

特别关注

吃药怎么喝水？ 很多人都做错了

小时候吃药时，妈妈总会在旁边唠叨一句再喝多点水。但是，吃药多喝水真的是对的吗？那可不一定！吃药喝水也是要分情况的，服用不同类型的药，有不同的喝水方式。



服用后不宜喝水的药物

◇止咳类药物 如止咳糖浆，一般服完5-10分钟不宜喝水。此类药物较黏稠，会黏附在咽喉部，直接作用于患处消炎止咳，喝水多会使局部药物浓度降低。

◇经口腔黏膜吸收的急救药品或需迅速起效的口崩片 如硝酸甘油、硝苯地平、硫酸沙丁胺醇等，饮水会将口腔中的药物冲入胃里，影响疗效。

◇咀嚼片、口中咀嚼或吮服使药片溶化后吞服的片剂 药片经嚼碎后表面积增大，可促进药物在体内溶解和吸收。

◇苦味的健胃剂 比如龙胆汀，通过刺激舌头上的味觉，反射性促进胃液的分泌，来增加食欲。大量饮水会冲淡苦味，降低健胃的效果。

服用后需少量喝水的药物

◇抗酸、保护胃黏膜药 如硫酸铝、氢氧化铝凝胶，如饮水

过多，可使药物被过多稀释，覆盖在受损胃黏膜的药物颗粒减少，保护膜变薄，治疗作用减弱。

◇消化道黏膜保护剂 如蒙脱石散，具有较强吸附力，可均匀覆盖在整个肠腔表面，以吸附致病微生物。

服用后需大量喝水的药物

◇对消化道有刺激的药物 如阿司匹林、强的松等，多饮水可稀释其在消化道的浓度，保护消化道。

◇引起泌尿系统损伤的药物 如喹诺酮、磺胺类、抗病毒药，代谢产物容易在尿中析出不溶性结晶，可引起泌尿系统损伤，出现结晶尿、血尿、尿痛等。

◇盐类泻下药 如硫酸镁，下泻后需及时补充，防止水电解质紊乱。

◇祛痰药 祛痰药能破坏痰液中的黏性成分，将黏稠的痰液溶解成流动的痰液，以便咳出。服药的同时多喝水有助于稀释

痰液，给祛痰药帮忙。

◇退烧药 发烧时，身体本身会加速体内水分蒸发，而扑热息痛、布洛芬等退烧药，主要通过扩张外周血管、加速排汗来降低体温。吃退烧药期间多喝水补充液体，能预防脱水的发生。

◇排尿酸药 痛风患者吃别嘌醇、丙磺舒等药物时，也应该多喝水，增加尿量多排尿酸，并预防尿路结石。

◇可能引起口干的药物 如阿托品、山莨菪碱等，服用这类药物后需要多喝水缓解口干。

◇胶囊 胶囊容易黏附在胃壁上，溶化的药物不能均匀散开，导致局部浓度过高刺激胃黏膜。且不能迅速形成一定浓度，无法起到治疗作用。

不宜用热水服用的药物

◇维生素类 如维生素C、维生素B1、维生素B2等，遇热后容易被氧化还原分解而失去药效。

◇助消化类 如胃蛋白酶合

剂、胰蛋白酶、多酶片等。

◇含活性菌类药物 如复方乳酸菌营养剂、双歧杆菌三联活菌胶囊等，遇热后活性菌被破坏。

◇活疫苗类 如小儿麻痹症糖丸，含有脊髓灰质减毒活疫苗等，热水会使疫苗灭活，不能起到免疫机体、预防传染病的作用。

其他药根据剂型决定

多数情况下，服药时用温水或凉白开即可，不宜太热（不超过50℃）；少喝水是指用50毫升左右的水送服药物，且半小时内不宜再饮水；多喝水是指在服药期间，一天喝2000至2500毫升水。

除了喝水量有特殊要求的药物，日常生活中我们可以根据

药物的剂型来决定喝多少水。

◇冲剂150毫升 服冲剂时，每次用150毫升水冲服，例如感冒清热颗粒。但需要注意的是，蒙脱石散只需50毫升水冲服。

◇药片150至200毫升 大部分片剂用150至200毫升水送服即可。如果饮水量太少，药物仅靠少量胃液很难完全崩解，还可能由于局部药物浓度太高，刺激胃黏膜，导致炎症或溃疡。

◇胶囊至少300毫升 胶囊遇水会变软、变黏，易附着在食道壁上，造成损伤。服胶囊时，饮水量不应少于300毫升。避免胶囊卡喉，不妨吃药前先喝少量温水润润食道，服胶囊后再连续喝一杯水。 据《北京青年报》

医生提醒

患有严重心脏病、肾病的人，不适合上面这些“喝水”的标准，因为喝水太多会加重心、肾负担。具体该如何喝水、喝多少水，请咨询医生，不要自行决定。

医生提醒

颈椎有问题 真不能乱按摩

颈椎病越来越多地影响着身体健康。很多人优先想到的不是去医院，而是做个颈部按摩。其实，针对颈椎病的按摩不是随便就能做的，有时候盲目按摩会使病情加重。特别是有些类型的颈椎病，按摩不当会非常危险。

颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道，有非常重要的组织结构，肩负着“上传下达”的重任，乱折腾会“上下失去联络”，严重的会导致瘫痪，甚至死亡。

手法按摩不只是按摩肌肉使之松弛，还包括了关节复位等“重手法”，因此不能随便按。在接受手法按摩前，先要做CT、MRI等相关检查，搞清楚颈椎病的类型。在颈椎病的类型中，神



经根型、部分椎动脉型和交感型颈椎病，手法按摩效果好，是适应证范围。

以下情况禁止手法按摩：

1. 脊髓型颈椎病
2. 有明显的颈椎节段性不稳定

3. 颈椎病伴有发育性颈椎椎管狭窄

4. 强直性脊柱炎

5. 颈椎结核、肿瘤

6. 颈椎病伴有骨折，严重老年性骨质疏松症

7. 颈椎病伴有急性传染病、急性化脓性炎症、皮肤病

即使是适宜手法按摩治疗的颈椎病，也要“该出手时才出手”，如果在急性期或炎症渗出期，也就是肿胀疼痛比较厉害时，也不可以手法按摩，因为此时按摩会令症状加重，反过来影响以后的治疗。炎症渗出期，首先要用药物控制炎症，待急性期过后，才能按摩，否则会越按越痛。 □岳剑宁

有此一说

5种关键食物可保肠道健康

益生元是益生菌的食物来源，而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康，促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站报道，美国科学家一项最新研究指出，洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜（菊芋）是含有益生元最多的食物。

为揭示哪些食物富含益生元，圣何塞州立大学研究团队梳理了70篇关于益生元的科学论文，分析了8690种食物的

益生元含量。研究人员发现，前5种富含益生元的食物按升序排列分别为：蒲公英嫩叶、洋姜、大蒜、韭菜和洋葱，每克含有100至240毫克益生元。

研究人员表示，国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元，只吃半个小洋葱即可实现上述目标。但约37%的被分析食品不含益生元，评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。 据《科技日报》

疾病解答

“类风湿”和“风湿”不是一码事

“类风湿关节炎”和“风湿性关节炎”是生活中的常见病，很多人常把二者混为一谈，其实“类风湿”和“风湿”差别很大，风湿即风湿性关节炎，类风湿即类风湿性关节炎。

从病因上说，类风湿关节炎具体病因尚不明确，而风湿性关节炎是机体感染A组乙型溶血性链球菌后出现的关节炎。

从症状上看，类风湿关节炎通常侵犯指、趾、腕等小关节，并引起关节肿胀、关节疼痛等症状；风湿性关节炎则多累及肘、膝等大关节，并导致关节游走性疼痛，还可出现风湿热表现。

单纯性风湿性关节炎可治愈，且治愈后不留关节活动



障碍或畸形；而类风湿关节炎不可治愈，只能控制病情，病情严重者可出现关节畸形及关节活动障碍。

有关节症状的患者，建议您一定到正规风湿免疫门诊就诊，明确诊断，进行专业治疗。 □罗俊丽

饮食健康

这3种常见水果，吃不对会有危险

水果有很多，因其性状和营养特点不同，吃起来也有不同的注意事项。

荔枝

荔枝不可多吃，荔枝含糖量高，吃多了可能会有口舌生疮、牙痛“上火”症状。此外，荔枝最大的健康威胁是“荔枝病”，简单说是一种“低血糖症”，常发生在大量进食或空腹进食荔枝后。这是因为荔枝含有一些有毒物质，如次甘氨酸A（降血糖素A）和亚甲基环丙基甘氨酸，在没有成熟的荔枝中含量更多，这些物质在

体内会干扰人体生成葡萄糖的能力，导致急性低血糖。

一般来说，没有血糖问题的成年人，建议一天吃荔枝别超过10个；孩子再减少三分之一，不超过6个比较合适。糖尿病患者尽量不吃荔枝。

杨桃

肾病患者、婴幼儿最好不要食用杨桃。杨桃中含有一些有神经毒性的物质，健康人可以将其代谢排出，但肾病患者可能无法及时排出，出现中毒现象。轻者可致恶心、呕吐、腹痛、肢体麻

木、感觉异常，重者可致意识障碍、低血压、休克乃至死亡。

婴幼儿、对杨桃过敏者也不要食用杨桃。一般健康人群每天可以吃一个。未成熟的杨桃草酸含量高，要选成熟的。

桃子

桃子最易引发过敏。对于健康人，稳妥来讲，吃桃子也建议把桃子皮去掉，因为桃子的皮比果肉更容易引起过敏反应。当然，桃肉也可能引起过敏。如果吃完之后有过过敏反应，建议尽快去医院。 □于康