

“讨巧”吃药，正危害你的健康

□新华社记者 马晓澄 白瑜 徐弘毅

近日,有知名男星在网络分享“干吞”药物蒙脱石散导致短暂窒息的经历,引发关注。蒙脱石散为什么不能“干吞”? 掰碎了吃、用饮料送服等“讨巧”的服药方式,是否可取? 不当用药会带来哪些风险? 对此,记者采访了有关专家。



“干吞”蒙脱石散十分危险

这名男星称,日前因肠胃不适买了蒙脱石散。第二天搭乘高铁时,他为图省事,“干吞”蒙脱石散。药物迅速膨胀,粉剂直接扩散到整个咽喉和鼻腔,窒息了大概有3秒。他剧烈咳嗽,好不容易才缓过来。

不少网友也在社交平台分享“干吞”蒙脱石散的惊险经历。有一名网友说:“它像水泥一样糊住我的喉咙,

喊不出来,不敢咳嗽,伸长了脖子企图得到一点喘息,没用。最后尽力张大嘴,把没湿的粉末抠出来,才敢咳嗽两下,憋得眼睛通红,喝了几口水才缓过来。”

对此,中山大学附属第六医院药学部主任黎小妍解释,蒙脱石散是一种矿物类药物,具有遇水膨胀、吸附等特性,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒

素有固定、抑制作用。服药时应将蒙脱石散倒入适量温水中,充分搅拌为混悬液后服下,不能直接倒入口中服用。

“‘干吞’可能会使粉末飘散在口腔内,随着呼吸进入气道导致呛咳、梗塞等风险。”黎小妍说,“蒙脱石散混悬液需要到达肠道发挥作用,吞服粉剂后在口腔咽部就开始膨胀,无法发挥药效。”

这些“讨巧”的吃药方式使不得

深圳大学附属华南医院医学部助理主任傅声玲表示,一些患者不遵医嘱,不看说明书,想当然服药,真让医生捏把汗。

——“干吞”药物。

浙江宁波35岁的张先生因咽喉不适,自行服用了多西环素肠溶胶囊。他在服药时,只喝了一小口水便匆匆躺下睡觉。次日一早,张先生便出现了胸痛、吞咽困难等症状。紧急就医后,医生通过胃镜发现他的食管黏膜布满溃疡,经分析,这正是药物长时间滞留食管导致的“药物性食管溃疡”。

中山大学附属第一医院主任药师唐欲博说,“干吞”药片或胶囊,容易导致药物黏附在食管黏膜上,停留时间较长,从而刺激和损伤食管黏膜,引起恶心呕吐,长期不当服用的话可能造成黏膜溃疡。

此外,泡腾片尤其不能直接放入口中含服或者吞服。傅声玲表示,它在口

腔或喉咙中遇唾液会迅速崩解,产生的大量气体可能导致窒息,存在极大的安全风险,需完全溶于水后待气泡完全消失,药物充分溶解后使用。

——药片掰开、胶囊拆开吃。

南方医科大学南方医院药学部副主任郑萍说,缓释片、控释片、肠溶片或肠溶胶囊等特殊剂型,服用时通常需要保证其完整剂型,不能掰开、咬碎服用。

例如降压药物硝苯地平控释片在体内缓慢释放药量,实现一天只需要服药1次,一天血压控制的目标;肠溶片需要进入肠道后再释放有效成分,避免药物在胃部过早释放刺激食道和胃黏膜。“如果患者把这类药掰开,破坏了药品的特殊剂型,就起不到相关的作用了”。

几天前,南方医科大学南方医院收治了一名高血压患者。该患者因近期反复头晕,并发生跌倒,入院治疗。临床药师在询问既往用药史后,发现患者

在服用硝苯地平控释片时,将本该整片服用的药物掰半服用。“这就相当于没有了控释效果,变成速释药,导致血压快速下降,造成头晕摔倒。”郑萍说。

——用饮料送服。

傅声玲表示,服药最好用清水,果汁、牛奶、茶水或咖啡等饮料,不少跟药物同时服用都会影响药物的吸收,甚至发生相互作用而导致药效降低。

唐欲博说,西柚汁、橙汁本身是肝药酶抑制剂,用这些果汁送服,会导致一些药物在体内代谢减慢,在血液中浓度升高,例如降血脂的他汀类药物,都需要经过肝药酶来代谢,因此不宜跟西柚汁、橙汁同服;茶水含多种活性成分,用茶水送服某些药物,茶水中的鞣酸可能会与药物中的成分发生相互作用生成不溶性物质,影响药物吸收;牛奶中含有的钙、镁离子,会跟药物成分结合生成络合物,影响药物生物利用度和作用效果。

遵医嘱、读说明书、及时咨询

专家表示,采用正确的服用方法才能够充分保证药物的疗效,减少药物的不良反应。

要严格遵循医嘱。郑萍说,有些药物需要在饭前空腹服用,例如老年人常用的抗血小板药物阿司匹林肠溶片,医生要求患者饭前半小时服用,因为只有空腹的情况下,才能够保证它不会提前在胃中被胃酸分解,从而进入肠道发挥作用。如果把它放到饭后吃,或者吃

完药马上吃饭,它就会在胃里提前分解释放药物,而导致胃部不适。

医生提醒,患者服药之前需要仔细阅读药品说明书,了解正确服用药物的方法。例如蒙脱石散的说明书要求放在温水中形成溶液以后吞服,其目的是使它能变成液体,比较容易送服到肠内,并且在肠道内均匀分布,发挥吸附病原体的作用,从而达到止泻效果。

“如果患者同时需要服用多种药物,药物和药物之间可能会存在相互影响,这时应当咨询药师,可以通过线下或线上药学门诊咨询。”郑萍说。

傅声玲表示,现在医院药学部或药剂科通常设有药学门诊或者驻科临床药师,门诊用药的患者可咨询药学门诊的药师;住院期间患者的用药问题可以咨询驻科临床药师。

新华社广州8月2日电

天蝎座正值绝佳观测期 与壮丽银河相映成趣

新华社天津8月2日电(记者 周润健)夏季的标志性星座——天蝎座正值绝佳观测期,与壮丽的银河相映成趣,成为夜空中耀眼的一道风景线。

天蝎座是一个著名的黄道星座,其众多璀璨的明星在夜空中巧妙地勾勒出一只威风凛凛的蝎子形象,仿佛将我们带入了一个神话般的世界。

“天蝎座在夜空中的位置靠近银河中心,夏季时常出现在南方天空。”资深星空摄影师王俊峰说。每年的这个时候,王俊峰都会将镜头对准这只张牙舞爪的“大蝎子”。

天蝎座中最令人瞩目的是其最亮星——天蝎座α星,我国古代称其为“心宿二”。作为天蝎座的“心脏”,“心宿二”是夏季星空中的亮星之一,光彩夺目。作为一颗红超巨星,“心宿二”所在的周围区域包含发射星云、反射星云、暗星云等多个种类的星云,在天文摄影作品中会呈现出黑、蓝、红、黄等色彩交织的视觉效果,也让这片天空有了“调色盘”的美誉。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,在我国古代,“心宿二”又称“大火”,被作为确定季节的重要时间标志,甚至还专门设立“火正”一职,职责之一就是观测大火。通过观测大火在天空中的位置,古人能够确定春季的播种时机和秋季的收获时机,从而提高农业生产效益。

如何寻找天蝎座? 其实很简单。“天黑以后,在南偏东的方向,会有一颗红色的星星映入眼帘,这就是‘心宿二’,即使是在光污染较为严重的城市也很容易找到它。不过,要想看到完整的天蝎座,最好是寻找一处光害较小的地方,如郊外、农村、山顶等。”修立鹏说。

8月的夜晚是最适合欣赏银河的时间,牛郎星、织女星和天津四组成的“夏季大三角”,天黑后就会出现在东方天空。银河最明亮的区域——银心就在天蝎座和人马座之间,这也是银河系中心的方向。

“作为夜空中的‘显眼包’,‘心宿二’就紧紧依偎在银心旁边,散发着幽幽的红光。‘心宿二’周围呈‘S’形排列的亮星构成蝎子形态,尾部钩状延伸至银河亮带中,与银河相映成趣。”王俊峰说。

的睡眠时间。

此外,还要小心光污染。袁锴说,烈日下驾车时,驾驶人可能被玻璃幕墙等反射光突然“照射”,眼睛受到强刺激,不仅易诱发驾驶风险,也可能使人头昏心烦,甚至发生失眠、食欲下降、情绪低落、身体乏力等症状。

民警提示,在小心强光刺伤眼睛的同时,不宜佩戴颜色太深的墨镜,会使得驾驶人对情况的反应时间延长,要科学选择太阳镜。

交警提示：

天热开车谨防“情绪中暑”

新华社天津8月2日电(记者 杨文)连日来,多地出现持续高温天气。当进入如蒸笼一般的驾驶室、手握滚烫的方向盘时,有驾驶人可能会出现“情绪中暑”,开车更容易“上头”。交警提醒,不良情绪会对行车驾驶带来诸多危害,驾驶人要注意自我调控、保持平常心态,做到行车安全。

“情绪中暑”也叫夏季情感障碍综合征。有研究表明,部分人群在夏季更易遇到“情绪中暑”,尤其当气温超过35摄

氏度、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件会影响到人的情绪,导致心理、生理上出现负面症状。天津市公安局交通管理局交通安全治理支队民警袁锴表示,对开车族来说,“路怒”就是很典型的表现。保持好平常心态,可以从以下方面预防“情绪中暑”。

首先是克服烦躁。如遇到前车紧急并道或急刹车,应该谨遵“让速不让线”原则,采取制动而不是试图变更路线去避让前车。生气时可做几次深呼吸,或

默念10个数字,让自己平复下来。

保持经常通风很重要。如车内长时间开空调,会造成空气不流通,建议每隔一段时间打开车窗,注意适时通风。

“情绪中暑”最大的问题,就是天气炎热引起的烦躁情绪。越是天热,越要“心静”,如遇堵车或心情不佳,可播放轻柔的音乐进行调节。行车中如感到困倦,应及时在安全地方停车,适当休息一会儿,头脑清醒后再继续开车。比如中午,容易出现疲劳、打瞌睡,要保持足够