

这些常用药不能用热水服用

有些药物对水温格外“敏感”，遇热后易发生理化反应，不仅影响疗效，还可能给身体带来危害。以下这些常用药不能用热水服用。

益生菌类药物 益生菌类药物含有活性益生菌，不耐高温，用热水冲泡或送服会杀死有益菌株，从而失去治疗作用。临床常用药包括乳酸菌生片、枯草杆菌二联活菌颗粒、地衣芽孢杆菌活菌胶囊、双歧杆菌三联活菌片等。服用该类药物治疗时，应使用40℃以下温水或凉开水送服，与抗菌药物同服应间隔1~2小时。

消化酶类药物 消化酶类药物的主要成分是胃蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶等，这些酶是有活性的蛋白质，在适宜温度下才能保持活性，遇热后会发生变性凝固，导致活性下降或丧失，影响疗效。临床常用药包括复方胃蛋白酶颗粒、复方胰酶散、胃蛋白酶合剂等，服用时最适合水温应是人体体温，即36℃~37℃为宜。

含阿莫西林的颗粒剂、分散片、混悬剂 阿莫西林属于青霉素类抗菌药物，其结构式中的β-内酰胺环对热、酸、碱均敏感，随温度升高水解速率加快，60℃以上分解加速。水解后的物质不仅会失去抗菌活性，还会增加过敏反应发生的风险。服用时应把药粉倒入低于40℃的适量水中，摇匀后服用，避免与温度过高的液体接触。

水溶性维生素类药物 水溶性维生素如维生素C、维生素B₁、维生素B₂等，遇热不稳定，易发生化学变化而失去效用。含有维生素C、维生素B₁、维生素B₂的单方和复方制剂（包括保健品），应使用凉开水或温水送服。维生素C泡腾片建议用冷水或温开水溶解后立即饮用。

止咳糖浆类药物 止咳糖浆服用后会在咽部黏膜表面形成一层保护膜，减轻炎症对黏膜的刺激，从而

缓解咳嗽症状。若用热水冲服，会稀释糖浆，降低其黏稠度，破坏保护膜，削弱止咳效果。常见药物有急支糖浆、复方甘草合剂、川贝枇杷膏等。在服用止咳糖浆后，半小时内不要喝水，以免影响疗效。

孟鲁司特钠颗粒 孟鲁司特钠的稳定性差，在氧化、光照、高温条件下均产生降解，打开包装袋以后应在15分钟内服用。孟鲁司特钠颗粒剂服用时可与一勺室温或冷的软性食物（如苹果酱）混合服用，或溶解于一茶匙室温或冷的婴儿配方奶粉或母乳中服用。

琥珀酸亚铁颗粒 铁主要以二价铁离子（亚铁离子）形式在十二指肠和空肠上段吸收，但亚铁离子具有较强的还原性，当其水溶液与空气接触时，亚铁离子会被氧化成三价铁离子，高温会加速氧化反应，氧化后的三价铁离子吸收差，药效减弱。琥珀酸亚铁颗粒推荐餐后服用不

超过40℃温水冲服，勿用热开水冲服。服药时忌浓茶，以免被鞣质沉淀。

胶囊类药物 胶囊剂具有掩盖药物不良气味、提高药物稳定性、方便患者服用、延缓药物释放和定位释放等特点。胶囊外壳是由水溶性明胶制成，遇热水变软变黏，会提前溶解并释放药物。部分药物由于提前释放，到达不了治疗部位，影响疗效。若是刺激性药物提前释放，会刺激胃黏膜。如桉柠蒎肠溶胶囊宜餐前半小时用凉开水送服；标准桃金娘油肠溶胶囊宜餐前30分钟用较多的凉开水送服。

含挥发油的中成药 茴香、藿香、干姜、薄荷、冰片、荆芥等中药中的挥发油具有较大的药用价值，而挥发油大多不稳定，遇热容易挥发和分解。因此，含有挥发油成分的中成药，服用时勿用热水冲服，水温不宜超过40℃。 作军

合胞病毒感染不能服用奥司他韦

有人流感刚好，又感染了鼻病毒或者合胞病毒，有人认为都是病毒感染，都可以服用奥司他韦等抗病毒药物治疗，这种做法是不正确的。

奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用，对鼻病毒、合胞病毒等其他呼吸道病毒均无效果。所以，使用奥司他韦前要有检测结果支持。

呼吸道合胞病毒是引起急性呼吸道感染的主要病原体之一，各年龄段的人群都普遍易感。目前尚无针对呼吸道合胞病毒的疫苗和特效治疗药物。加强防护，是预防感染的重要手段。 辛丽

一吃铁剂就想吐，如何缓解

前段时间，小朱（化名）检查出缺铁性贫血，医生开了铁剂琥珀酸亚铁片，早饭后吞服2片后，过了数小时，小朱先是感到恶心，特别想呕吐，继而晕头转向，看到一点油腻的食物，胃里就仿佛翻江倒海，一整天都不愿吃饭。

吃铁剂后，为何那么恶心

口服铁剂出现的恶心、呕吐



等，是由于铁对胃肠道的刺激导致的。黑便则是铁剂与肠道内的硫化氢发生反应，形成了黑色的硫化铁。这些都是正常现象，停药后通常就会好转，无须过于紧张。需要提醒的是，如果患者本身患有胃肠道疾病，服用铁剂后可能会加重胃肠道不适症状。

不吃铁剂，光食补行吗

对于健康人来说，确实鼓励优先从饮食中摄取铁元素。但对于缺铁性贫血患者来说，仅从食物中摄入铁是远远不够的。比如，仅靠吃牛肉来纠正人体缺铁，每天得吃约10斤牛肉。所以，最好通过补充铁剂

来纠正。

吃药后恶心、呕吐，如何缓解

首先，选好服药时间和剂量。服药时间最好在两餐之间，以减少铁剂对胃肠道的刺激，并且先从较小剂量开始服用，每2~3天逐渐加量，直至达到治疗剂量。

其次，可以更改铁剂类别。口服铁剂通常分为无机铁和有机铁。无机铁以硫酸亚铁为代表，优点是铁含量高，但稳定性较差，在胃肠道释放快，因而更容易引起胃肠道反应。有机铁主要包括乳酸亚铁、富马酸亚铁、右旋糖酐铁、葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁等，口感相对好一些，对胃肠道的刺激更小一点。 据《家庭医生》

服抗栓药别忽视细节

王先生的抗凝药吃完了，停了几天未及时配药。几天后，他的左腿出现酸胀、疼痛，甚至出现麻木，检查发现是深静脉血栓再次发作。

抗栓药物主要分为两大类：抗凝药主要防治静脉血栓，抗血小板药则主要预防动脉血栓，如心梗、脑梗等。服用抗栓药，就像走钢丝，药力不足会导致血栓复发，药力过猛又会大幅增加出血风险，必须精准把控。

服用抗栓药的人群，除了关注血栓和出血迹象，还需留意手中的药盒：如果同时服用3种及以上抗栓药，必须找医生评估。 彭雪英

癫痫患者服药遵循五个原则

及早服药 越早开展抗癫痫治疗，药物起到的作用越明显，控制乃至治愈的希望越大。一般认为，第一次癫痫发作两年以内是药物治疗的最佳时间。拖延药物治疗的时间可能导致病情恶化，增加治疗难度。

坚持服药 癫痫患者的药物治疗是漫长的过程，有的患者在服用药物时没有经过医生的同意就擅自停药，导致病情反复。只

有经过医生的评估，确定癫痫已经得到较好的控制，才可以在医生的指导下考虑减药或停药。

个体化治疗方案 癫痫患者的药物治疗不能一概而论，需要专业的医生根据具体情况制订合理的个体化治疗方案。患者千万不要看到其他患者接受某种治疗取得较好的效果就去效仿。

不能擅自调整药物剂量 癫痫患者服用抗癫痫药物时，千万

不能自己调整药物剂量。抗癫痫治疗的药物方案只有经过医生评估才可以调整。

不要骤然换药 癫痫患者的药物治疗需持续很长时间，有的患者可能需要更换、增加抗癫痫药物。即便目前服用的药物不能达到最佳疗效或自身不能耐受，也需要在服用新药物一段时间后逐渐减去早期药物。

张申