

一日三次服药是随三餐吗？

本报记者 史尧 通讯员 马岩

结束了一天的工作，小张回到家中已是23时，感冒仍没有痊愈的他拿出感冒颗粒，用温水冲了起来，这是他当天第3次服药。他的父母看到后说：“你怎么现在才吃药，药应该和三餐一同服用。这都该睡了你还吃最后一次药……”小张有些迷茫，自己每次服药都间隔8小时，标准的一日3次服药，为什么父母却认为药要跟三餐一起吃呢？早餐和午餐才间隔4个多小时，这样的用药间隔是不是太短啦？

这样的疑问或许并不是小张一个人才有。那么，每天3次服药到底间隔多长时间才科学呢？近日，记者采访了郑州大学附属郑州中心医院药学部主任何勤。

服药间隔视具体药物而定

“对于药品说明书标注的一日3次，是每间隔8小时用药一次还是随一日三餐服药，要看具体的药物。”何勤说，很多人会以一日3次服药就是按一日三餐的时间服用，这其实是一个误区。

通常来说，每间隔8小时服用一次药物是比较科学的，像头孢克洛片、阿莫西林等抗菌药物指的就是每间隔8小时服用一次，只有这样才能保证体内稳定的血药浓度。一日3次是药学专家根据实验测定出药物在人体内的代谢速率后确定的，将一天24小时平均分为3个时段，即每8小时服药一次。如果按照多数人的吃饭习惯，8时、12时、18时服用抗菌药物，间隔时间分别是4小

时、6小时和14小时，这样把3次服药时间都安排在白天，会使白天血药浓度过高，药物副作用增加，夜晚血药浓度低，达不到治疗浓度，细菌又会大量繁殖。

因此，每天服药3次的时间建议为6时、14时、22时或按此时间顺延。符合这一特点的还有抗癫痫药、激素类药物和治疗哮喘的药物等。

但是，并不是所有的药物都要间隔8小时服用，有些药物是跟随每日三餐服用的。“例如二甲双胍片、阿卡波糖片等降血糖药物，明确规定要在一日三餐时服用，瑞格列奈片规定要在三餐前15分钟内服用，只有这样才能模拟正常人体胰岛素的分泌时间，以更好地控制血糖。”何勤说。

同理，一天两次服药，最科学的方法是每隔12小时服药一次。何勤说：“一天两次服药因为间隔时间较长，通常医生都会建议随早晚餐服用，因为早餐和晚餐间隔基本在12小时左右。”

餐前餐后不是用餐前后

除了用药间隔误区，许多人对餐前用药和餐后用药也存在误解。何勤指出，药品说明书注明的餐前用药和餐后用药并不是指用餐前和用餐后就立刻服药，而是指空腹和饱腹状态。

“有些药品明确餐前服用，就是说需要在餐前空腹状态下服用，此时服药有利于人体对药物的迅速吸收和充分利用，一般用药30分钟后才可进餐。而有些药品注明需要餐后服用，也就是

吃了饭需要等30分钟再服药，减少药物对胃肠的刺激或促进胃肠对药物的吸收。”何勤说，像小张父母这样跟随一日三餐用药的习惯是不科学的，用药间隔和用药时机不正确不仅会降低药效，还可能增加药物的副作用。

何勤提醒，合理用药是一门科学，用药一定要按照药品说明书或医嘱用药。如果药品说明书没有明确说明是餐前、餐后还是餐中服药，通常建议大家餐后服药，或去医院的药学科门诊找专业药师进行咨询。

此外，在生活当中经常遇到的中药和西药能否一同服用的问题，何勤说，对于同一个疾病，尽量避免采用中药和西药一起治疗的策略。如果中药和西药无相互作用且经过专业中医师

辨证论治后，是可以联用的，但建议患者将中药和西药分别放在餐前或餐后服用，尽量间隔1小时~2小时服用。另外，作用机理相同的中药和西药不建议同时使用，也不建议患者自行在药店购买中药和西药同时服用。



奋战20多个日夜 抢救重伤患者

本报记者 丁宏伟 通讯员 李中华

患者王某，因车祸通过绿色通道入住驻马店市第一人民医院重症医学科。经过检查，王某被诊断为：创伤性休克、急性呼吸窘迫综合征、多发肋骨骨折并血气胸、双肺挫裂伤、双侧上颌窦积液、颈椎骨折、左侧肩胛骨粉碎性骨折、左侧髌骨粉碎性骨折、皮下气肿、软组织损伤、纵隔内积气。

医生查体发现，患者心率120次/分，呼吸30次/分，血压62/45毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），意识模糊，烦躁，呼吸窘迫，全身湿冷，面色口唇发绀，双侧瞳孔不等大，对光反射消失，左侧胸壁轻度下陷，胸壁有压痛，双侧呼吸运动度减弱，反常呼吸，触诊语颤双侧减弱，可触及胸膜摩擦感，叩诊双肺呈清音，听诊双肺呼吸音粗，可闻及干湿性啰音，心前区无隆起。

患者生命危在旦夕，可能出现生命危险。重症医学科主任朱林立即通知科室值班人员做好抢救准备，做好责任分工。经过充分评估，医生决定紧急进行气管插管。但患者液气胸未解除，机械通气后患者血气胸会加重，甚至导致死亡。

患者病情复杂，朱林立即邀请相关科室专家进行疑难危重病例讨论，研讨治疗方案，决定开展闭式引流术。见到气泡溢出，杨全德医师立即进行气管插管，连接呼吸机，调整呼吸机参数，使患者氧合指数逐步平稳。此时，患者血压急速下降，休克再次加重，杨全德紧急进行床旁超声引导下中心静脉置管、测量中心静脉压，给予快补液、配血等一系列抢救措施。

经过20多个日夜的努力，患者血流动力学逐渐平稳，安全脱离呼吸机，生命体征平稳。



“阿姨，该您出牌了……”8月30日，在济源市第三人民医院老年病房的活动室里，护理人员带着几位老人在打牌。据了解，这几位老人都患有阿尔兹海默病，护理人员带着她们打牌，是为了减缓老人的病情发展，也是为了丰富老人的生活。

王正勤 侯林峰 毛丽霞/摄

秋冬季新冠肺炎疫情防控

焦作

本报讯 为全力做好疫情防控常态化工作，有效防止和处置突发疫情，8月28日，焦作市开展新冠肺炎疫情防控应急演练，并部署秋冬季新冠肺炎疫情防控工作。

此次应急演练围绕病例发现、指挥协调、病例转运和医疗救治、流行病学调查、密切接触者排查、密切接触者隔离管理等11个环节开展，整个过程有条不紊，全面展示了焦作市新冠肺炎疫情处置能力。

演练结束后，焦作市对秋冬季疫情防控工作做出了部署。焦作市要求，各级各部门要认清形势，坚决克服麻痹思想和侥幸心理，认真贯彻落实习近平总书记关于疫情防控

的重要讲话和重要批示指示精神，全面落实国家、省、市部署，时刻绷紧疫情防控这根弦，抓实常态化疫情防控，持续巩固防控成果，坚决防止疫情反弹。各级各部门要科学调动各方力量，快速有效果断处置，加强应急处置，保持信息通畅，健全“政府主导、部门联动、属地管理、全社会共同参与”的联动机制，做到早发现、早处置。各有关单位要以此次演练为契机，认真总结经验，查找存在的问题和不足，进一步强化应急机制，完善应急预案，提升防控能力。各县（市、区）要在实操过程中不断提升医院、疾控等单位的联动

协同能力和应急响应能力，真正建立起一支指挥科学、训练有素、反应迅速、战斗力强的疫情防控应急处置队伍。

秋冬季是传染病尤其是呼吸道疾病的高发季节，各级各部门要牢固树立预防为主、关口前移、源头阻断、重点人群、加强监测预警、持续精准防控，认真落实健康档案、场所消杀、佩戴口罩等防控要求；对于人员密集场所，要严控人员和车流，严格落实登记、测温、通风、消毒等防控措施，确保人民群众生命健康安全。

（王正勤 侯林峰）

许昌

本报讯 为有效应对秋冬季可能出现的新冠肺炎疫情，科学防控突发性传染性疾病，提高突发公共卫生事件应急处置能力，8月30日上午，许昌市开展2020年秋冬季疫情防控实战演练。此次演练以新冠肺炎疫情应急处置为背景，采用全流程实战形式进行，共设置4个场景，场景一（许昌市中心医院），病例初诊与报告；场景二（许昌市中心医院），病例转运、救治、流行病学调

查和采样复核；场景三（集中隔离点），开展密切接触者转运和集中隔离医学观察；场景四（魏都区建安社区某小区）：社区管理，对患者到过的楼栋和家庭开展终末消毒。实战演练主要为了检验该市卫生应急队伍的应急意识、处置能力和物资保障等情况，做好防范聚集性疫情风险的各项准备工作。

在演练中，许昌市从市卫生健康委、疾控中心、中心

医院和卫生计生监督局抽调专家组成评估小组，重点对防控救治、后勤保障、宣传引导、辖区政府和疫情防控领导小组等情况进行现场评估，针对存在的问题提出意见建议。

许昌市将全面总结此次演练成果，录制“教科书式”专业视频，在全市推广，指导各县（市、区）科学开展疫情防控演练活动，全面提高重大疫情防控能力。

（王正勤 侯林峰 时歌）



2020年全国卫生专业技术资格考试暨护士执业资格考试（以下简称卫生“两考”）将于9月12日开始。8月28日，河南省卫生健康委召开“两考”工作会，要求各地切实做好卫生“两考”工作，保障考试顺利进行。

和往年一样，今年河南所有考点全部实行“机场式”安检入场，除身份证、准考证外，严禁携带任何物品入场。考生所有的文具都由考点统一配备。

倘若进考场前，考生的身份证或准考证不小心遗失，该怎么办？针对这些问题，省卫生健康委“两考”工作组进行了梳理。

A.有效身份证件包括哪些？

考生携带的有效身份证件包括居民身份证、临时身份证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、港澳台居民居住证、外国人永久居留证等在有效期内的证件。

B.考生证件不齐怎么办？

开考前，若考生证件不齐（主要是身份证、准考证不齐）不能进入考场。

C.准考证丢失怎么办？

若准考证丢失，可在中国卫生人才网重新打印，护士执业资格考试准考证打印时间为9月1日~15日，卫生专业技术资格考试准考证打印时间为9月4日~27日。

D.有效身份证件丢失或超过有效期怎么办？

若有效身份证件丢失或超过有效期，考生不能进入考场，需要到所属公安机关办理居民身份证或临时身份证参加考试。

E.两证不齐或者身份证件超过有效期的考生在入场的时候未被检查出来，考生已开始答卷，怎么办？

如果出现此类情况，按照人力资源和社会保障部第31号令第六条（其他应该给予当次该科目考试成绩无效处理的违纪违规行为）的规定处理。

F.考生准考证基本信息有误怎么办？

同时，若考生准考证上出现姓名、身份证号等信息错误，经主考、巡视员长同意，可登记错误信息后参加考试，等考试结束后将错误信息上报考点考试办公室。

G.考生专业、级别错误怎么办？

对于考生出现的专业、级别错误情况，省卫生健康委提醒，考生报考专业和级别系考生网上自主填报，并经现场签字确认，如有错误，不可进行更改，不可与其他人进行调换，也不可启用备用卷。

■援外纪事

中国援赞医疗队 为隔离病区建设 提供技术支持

本报讯（记者史尧 通讯员孙双华）9月1日，记者从中国援赞比亚第21批医疗队获悉，由赞比亚卢萨卡的中国医院改建的新冠肺炎隔离治疗中心（方舱医院）已开诊。中国医疗队队员在开诊前连续3天赴新冠肺炎隔离治疗中心提供技术支持，进行诊疗流程设计，分批次为即将进入病区的医务人员和保洁人员进行开诊前培训。

本次培训内容包括新冠肺炎概论、新冠肺炎诊断方案（试行第八版）、新冠肺炎CT影像学表现、呼吸循环系统基本影像项目及意义、感染控制和个人防护、呼吸支持技术等。医疗队员还现场演示了防护用品的穿脱流程和规范的七步洗手法。在培训过程中，当地医务人员热情很高，不但认真听讲、记好笔记，还拿出手机拍照、录像，并要求专家把课件留下来，以便反复学习。

“本次培训内容都是经过大家反复讨论，研究决定的，既要尽量全面，又要求是最新的观点和规范，同时要考虑当地医务人员的实际情况，让培训内容具有很强的可操作性。”中国医疗队队长马超说，新冠肺炎疫情隔离治疗中心是为华人感染患者服务的，要尽量把国内先进的诊疗经验和技

术传递给当地医务人员，让患病同胞在隔离病区得到规范的护理和治疗。

计划首期改建成可收治20名确诊患者的定点医院，后期逐步改建成可收治50名确诊患者的定点医院，主要收治轻症和普通型新冠患者。据了解，中国驻赞比亚大使馆以卢萨卡的中国医院和基特韦的中赞友谊医院为基础，改建了两所免费收治中国新冠肺炎确诊患者的隔离治疗中心。此举得到了在赞中资企业及华人华侨的大力支持，在各商会、侨社的组织及呼吁下，广大华人华侨及企业积极捐款捐物，纷纷贡献出自己的力量。目前，以基特韦中赞友谊医院为基础改建的隔离治疗中心已经开诊。

据了解，中国援赞比亚第21批医疗队在这两个项目筹建伊始就积极配合大使馆工作，从最开始的方案设计、医院选址，到建设过程中各种医疗问题的处理，再到此次培训，都能看到队员们忙碌的身影。特别是在中国医院新冠肺炎隔离治疗中心建设的关键时期，中国医疗队特意组成由支部书记赵州凤为组长的支持小组，每天进行医疗技术帮扶，确保隔离病区建设顺利进行。

南阳推进 居民健康素养监测工作

本报讯（记者乔晓娜 通讯员何旺杰）9月1日，记者从南阳市健康教育所了解到，按照南阳市今年为3200人开展居民健康素养监测，目前各县（区）已完成2821人。

按照居民健康素养监测工作方案，各县（区）认真做好所辖各乡镇、村及家庭的摸排抽样工作，协同市级帮扶医院开展精准健康教育。特别在健康素养监测现场调查阶段，调查员冒着酷暑进行入户调

查。有的乡村下雨后道路泥泞，调查员不怕脏不怕累，走村入户进行调查。有的调查员放弃周末休息时间，加班加点进行调查。

为做好居民健康素养监测工作，南阳市成立健康素养监测小组，在全市16个县（区）举办了居民健康素养监测培训班。各县（区）积极部署健康素养监测各项工作，市级督导员分赴各县（区）进行督导、复核，保障调查工作质量。

周口

本报讯（记者侯少飞 通讯员胡东进）为进一步完善全市新冠肺炎疫情常态化防控机制，8月28日，周口市2020年新冠肺炎疫情防控工作指挥体系秋冬季疫情防控应急演练在沈丘县举行。

此次演练旨在完善疾控体系、重大疫情防控救治体系、应急物资保障体系，补短板、堵漏洞、强弱项，提高应对突发重大公共卫生事件的能力和水平，全力做好秋冬季疫情防控工作，坚决防止疫情反弹。

在演练现场，参演人员模拟沈丘县槐店镇某小区发现一例输入性新冠肺炎疑似病例，县卫生健康委、疾控中心等快速诊断、规范处置，在诊断报告、应急响应、流行病学调查、样本检测、疫点消毒、密切接触者排查管理、疫情分析研判、健康教育宣传等方面做了大量工作。

此次演练展示了市、县两级应急处置队伍良好的精神风貌和过硬的技术能力，达到了检测预案、磨合机制、锻炼队伍、科普宣传的预期目标。