

不小心漏服了药物 需要补服吗

■ 刘云璠

吃药应遵循“按时、定点、足量”原则,不能擅自增减量,更不能擅自停药。但现实生活中,总有这样的事发生:出门忘记带药、做事太投入忘记吃药、药吃完了还没来得及及购买……相信不少人都有过这样的疑问:如果漏吃了一次药,需要补上吗?

有些药加倍补服易引发中毒

据统计,世界范围内能够做到遵医嘱用药的患者只有50%左右,有80%以上的患者出现过漏服药物的情况。不少人发现漏服药物后,会马上“亡羊补牢”式地补服;还有人索性在下次用药时把漏服的药物加倍补服。

服药周期有讲究,药品在体内的浓度会经历由少到多再由多到少的过程,浓度太高了有毒,太低了无效。所以,漏服药物后切不可在下次用药时加倍服用,尤其是那些安全剂量范围窄、毒副作用强的药物,如:苯妥英钠、苯巴比妥、氨茶碱、地高辛等。这些药物的剂量一旦加倍,会使得血药浓度超标而引发中毒。

药物有个“科学补服原则”

发现漏服药物后,首先应该判断漏服会不会对病情造成影响。对于那些罹患需要严格维持治疗药物浓度的疾病患者,例如癫痫患者,漏服药物可能会造成很大影响,应尽早补服。而绝大部分慢性病患者,因为长期服药,体内已形成了稳态的血药浓度,偶尔漏服一次对于治疗的影响不会很大,有时甚至可以忽略不计,到下次服药时按平时剂量服用即可。一般来讲,科学的药物补服原则是:

1天服用1次的药物

当天发现漏服,应立即补服,如果次日才想起来,则不需要补服,更不需要加倍服用,维持正常的时间和剂量即可。

1天服用多次的药物

需要考虑用药的时间间隔。如果漏服时间未超过用药间隔的1/2,应立即补服。补服药物后,下次服药不能再按照平常的时间,而应保证服药间隔。比如,感冒、拉肚子偶尔吃药,一般没关系,立即补一粒,下次吃药的时间顺延即可。如果漏服时



间超过了用药间隔的1/2,则可以跳过,直接在下次按照常规的剂量服用即可。

连续漏服数次的患者

如果药物的半衰期较长(如临床不少降压药),重新建立起稳态血药浓度需要较长时间,此时患者最好咨询医生或药师,切不可想当然地自行按照原剂量服用。高血压和糖尿病等慢性病患者在医生帮助下,尽量简化服药方案,选择长效制剂,每天1~2次服药,减少漏服机会。

常见的6类药物要这样补

慢性病患者漏服药时,如果拿不准,最好先咨询医生,以免发生危险。常见漏服药物的应对措施如下:

降压药

选择短效降压药(如:尼群地平、硝苯地平片)的患者,如果漏服应立即补服,并适当推迟下次服药时间。但千万不要在睡前补服,以免导致血压过低诱发脑梗;选择长效降压药(如:苯磺酸氨氯地平片、缬沙坦)的患者,药物半衰期较长,每天服用一次,在服药后维持稳态血药浓度48小时以上,即使漏服,当天想起,补服便可。次日想起,不用补服;有些降压药偶尔漏服一次不用补,具体包括以下3种:氨氯地平、培哚普利、替米沙坦。过度服药反而会导致患者血压降低、诱发脑卒中等。

降糖药

每日3次服用的降糖药,2小时内发现可以补服;每日服用2次的,4小时内发现可以补服;每日服用1次的,12小时内发现可以补服。简单来讲,如果漏服药物的时间为2次用药间隔时间的一半之内,则可以补服,否则便不可以补服,且下次务必按照原间隔时间继续服药。需要注意的是,糖尿病患者在具体实施时,还应根据血糖情况、进餐多少及药物剂量而定。

降血脂药

如果漏服,一般不需再补服,下次按原间隔时间用药。

抗菌药物

青霉素类或头孢菌素类等药物,一旦出现漏服,应立即补服,下次服药时间可适当向后延长。喹诺酮类药物如果漏服,可加倍补服。

激素类药物

糖皮质激素药物和抗甲状腺药物,如果按每日一次服药,当日发现漏服应立即补服,次日发现则不必补服。

维生素补充剂、氨基酸及中药

如果出现漏服,一般不建议补服。需要注意的是,比起漏服药物的补救措施,更好的当然是形成良好的定时服药习惯。可以挑一个不容易忘记的、固定的时间服药,降低忘记的概率。如果单纯靠自己很容易忘记吃药的话,可以在手机上设好服药闹钟,就能准时提醒自己吃药了。

甲状腺保健 点臂臑穴

■ 唐潇旖 隋晶

甲状腺类疾病包括单纯性甲状腺肿、甲状腺结节、甲状腺功能亢进等,属中医“瘰癧”范畴,是以颈前喉结两旁结节肿大为主要表现的一类疾病。瘰癧的发生主要是痰气交阻、血行不畅,使得气、血、痰壅结而成,应以理气化痰、消瘰散结为基本治则。临床上,针灸、推拿治疗甲状腺疾病时常选取手阳明大肠经的穴位。

“经络所通,主治所及”,大肠经经脉循行经过喉咙,与甲状腺相关联。与此同时,手阳明大肠经为多气多血之经,此经穴位行气活血效力更强,帮助理气化痰、消瘰散结。臂臑穴(手臂自然下垂时在臂外侧,三角肌止点处)作为大肠经上的穴位,穴内气血由大肠经各穴中上行的阳气聚集而成,行气活血较强,而且其位置方便暴露,简单易取,常被选用。另外,此穴位于四肢,下无重要血管神经,安全性较高,可作为甲状腺保健用穴。

具体操作方法:一手轻轻握住另一手上臂,用任意手指指腹垂直按压穴位,以穴位处微微有酸胀感为度,稍用力做环形揉动,顺时针、逆时针方向各36次。



牛肉营养虽好 但吃法有讲究

■ 于康

我们知道,蛋白质是组成人体所有细胞和组织的重要成分,在人体内,几乎所有重要组成部分都有蛋白质的影子。而氨基酸是蛋白质最基本的组成单位,所有蛋白质都是由20种氨基酸按照不同的比例相互组合而成的。

牛肉可为人体提供高质量的蛋白质,含有全部种类的氨基酸,而且各种氨基酸含量的比例与人体蛋白中各种氨基酸的比例基本上一致,它的脂肪含量相对较低。需要注意的是,当烹调温度超过200℃时,红肉就会产生大量的杂环胺,增加罹患肠癌的风险。

在各种牛肉的烹饪方法中,炖牛肉最高温度约100℃;煎牛排约107℃;炒牛肉约187℃;烧烤牛肉则可达400℃以上。因此,建议大家尽量少吃烤牛肉。可以选择清炖牛肉,只需要用小火烧煮。当牛肉快熟时,再放入调料炖煮至熟,这样做出来的清炖牛肉,色香味形俱佳。如果用旺火烧煮,牛肉就会出现外形不整齐的现象,而且容易表面熟烂,嚼里面的肉仍然嚼不动。

立春后养生 养肝为先

立春之后进入万物复苏的春季,也是肝气升发的季节,所以春季养生先养肝,肝气疏发条达,人体气血才能通畅。但同时,肝气在春季也容易郁结,不仅影响心情,也是导致肿瘤的中医病理基础之一,春季舒畅肝经对调理结节、预防癌症都很重要。

当身体出现哪些症状,说明我们存在肝气郁结的问题,需要调理了呢?一是肋肋胀痛:两肋胀痛是气郁的常见表现,并且这种疼痛是走窜的,也就是疼痛的部位并不固定;二是易生气;三是情绪低落;四是失眠多梦。

另外如果肝气犯胃,还可能导致胃脘疼痛、食欲差甚至厌食;有些人总觉得咽喉堵着一口气,吐不出来又咽不下去,中医称为“梅核气”,也是肝气郁结的表现;对于女性而言,还可能出现乳房胀痛、月经不调等症状。

春季饮食有一个基本的原则——减酸增甘,因为酸性的食物属肝木,越吃越助肝阳,而甘味的食物有助于健脾,通过调理脾肝的关系,达到疏肝的目的。味甘的食物首选谷类,如糯米、黑米、高粱、黍米、燕麦;蔬果类,如刀豆、春笋、南瓜、扁

豆、红枣、桂圆、核桃、栗子;肉鱼类,如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼、黄鳝等。

还可以多做做疏肝理气操,在疏泄肝胆经的气、调节情绪的同时,也拉伸胆经,活动身体。具体方法:左手放背后,右手放脑后,上半身向左侧弯曲拉伸,2秒后交换双手位置,向右侧拉伸2秒,这组动作做3分钟,目的是抻上半身的胆经。两手握拳,沿着大腿外侧上下敲打胆经,目的是抻下半身的胆经,这个动作坐着就可以做,看电视的时候不妨常敲打。(本报综合)