

# “讨巧”吃药，正危害你的健康

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。

## 1 “干吞”蒙脱石散十分危险

这位男星称，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

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

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。”

## 2 这些“讨巧”的吃药方式使不得成黏膜溃疡。

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。”

### 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；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。

## 3 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，因为只有在空腹的情况下，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。

据新华社

## 暑去热未退 中医支招从容应对“秋老虎”

8月19日出伏，今年的伏天正式结束，但许多地区高温并未退场，“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”？如何更好应对？记者采访了宁夏医科大学中医院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后，尤其处暑前后的一段回热天气，呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态，是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医院教授郭斌说。

这种气候下，人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等

外感燥症，干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题，食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适，并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”，中医强调“清补润燥”，饮食上以清除余热湿气、滋阴润津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物，适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物，多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等，健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉，滋阴润燥则

可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大，专家建议，可采用“洋葱式”穿衣法，即内层透气吸汗，中层保暖，外层防风，便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“防‘秋老虎’，中医之道在于清热祛湿兼顾润燥，起居饮食顺应天时温差，情志调节防止悲秋。”郭斌说，把握此关键过渡期，方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

据新华社

## “坐、站测试” 可预测中老年人死亡风险

东芬兰大学日前发布新闻公报说，该校科研人员参与的国际团队发现，一项“坐下-站起”的简单体能测试，能有效预测中老年人未来的死亡风险。

这项研究基于20世纪90年代末开发的“坐站测试”。受试者需在无支撑物帮助的情况下，在地面坐下再站起。表现评分满分为10分，若过程中出现摇晃、失衡或需借助手部、膝盖等支撑将被扣分。

来自东芬兰大学等机构的研究人员自1998年至2023年期间，在巴西对4282名46至75岁的受试者进行“坐站测试”，并按得分分为5组：0-4分、

4.5-7.5分、8分、8.5-9.5分和10分。随后他们对这些人进行了中位时间长达12.3年的随访。

结果显示，得分最低组(0-4分)中，42%的受试者在随访期内因自然原因死亡；得分为8分组中，这一比例为11%；而满分组的自然死亡率仅为3.7%。研究将“自然原因死亡”定义为由疾病、器官衰竭或生理老化等非人为因素导致的死亡。

经年龄、性别及既往病史等变量校正后，研究人员仍然发现，得分最低组的自然死亡风险是满分组的近4倍，死于心血管疾病的风险更是高达满分组

的6倍。研究还发现，“坐站测试”得分较低者通常身体质量指数偏高，更易患糖尿病、高血压、冠心病等慢性疾病。

参与研究的东芬兰大学教授亚里·劳卡宁在新闻公报中解释，要在“坐站测试”中获得高分，需具备良好的肌肉力量、柔韧性和平衡能力，而这些正是长期健康的重要预测指标。

研究人员表示，“坐站测试”是一种安全简便、无需设备的非有氧体能评估方式，可作为预测中老年人死亡风险的有力工具，在心血管疾病预防、康复和运动医学等领域具有实际应用价值。

据新华社

## 无菌蛋比普通鸡蛋 更安全可生食吗？

市面上的无菌蛋因宣称“可生食”“更安全”而备受追捧，价格也远高于普通鸡蛋。

理论上来说，无菌蛋比普通鸡蛋更安全。但是，无菌蛋的安全性依赖于严格的包装和储存条件，需保证在0℃-10℃下进行运输和贮存。市面上很多所谓的“无菌蛋”并未做到这一点，有的甚至与普通鸡蛋混放销售。在运输或储存不当的情况下，细菌仍可能滋生，甚至超过安全标准。

据@科学辟谣

## 动物油比植物油 更容易让人发胖？

某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的情况下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

动物油(如猪油、牛油)因其独特的化学和物理特性(如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁)，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

据央视