

值班主任·陈玲 编辑·刘威 版式·蔡廷 校对·张盈盈 马婻

# 服药姿势也有讲究 姿势不对可能影响药效



记者 刘威

进入秋季,天干物燥,有些人容易上火,口腔溃疡让人苦不堪言。引起口腔溃疡的原因很多。深秋季节,很多人热衷秋补,顿顿鸡鸭鱼肉,就容易导致上火。另外,睡眠不足、压力大、营养元素缺乏等也是引发口腔溃疡的因素。

应对口腔溃疡,平常还应注意保持口腔清洁,常用淡盐水漱口,戒除烟酒,保证充足的睡眠。初秋多吃蔬菜非常有必要,但蔬菜的选择也很有讲究。菠菜中含有的核黄素,是消除口腔溃疡的重要营养。番茄具有清热解毒、生津止渴之功效,而且其中含有的大量维生素,同样是保护口腔黏膜的佳品。苹果是富含维生素的水果,非常适合补充维生素。另外,初秋时节要少吃火锅、烧烤和油炸食物,避免口腔黏膜损伤。

治疗口腔溃疡,可用西瓜霜喷剂,清热泻火、消肿止痛。也可外用金因肽喷剂,可促进创面愈合。如果口腔溃疡出现成片、大面积的情况,可以使用含漱液,能抑菌消毒。

口腔溃疡较轻的患者,不需用药,一周左右的时间就可自愈。但有一种口腔溃疡需特别警惕。如果口腔溃疡长时间不愈合,溃疡形状不规则,不是标准的圆形,且有凹凸不平、边界不明显、菜花样,这种口腔溃疡就需要及时到正规医院就诊,提防癌变的可能。

记者 刘威

人生病时,常需要使用药物配合治疗。您在关注药品剂量、服药时间等问题时,是否曾经注意过自己吃药时的姿势呢?很多人对服药的姿势并不在意。其实,药并不是吃进去就行了,在某些时候,服药的姿势,常常对药物起效、不良反应的发生有很大的影响。



资料图片

## 1 猛仰头吃药,老人易引起肺部感染

很多人都觉得吃药是一件很简单的事情,但是家住金凤区的刘女士最近就碰到了烦心事。刘女士的父亲近日因吸入性肺炎住院,但老人最近也没有感冒受凉,怎么会得肺炎呢?刘女士很不解。医生经过详细问诊了解到,原来是老人在家里吃药时猛仰头,发生了呛咳,导致误吸,引发了吸入性肺炎。

很多人吃药时会习惯性地猛仰头,以为这样能更快地将药物吞

下。“但实际上,这种吃药方法是比较危险的,一方面猛仰头会使水迅速流下,但药却可能留在口腔或食管中,无法顺利下咽,还可能刺激食管;最重要的是,突然的仰头吞咽动作,会来不及及时覆盖气管入口,容易使药物进入气管,造成呛咳和误吸。一旦异物误入气管,可引起堵塞导致窒息;对于老年人或存在吞咽障碍的患者,反复呛咳,还容易引起肺部感染。”自治区人民医院临床药师王基云介绍。

## 2 不同剂型药物,服用时姿势有讲究

王基云进一步解释,药物在口腔中的溶解和吞咽过程是需要一定时间的。当我们猛仰头服药时,药物可能会因为重力的作用而迅速滑入喉咙,但这并不意味着它们已经被完全溶解或准备好被身体吸收。相反,这种快速的吞咽方式可能会导致药物在食道中滞留或产生不适感。

对于大多数口服药物,若无特殊要求,最常见也是最科学的服药姿势是上半身保持直立的姿势(站立或者端坐均可)。这样的姿势可使食管大致与地面垂直,有助于药物快速、顺利通过食管抵达胃部,不易造成呛咳。还有

一些特殊剂型的药物,可以不用直立的姿势服用,如舌下含服的药物、口腔贴片。

另外,不同剂型的药物可以稍微改变服药时头部的姿势。药片的密度比水大,易沉于水底,故服药时可轻仰头,药片就可以顺利达到舌根,再缓慢下咽就容易得多了。胶囊的密度小于水,易上浮,此时稍稍低头微含下巴,舌根的位置较高,可以使胶囊靠近舌根,同样利于吞咽。胶囊普遍比药片大,如果依然觉得不好吞咽,可以尝试将胶囊的长边平行放置舌头上,再缓慢低头吞下。长条状的大药片也可以采取这种方式服用。

## 3 有些药不能躺着吃

吃有些特殊的药物时,需要特殊的服药姿势。有些药物不能躺着吃,例如治疗骨质疏松的双膦酸盐类药物(如阿仑膦酸盐、利塞膦酸盐等),该类药若黏附于食管壁,易引起食管炎症、糜烂、溃疡。为将药物尽快

送至胃部,必须保持上半身直立姿势服用(在早餐前至少半小时用200ml温开水整片送服),之后仍需保持上身直立半小时以上,避免躺下,最好多走动,以减少药物在食管中的停留,降低食管溃疡发生的概率。

## 4 有些药吃后需立即躺下

需要注意的是,还有些药吃后需要立即躺下。“比如易引起直立性低血压的药物(如哌唑嗪、特拉唑嗪等 $\alpha_1$ 受体阻滞剂类降压药),镇静催眠药(地西泮,艾司唑仑),抗组胺药(氯苯那敏)。尤其是老年人,服用这些药物后易发生跌倒。所以在第一次开始服用时,宜采用小剂量,且睡前服用,或服药后立即躺下。”王基云建议。

另外,胃溃疡患者在服用磷酸铝凝胶、氢氧化铝凝胶、硫糖铝等胃黏膜保护剂时,由于立位时药物与溃疡面接触时间短,药效难以充分发挥,所以服药后应静卧10~30分钟。这样既能减慢药物的排空速度,延长药物局部作用时间,又能减少消化液的反流,减轻其对胃黏膜的腐蚀作用,提高药物疗效。

## 5 吃硝酸甘油时最好用半卧位

还有些药物服用时最好采用半卧位,比如硝酸甘油。硝酸甘油是很多心脏病患者的救命药。不少老人心绞痛发作时,第一反应是赶紧吃硝酸甘油,却往往忽略了用药姿势。王基云建议,含服硝酸甘油时,应尽量采用半卧位。因为硝酸甘油有显著降压作用,站立时易导致体位性低血压发生,出现头晕甚至昏倒现象。而平卧位含服药虽不会发生体位性低血压,但因回心血量增加,心脏负荷加重,也会使药效减弱。

## 小贴士 眼耳鼻的正确用药姿势

口服药物讲究科学的姿势。使用眼药水、滴耳液、滴鼻液时,采用正确的姿势同样也很重要。

1. 滴眼药水时,患者应取坐位或仰卧位,头稍向后仰,用左手拇指和食指轻轻分开上下眼睑,眼睛向上看,右手持眼药水瓶,将药液滴入下眼睑1滴后,再将上眼睑轻轻提起,使药液均匀分布于结膜囊内。滴完之后要闭眼1~2分钟,但切勿用力闭眼,以防将药液挤出。

2. 滴耳液时,宜采用侧卧位,用药时,成人向后上方拉耳廓,儿童向后下方拉耳廓,然后滴入药物,再轻轻按压耳屏数次,使药液进入中耳,保持侧卧位数分钟。否则,可能导致药液进入中耳的量较少,发挥不到治疗的作用。

3. 使用滴鼻液时宜仰卧。头部向床面垂下,鼻孔向上。使鼻腔低于口咽,避免药液流入咽腔。用药后,用手指轻捏鼻翼数次,保持滴药姿态3~5分钟,使药液充分和鼻腔黏膜接触。用其他姿势可能导致药液流入咽喉,引起不适。