

吃咳嗽药喝多少水最合适

近期,呼吸道疾病扎堆,把吃咳嗽药要不要喝水的讨论送上了热搜。的确,有些止咳药服用后需暂缓喝水,有些祛痰药则需要多喝水。其实,用药喝水学问很大,药物不同,喝水多少,有不同讲究。

8类药服后缓喝、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。服用后5分钟内不要喝水,如果口干,可在服药半小时后再喝水。

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。药片置于舌根部,含服后30分钟内不要喝水。

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。最好空腹服用或睡前服用,服药半小时内尽量不要喝水。

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。

止泻药。如蒙脱石散。建议将药物倒入半杯温开水(约50毫升)冲服。

抗利尿药。如加压素、去氨加压素。服药期间应限制饮水,否则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,是牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的辅助用药。

其他药物。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等。最好嚼碎后舌下含服。

14类药服用后多喝水

感冒药。如快克(复方氨酚烷胺)、日夜百服宁(氨酚伪麻美芬片/氨麻美敏片II)、芬必得(布洛芬)等。

祛痰药。如溴己新、沐舒坦、羧甲司坦等。
平喘药。氨茶碱、多索茶碱、二羟基茶碱(喘定)等。

通便药。服药时多喝水,服药期间,每天一般要喝2~3升水,晨起最好空腹喝500~600毫升温水。

驱肠虫药。服用驱肠虫药后要多喝水,多吃含纤维素的食物,促进排便。

利胆药。如舒胆通(曲匹布通)、熊去氧胆酸。

利尿结石药。如中成药排石汤、五淋化石丸、排石冲剂、柳栎浸膏胶囊等。服用后,宜多喝水,1日尿量在2.5~3升。

抗痛风药。如别嘌醇、丙磺舒、秋水仙碱、苯溴马隆等。应保证每天饮水量不少于2升。

电解质。如口服补液盐要多喝水,每袋加500~1000毫升水溶解。

双磷酸盐。如阿仑膦酸钠、帕屈膦酸钠、氯膦酸二钠等。须用200毫升水送服,同时在服药后保持上身直立30分钟。

此外,注射疫苗、造影剂、化疗药物、易引起泌尿系统损伤的药,如某些抗生素(环丙沙星、左氧氟沙星、庆大霉素、阿米卡星)、抗病毒药(阿昔洛韦、泛昔洛韦)、抗结核药(如异烟肼、利福平)、抗肿瘤药物(如甲氨喋呤、环磷酰胺等)服用后也要多喝水。

喝水多少这样计算

通常服药时喝60~100毫升水比较合适。有些药物需要多饮水,一般在200~300毫升。对食管黏膜有损伤的药物,应喝200毫升以上的水。服用胶囊类药物,应喝水100~300毫升。慢性肾炎、高血压、水肿等患者需要控制水的摄入量时,服药时要听取医生意见。

□本报记者 黄盈盈/辑

纯素食8周降“三高”? 风险太大

近日,美国斯坦福大学医学院学者研究发现,只需坚持8周的纯素食,就能降低血脂、改善胰岛素水平、减重。然而,在国内部分专家看来,素食确实有利于降低血脂等,但纯素食对中老年人来说弊大于利。有研究发现,严格素食的做法不仅可能会引起营养不良,有些人在常年吃素后,反而加重了三高症状。

老人吃太素,反而会发胖

专家认为,老人如果光吃素,不仅体质会变弱,而且还可能变得更胖。

来自部分医院的统计显示,纯素食人群中每年有不少被确诊为高脂血症。这是因为,长期吃素的老人,动物蛋白摄入几乎为零,为了获取足够的营养、热量,往往会多吃精白主食。很多人不清楚的是,肉类虽然脂肪含量高,但是鸡蛋、牛肉、鱼虾中的蛋白质容易被人体消化吸收,属于优质蛋白,不易引起肥胖或三高。相反,淀粉、油、糖等吃多了,原本以为健康的纯素食反而成了三高食品。

值得一提的是,素食也分好与坏。比如有些素食者仅仅把肉类从饮食中剔除,却用其他营养价值低的高能量食物代替,结果往往会适得其反。

每天最多一顿素食即可

在专家看来,老年人不能盲目吃素,身体素质好、营养过剩的肥胖者或超重者,适合吃点素食。在吃素一段时间后,如果出现睡眠质量下降、脾气暴躁、体力恢复能力下降等情况,应立即停止素食计划。

专家表示,比较安全且合适的做法是:一周一天素食或一天三餐中有一餐是素食,这样荤素合理搭配,既避免摄入过多油脂,同时又做到营养全面。

□本报记者 黄盈盈/辑

“屁股针”为何消失了

最近几天,小时候流行的屁股针为什么消失了,这一话题被很多人热议。真的是这样吗?

常见的注射方式有肌肉注射、静脉注射、皮下注射、皮内注射等几种。屁股针是肌肉注射的一种,肌肉注射能避免药物被肝脏代谢。和静脉注射相比,肌肉注射会更缓慢地让药物发挥作用。专家介绍,肌肉注射的部位不一定是屁股,也可以是胳膊、大腿外侧等区域,就是肉比较多的地方。

很多人说,屁股针打完肌肉疼。专家解释,可能是药物刺激导致的。另外,过去的针孔可能稍粗且是重复利用,现在的针头更新换代变成一次性的了。

为什么大家会觉得屁股针消失了呢?专家介绍,最主要的一个原因是原本屁股针常用的药物已经更新换代了。比如过去常打的青霉素,原始版本已被淘汰,现在更多使用的是青霉素的衍生物或其他药物。而这些进化迭代的药物,通过静脉注射,吸收得更好。有些药还是要经过皮下或肌肉注射的,比如疫苗、胰岛素、妇科黄体酮。专家说。

(来源:《现代快报》)



通常服药时喝60~100毫升水比较合适。(资料图片)