

用药有困扰 来“线上问药”

扫码登录福建卫生报
公益药事智慧平台

《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

这类感冒药不要与咖啡同服

□本报记者 朱晓洁

在日常生活中,不少人习惯喝咖啡或奶茶,即使感冒期间也没停,但这样就很容易被咖啡因“背刺”。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院药学部药师郑键介绍,不少复方感冒药都含有咖啡因,常见的有:复方乙酰水杨酸片、去痛片、氨咖黄敏胶囊、感冒灵颗粒、复方对乙酰氨基酚片、氨基比林咖啡因片、阿酚咖片、酚氨咖敏胶囊、复方氨酚烷胺片等。

郑键举例,去痛片每片含咖啡因50mg、氨咖黄敏胶囊每粒含咖啡因15mg、阿酚咖片每片含咖啡因65mg、氨基比林咖啡因片每片含40mg,正常一日服药摄入的咖啡因含量为45mg~300mg。

一般来说,成年人每日咖啡因的安全摄取量不超过400mg/天,如果服药时再同时摄入奶茶、咖啡等饮料,一不留神就容易超标,甚至可能导致咖啡因中毒。因此,日常服用感冒药要注意以下几点:

1. 要避免咖啡因摄入过量:不要同时服用成分相同或相似的复方感冒药,避免额外摄入其他含咖啡因的饮品或食品,如咖啡、茶、能量饮料和巧克力。
2. 遵循说明书服药:大部分复方感冒药是非处方药,可以在药店自行购买,患者应严格按照药物说明书或医生的指示使用药物,避免超量服用或频繁使用。
3. 关注副作用:注意观察是否有咖啡因过量的症状,如心悸、失眠、焦虑或胃肠

不适。如有明显不适,立即停药并咨询医生或药师。

4. 考虑个人健康状况:如果有高血压、心脏病、失眠、胃肠问题等健康状况,或是孕妇和哺乳期妇女,最好在使用前咨询医生。

普通感冒的治疗目的以缓解感冒症状为主,即所谓的对症治疗,可以根据以下几点来选择感冒药:

1. 用症状识别
 - (1)发热、肌肉酸痛、头痛:解热镇痛药(如对乙酰氨基酚、布洛芬等);
 - (2)打喷嚏、流鼻涕:抗组胺药(西替利嗪、氯雷他定等);
 - (3)干咳:镇咳药(可待因、右美沙芬等);
 - (4)有痰咳嗽:化痰剂(愈创木酚甘油醚、氨溴索等);
 - (5)流鼻涕、鼻塞:拟肾上腺素药(如伪麻黄碱等)。
2. 看成分和组合
 - (1)单一成分:如果症状单一,可以选择只针对某一症状的药物,如单纯的退烧药或止咳药。
 - (2)复方制剂:如果有多种症状(如发热、咳嗽、鼻塞),可以选择复方制剂,这类药物通常含有多种成分来综合治疗多个症状。
3. 看药物的剂型
 - (1)片剂、胶囊:适合大多数人,方便携带和服用。
 - (2)液体药物:适合儿童或难以吞咽药物的人。
 - (3)喷雾剂或滴剂:用于局部症状,如鼻塞或喉咙痛。

本期嘉宾
郑键 药师

福建医科大学附属第一医院药学部

石榴让多种药物药效打折

□本报记者 朱晓洁

石榴被称为秋季养生“黄金果”,不仅富含丰富的果糖、优秀蛋白质、易吸收脂肪等,更能增加免疫力,滋阴生津润燥。但其实,服用石榴,会让肿瘤靶向药效效果打折。

福建卫生报公益药师、福建省肿瘤医院药剂科主任药师刘文彬表示,对于许多药物来讲,石榴都是“头号公敌”:

1. 靶向药物:如吉非替尼、厄洛替尼、埃克替尼、克唑替尼、布格替尼等肺癌靶向药;奥拉帕利等卵巢癌靶向药、拉帕替尼等乳腺癌靶向药;
2. “他汀”类降脂药;
3. “地平”类的降压药;
4. 镇静安眠药、抗过敏药、避孕药、免疫抑制剂如环孢素、他克莫司等都会受到影响。

主要原因在于石榴中含有柚苷、呋喃香豆素类和类黄酮化合物柑橘素等成

分。这些成分可能会抑制肝脏、肠道系统中CYP3A4酶的活性,而CYP3A4酶是药物代谢的关键酶之一。因此,石榴可能会干扰上述药物的体内代谢过程,从而影响药物的疗效。

此外,石榴和西柚(葡萄柚)、柚子、青柠、杨桃一起,被称为药物疗效的“五大杀手”。

这五种水果体内呋喃香豆素类的含量较高,会抑制肝药酶(CYP3A4)的活性,影响很多靶向药物的代谢速度,导致药物在体内蓄积而引发一系列不良的后果。

肿瘤患者在服药期间也不要吃柿子。这是因为在用药期间,大部分肿瘤患者的消化道、血液系统都处于功能(指标)受损状态,柿子含有大量的鞣酸、果胶,会与胃酸、蛋白质、金属离子等形成络合物甚至发生结石,加重胃肠负担,在影响药物吸收的同时,也容易加重缺铁性贫血的症状。

本期嘉宾
刘文彬 主管药师

福建省肿瘤医院药剂科

“线上问药”小程序

问&答

睦玉霞 福州大学附属省立医院(福建省立医院) 药学部 主任药师

小程序值班时间:周一 14:30—17:30

问:辅酶Q10和琥珀酸美托洛尔片会有冲突吗?

答:辅酶Q10与琥珀酸美托洛尔没有冲突,两者可一起服用;美托洛尔建议空腹服用,辅酶Q10建议饭后服用。

张金 福建医科大学附属协和医院 药学部 主管药师

小程序值班时间:周二 8:00—12:00、14:30—17:30

问:健胃消食片是药吗?聚餐后吃完消食片,能喝酒吗?

答:健胃消食片是药品。其药品包装盒上有红色OTC字样,属于OTC甲类药,需要在药店由执业药师或执业医师指导下购买和使用。服药期间忌酒。

宋晓丹 福州大学附属省立医院(福建省立医院) 药学部 主管药师

小程序值班时间:周三 8:00—12:00、14:30—17:30

问:两种以上眼药水要怎么滴?

答:对于连续使用两种滴眼液时,通常应至少间隔5分钟,以促进药液在眼部的吸收,提高疗效。如果两种滴眼液使用的间隔时间太短,后一种滴眼液会将前一种滴眼液冲洗掉,药物大量溢出眼外,影响药物的疗效。

吴肇春 南平市第一医院临床药学科 副科长、副主任药师

小程序值班时间:周四 8:00—12:00、14:30—17:30

问:左甲状腺素钠片可以和叶酸一起吃吗?早上漏吃了,可以中午补吃吗?

答:左甲状腺素钠片和叶酸同时使用不存在相互影响,可以同时服用;左甲状腺素钠片早上漏吃了,可以在中午补服,因食物会影响其吸收,可选择饭前半小时服用。

陈明 福建中医药大学附属第二人民医院 药学部 主管药师

小程序值班时间:周五 8:00—12:00、14:30—17:30

问:家里没有测量器具,高锰酸钾片要兑水到什么程度呢?

答:首先,需要知道每片高锰酸钾片的重量。一般来说,市售的高锰酸钾片多为0.1克或0.2克。这个信息通常可以在药品包装或说明书上找到。如家里没有测量器具时,使用高锰酸钾片每片含高锰酸钾0.2g,溶入1000ml温水时,可以用大约2瓶500ml的矿泉水瓶。溶解过程中手不要直接接触本品,高浓度的高锰酸钾溶液会灼伤皮肤。



当你日常用药有疑问时,可以进入“线上问药”小程序,在线预约,1v1免费咨询三甲医院药师。

稿件整理 李婷