

特别关注

吃咳嗽药后不能喝水？ 8类药服后应缓喝少喝水

用药喝水学问很大，药物不同，喝水多少有不同讲究，有8类药物服后应缓喝少喝水。

■止咳类药物 如复方甘草合剂、止咳糖浆、川贝止咳露等；用药5分钟内不要喝水，之后不宜大量喝水。止咳糖浆较为黏稠，容易黏附在咽部，发挥消炎作用，喝水过多，会将咽部药物冲掉，浓度降低，不能充分发挥药效。如果觉得口干，可在服药半小时后再喝水。如果糖浆太刺激咽部，引起不适，另当别论。

■润喉含片 如西地碘含片、草珊瑚含片、咽炎含片、银黄含片、西瓜霜含片、度米芬含片及替硝唑含片等。药物含服后有效成分黏附在咽喉，直接作用于病灶，达到润喉、杀菌消炎的目的。含服时药片置于舌根部，尽量贴近咽喉，使药物保持较高的

局部浓度，建议含服后30分钟内尽量不要喝水。

■保护胃黏膜的药物 如硫糖铝、氢氧化铝凝胶、枸橼酸铋钾、胶体果胶铋、铝碳酸镁片等，主要用于治疗胃及十二指肠溃疡。药物服用后，在胃中会形成不溶解的细微颗粒，覆盖在受损胃黏膜上隔绝胃酸，防止胃酸侵蚀。这样有利于新组织长出，修复受损溃疡面。而进食和喝水多则会稀释药物，把刚刚形成的保护膜冲掉，失去治疗作用。

因此保护胃黏膜的药物，最好空腹服用或睡前服用，服药半小时内尽量不要喝水；需要嚼碎吞服胃药，如复方氢氧化铝，需要嚼碎用极少量的水吞下，忌多饮水。如果想喝水，建议在服药半小时后，待达到药效后再适量喝水。

■苦味健胃剂 如复方龙胆

酊、龙胆大黄片、小儿散、健胃宝和胃炎胶囊等，用于食欲不振、消化不良等。药物借助其苦味刺激舌头味蕾和末梢神经，促进唾液、胃液分泌，达到增进食欲、消化食物之目的，故应饭前服用，服用后不宜立即喝水，以免冲淡苦味而降低健胃效果。服药半个小时后喝少量水去除口腔异味，但不宜喝水太多。

■止泻药 如蒙脱石散，具有较强吸附力，可均匀覆盖在肠腔表面，吸附致病微生物缓解腹泻，服用后喝水过多，会影响药物对消化道内病毒病菌的固定和抑制。建议将药物倒入半杯温开水(约50毫升)冲服。

■利尿药 如加压素、去氨加压素，服药期间应限制饮水，否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。



■含漱剂 用于咽喉、口腔清洗，有去臭、防腐、收敛和消炎作用，是牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的辅助用药。该类药物含漱后不能吞下，不宜立即喝水，需在口腔内保持一定的浓度。

■其他药物 某些治疗心血管疾病的药物，如硝酸甘油、复方丹参滴丸、麝香保心丸、速效救心丸、硝苯地平片及卡托普利片(用于紧急降压时)等，服药时不可咽下，也不要吞服，更不能喝水。最好嚼碎后舌下含服，由

舌下静脉直接吸收药物入血，发挥最大、最快的效果，用水送服，见效慢且易使药效大打折扣，起不到急救的目的。

送服药物一般建议用温水(40℃至50℃)，但有些药物的水温则要低于40℃，如维生素类和助消化的胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片等，以及一些含活性菌类的药物等。如果病人患有慢性肾炎、高血压、水肿等疾病需控制水的摄入量时，则服药时喝水量要听取医生意见。 □李芳

疑问医答

孩子发热咳嗽 要不要立刻去医院？

近期，儿童呼吸道感染性疾病多发，孩子发烧咳嗽是不是就要马上去医院？居家护理时家长可以做什么？

◆居家护理注意这几点◆

如果孩子精神状态好，可以在家对症处理。比如，孩子低热，不影响玩耍，无需过分处理，适当多喝水，注意观察孩子的情况。如果孩子体温超过38.5℃或有明显的不适症状时，最有效的处理方式是服用退热药。

需要注意的是，口服退热药可能导致孩子大量出汗，更要注意补充水分，必要时还可以补充电解质；当孩子发热时，不要给他们多穿衣服，也不要捂着厚厚的被子，会影响孩子身体散热，加重发烧症状；不要使用酒精浴，不仅会增加孩子不适，甚至还有酒精中毒的风险。

发热会影响孩子食欲，并且让孩子消耗的能量增多，建议鼓励孩子进食，以碳水(粥、面条)和新鲜水果为基础，补充优质蛋



白(蛋、奶)。

◆两种退烧药 切勿混着吃◆

关于退热药，对乙酰氨基酚和布洛芬，在绝大多数情况下，没有实质性差别。服用间隔不要小于4小时，每24小时服用次数不要超过4次。不建议两种退热药交替使用。

◆偶发咳嗽 别急着吃药◆

如果孩子偶发咳嗽，不必用药。不建议家长自行给孩子服用镇咳药物，因为咳嗽是人体的保护性反射，有助于排出呼吸道分泌物。家长可提高空气湿度等，

增加呼吸道舒适度。

如果痰比较多，可以口服化痰药物，如氨溴索、甘油醚等。

如若咳嗽严重影响日常生活或正常睡眠，此时应考虑带孩子前往医院，做好患儿及自身的防护(如戴口罩)，避免交叉感染。

◆这六种情况带孩子去医院◆

6月以内的小宝宝发热，需要及时去医院就诊。此外，孩子如果有以下表现，需要及时就医：

1. 精神反应差、嗜睡。
2. 持续高热超过3天。
3. 呼吸明显增快：小于2月龄，呼吸次数≥60次/分；2至12月龄，除外发热和哭闹的影响，呼吸次数≥50次/分；1至5岁，呼吸次数≥40次/分；5岁以上，呼吸次数≥30次/分。
4. 面色苍白、发灰或青紫。
5. 出现惊厥，意识改变。
6. 拒食或喂养困难、尿量明显减少。

□马明圣

健康生活

靠咖啡或能量饮料“续命”？ 必须注意这些事

很多人在工作和生活中经常靠咖啡或能量饮料“续命”，这类人必须注意两件事儿：

1. “耐受性下降”越喝越多，然而效果越来越差。因此，不要过多依赖咖啡提神，小心它对身体潜移默化的影响。

2. 避免大量喝能量饮料 尤其是小瓶高浓度能量饮料，更不要与酒精混合喝，因为这样混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应，严重时会导致死亡。

很多人并不知道能量饮料里咖啡因的含量并不算低。通

常每1000毫升含320毫克左右的咖啡因，在大量饮用的情况下(比如半天时间干掉1000毫升)，可以导致短时间的心血管不良反应，包括血压升高、心率校正的QT间期延长、心悸等等。因此，为了避免发生意外事故，请一定注意三点：

1. 饮用能量饮料前确认咖啡因含量不高于200毫克。
2. 避免大量饮用能量饮料(每次摄入量>200毫克咖啡因)。
3. 避免饮用能量饮料的同时饮酒。

□刘遂谦

应季养生

冬吃萝卜赛人参 不可错过减肥护肤的白萝卜

俗话说，冬吃萝卜赛人参，冬天吃些白萝卜有很多好处。

好处一：减肥

白萝卜所含热量比较少，纤维素较多，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

好处二：护肤

白萝卜含有丰富的维生素C，有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜有助护肤。

好处三：顺气

吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅，也就是大家常说的“顺气”。

为什么白萝卜能起到“顺气”的作用呢？这是因为，白萝卜中有两种功能成分：一种是挥发性的油——芥子油，有的萝卜比较辣，就是因为这种挥



发性的油；另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后，身体的“上”“下”都通——上边会打嗝，下边肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜，身体的消化相对变得容易和顺畅了一些。

好处四：护肺

不久前，英国的一项研究发现，在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜，能起到保护肺部、减轻感染的作用，而白萝卜就属于十字花科蔬菜。 □于康

医生提醒

乳腺爱长结节？这些方法可调理

乳腺结节、乳腺增生，说到底，都是肝气不舒惹的祸，可以用一些中医的方法调理身体。

什么样的人易长结节？

1. 性格：爱长结节的人一般脾气都不太好，不是烦躁易怒，就是郁郁寡欢，体内的气机就从来没有通畅过，这就是肝气郁结。

2. 生活方式：爱长结节的人脾胃功能一般都不太好，大腹便便，消化不良，一吃凉就容易拉肚子，睡眠不太好，这些都是脾虚的表现。

3. 月经：爱长结节的人容易闭经、失调、痛经、皮肤暗黄，这

主要是血瘀导致的，是由于气滞而影响气血运行。

爱长结节的人如何调理身体？

1. 来杯疏肝饮

乳腺结节的根源在“肝”，可以喝“蒲公英+玫瑰+川陈皮”的组合茶方，既能化结，又能梳理肝气。

蒲公英茶不建议冷饮，最好用开水浸泡3至5分钟后，趁温热喝下。脾胃虚寒的人，可在茶方中加干姜和红枣。如果拉肚子，睡眠不太好，这些都是脾虚的表现。针对乳腺结节的肝气不舒，建议选择玫瑰花冠，疏肝的效果最好。

2. 二不做、三常做

尽量不生气不熬夜。生闷气和熬夜都可能导致内分泌紊乱，增加患乳腺结节的几率。

日常要选择合适内衣，不宜过大或过小，另外要及时更换，保持支撑力。

定期锻炼是预防乳房问题的最根本的途径，可加速女性血液循环，滋润身体各个部位。

此外，预防乳腺增生，定期检查很有必要。

3. 不吃含激素的食物

饮食上不吃含有激素的食物，也不要食用容易刺激乳腺的食物，比如咖啡、巧克力、酒精饮料等。 据《健康时报》