

合理用药

服药时间有讲究

按时服用疗效好

□丁 彬

选择合适的时间服用药物,不仅能有效地保障药物治疗效果,还可能降低药物的副作用。吃药的间隔时间是根据药物在体内代谢的动力学决定的,只有按说明书规定的时间间隔服药,才能确保药物在人体内保持相对稳定的治疗浓度。而想要达到最佳治疗效果,就不能擅自缩短服药时间或不规律的服药,以免药物浓度过高引起药物中毒或副作用太大,或浓度过低达不到预期的治疗效果。

药品说明书中常见的服药时间有晨服、空腹、饭前、饭后、饭时、睡前、必要时、一天一次、一天两次、一天三次、一天多次、其他。

晨服
指早晨起床后进食前1小时,如抗结核药物利福平、异烟肼在清晨顿服,可以产生很好的杀菌效果。

空腹
很多人认为只要在吃药时保持空腹就可以了,吃完药就能立即吃饭了。这其实是一种错误的观点。空腹是指在餐前1小时~2小时或餐后2小时左右服药,如肠溶片类药物在胃液中不易被崩解,只有在肠道中才会被吸收,所以一般要求空腹服药。

饭前
指三餐前30分钟~60分钟。饭前胃内食物少,有利于药物的吸收,一般对胃无刺激性或刺激性小的药物或者需要作用于胃部的药物要在饭前服用,例如胃黏膜保护剂、促胃肠动力药、抑酸药、头孢类、止泻药等。

饭后
指饭后30分钟~60分钟。

饭时
指饭前片刻或餐后片刻。饭中指与食物同服,如α-葡萄糖苷酶抑制剂(阿卡波糖)在小肠内竞争性抑制糖苷水解酶,使饭后血糖升高的幅度减小,只有在进食的同时服药才能产生治疗效果。

睡前
指睡觉前15分钟~30分钟。

必要时
指疼痛或突发状况时立刻服用。

一天一次
每天清晨或者晚上一次,并保持在每天的同一时间服药。

一天两次
一般每天早餐、晚餐时段各一次,相隔时间约12小时。

一天三次
严格来说,一天三次是指昼夜24小时分3个时间段服药,即每8小时服用一次。但在实际生活中,为了患者有更好的依从性,一般建议患者睡眠以外分3段确定给药间隔。一般建议早中晚餐前或餐后服药。但某些药物,如抗菌药、抗癫痫药、帕金森治疗药的说明书会明确规定服药时间,如“每8小时服药一次”,应严格按照说明书执行。

一天多次
尽量在24小时内均分,并且与作息时间相协调。

其他
糖皮质激素服用时间为一天剂量于早上7时~8时之间。因为糖皮质激素分泌的昼夜规律变化,本身分泌的峰值就在早上7时~8时,如果此时服用外源性皮质激素,会将下丘脑—垂体—肾上腺轴的抑制作用减少到最低,进而减少副作用。在生活中,中西药联用的情况也颇为常见,而是否间隔服用也需要考量。中西药联用易造成药物发生相互作用,如乌梅与维生素B₂同用,会降低维生素B₂的生物利用度。因此,平时我们在中西药联合使用时,也需要有一定的时间间隔,一般来说,间隔时间应大于30分钟以上。

(作者供职于新乡市中医院)

每周一练

(传染病防治法)

一、《传染病防治法》规定,对某些传染病可由公安部门协助采取强制隔离治疗,下列传染病中属于此类的为

A.流行性出血热

B.梅毒

C.艾滋病

D.肺炎疽

E.麻风病

二、对医疗机构内的甲类传染病患者的密切接触者,医疗机构应采取的措施是

A.对疫点进行卫生处理

B.强制隔离治疗

C.在指定场所进行医学观察

D.在指定场所单独治疗

E.划定疫点

三、医疗机构对本单位内被传染病病原体污染的场所、物品、医疗废物应依法

A.封闭场所并销毁物品

B.强制隔离治疗

C.实施消毒和无害化处理

D.报上级卫生行政部门处理

E.报卫生防疫部门处理

四、医疗机构对传染病患者或者疑似传染病患者应提供的措施是

A.医疗救护

B.医学观察

C.减免医疗费用

D.强制医疗

E.医疗补助

五、发生传染病流行时,县级以上地方政府有

A.调集各级各类医疗、防疫人员参加疫情控制工作

B.停工、停业、停课

C.封锁甲类或按甲类传染病管理的传染病疫区

D.封锁跨省、自治区、直辖市的疫区

E.宣布疫区

六、患儿王某,因发热3天到县医院就诊,接诊医师林某检查后拟诊为流行性出血热,因县医院不具备隔离治疗条件,林某遂叮嘱患儿的家长带王某去市传染病医院就诊。按照《传染病防治法》的规定,林某应当

A.请上级医师会诊,确诊后再转诊

B.请上级医师会诊,确诊后隔离治疗

C.向医院领导报告,确诊后对王某就地隔离

D.向当地疾病预防控制中心机构报告,并复印病历资料转诊

E.向当地疾病预防控制中心机构报告,由疾病预防控制中心机构转诊

七、医疗机构为预防传染病院内传播应承担的职责是

A.实施传染病预防控制规划

B.收集和分析传染病疫情信息

C.对传染病预防工作进行指导

D.流行病学调查

E.医疗废物处置

(答案见下期本版)

2021年全国示范性老年友好型社区拟推荐名单及河南省老年友好型社区拟确定名单公示

根据全国老龄办《关于开展2021年全国示范性老年友好型社区创建工作的通知》(国卫老龄函〔2021〕25号),以及《河南省老年友好型社区建设实施方案》(豫老龄办〔2021〕3号)、《关于开展2021年老年友好型社区建设工作的通知》(豫老龄办〔2021〕4号)要求,按照社区自评、县级初审、市级审核、省级复核的程序,省老龄办会同省工信厅、省民政厅、省自然资源厅、省住建厅、省应急管理厅、省体育局、省消防救援总队等部门,近期对各地申报的老年友好型社区进行了抽查复核。根据复核情况,经研究,拟择优推荐郑州市金水区丰庆路街道普罗旺世社区等43个社区为“全国示范性老年友好型社区”,拟确定郑州市中牟县郑庵镇福山社区等57个社区为“河南省老年友好型社区”。现予以公示,公示时间为2021年6月30日~7月6日。

公示期间,如对公示对象有异议,请以实名书面形式向河南省老龄办反映,并写明事实依据、个人真实姓名、工作单位、地址邮编和联系方式等。凡以匿名方式、超出公示期提出异议的,不予受理。

2021年全国示范性老年友好型社区拟推荐名单

2021年河南省老年友好型社区拟确定名单

地 市	社区名称
郑州市(6家)	郑州市金水区丰庆路街道普罗旺世社区
	郑州市中原区桐柏路街道平安街社区
	郑州市二七区福华街街道七一三社区
	郑州市管城回族区西大街街道平等街社区
	郑州市新郑市龙湖镇泰山山村
	郑州市惠济区大河路街道天河社区
开封市(2家)	开封市顺河回族区土柏岗乡火电厂社区
	开封市禹王台区菜市街道东惠社区
洛阳市(3家)	洛阳市洛龙区定鼎门社区
	洛阳市孟津区常袋镇马岭村
	洛阳市洛龙区英才路社区
平顶山市(3家)	平顶山市新城区闫口村
	平顶山市宝丰县铁北社区
	平顶山市新华区中央花园社区
安阳市(3家)	安阳市汤阴县韩庄镇部落村
	安阳市文峰区永明路街道香格里拉社区
	安阳市北关区彰东街道恒大绿洲社区
鹤壁市(1家)	鹤壁市山城区朝阳南社区
新乡市(3家)	新乡市辉县市孟庄镇南李庄社区
	新乡市高新区关堤乡南马庄社区
	新乡市红旗区渠东街道新东社区
焦作市(3家)	焦作市解放区新华街道丰源社区
	焦作市定和街道丰收社区
	焦作市解放区锦祥花园社区
濮阳市(1家)	濮阳市南乐县城关镇西街社区
许昌市(1家)	许昌市鄢陵县安陵镇新庄社区
漯河市(1家)	漯河市郾城区沙北街道海河社区
南阳市(5家)	南阳市南召县云阳镇云钢社区
	南阳市官庄工区赤虎街道黄山社区
	南阳市卧龙区七里园乡达士营村
	南阳市桐柏县城关镇银兴花园社区
	南阳市西峡县莲花街道莲花社区
商丘市(4家)	商丘市桑垌乡大李庄
	商丘市柘城县金陈社区
	商丘市许楼社区
	商丘市睢阳区东方街道电业社区
信阳市(2家)	信阳市新县箭厂河乡戴庄村
	信阳市浉河区湖东街道三五八社区
周口市(3家)	周口市鹿邑县鸣鹿街道卫德社区
	周口市城乡一体化示范区文昌街道陈滩社区
驻马店市(1家)	驻马店市沈丘县槐店回族镇小王楼社区
济源市(1家)	驻马店市泌阳县苗楼易地搬迁社区
	济源市北海街道清趣园社区

地 市	社区名称
郑州市(4家)	郑州市中牟县郑庵镇福山社区
	郑州市荥阳市京城路街道冯寨村
	郑州市登封市嵩阳街道棋盘山社区
	郑州市巩义市米河镇明月村
	开封市城乡一体化示范区新城街道橄榄城社区
开封市(3家)	开封市顺河回族区东郊乡六四六社区
	开封市鼓楼区卧龙街道蔡河湾社区
	洛阳市老城区西关街道龙城嘉园社区
	洛阳市偃师区伊洛街道齐庄社区
	洛阳市龙门石窟街道河东区社区
洛阳市(7家)	洛阳市涧西区武汉路社区
	洛阳市西工区健康新村社区
	洛阳市涧西区郑州路街道南村社区
	洛阳市栾川县城关镇兴华路南社区
	平顶山市湛河区电力社区
平顶山市(2家)	平顶山市叶县保安镇杨令庄村
安阳市(2家)	安阳市殷都区铁西路街道文源社区
	安阳市滑县城关街道东小庄村
鹤壁市(1家)	鹤壁市淇滨区长江路街道大辛庄社区
新乡市(4家)	新乡市长垣市蒲西向阳社区
	新乡市长垣市蒲西街道卫华社区
	新乡市卫滨区平原镇绿地社区
	新乡市原阳县原兴街道恒祥社区
	焦作市武陟县大虹桥乡土城村
焦作市(4家)	焦作市中站区朝阳社区
	焦作市修武县七贤镇宰湾村
	焦作市武陟县北郭乡蔡庄中心社区
	濮阳市华龙区滨河社区
	许昌市襄城县城关镇北关社区
许昌市(4家)	许昌市建安区艾庄回族乡鲁湾村
	许昌市长葛市老城镇盛亚社区
	许昌市禹州市颍川街道恒达社区
	漯河市召陵区天桥街道铁新村社区
	三门峡市湖滨区前进街道建业社区
南阳市(5家)	南阳市内乡县城关镇县衙社区
	南阳市卧龙区光武街道中兴社区
	南阳市方城县券桥镇二间房村
	南阳市淅川县上集镇光明社区
	南阳市宛城区仲景街道泥营社区
商丘市(3家)	商丘市虞城县刘店乡张庄村
	商丘市梁园区平原街道民西社区
	商丘市睢阳区古宋街道书苑社区
	信阳市平桥区平西街道滨湖社区
	信阳市浉河区五星街道红星社区
信阳市(5家)	信阳市固始县番城街道香樟苑社区
	信阳市息县淮河街道息正社区
	信阳市羊山新区南京路街道民乐社区
	周口市川江区荷花路街道前王营社区
	周口市商水县老城街道文昌社区
周口市(3家)	周口市太康县城关镇东关社区
	驻马店市平舆县张楼社区
	驻马店市新蔡县月亮湾街道渠河社区
	驻马店市驿城区西园街道文明路社区
	驻马店市西平县专探乡水泉汪村
驻马店市(6家)	驻马店市西平县专探乡赵寺村
	驻马店市泌阳县下碑寺乡张庄村
济源市(1家)	济源市玉泉街道泉兴社区

肛肠全程无痛技术培训

常年招生

学痔疮技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔疮专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

老系访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线: 0371-58615152

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85967078

邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医卫生报社总编室