

服药时间怎么选 掐准这五个时机



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 宋忠华

在日常生活中，有不少患者在服药时经常会有这样的疑问：药该什么时候吃？哪些药饭前吃？哪些药饭后吃？除了遵循医嘱、查看用药说明书之外，该如何科学计算饭前、饭后的服药时间？对于相关问题，潍坊市益都中心医院西区药学部的房溪溪医生作出了解答。

房溪溪表示，目前市面上各类药物共有五个服药时机，分别是晨间服药、饭前服药、餐时服药、饭后服药和睡前服药。

第一是晨间服药。晨间服药是指在晨起空腹未进食时服药，这个时间服药可以让药物迅速进入胃肠道，并保持较高浓度发挥作用。比如治疗

高血压的药物，因为该类疾病昼夜节律性较高，晨间服药可以更好地发挥药物的效果。

第二是饭前服药。饭前服药是指吃饭之前15分钟-30分钟服药。为避免食物的影响，充分发挥药物的作用，部分药物需要饭前服用，特别是作用于胃肠道的雷贝拉唑、伊托必利分散片、硫糖铝混悬凝胶等药物。还有部分降血糖药物，也需要饭前服用，因为人在用餐后血糖会升高，餐前服药，饭后药物就刚好开始发挥作用了。

第三是餐时服药。餐时服药是指用餐时随着第一口饭一起服用。比如降血糖类药物阿卡波糖，餐时服药的目的是为增大药物与碳水化合物的接触面积，更好地发挥药效。餐时服用的药物具体服用时间，要听从医师、药师的指导。

第四是饭后服药。饭后服药是在吃饭以后的15分钟-30分钟内服用，目的是为减少药物对胃肠道的刺激。饭后服药可以利用胃内的食物，将药物与胃部隔离，让药物缓慢释放，减少药物因刺激胃肠道引发不良反应。非甾体类抗炎药如阿司匹林、布洛芬等，容易刺激胃肠道引起恶心、呕吐等不良反应，需饭后服用。

第五个是睡前服药。睡前服药是指睡前15分钟-30分钟内服用，主要针对一些夜间发作的疾病或是药理作用效果在晚上会更好的情况，比如治疗失眠的药物等。此外，胆固醇的合成一般是在夜间，所以睡前服用降低胆固醇的药物，效果会更好。

咳嗽久治不愈 没想到竟是哮喘

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

家住城区的王女士咳嗽四周了，晚上和凌晨咳得比较严重，遇到花粉、冷空气、刺激性气味，咳嗽还会加重。抗生素、止咳药吃了一堆，就是不见效果。于是，她找到潍坊市中医医院肺病一科主任姜伟洲就诊。姜伟洲仔细了解病情后，建议进一步检查肺功能，并做呼出气一氧化氮测定。检查结果显示，王女士呼出气一氧化氮测定值高达180ppb，肺功能检查结果为轻度阻塞性通气功能障碍，支气管舒张试验阳性，确诊为咳嗽变异性哮喘。

原本以为是感冒咳嗽，没想到竟是哮喘。姜伟洲表示，有的哮喘穿着咳嗽“马甲”，因此很多抗生素、止咳药并不对症。诊断明确后，姜伟洲立即给予王女士针对性治疗，配合中药汤剂口服，困扰王女士多日的咳嗽很快止住了。

为什么哮喘会穿着“咳嗽”马甲？姜伟洲解释，咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种特殊类型，咳嗽是其唯一或主要症状，无喘息、气促等典型哮喘的症状和体征，通常是刺激性干咳，比较剧烈，夜间及凌晨加重，感冒、感染、接触冷空气及刺激性气味等容易诱发或加重。由于这种咳嗽很容易被误诊，导致许多患者久治不愈，各类药物用一遍也无法缓解。

姜伟洲建议，如果咳嗽久治不愈，一定要及时就诊，只需要做一个简单的肺功能、呼出气一氧化氮测定就可以明确是否为咳嗽变异性哮喘，再进行对症治疗，配合中药汤剂口服、穴位贴敷等中医特色疗法，可及时有效缓解痛苦。



寻医问药

中老年男性 起夜次数增多需谨慎

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

良性前列腺增生，俗称前列腺肥大，是中老年男性常见疾病之一，主要引起中老年男性排尿障碍。随着病情发展，排尿困难进行性加重，严重影响生活质量，可并发膀胱结石、尿路感染等，还可引起肾积水和肾功能损害。那么，良性前列腺增生有哪些临床表现？有哪些注意事项？记者联系到了潍坊市人民医院泌尿外科医学中心的李永响医生。

李永响表示，尿频为良性前列腺增生的最早表现，先是起夜次数增多，随后白天也出现尿频。进行性排尿困难为该病的显著特点，症状可分为梗阻和刺激两类。梗阻症状为排尿踌躇、间断、终末滴沥、尿线细而无力、排尿不尽等。刺激症状为尿频、夜尿多、尿急。排尿困难症状可因寒冷、饮酒及感冒发热等因素加重，甚至出现尿潴留。

李永响提醒，对于症状较轻的前列腺增生病人，可以采取药物治疗。如果出现以下情况，建议尽早手术治疗。

①出现尿频、尿急、尿增多等症状，影响了患者的生活质量，通过药物治疗仍然出现上述症状或者依然出现排尿困难，一般可以进行手术治疗。

②出现反复的尿潴留，也就是不能自主排尿，需要导尿管引流，也需及时进行手术治疗，否则会影响患者生活质量并引发其他严重并发症。

③反复出现严重血尿，可考虑手术治疗。

④反复出现泌尿系统感染，且药物久治不愈，则需进行手术治疗。

⑤出现其他并发症，如膀胱结石、腹股沟疝等病症，也需要进行手术治疗。

⑥出现继发性上尿路积水严重，由于前列腺增生引起排尿困难，导致反流性的肾脏积水，肾功能受损，此时也需进行手术治疗。



免疫性心肌炎 您了解吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

今年68岁的吴先生（化名）被诊断为免疫性心肌炎，应用大剂量激素冲击治疗，联合应用免疫球蛋白，日前最终康复。

什么是免疫性心肌炎？免疫性心肌炎的临床表现有哪些？潍坊市人民医院心律失常科的曹亚馨医生表示，免疫性心肌炎是免疫抑制剂的不良反应，临床表现包括以下几个方面：首先是初期症状，有乏力、心悸、气短，表现为端坐呼吸、下肢浮肿、猝死。其次是典型心肌炎临床综合征，表现为心悸、胸痛、急性心力衰竭、心包炎、心包积液，也可能以惰性方式出现，并伴有轻度心功能不全。

免疫系统如何攻击心脏？曹亚馨表示，人体的免疫细胞可以区分自我和非自我，但有时也会出现一些问题，如果自己的免疫细胞错把正常的细胞当敌人，就会发起攻击，就是所说的自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎，原因就是免疫刹车系统的失灵。正常细胞也会利用这个免疫刹车系统，来避免免疫细胞的攻击，当患者使用了免疫检查点抑制剂之后，免疫系统也会对正常细胞发起攻击，这就是免疫相关的不良反应，会导致重要器官的免疫性炎症，如免疫性肠炎、免疫性心肌炎、免疫性肾炎、免疫性肌炎等。这里面大多数的免疫性炎症，都比较好控制，但免疫性心肌炎除外，致死率接近50%，因此，及时有效的治疗十分关键。



主持人:王路欣
让我们一起守护健康