

## 说明书上的用药时间 该怎样理解



选择合适的时间服用药物,不仅能有效地保障药物治疗效果,还可能降低药物的副作用。吃药的间隔时间是根据药物在体内代谢的动力学决定的,只有按说明书规定的时间间隔服药,才能确保药物在人体内保持相对稳定的治疗浓度。



药品说明书中常见的药物服用时间:

**晨服:**指早晨起床后进食早餐前1小时,如抗结核药物利福平、异烟肼在清晨顿服,可以产生很好的杀菌效果。

**空腹:**很多人认为只要在吃药时保持空腹就可以了,吃完药就可以立马去吃饭了。这其实是一种错误的观点。它是指在餐前1~2小时或餐后2小时左右服药,例如:肠溶片类药物,该药物在胃液中不易被崩解,只有肠道中才会被吸收,所以一般要求空腹服药。

**饭前:**即三餐前30~60分钟。饭前胃内食物少,有利于药物的吸收,一般对胃无刺激性或刺激性小的药物或者需要作用于胃部的药物需要饭前服用,例如胃黏膜保护剂药、促胃肠动力药、抑酸药、头孢类、止泻药等。

**饭时:**指饭前片刻或餐后片刻;饭中指与食物同服,如葡萄糖苷酶抑制剂(阿卡波糖)在小肠内竞争性抑制糖苷水解酶,使饭后血糖升高的幅度减小,只有在进食同时服药才能产生治疗效果。

**饭后:**指饭后30~60分钟。

**睡前:**指睡觉前15~30分钟。

**必要时:**指疼痛或突发状况时立刻服用。

**一日一次:**每日清晨或者晚上一次,并保持每天的同一时间服药。

**一日两次:**一般每日早餐、晚餐时段各一次,相隔时间约12小时。

**一日三次:**严格来说,一日三次是指昼夜24小时分三个时间段服药,即每8小时服用一次。但在实际生活中,为了病人更好地依从,一般建议病人睡眠以外分3段确定给药间隔。一般建议早中晚餐前或餐后服药。但某些药物,如抗菌药、抗癫痫药、帕金森治疗药的说明书会明确规定服药时间,如“每8小时服药一次”,应该严格按照说明书执行。

**一日多次:**尽量在24小时内均分,并且与作息时间相协调。

糖皮质激素服用时间为一日剂量于早上7~8点之间。因为糖皮质激素分泌的昼夜规律变化,本身分泌的峰值就在早上7~8点,如果此时服用外源性皮质激素,会将下丘脑-垂体-肾上腺轴的抑制作用减少到最低,进而减少副作用。

生活中,中西药联用的情况也颇为常见,平时我们在中西药联合使用时,也需有一定的时间间隔,一般来说,间隔时间应大于半小时以上。

■ 据《光明日报》



## 寒冬养生老人更要 温热饮食、健康起居



天气渐冷,冬季养生也提上了日程。老年人机体免疫功能逐渐下降,更容易感染疾病,安徽省中医院专家王胜提醒,这一时节,老年人养生更要做到温热饮食、健康起居。

■ 记者 马冰璐

### 饮食温热,适当进补

常言道,“三九补一冬,来年无病痛”。老年人阴阳俱损、气血皆虚,抗病能力低下,尤易感邪染疾,如在冬季重视进补,可以起到增强体质、延缓衰老的作用。但“冬令进补”应根据实际情况有针对性地进行调补,以调养脏腑、调理气血、协调阴阳为要,万不可唯虚是补,一味投以温补益气、滋阴补血之品,以致虚未得补,邪先受益。

老年人冬季吃什么好呢?王胜提醒,冬季饮食宜以温热为主,可以有选择地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食,如牛肉、羊肉、乌鸡、桂圆、板栗、花生、红枣、糯米等。同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如胡萝卜、卷心菜、青菜、豆腐等。同时要避免寒性食物,如冷饮等。

要注意的是,立冬以后,长江以南地区虽已入冬,但南方“小阳春”的天气较北方地区要温和得多,进补应以清补甘温之味为主,如鸡、鸭、鱼类等。对于患有慢性病属阳虚的人群也可以服用一些温补的药食之品,如黄芪、人参、鹿茸、枸杞、狗脊等。但这些药食之品也并非适合所有人群,最好能在医师的指导下辨证选用。

### 活泼气血,扶正祛邪

中医认为,寒气凝滞收引,加之老年人的病理生理特点,在冬季更易发生气机、血运不畅,而使许多旧病复发或加重,故老年人在冬季的日常起居应注意防寒保暖,以活泼气血、扶正祛邪为原则。如坚持用温热水泡脚、行足部穴位按摩等。还要搞好室内卫生、定期开窗通风换气,室温应保持在15℃~20℃为佳,天气变化时要及时添衣加物、预防感冒。

王胜表示,寒冷的冬季是万物“冬眠”的季节,古人意识到在冬季需顺应自然、早睡晚起、多静少动,强调“早睡以养阳,迟起以固阴”。另外,在运动方面,老年人应尽量避免使体力消耗过大,可以据自身情况选择一些适宜的运动方式,如散步、慢跑、打太极拳等。

## Y 养生

### 居家运动亦可控糖

规律运动有助于控制血糖、增加胰岛素敏感性。冬季天冷,不外出不代表不运动,糖友应选择适合自己的冬季运动。以中等强度、有氧训练为主,每周至少150分钟。糖友可做以下居家运动。原地快走:饭后原地快走,每日早晚各跳绳10分钟,每天踢20~30分钟毽子,练练健身操、瑜伽、太极,或在踏步机、椭圆机、爬楼梯机、划船机等器械上进行有氧锻炼。

■ 据《新民晚报》

## X 新说

### 下半身胖是被 懒和冷“逼”出来的

很多女人坐着的时候是美人——脸和上身都很秀气;但站起来就尴尬了——下身很胖,肉全都长在屁股和大腿上。这种“梨型身材”除了和雌激素分泌有关,还和身体的体温有关,身体越冷,下身越胖。

下身胖的多是女性,因为雌激素会使人体在臀部和大腿囤积更多的脂肪。女性过了更年期,雌激素减少,体内雌激素跟雄激素的比例改变,腹部的脂肪会增加,下半身的脂肪会减少,梨形体态开始改变;而雄性的睾丸激素,则会将脂肪囤积在腹部,所以“油腻男”大多是大腹便便的。

除了雌激素的作用,还有一个重要因素,是身体太冷了。下身胖的人中少有“运动达人”,她们大多是久坐的宅女,运动少,肌肉就没有增长的机会,脂肪燃烧也就小。如果再受冷,比如为了尽量显瘦而不穿秋裤之类,身体为保住本身就不多的能量,只能使脂肪变得更厚,以这种消极的办法给身体保温。

从这个角度上说,下身胖是被懒惰和寒冷“逼”出来的。

对梨形肥胖的人来说,最好的办法就是运动,不仅增肌而且燃烧脂肪。如果下身肥胖的同时伴随着肌肉松软、水肿、手脚冰冷,还要注意腿脚的保温,每天晚上都用热水泡脚是最好的。可以去湿健胃、散寒暖宫、解乏祛躁。

■ 据《当代健康报》

### 洋葱煮粥暖胃稳血糖



洋葱是一种富有食疗养生效用的芳香类蔬菜,它能健胃理气、解毒杀虫、化浊降脂、促进消化,妙用很多。

有胃炎、糖尿病的人,可常喝洋葱粥。取洋葱300克,粳米500克。将洋葱去老皮,洗净切碎,与粳米一起煮粥;待粥熟时,加盐调味即可,其有暖胃、稳血糖的功效。

外感风寒、鼻塞的人可以吃拌洋葱。将洋葱400克切薄片,入沸水中略焯,捞起再用冷开水淋冷,滤干水装盘;用冷开水溶化精盐,浇在洋葱上,加芝麻油、醋调匀,即可食用。要提醒的是,患有急性眼疾、瘙痒性皮肤病的人群不可多食洋葱。

■ 综合

### 喝冬笋猪蹄汤促消化通肠胃

冬笋比起春笋更鲜嫩清脆可口,是寒冷季节的席上佳品。用冬笋、木耳配上猪蹄煲汤,助消化通肠胃,适合胃胀不适、冬季便秘人群。具体做法:取鲜冬笋400克、干木耳15克、猪蹄半个、生姜数片(3~4人量),将冬笋洗净焯水后切斜块,木耳清水泡发,猪蹄斩成小块焯水去除血沫;将所有材料放入锅中,加入清水2升,大火烧开后转小火继续煲1小时,然后根据个人口味放入食盐、料酒、葱花、香菜等调味食用。

要提醒的是,猪蹄油脂较多,肥胖或血脂高的人群建议把汤面浮油去掉再喝。

■ 据《广州日报》