分钟服用。

三、格列奈类

格列奈类降糖药通过刺激胰岛素的早时相分泌而降低餐后血糖。代表药物为瑞格列奈、那格列奈、米格列奈。此类药物服用时间灵活，进餐前服药（餐前15分钟即可），不进餐则不服药。



四、α-糖苷酶抑制剂

α-糖苷酶抑制剂通过抑制碳水化合物在小肠上部的吸收而降低血糖；临床上主要用来降低患者的餐后血糖。代表药物为阿卡波糖、伏格列波糖、米格列醇。此类药物需要在餐前即刻吞服或与餐同服。

五、噻唑烷二酮类

噻唑烷二酮类通过增加靶细胞对胰岛素作用的敏感性而发挥降糖作用。代表药物有罗格列酮、吡格列酮。此类药物空腹或进餐时服用均可，但最好在每一天的固定时间服药。

六、DPP-4抑制剂

DPP-4抑制剂通过抑制DPP-4而减少GLP-1在体内的失活，使内源性GLP-1的水平升高，从而产生降血糖的作用。代表药物为维格列汀、西格列汀、利格列汀、沙格列汀、阿格列汀。对于这些药物，除了维格列汀需要在早、晚各服用1次，其余均为每日服用1次，且服药时

间不受进餐影响。

七、SGLT-2抑制剂

SGLT-2抑制剂通过抑制肾脏肾小管中负责从尿液中重吸收葡萄

糖的SGLT-2，降低肾糖阈，促进葡萄糖排泄，从而达到降低血液循环中葡萄糖水平的作用。代表药物为恩格列净、卡格列净、艾托格列净、达格列净。对于这些药物，除了卡格列净需要在餐前服用，其余药物服药时间不受进餐影响，餐前、餐后服用均可。

说了这么多，对于降糖药的服用时间您记清了吗？记不清也没关系，您可以直接查询我们为您制作好的口服降糖药服药时间表（表1）。

综上所述，各类口服降糖药因作用机制及剂型不同，患者在服用药物时应知晓服用时间，严格按照医嘱执行，这样不仅可以提高降糖效果，还能够减少低血糖等不良反应发生。**药物与人**

表1 口服降糖药的服药时间表

药物分类	药品名称	服用时间
双胍类	二甲双胍普通片、缓释片（胶囊）	进餐时服用或餐后立即服用
	二甲双胍肠溶片（胶囊）	餐前30分钟服用
磺脲类	格列齐特缓释片、格列吡嗪控释片	早餐时服用
	除格列齐特缓释片、格列吡嗪控释片以外的其他磺脲类，如格列美脲片、格列苯脲片、格列齐特片、格列喹酮片、格列吡嗪片	餐前30分钟服用
格列奈类	瑞格列奈、那格列奈、米格列奈	餐前15分钟服用
α-糖苷酶抑制剂	阿卡波糖、伏格列波糖、米格列醇	餐前即刻或进餐时与第一口食物同服
噻唑烷二酮类	罗格列酮、吡格列酮	空腹或进餐时服用均可，但最好在每一天的固定时间服药
DPP-4抑制剂	西格列汀、利格列汀、沙格列汀、阿格列汀、维格列汀	服药时间不受进餐影响
SGLT-2抑制剂	卡格列净	餐前服用
	除卡格列净以外的其他SGLT-2抑制剂，如达格列净、艾托格列净、恩格列净	不受饮食影响