

# 牛奶送服药品:小心隐藏的“药敌”

45岁的王先生因支气管炎使用“盐酸多西环素片”治疗3天后,仍持续低热、咳嗽。药师详细询问后得知,王先生因担心抗菌药物伤胃,每日早餐用牛奶送服药物,睡前服药后还会喝一杯热牛奶助眠。蔡加琴药师当即指出问题——牛奶中的钙离子与多西环素结合,导致药物吸收率下降60%以上,疗效大打折扣。调整服药方法后,王先生的症状很快缓解。

在日常生活中,很多人有跟王先生一样的误区,习惯用牛奶送服药物,认为这样既能服药,又能补充营养。

然而,牛奶虽是营养佳品,却可能成为某些药物的“天敌”,并不适合送服大多数药物,可能影响药效,甚至产生不良反应。这是因为牛奶中含有丰富的蛋白质、钙、铁等营养成分。其中,钙离子会与某些药物结合,形成难以溶解的化合物,降低药物的吸收率。

那么,问题来了,日常家庭小药箱的哪些药物不宜与牛奶同服呢?

## 1. 抗菌药物

喹诺酮类(如左氧氟沙星、诺氟沙星)和四环素类(如多西环素)抗菌药会与牛奶中的钙离子结合,形成不溶性螯合物,影响药物吸收,降低抗菌效果。牛奶会延缓阿奇霉素的吸收,影响药效。建议服药前后2小时避免饮用牛奶,可用温开水送服。

## 2. 含铁、锌或钙的制剂

牛奶中的钙离子会与铁剂(如硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁)或锌剂(如葡萄糖酸锌)竞争在消化道的吸收过程,降低其吸收率。服用上述药品建议与牛奶间隔1~2小时服用,使用铁剂还可搭配维生素C(如橙汁)促进其吸收。

## 3. 降压药

牛奶易在药物表面形成覆盖膜,影响部分药物的释放与吸收;牛奶中的钙、镁等离子还可与某些药物发生反应,形成非水溶性物质,降低药效。牛奶中的酪胺会与降压药相互作用,导致血压骤升,甚至可能引发高血压危象。建议服药和喝牛奶间隔1小时以上。

## 4. 胃黏膜保护剂和抗酸药

这类药物如氢氧化铝、铝碳酸镁、胶体果胶铋含有金属离子,与牛奶中的蛋白质结合后会形成凝块,降低药效,同时加重胃肠负担。因此,服此类药物前后1小时禁食牛奶,避免覆盖药物形成的保护层。

## 5. 甲状腺药物(如左甲状腺素钠)

牛奶中的钙和蛋白质可能干扰药物吸收,建议清晨空腹服用,服药后至少间隔4小时再喝牛奶。

## 6. 骨质疏松药(如阿仑膦酸钠)

牛奶或其他食物会显著减少药物吸收,必须晨起空腹用白水送服,服药后30分钟内避免进食。

## 7. 中药

牛奶中的钙、磷、铁等成分会与中药中的有机化合物发生化学反应,生成难溶物,破坏药物和牛奶的有效成分。

尽管多数药物与牛奶“相克”,但仍有一些特殊药品建议用牛奶送服,既能减轻副作用,又能提高用药安全性。

刺激性药物(如阿司匹林、布洛芬):牛奶可保护胃黏膜,减少胃肠道刺激。益生菌(如双歧杆菌):牛奶的温和环境有助于活菌存活,增强疗效(注意:需用常温牛奶)。

## 药师建议:

——服药优先选择温开水:多数药物建议用200ml左右温开水送服,确保充分溶解和吸收。

——严格掌握时间间隔:若需喝牛奶,与服药至少间隔1~2小时。

——仔细阅读说明书:标注“避免与乳制品同服”的药物需严格遵守。

——小贴士:儿童服用中药颗粒时,若因口感抗拒,可咨询药师是否可少量混入牛奶,但切忌长期依赖。

牛奶送服药物有利有弊,关键看药物特性!不确定时,请咨询药师或医生,切勿自行决定。

(作者:蔡加琴 福州大学附属省立医院 药学部)

# 失眠 不可小觑光线污染

当今社会,工作和生活带来的压力较大,许多人会偶尔入睡困难或夜间苏醒,进而为自己的身体健康担心焦虑,其实大可不必。比如因压力或偶尔倒夜班导致的夜间难以入睡,多属于正常生理反应,不一定是失眠症。如系偶发,也基本上不会对身体造成显著危害,一般通过次日补觉或调整心态即可恢复。但是如果长期频繁出现并持续影响生活,就需要就医检查是否符合失眠症的临床诊断标准,以免延误治疗。

## 失眠症的诊断标准

一是入睡困难,一般超过30分钟仍无法睡着。

二是睡眠质量差,睡眠维持有障碍,整夜觉醒次数大或等于2次,早醒或醒后入睡困难(超过30分钟仍不能入睡)。

三是总的睡眠时间减少,通常少于6小时。

如果出现以上的情况,还伴有疲劳或全身不适;注意力或记忆力减退;学习、工作或社交能力下降;情绪波动或易激惹;日间思睡;兴趣、精力减退;工作或

驾驶过程中错误倾向增加;紧张、头痛、头晕,或与睡眠缺失有关的其他躯体症状;或对睡眠过度关注等,以上情况每周出现3次以上,且持续最少1个月,这就是失眠症。

## 睡眠机制及其影响因素

我们的睡眠状态与苏醒一样,是一个主动过程,而不是被动抑制的。上行激活系统是保持我们清醒的中枢神经结构,当我们感到疲惫的时候,脑干就会上行抑制系统,进而就会发出睡眠的命令作用于大脑皮层,启动睡眠机制,并抑制觉醒,使我们进入睡眠状态。

睡眠的启动离不开大脑内部复杂神经递质的传输,褪黑素便是其中一种。其主要作用是调节睡眠。正常的生物钟通过正常光照时间及周期,刺激产生褪黑素等大脑递质,完善建立正常睡眠-觉醒周期及调节机制。光照对褪黑素的影响主要是抑制松果体褪黑素的分泌,其中尤以蓝光对褪黑素的抑制作用最强,而红光最弱。也就是说如果在夜间该睡眠的

时间还有光照,不仅仅会让我们显性感觉到光线刺激和不适,也会同时影响体内褪黑素的分泌,并进而导致生物钟紊乱和失眠的发生。

## 哪些光源会发出蓝光

通宵达旦的城市灯光,手机、电脑显示器、电视机屏幕,节能灯,照相机闪光灯,浴霸等,各种新型人造光源及太阳光发出的可见光中,都含有大量不同频率的短波蓝光。人造灯光所带来副作用不止影响睡眠,还会增加肥胖、糖尿病、抑郁症、肿瘤及中风的风险。另外,由于睡眠不足导致工作效率下降,车祸等风险系数也随之明显提高。

## 补充褪黑素可否一劳永逸

答案是否定的。

褪黑素的确对改善睡眠、免疫调节方面有较好的作用,经常夜班、倒时差、开灯睡觉或长期光照时间过长等导致褪黑素分泌不足的人群,可以适当补充,有助于这类患者改善睡眠。但并非所有失眠患者都适用褪黑素。

人体褪黑素的需要量很少,

外源性的褪黑素如果过量也可能带来不良后果。未成年人、妊娠期妇女、心脑血管患者、肝肾功能不全者、酒精过敏者都是不适用人群,服用不当反而容易适得其反,加重对神经递质传输的干扰和对身体其他脏器的影响。

对这类不适用褪黑素补充的人群,切断或减少蓝光污染是更合适的解决方案。比如减少室内灯光照射或尽量使用暖色灯光,如传统的白炽灯等。卧室窗帘选用透光性较差的材料或深色遮光帘,避免开灯睡觉,并纠正床上玩手机或电脑等不良睡眠卫生习惯,才是适合我们保持健康的主动选择。

(作者:方李鸿 福建省石狮市医院 重症医学科、神经内科副主任医师)

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