



云南省第一人民医院  
THE FIRST PEOPLE'S HOSPITAL OF YUNNAN PROVINCE

# 吃错了时间 = 吃错了药

省一院药学专家：  
11类常用药最佳服用时间请收好！

同一种药物，同样剂量，对同一个体，不同的给药时间，疗效和不良反应也大不相同，有时可能相差几倍，甚至是几十倍！“不恰当的时间服药，甚至可能发生意外，威胁到生命安全。”云南省第一人民医院药学部张志清药师表示，选择合适的服药时间，可以降低药物不良反应，达到更好的疗效。

## 1. 降糖药：多数餐前半小时服用

大部分口服降糖药是在餐前30分钟内服用，但有少部分口服降糖药如阿卡波糖、伏格列波糖和米格列醇等应在吃第一口饭的时候服用，发挥降低餐后血糖的作用。

服用降糖药后一定要先吃饭再去处理其他事情，否则可能会因为低血糖而威胁到生命。

## 2. 降压药：有长效和短效之分

长效——早晨7~8点。大部分人血压在清晨和下午时最高，在早晨7~8点服药为宜。少部分血压下午和夜间高的人，服药时间需调整到下午。最好听从医生安排。

短效——早晨7~8点及下午2~4点。更多是在医院里静脉用药，如高血压危象，血压高到200以上。

## 3. 他汀类调脂药：晚餐后服用

调脂药物中调胆固醇类药物宜晚上服用，因肝脏合成胆固醇多在夜间，晚餐后服用有利于提高疗效。

有一些比较新的药物，如：阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等，作用时间长，方便时就可以吃，最好固定在每天同一时间。

## 4. 抗抑郁药：清晨服用

抑郁、焦虑、猜疑等症状，常表现为晨重晚轻，适合清晨服用。

睡眠障碍的抑郁症患者，使用有镇静催眠作用的抗抑郁药，要在睡前服用，以免影响工作生活。

## 5. 非甾体抗炎药：餐后服用

普通剂型餐后服用，减少对胃肠道的刺激。如布洛芬片、尼美舒利胶囊等。

如是肠溶片、肠溶胶囊，则空腹服用，药物快速通过胃到达肠道，副作用更小，如阿司匹林肠溶片等。

## 6. 骨质疏松症药物：早晨空腹

口服双膦酸盐类药物如阿仑膦酸钠，宜早晨空腹服用。如果餐后服用，食物中的金属离子会影响药物吸收，服药时最好喝纯净水（矿泉水中有矿物质）。

另外，这种药对食管和胃有较大刺激性，为避免导致食管、胃穿孔，服药时要喝大半杯水，半小时内不能躺卧。

## 7. 维生素类药、钙剂

维生素及复合维生素等，宜和食物一起吃或餐后服用，有利于吸收。

钙剂，大部分需要胃酸参与作用才能吸收，宜餐后半小时至一小时之间服用，有利钙吸收。但肾病患者服用钙剂主要是降低血磷，要和食物一起吃，让钙和食物中的磷结合，降低磷的吸收。

## 8. 胃病

抑制胃酸药：宜空腹或餐前服用。

促胃动力药：餐前半小时服用，有利于促进胃蠕动和食物排空，帮助消化。

抗胃酸药：餐后1小时服用，或感到胃痛、烧灼时服用，马上中和胃酸，快速起效。

## 9. 平喘药：睡前半小时

哮喘多在凌晨发生，口服平喘药宜在睡前半小时服用，至凌晨时血药浓度最高，疗效较好。

吸入式平喘药，每天规律地吸一次，症状重的吸两次，宜在早上使用。常在夜间发作的人，睡前吸一次。

## 10. 糖皮质激素：早上7~8点

宜将一日剂量于早晨7~8点服用（早餐后），因糖皮质激素分泌的峰值在早上7~8点，此时服用可避免药物对激素分泌的反射性抑制作用，减少不良反应。

## 11. 催眠药物：睡前半小时

普通催眠药，宜在睡前半小时服用。

速效催眠药，起效太快，宜睡时服用。做好准备，躺在床上，吃完药倒头便睡。

本报记者 王劲松

# 脑起搏器开机 重启健康生活

脑起搏器助帕金森患者走出困境

5月22日，云南省第一人民医院帕金森诊疗中心为4位帕金森患者脑起搏器术后患者进行开机（开启脑起搏器让其进行工作），开机后患者震颤的口角和肢体立即安静下来，笨拙的身体变得灵活了，手脚有力了，手部精细动作也明显改善，弯曲的腰杆和颈部也挺直了，整个身体有如释重负的感觉。

帕金森病是继肿瘤、心脑血管病之后第三大严重影响中老年人的疾病。省一院神经外科副主任医师洪孙权博士介绍，早期的帕金森病通过药物治疗可有效地控制症状，改善生活质量。当病情发展到中晚期或出现比较明显的帕金森药物副作用后，脑深部电刺激术（DBS，俗称脑起搏器）便成为患者最后的希望。脑起搏器技术通过手术方法将刺激电极植入大脑深部特定核团，通过刺激器发送脉冲电刺



激达到治疗作用。

据悉，为方便帕金森患者就诊，目前省一院神经外科、药学部和康复科已开展了帕金森病多学科联合门诊，在每周一上午进行帕金森病及运动障碍疾病的多学科会诊治疗。

本报记者 王劲松

## 云南省老年护理联盟为首家成员单位授牌

5月21日，云南省老年护理联盟向首家成员单位云南老年之家敬老院授牌。老年之家敬老院将借助联盟组织力量，实现老年患者从医院到社区的无缝衔接的全程护理、照护服务。

当前，云南省60岁以上老人达685万人。为深入开展云南省老年健康服务活动，实现老年健康事业中的医疗护理、健康保健、居家照护的有机结合，打造一个交流和互动平台，逐步构建云南省失能和高龄长照服务体系，推动老年健康事业的可持续发展，云南省卫生健康委员会近日同意批准成立以云南省老年病医院牵头的云南省老年护理联盟。

云南省老年病医院将以“联盟”建设为契机，整合老年护理学科资源，搭建老年护理、照护平台，完善老年疾病专科护理、



照护规范，探索医院、基层医疗机构（护理院）、社区（居家）老年护理、照护的服务体系，努力实现对老年患者从医院到社区的无缝衔接的全程护理、照护服务。

当天，云南省护理学会还向老年之家敬老院捐赠了爱心生活用品。

本报记者 王劲松

## 爱眼日来临 眼科医生为你揭秘白内障手术

白内障是全球三大致盲眼病之一，在我国已成为困扰老年人生活，甚至导致残疾的不容忽视的病因。在第24个全国“爱眼日”来临之际，昆明普瑞眼科医院叶计芬院长接受昆明多家主流媒体采访，讲解如何正确理解白内障治疗，对于不同症状患者的治疗原则和晶体选择标准，并进行精彩的病例分享。

“60岁以上者白内障发病率高达80%。云南高海拔、强紫外线，这两个原因增加了发病率。”叶计芬院长介绍，患了白内障唯一的办法就是做手术。白内障手术

是在黑白交界的地方开一个不超过3毫米的口子，把里面不透明的东西用超声乳化打碎吸出来，再把透明的人工晶体装进去。

人工晶体多种多样，目前有单焦点的、散光的、非球面的、双焦点的、三焦点的。为满足白内障患者对于看见精彩世界的需求、帮助患者享受卓越的视觉质量，强生公司于2014年推出TECNIS Symphony（新无级）连续视程人工晶状体，不仅让患者在固定（远、中、近）焦点上看清，还能在焦点之间的每一个点上都能看得更清，看得更好。

## 康复故事

# 折磨我9年多的颈椎病 终于治好了

“我可是被这颈椎病给折磨得够呛！”这是47岁的安宁患者吴海梅见到记者说的第一句话。“晚上不能躺着睡，躺下就疼，有的时候还头晕头痛，后来到郭氏宗正堂昆明联盟路店治疗，医生辨证开了两个疗程的郭氏宗正堂双层膏药，没想到连续敷了两三天，脖子就不疼不酸、不麻不僵、想转哪转哪，说明这药见效了。两个疗程下来，我这9年的颈椎病竟然康复了，整个人倍儿精神，郭氏宗正堂真是名不虚传啊！”

颈椎病终于治好了，我们全家都很高兴，就想送他们一面锦旗表示感谢。可宗正堂的工作人员说：“像有您这样想法的患者很多，大家的心情可以理解，毕竟困扰多年的病痛消除了。但医者父母心，您的康复就是我们的光荣，就是我们的面子，就是最好的感谢。很多患者都是长年患病，经济拮据，所以，把每一份血汗钱都用到治病、营养上吧。我们也要求各地专卖店婉拒患者任何物质形式的感谢，心意我们领了。”吴海梅说道。