

线上问药

氨糖软骨素 被争议的“关节守护者”

□本报记者 朱晓洁

近年来,氨糖软骨素因宣称能改善关节问题而备受青睐,一跃成为各大电商销售平台上的网红产品。福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院药学部副主任、副主任药师王涛表示,氨糖软骨素是由氨基葡萄糖(氨糖)和硫酸软骨素组成的膳食营养补充剂。医学界对其治疗价值存在显著分歧。其中,中华医学会《骨关节炎诊疗指南(2024)》将氨糖软骨素列为

早、中期骨关节炎的治疗选项,但强调其辅助地位。

适用人群包括久坐久站、关节偶尔酸胀的年轻人,可预防早期软骨磨损;年龄≥50岁、影像学显示关节退行性改变但未达到骨关节炎诊断标准者,可作为早期干预手段;跑步者、登山者等高频运动人群,可将其作为关节防护的辅助措施。此外,肝肾功能不全者、甲壳类过敏者、糖尿病患者、严重关节疾病患者不推荐使用。

王涛建议,消费者可选择单独服用硫酸软骨素和氨基葡萄糖,亦可选用复方制剂。每日推荐摄入量为氨基葡萄糖1500毫克、硫酸软骨素800至1200毫克,建议分次随餐服用,以减少肠胃刺激。

消费者首先应明确保健品不能代替药品,不盲从“神奇疗效”宣传,购买前最好咨询医生或药师。当出现持续关节疼痛、活动受限等症状时,应第一时间到骨科或康复科就诊。

用药有困扰
上“福建卫生报健康+”

《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

小程序公益药师
答疑

沈紧治 厦门大学附属中山医院药学部 主管中药师

小程序值班时间:周一 15:00—18:00



问:药材生地黄和熟地黄,可以一同用于煲汤吗?

答:生地黄、熟地黄一起使用一般用于阴虚内热的情况,也就是当患者既有阴虚(如五心烦热、潮热盗汗、口干舌燥等)又有内热(如舌红、脉数等)时,可以生地黄清热凉血,熟地黄滋阴补血,两者同用以平衡阴阳。虚火上炎时生熟二地也有一起使用,生地黄可以清虚火,熟地黄可以滋阴降火,两者合用可以达到滋阴清热的效果。生地黄、熟地黄一起使用在经典古方与实际临床上常见的,但前提是对证的。二者一起使用没有用药配伍禁忌,但是一定要对症使用。

刘行娟 福州大学附属省立医院药学部 主管中药师

小程序值班时间:周三 8:00—12:00、15:00—18:00



问:自己煎煮中药前,药材是否需要清洗?

答:中药煎煮前一般不水洗。不少中药饮片的有效成分分为糖类、苷类等水溶性物质,水洗后,这些成分会有一部分随水流失,导致药效降低;有些中草药是粉末状的或颗粒状的,若水洗,会导致这些药物的流失,从而影响疗效。

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、15:00—18:00



问:润喉片可以一直吃吗?

答:润喉片虽可缓解咽喉不适,如清咽利喉、减轻炎症,但不宜长期连续服用。原因有三:其一,可能掩盖病情,干扰对真实病因的判断,延误诊断和治疗时机;其二,部分润喉片含抗菌或中药成分,长期使用会破坏口腔菌群平衡,诱发其他口腔疾病;其三,含糖润喉片易致蛀牙,糖尿病患者尤需谨慎;含冰片者可能引发脾胃虚寒者腹泻,孕妇或有流产风险;含薄荷成分者长期使用会致口腔黏膜干燥破损。建议将其作为短期辅助手段,按说明或医嘱服用,含服后半小时内少饮食,症状缓解即停用,若未改善应及时就医。

当你日常用药有疑问时,可以进入“福建卫生报健康+”小程序,一键线上问药,1v1免费咨询三甲医院药师。

稿件整理 李婷



药有小知识

口服片剂如何正确服用

□本报记者 庄菲菲

口服片剂,掰开吃,去掉包衣吃,还是直接吞服?本报记者邀请福建卫生报公益药师、厦门大学附属中山医院药学部副主任药师吴月娣进行科普。

包衣片、糖衣片:带皮吃。一般为掩盖药物或辅料不良气味或防止药物受潮、光照变质失效,会将药物制成包衣形式。建议在服用这类药物时,整片用温水送服。

肠溶片:应整片吞服,一般情况下不能掰开、嚼碎或研

碎。一旦药物被嚼碎,不管外层或里层肠溶包衣材料都会被破坏,不仅会让肠溶片的功能失效,还可能引起胃部的不良反应。

缓释片:应整片吞服,一般情况下不能掰开、嚼碎或研碎。除说明书规定可以掰开服用的,比如琥珀酸美托洛尔缓释片,片剂表面有刻痕,说明书提到可以沿刻痕掰开服用。

舌下片:需放在舌下(舌根与口腔底部之间的区域)含服,其间避免吞咽、咀嚼或说话,保持安静。含服时间一般

控制在5分钟左右。

泡腾片:需要放置到100~150ml的冷水或温水中溶解,溶解的时候会产生大量CO₂气体,等气泡消失后再服用。切记不可直接吞服或含服。

咀嚼片:药片在口腔中充分咀嚼(通常呈粉末状或细小颗粒),随后用适量水送服。咀嚼片中常加入蔗糖、甜菊苷、薄荷油等甜味剂及食用香料调整口味,口感较好。

分散片:可以直接用温水送服,也可将药片放在适量的温水中溶解后再服用。

校媒双创

福建医科大学研学营 架起产学研“对话桥”

近日,福建医科大学团委、福建医科大学药学院联合开展“青春福医·科创有我——科研启航”研学营(第三期)活动,校团委副书记高佳桢带队,药学院教师代表和各学院硕博研究生代表一行20人赴福建三明开展专题实践研学。明溪县副县长童良、团县委副书记王月清等地方领导共同参与活动。

研学营师生实地考察了福建未来药业有限公司的现代化生产线、质控实验室与研发中心,深入了解药物研发转化全流程。在“医药行业职业发展座谈会”上,校企双方围



绕产业人才需求、科研成果落地等议题展开深度对话。

研学营师生深入三明生态新城,系统考察区域医疗卫生服务体系创新实践。在京闽协同创新成果展、立民医养血透中心等,师生们深入学习了“三明医改”的宝贵经验。

研学营师生深入明溪县生

物医药产业核心区,在副县长童良、团县委副书记王月清的陪同下,实地调研了海西联合药业、海斯福化工、南方制药等骨干企业。随后,在明溪县委党校举行的座谈会上,政、校、企三方围绕产学研深度融合进行了广泛而深入的交流。

此次研学营活动创新构建了“企业参访、行业座谈、红色教育、生态考察、政企校对接”的“五维融合”实践体系,打造“学一思一行一悟”闭环培养链,成功搭建了高校与地方、产业与学研深度对话的桥梁。(福建医科大学药学院)