

喝水吃药 你做对了吗

水是生命之源,水约占人体组成的70%,人体的一切生命活动都需要有水参与:新陈代谢、血液循环、食物消化、营养输送、废物排泄、体温调节、皮肤滋润等等。既然水这么重要,那么是喝得越多越好吗?其实,服用用水也有讲究,喝多喝少、温度高低等,都可能影响药效。

控制水分摄入 保证药效

首先,让我们看看哪些药要少喝水,喝水不对,药效可能会降低。

1. 抗酸药、胃黏膜保护剂:如氢氧化铝片、铝碳酸镁、硫糖铝、枸橼酸铋钾片等。还有止泻药:蒙脱石散。这些药会在消化道黏膜上形成一层保护膜,如果服药后大量饮水,水会将药物带走,影响药物疗效。所以在服用上述药物后短时间内尽量不喝水。

2. 止咳化痰药:川贝枇杷膏、复方甘草合剂等,这类药需要多些时间停留在喉咙里,才能更好地缓解喉咙的不适。服用后若大量饮水,同样也是将药物

带走,无法减轻喉咙的不适。

3. 有些药物如硝酸甘油片、速效救心丸等,它们需要舌下含服,通过舌下黏膜吸收,一般在5分钟左右起效,才能更好地发挥作用。用水送服起效慢,且吞咽后在消化道被吸收和代谢,药效大大降低,在紧急情况下会影响救治效果。

适当多喝水 更利于健康

其次,当我们需要服用下列这些药物时,就需要我们多喝水,让这些药物更好地完成它们的治疗作用。

1. 平喘药:茶碱控释片、二羟基茶碱(喘定)等,具有利尿作用,使尿量增多,易致脱水,出现口干、多尿或心悸;同时哮喘者又往往伴有血容量较低的情况。因此,建议口服或输液此类药物后,宜注意适量补充液体,多喝水。

2. 利胆药:利胆药能促进胆汁分泌和排出,机械地冲洗胆道,有助于排出胆道内的泥沙样结石和胆结石术后残留的少量

结石。但利胆药中苯丙醇(利胆醇)、曲匹布通(舒胆通)、去氢胆酸和熊去氧胆酸服后可能会引起胆汁的过度分泌和腹泻,因此,服用期间应尽量多喝水,以避免过度腹泻而脱水。

3. 双膦酸盐:阿仑膦酸钠、唑来膦酸等在用于治疗高钙血症时,因可致电解质紊乱和水丢失,故应注意补充体液,使每日的尿量达2000ml以上。且不能将氯膦酸盐与含有钙的食物如牛奶以及其他含2价阳离子的药物同服,因为它们会减少磷酸盐的吸收。

4. 抗痛风药:服用尿酸药如丙磺舒、别嘌醇等,应多喝水,每日保持尿量在2000ml以上,同时应碱化尿液,以防止尿酸在排出过程中在泌尿系统形成结石。

5. 抗尿结石药:服用中成药排石汤、排石冲剂,或西药消石素后,都应多喝水,保持每日尿量在2500~3000ml,以冲洗尿道,稀释尿液,减少尿盐沉淀的机会。

6. 电解质:口服补液盐(ORS)粉、补液盐等,按说明书要求每袋加足量的凉开水冲溶后服下。

喝温水 准没错

让我们再看看下列这些药不宜用热水服用。

1. 助消化药:如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片等,此类药中多是酶、活性蛋白质或益生菌,受热后即凝固变性而失去作用,达不到助消化的目的。

2. 维生素类:维生素类中的维生素C、维生素B等,性质不稳定受热后易还原破坏,而失去药效。

3. 微生物制剂如培菲康、金双歧等,多数不耐热,服用时不宜以热水送服,宜选用温开水。

生活中喝水看似很寻常的一件小事,却也有小玄机,喝对水,好得快。希望小小的提醒,能给大家带来一些帮助,共同守护我们的身体健康。

(作者:赖凌燕 福州大学附属省立医院 药学部 主管药师)

高血压不用怕 运动帮你降压

高血压,作为威胁心血管健康的危险因素,患病率在全球范围内持续上升,这可能与人口老龄化、生活方式改变(如饮食不健康、缺乏运动)、环境因素(如压力大)以及遗传因素有关。药物治疗是控制高血压的主要手段,但生活方式的调整也至关重要。最新版《中国高血压防治指南(2024年修订版)》进一步强调了运动在降低血压方面的作用。今天将结合该指南的相关要点,为大家介绍几种有助于降低血压的运动锻炼方式。

选对运动时机,降压更轻松

确诊为高血压的患者,运动前最好测下血压,安静血压(收缩压超过160毫米汞柱,舒张压超过105毫米汞柱)不宜运动锻炼。清晨和上午是心血管高发的时段,最好选择下午或者傍晚时段进行。

什么样的运动有利于降低血压

有氧运动

有氧运动可以加快人体血液循环,有效改善高血压引起的心脏供血不足,优化心肺功能,对高血压非常有益。有研究表明,它能将血压降低5至

7mmHg。

慢跑:这项有氧运动非常适合高血压患者,因为它能强化心肺功能,促进血液循环,进而有助于血压的降低。在慢跑时,务必保持适当的速度和节奏,同时选择一双舒适的鞋子和安全的场地。

游泳:对于高血压患者来说,游泳是一项极佳的全身锻炼方式。它不仅能锻炼肌肉,还能减轻关节的负担。水的浮力能够减轻身体对关节的压力,而游泳时的呼吸调节则有助于身心的放松。

骑自行车:骑自行车是一种提高心肺功能和增强腿部力量的有氧运动。在骑行时,需要调整好座椅和把手的高度,以确保骑行的舒适度,并选择一条平坦且安全的道路进行锻炼。

太极拳:太极拳的动作缓慢而柔和,非常适合高血压患者。通过练习太极拳,可以放松身心,调节呼吸,进而改善血液循环。

瑜伽:瑜伽通过各种体式 and 呼吸练习来帮助人们减轻压力,增强身体的柔韧性和平衡力。

高血压患者在练习瑜伽时,应避免过度伸展和剧烈的动作,以确保安全。

建议每次30分钟及以上中等强度运动,每周3天或者以上,有氧运动时心率等于170-年龄,就达到有氧运动的效果。

等长抗阻训练(等长运动)

等长抗阻训练是身体保持一个固定姿势的肌肉负重训练,这种运动时,肌肉在收缩时处于紧张状态,但长度不会发生改变,没有明显的关节运动。研究发现,抗阻运动降压效果比有氧运动效果更佳,是不可忽视的降压方式。

靠墙静蹲:背靠墙,双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前,核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大,试试降阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90~120度之间。

平板支撑:脸朝下俯卧,脚趾抓地,双臂伸直,支撑起躯干,核心部位收紧,保持躯干成平板状。相对应的降阶锻炼法:跪姿平板,膝盖着地,保持手臂伸直,身体核心收紧。

扎马步:扎马步难度较低,

注意沉腰下蹲时,脚尖和膝盖都要向外张开,能减轻膝盖负担,避免运动损伤。

等长训练时,每个项目要求运动45秒,休息15秒,交替进行。如果身体条件不允许,从运动30秒,休息30秒开始。等身体适应后,再逐渐增加运动时间,运动时避免憋气用力,以免血压升高。

运动,一定要量力而行

运动降压是一种科学而有效的高血压辅助治疗方法。所有的运动都需要循序渐进,总之,运动降压效果是明显的,但也需要合理的运动计划和生活方式的调整,必要时联合药物治疗,才能够更好地控制血压。

(作者:阮莹星 福建省中医药大学附属第二人民医院 心血管科 护师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师