

服药喝水有讲究,快来看看您喝对了吗?

水是生命之源,是人类生产生活中不可或缺的元素,您知道服药时饮水也有讲究吗?

服药喝水,因人而异。有人喜欢用凉水,有人喜欢用热水,有人喜欢多喝水,还有人甚至不用水就能将药咽下。不过,洛阳市第一人民医院主管药师想告诉大家,服药喝水不能随心所欲,服用不同的药物,所需水量也不同,同时水温也有讲究,喝不对直接影响药效。那么,服药喝水到底有何讲究,咱们一起来了解下吧!

一、水量有讲究

(一)需限制饮水或少量饮水的药物

1. 治疗胃病的药物
 - (1)胃黏膜保护剂
 - 如硫糖铝、氢氧化铝、枸橼酸铋钾、胶体果胶铋、铝碳酸镁等。
- 服药后在胃中形成保护膜,故服用时不要多喝水,且服药后1小时内尽量不要喝水,避免保护膜被水冲掉。
- (2)治疗腹泻的药物
 - 如蒙脱石散,其具有较强的吸附力,药物可均匀地覆盖在整个肠腔表面,以吸附抑制病菌,同时对消化道黏膜有很强的覆盖保护能力,故每次只需50ml温开水混匀快速服完。
- (3)苦味健胃药
 - 如龙胆酊、龙胆大黄酊等,用于促进胃液分泌,增加食欲。这些药物通过苦味刺激舌部味觉感受器及末梢神经,促进唾液和胃液分泌而增加食欲,不要加水冲淡,也不要多喝水,服后不要漱口,以免冲淡苦味而降低健胃效果。

2. 止咳药
 - 如止咳糖浆、甘草合剂、川贝止咳露、川贝枇杷露等
 - 这些药物服用后药物会黏附在发炎的咽喉部而发挥止咳作用,降低咳嗽发生的频率,注意不应喝热水,避免把咽部药物的有效成分冲掉。一般服完这类止咳药5-10分钟内不要喝水。
3. 预防心绞痛发作的药物
 - 如硝酸甘油片、麝香保心丸等
 - 应舌下含服,由舌下静脉直接吸收以达速效。不可咽下,不需用水送服。

4. 利尿药
 - 如加压素、去氧加压素等
 - 服药期间应限制饮水,否则可能引起水钠潴留或低钠血症及其并发症。
5. 各类治疗口腔、咽喉感染的口含片
 - 如西瓜霜润喉片等,饮水过多会减弱其润喉作用和对咽喉黏膜的保护作用,故不能用水送服。
- (二)需大量饮水的药物
 1. 解热镇痛药
 - 如对乙酰氨基酚、布洛芬等
 - 如因病情需要大剂量或长期服药,易致肾损害,多喝水可起到“稀释”毒性的作用。同时,此类药物会加速排汗,造成体内水分流失,多喝水可预防脱水发生。
 2. 泻药类药
 - 如硫酸镁用于泻时,口服不被吸收,在肠内形成一定的渗透压,使肠内保有大量水分,刺激肠道蠕动而排便,如服下的硫酸镁水溶液太浓,需要较长时间才能排便,故应多喝水,加速排便,同时预防脱水。
 3. 抗痛风药
 - 如内磺舒、苯溴马隆、别嘌醇等
 - 服用此类药物时需大量饮水(日饮水量>2000ml)以增加尿量,同时可酌情服用碳酸氢钠碱化尿液防止形成肾结石,促进尿酸排出。
 4. 抗结石药
 - 如排石颗粒、五淋化石丸等
 - 服用此类药物时宜多喝水,大量水可冲洗尿道,稀释尿液,从而降低尿液中盐类沉淀的概率。
 5. 部分抗菌药
 - 如喹诺酮类(诺氟沙星、左氧氟沙星等)、磺胺类(磺胺嘧啶、磺胺甲噁唑和复方磺胺甲噁唑等)、氨基糖苷类抗生素(庆大霉素等)
 - 这些药物主要经肾排泄,服药期间应多喝水,加速药物排泄,降低肾毒性。
 6. 抗病毒药
 - 如阿昔洛韦、泛昔洛韦等
 - 此类药物主要经肾排泄,服药期间应多喝水,防止在肾小管内沉积,引起肾损害。
 7. 某些抗癌药
 - 如顺铂等
 - 为预防及降低顺铂的肾毒性,采用静脉水化、甘露醇利尿等措施的同时,应多喝水。
 8. 易引起口干的药物
 - 如阿托品、山莨菪碱等
 - 服药期间宜多喝水以缓解口干症状。
- 由于药物种类繁多,不能一一列举,上述药物品种为生活中相对常见药物,供大家日常使用时参考。
- 二、水温有讲究——不宜用热水送服的药物**
- 什么是热水呢?在《中华人民共和国药典》中,规定了水的温度:
 - 热水:70℃~80℃的水;
 - 温水:40℃~50℃的水;
 - 常温:10℃~30℃的水;
 - 冷水:2℃~10℃的水。
- 日常用温水来送服是最安全有效的。注意:有一些药物是比较特殊的,所以在服药之前一定要注意看说明书。
 1. 助消化类药
 - 如胃蛋白酶、淀粉酶、多酶片、乳酶生等,主要成分是酶,受热后即发生凝固变性而失去助消化作用,故不宜用热水服用。
 2. 含活性菌类
 - 如地衣芽孢杆菌、双歧杆菌制剂等
 - 服用水温不宜高于40℃,以免药物失活无效。
 3. 维生素类
 - 维生素C、维生素B1、维生素B2性质不稳定,受热后易还原破坏而失去药效,故不宜用热水服用。
 4. 止咳糖浆类
 - 如急支糖浆、复方甘草合剂、川贝枇杷露等服用时注意不应喝热水。
 5. 清热类中成药也要用凉水送服,增加清热药的效力。
 6. 胶囊类药物,热水送服易使以明胶为主要原料的胶囊壳软化,甚至破坏,降低药效或增加刺激性,故宜用温水服用。
7. 活疫苗类
 - 如脊髓灰质炎疫苗,是一种减毒活疫苗,此类药物需要用凉开水送服,否则疫苗灭活,无法起到预防作用。
- 三、用水有讲究**
- 那么可以使用茶水、果汁、牛奶、酒及矿泉水服药吗?答案是否定的。
 1. 茶水
 - 茶水中含有大量鞣质,与治疗缺铁性贫血的药物(如富马酸亚铁、硫酸亚铁等)同服,妨碍铁吸收导致药效下降。
 - 同时茶水中还含有咖啡碱、茶碱等成分,有兴奋中枢神经作用,会影响镇静催眠药(如苯巴比妥、地西泮等)发挥作用。
 2. 果汁
 - 如葡萄柚汁含有呋喃香豆素化合物,可以抑制人体肠道药物代谢酶CYP3A4的活性,使降压药(非洛地平、硝苯地平)血药浓度明显升高,导致低血压症状;也会使降脂药(阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀)肌痛、肌炎及横纹肌溶解等不良反应增加。
 3. 牛奶
 - 部分抗菌药(如四环素、诺氟沙星、左氧氟沙星等)与牛奶一起服用时,会和牛奶中的钙、铁离子反应形成不溶性螯合物,降低抗菌作用,使药效降低,甚至完全失效。
 - 铋剂(如胶体果胶铋)如果与牛奶同服,牛奶能与铋剂,同时在胃内形成一层保护膜,不利于铋剂发挥作用,会导致铋剂药效降低。
 - 如果喝牛奶,建议和药物服用时间至少间隔2小时。
 4. 酒
 - 饮酒期间如果使用部分头孢类药物(如头孢曲松、头孢哌酮)和硝基咪唑类药物(如甲硝唑、替硝唑等),可能诱发双硫仑样反应,严重者可能导致死亡。因此使用以上药物期间及停药7天内都不能喝酒及含有酒精的饮料。
 5. 矿泉水
 - 矿泉水中含有矿物质、金属离子,对部分药物的药效产生不利影响,不利于药物的吸收。(侯晓明)

用椭圆机锻炼伤膝盖吗

椭圆机作为有氧运动中使用率很高的健身器材,一直以来深受大家的喜爱。在运动过程中,时常会听到这样一些建议:“快一点,这么慢起不到锻炼效果”“别玩太久,伤膝盖”……

那么,椭圆机真的伤膝盖吗?如何正确使用椭圆机?来,跟“康康”一起看看评测!

●器材简介

椭圆机:有氧健身器材,通过踩踏动态模拟跑步、骑车、爬楼等运动,因运动轨迹为椭圆形,故名椭圆机。

器材特点:使用方法简单、覆盖人群广

器材功能:有氧健身,改善和提高心肺功能,同时,还能有效锻炼上下肢力量。

●市民评测

今年75岁、家住龙祥东社区的赵师傅,每天都会到新都区体育中心广场锻炼。

“我脑梗过两次,好在在不严重,这几年一直坚持锻炼。一般都会踩踩椭圆机,推推太极轮。”赵师傅说,起初练椭圆机时,患侧的脚总有种在踏板下掉的感觉,但通过长期坚持锻炼,感觉到上下肢的协调性有所增强,对膝、踝、肩、肘的控制能力也有所增加。“虽然速度不像其他人那样快,但是明显感觉运动起来比以前更顺了。”

“我之前也经常在小区里用椭圆机锻炼,每天上午半小时、晚上半小时。”60岁的市民王兰香说,不知是方法不对还是其他问题,练了一段时间后,膝盖和腰部都感觉到疼痛,就没敢再继续练。

记者采访中发现,用椭圆机锻炼的老年人多有以下几种情况:追求速度;身体不正,随运动轨迹晃动;踏板不实,脚尖发力;膝盖内扣或外翻。

●专家点评

市第一人民医院骨科副主任秦燎阳说,任何运动都应该注意运动量的控制和运动姿势的正确。膝关节是人体活动度、负重都比较大的部位,其中有一些重要且复杂的结构,如半月板、交叉韧带等,因此运动时要格外注意,热身不充分的话很容易造成损伤。(洛阳晚报)

母乳,来自妈妈37度的爱

母乳是妈妈给宝宝的第一份礼物,也是最天然最理想的食物。5月20日,是全国母乳喂养宣传日。37度恒温母乳,是妈妈给宝宝最好的爱,其营养成分及免疫力是所有其他代替代品无法比拟的。

我们提倡早接触、早吮吸、早开奶,让宝宝及时喝到第一口奶—初乳。初乳是新妈妈产后5天内的乳汁,颜色为黄色或者橘黄色,比较浓稠,蛋白质浓度高并含有丰富的抗体。丰富的抗体可以保护宝宝,防止感染及过敏。许多白细胞可以让宝宝抵抗感染;前列腺素、低聚糖等可以促进胎便的排除,有助于减轻黄疸;上皮细胞生长因子帮助肠道成熟,防止过敏及乳汁不耐受;丰富的维生素A可以减轻感染的严重性,预防眼病。保证按

需哺乳,明白按需哺乳的重要性。按需哺乳就是不规定时间和次数,只要宝宝需要(婴儿饥饿时)或母亲感到乳房充盈时就可哺乳。满足婴儿生长发育的需要;满足婴儿心理需要(口欲);促进乳汁分泌;预防乳房肿胀。

保证母亲有充足的乳汁要做到:早吮吸、勤吮吸,充分有效的吮吸;母婴同室,按需哺乳;坚持夜间哺乳,增加哺乳的次数;妈妈保持愉快的心情、充足的睡眠及均衡的膳食。

1. 喂奶体位:座式(包括摇篮式、足球式、交叉式),卧式(侧卧、仰卧)。
2. 正确喂奶姿势4要点:婴儿的头和身体呈一条直线;婴儿的身体贴近母亲;婴儿的脸贴近母亲的乳房,鼻尖对着乳头;若是新生儿,母亲不仅要托住新生儿的头部及肩部,还应托住臀部。
3. 婴儿正确含接姿势7要点:嘴巴张得很大;下唇向外翻;舌头成勺状环绕乳晕;面颊鼓起成圆形;婴儿口腔上方有很多的乳晕;慢而深的吮吸,有时突然暂停;能看或听到吞咽。

前六个月的母乳可以满足宝宝所有的营养需求。母乳成分随着宝宝月龄增长而变化,能帮助和促进宝宝大脑和智力发育。这是妈妈送给宝宝的一份独一无二、最好的礼物。(妇产科 邱萌萌 万韵璇)



开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2023

第一医院

DI YI YI YUAN

洛阳市第一人民医院主办 总编辑:茅华宇 苗润宏 副总编辑:杨萍 主编:徐建军 电子邮箱:dyyyb2009@126.com

2023年6月16日 农历癸卯年四月廿九 星期五 总第82期4版 内部资料

我院召开2023年基层党建、党风廉政建设、清廉医院创建暨意识形态工作会议

5月11日,我院召开2023年度党建、党风廉政建设、清廉医院创建暨意识形态工作会议。院党委领导班子成员,各党支部书记、副书记、支委,临床医技科室主任、护士长、行政职能科室负责人出席会议。院党委副书记、纪委书记杨萍主持会议。

会上,副院长邢付强同志宣读了《洛阳市第一人民医院清廉医院创建行动工作方案》《洛阳市第一人民清廉医院创建行动工作推进制度》。

杨萍同志传达了市卫健委党组成员、副主任张晓同志在卫健系统2023年基层党建、党风廉政建设、清廉医院建设暨意识形态工作会议所作报告精神,以及驻市卫健委纪检监察组在市卫健委2023年基层党建、党风廉政建设、清廉医院建设暨意识形态工作会议上有关党风廉政建设反腐败工作安排。

党委副书记、院长苗润宏传达了省卫生健康委党组副书记、副主任侯红在2023年全省卫生健康系统党风廉政建设暨清廉医院创建工作会议上的讲话精神;并传达了市卫健委党组书记、主任李金乐同志在卫健系统2023年基层党建、党风廉政建设、清廉医院建设暨意识形态工作会议上的讲话精神。

机关党支部负责人、药械党支部朱文韬作先进经验交流。

普外科赵志鸿和儿科董艳萍作为清廉科室代表进行表态发言。

随后,各支部向党委会递交2023年《基层党建工作目标责任书》《党风廉政建设目标责任书》和《意识形态工作目标责任书》。



温情五月,燕尾飞扬。为迎接第112个“5·12”国际护士节,继承和发扬无私奉献的南丁格尔精神,表彰先进,树立典型,展现护理人员风采,5月11日下午,我院召开以“我们的护士 我们的未来”为主题的庆祝2023年国际护士节表彰大会。院领导班子成员,临床医技科室、行政职能科室主任、负责人,全院护士长及受表彰人员代表参加会议。会议由党委副书记、纪委书记杨萍主持。

会上,院长苗润宏发表了热情洋溢的致辞。他首先向辛勤工作在护理一线的一线广大护理工作同仁致以节日的问候!

他指出,在过去的一年,护理团队始终紧跟医院的发展步伐,多措并举,着力于护理质量的提升。尤其是组织开展的护士长及护理骨干外出参观践学活动,对挖掘专科特色服务、拓展护理服务内涵、提升护理学科水平起到积极的促进作用。随着我院“创三甲”工作的全面推进,摆在我们面前的任务将会更加繁重,我们肩上的责任会更大。“我们的护士,我们的未来。”希望青春的你们,努力践行“健康所系,生命相托”的誓言,以更加务实的精神,更加开放的作风,向国内一流医院学习,以新气象、新作为,推动护理服务高质量发展,使我院护理事业再上新台阶,再创新辉煌!

护理部主任李丽凡从疫情防控、护理质量、护理安全、护理服务、技术练兵和人才培养等方面作年度护理工作总结。

副院长韩强宣读《关于表彰2023年“5·12”国际护士节系列竞赛活动先进个人的决定》。

副院长邢付强宣读《关于表彰



我们的护士 我们的未来 ——我院举行“5·12”国际护士节表彰大会

2023年优秀护理人员、优秀护理核心论文专利发表者的决定》。

院领导分别为54名竞赛活动获奖人员、50名优秀护理人员及2名优秀护理核心论文专利发表者颁奖,并送上节日的祝福,赵好丹作为优秀护士上台发言。

党委书记茅华宇做总结讲话。他指出,过去一年我院护理人员凭借出色的专业素养和过硬的业务能力,斩获多项省、市级殊荣,为医院赢得了荣誉。经过同志们们的共同努力,我院护理工作管理体系不断健全、护理理念持续更新、护理水平全面提高,在临床护理服务创新模式、规范临床护理管理、深化特色护理等方面取得新突破,推进了医院护理工作健康持续发展。

表彰大会结束后,我院护理同仁联袂上演了精彩的文艺演出。精彩的演出展现了白衣天使们朝气蓬勃、积极向上的新形象和风采,同时也增强了护理人员的集体荣誉感和凝聚力,会议在欢笑与掌声中圆满结束。(宣传科)



我院召开2023年度行风建设暨信访稳定工作会议

5月11日,我院召开2023年度信访稳定和行风建设工作会议。院党委领导班子成员,各党支部书记、副书记,临床医技科室主任、护士长、行政职能科室负责人出席会议。党委副书记、纪委书记杨萍主持会议。

会上,副院长韩强同志传达了市卫健委党组成员、副主任张晓同志在全市卫生健康系统信访稳定工作会议上的讲话,并宣读《洛阳市卫生健康委员会关于印发2023年全市卫生健康系统信访稳定工作要点的通知》。

副院长邢付强同志宣读《洛阳市卫生健康委员会关于印发2023年全市卫生健康系统信访稳定工作要点的通知》《河南省卫生健康委员会关于洛阳市第一人民医院行风评议考核问题整改建议书》。

临床、医技和行政职能科室代表向院长苗润宏递交《2023年度行风建设目标责任书》。

院党委书记茅华宇同志在总结讲话时强调,医院行风建设和行风建设事关医院形象和公信力,信访稳定事关群众切身利益,必须坚定不移地把信访稳定和行风建设工作做实、做细,使全院干部职工尤其是医务人员要时刻保持高度警醒性和自觉性,强化廉洁自律意识,自觉抵制不良诱惑,规范开展各项诊疗及业务工作,携手共建风清气正的医院环境,努力提高业务水平,扎实做好本职工作,推进我院各项事业高质量发展。(党办 宣传科)