

当小孩生病需要吃药时,有的家长会事前让孩子喝点儿“甜水”,或者用果汁、牛奶等把药服下,以掩盖药物的苦味,这样的做法对吗?我们邀请到四川大学华西医院临床药理学部(药剂科)、四川大学华西天府医院药剂科廖世莉医生,跟大家聊聊如何正确地吃药。

医生提醒:用牛奶、果汁、茶水服药要不得

这些饮品不能用来送服药物:
牛奶、果汁、茶水、咖啡、含酒精饮品



1 正确选择服药液体很重要

为了方便,日常生活中有人常用牛奶、果汁、茶水或咖啡等来送服药物,其实这样做是不科学的。

牛奶中的金属离子、钙、蛋白质等,会与许多药物(如红霉素、甲硝唑、酮康唑、复方丹参片等)形成不易吸收的复合物,大量钙还会影响铁的吸收,所以应避免与补铁药同服。

茶叶中的鞣质、茶碱等会与部分药物产生化学反应,不仅影响药物的吸收,降低疗效,还会加重胃肠道负担。茶叶中还含有咖啡因、茶碱等成分,有兴奋中枢的作用,会降低安眠药的镇静效果。

咖啡中含有的咖啡因,具有兴奋中枢神经和刺激胃酸分泌的作用,可增加胃肠道的不良反应,严重者甚至可诱发胃出血。解热镇痛抗炎药物,包括含有这类药物成分的复方制剂如感冒药,对胃黏膜都有刺激作用,用咖啡送服,会加重对胃黏膜的刺激,引起胃肠不适。

除此之外,也不推荐用果汁送服药物,因为果汁中富含果酸,服用布洛芬、复方阿司匹林、黄连素、乙酰螺旋霉素等药物时,饮用酸性果汁会加速药物溶解,损伤胃黏膜。

在服用药物时尤其要避免饮用葡萄柚果汁,葡萄柚会影响部分药物吸收,比如会影响降压药物、降脂药物以及抗过敏药物的代谢,从而可能引发低血压、肌肉疼痛、头晕、心悸等症状。所以吃药时一定要选择白水,最好在服药前后1个小时,尽量少饮牛奶、果汁、茶水、咖啡等饮品。

值得注意的是,竟然还有人用酒来冲服药物,俗话说:“头孢加酒,说走就走”。酒可能会影响多种药物的体内代谢过程,饮酒期间如果服用部分头孢类药物,可能会诱发药物反应,严重时可能会致死,所以用酒服用药物是万万不可以的。

2 喝水量不当也会有不良反应

大多数人习惯吃一片药,喝一口水,并且认为能把药吞下就足够了,跟喝多少水关系不大。事实上,喝水不当,轻则使药品不能达到最大功效,严重的可能会造成药品不良反应。

对于无特殊要求的药品,通常用150毫升到200毫升水送服;对于中药颗粒剂,根据传统中药汤剂的用量,冲泡成150毫升到200毫升的汤剂最好;对于胶囊剂,为保证药物顺利送达胃部,避免损伤食道,建议饮水量不少于300毫升。还有一些药物,服用后需要大量喝水,比如抗生素、磺胺类药物、抗痛风类药物、抗病毒类药物等,需要

服药需要喝多少水:

无特殊要求的药品,通常用150毫升到200毫升水送服。

中药颗粒剂,冲泡成150毫升到200毫升的汤剂最好。

对于胶囊剂,饮水量不应少于300毫升。

制图 王思祺

抗生素、磺胺类药物,服用后需大量喝水。

3 温度37摄氏度白水送服药物最安全

除了水的量,水的温度也很重要。有些药物不宜用温度过高的水送服。例如:容易被高温破坏失活的酶类药物,以及含活性菌的制剂,还有胶囊、糖浆类药物。过热的水不仅会影响口感,而且会影响药物的有效性和安全性。

所以,除药物说明书上注明或者是临床医师特别要求外,日常用150毫升到200毫升、温度在37℃左右的白水送服药物是最安全有效的。

华西都市报-封面新闻记者 邱添

在服药期间多喝水,防止药物在排出的过程中对肾脏以及尿道造成损伤。

但是,也有些药物吞服后需要少喝水,比如胃黏膜保护剂,止咳类药物或者是经口腔黏膜吸收的急救药品,为了保证药物的疗效,建议服药后半个小时不宜喝水。