

服药时饮水量有讲究

【提问】一般情况下服药需要饮水多少ML?有没有权威的规定?有些药物需要多饮水,如氟喹诺酮类,谁能详细介绍吗

【分析】疾病治疗怎样才能获得最佳疗效,简单的回答就是正确服用药物。然而一份调查资料却显示,有45%的患者存在着服药方式不正确的情况,影响了疗效。在采访中,药剂科有关人士向记者指出,正确服用药物除要选择正确的药物、剂量之外,患者在服药时,尤其应该注意服药时的饮水量和服药姿势。

服药时应多饮水

大多数人都有这样的习惯,服药时仅用一口水送服。这样的服药方式其实是不正确的。大量的实验资料表明,服药时增加饮水量能提高溶解度低和用量较大药物的血药峰浓度,加快达峰时间,从而提高这些药物的生物利用度和疗效。

饮水量大可增加胃的排空速度,使药物更快到达肠部,提高吸收速率(多数药物在小肠被吸收),饮水量大对溶解度低而剂量大的药物也能增加溶出量,使吸收量增加,从而提高血药浓度。

所以,服药时应用足量的水(200—300毫升)送服,任何药物千万不能不喝水干吞,以免药物(尤其是胶囊剂)黏附于食管壁,对食管造成损伤。

为什么站着服药好?

据国内的医学家报道,躺着服药片、药丸,如果送服的水少,只有一半到胃里时,另一半会在食道中溶化或粘附在食道壁上。这种情况往往会带来严重后果。有的药物是碱性、有的是酸性、有的具有很强的刺激性,倘若在食道壁上溶化或停留时间过长,就可引起食道发炎,甚至发生溃疡。外国医生通过X光观察,发现躺着服药的人,大多数喝一口水送服药物的人,有60%的药物到不了胃里,而粘附在食管壁上。一些站着服药的人,用60—100毫升的水送服,五秒钟就可到达胃里。

这些报道都表明,站着服药好,而且服药时多喝几口水好,服用后,不要马上躺下,最好站立或走动1分钟,以便药物完全进入胃里,喝药水也同样。并注意,千万不可干吞药品,干吞最容易粘附在食管壁上,甚至会损伤食道粘膜

吃药还须喝足水

到医院看病,大夫们常常给病人开些口服药,口服药既简便又安全,一般用药是“一天三次,一次X片”。可是常有些人为了图省事,将药片放在口腔舌根部,不喝水,用力一咽,算是服了药。其实,这种服药方法是很不可取的。

吃药不注意饮水量可令药效降低或造成食管损伤。服药时,增加饮水量,能加速药物经吞咽,通过食道,进入胃,增加胃的排空速率,使药物更快到达肠部(大多数药物是在小肠被吸收的),有利于提高药物的吸收速率;另外,增加饮水量还可对溶解度小而剂量大的药物增加溶出量,使吸收增加,从而提高血中药物的浓度。因此,无论药物溶解度大小,病人在服药时都应注意,要用温开水200到300毫升送下。一定不要干吞药片,以免药片,尤其是胶囊粘附于食管壁,从而在食道内停留时间过长,造成食管黏膜损伤。

最常见的食管黏膜损伤就是浅表性溃疡,严重的会引起出血。肝硬化合并有食道静脉曲张的病人应该特别引起注意:服药不喝水,干吞药片,可能会将食道静脉划破,造成大出血,后果不堪设想。据报道,可引起食道损伤的常用药物有:硫酸亚铁、阿司匹林、氨茶碱、复方新诺明等。在服用上述药物时,可采取坐位或立位,服药后不要马上仰卧,以免药物滞留在食管内。

服药并非都需多喝水

人体离不开水,服某些药时更离不开水,因为此时的喝水不仅仅是适应生理的需要,而是有助于药物治疗的效果。

一般而言，在服用平喘药、双膦酸盐、抗痛风药、排尿酸药、磺胺药、氨基糖苷类抗生素等药物时，应该多喝水。但是，并不是所有药服用时都需要多喝水。有些药物因其特殊的起效方式，服用时不仅不能多喝水，甚至不能喝水，否则会降低药效，失去治疗作用。

下面这些药物服用时不宜多喝水：

胃药：如某些治疗胃溃疡的药物，这类药物多被制成混悬剂，进入胃后变成无数不溶解的细小颗粒，像粉末一样覆盖在受损的胃粘膜上，这样胃粘膜才能免于胃酸侵蚀，慢慢长出新的组织，并恢复其原有功能。服用这类药物时，如果喝水多反而会稀释药物，使覆盖在受损胃粘膜上的药物颗粒减少，保护膜变薄，从而失去治疗作用。而且，服这类药后半小时内也不要喝水，因为短时间内大量喝水，同样会把刚刚形成的保护膜冲掉，使受损胃粘膜重新暴露在有腐蚀性的胃酸中。

止咳药：常见的止咳糖浆药物较粘稠，服用后药物会粘附在咽部，直接作用于病变部位，从而起到消炎止咳作用。如果喝过多的水，会把附着在咽部的药物有效成分冲掉，使局部药物浓度降低，影响药效发挥。如果觉得口干，应在服药半小时后再喝水。

苦味健胃剂：如复方龙胆酊是利用其苦味，通过舌头的味觉感受器，反射性地促进胃液分泌来增进食欲，故不宜多喝水，以免冲淡苦味而影响药效。

不用开水冲服的一些中成药

治疗跌打损伤，风寒湿痹或行血瘀滞等症时，所服用的主要中成药应用黄酒或酒与水的兑合剂送服。

服用治疗气血双虚、身体虚弱等症的滋补性药物时，应用肉沫汤或米汤送服。

服用治疗肾亏、肾虚的补肾药物时，应用淡盐水送服较好。

服用治疗伤风感冒等症的解表发汗药物时，应用热开水与红糖、姜汁汤送服。

相反，如治疗温邪里热、内热外感引起的瘟疫等症和服用清热解毒药物时，则应用凉开水或白糖水、竹沥水送服。

须要注意的是，上面所有不用开水送服的药物都是中成药而不是西药等

六类药不要碰热水

用白开水送服药物是个常识，但有些人喜欢用 50—60 摄氏度以上的热水服药。殊不知，部分药品遇热后会发物理或化学反应，进而影响疗效。

一、助消化类。如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等，均含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质，遇热后会凝固变性。《中华人民共和国药典临床用药须知》指出：“胃蛋白酶遇热不稳定，70 摄氏度以上即失效”。

二、维生素类。例如其中的维生素 C 不稳定，遇热后易被还原、破坏，而失去药效。

三、止咳糖浆类。急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等，是将止咳消炎成分溶于糖浆或浸膏中配制而成的一类药物。患者服用后，糖浆或浸膏覆盖在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜，便于快速控制咳嗽，缓解症状。如果用热水冲服，更易降低糖浆的黏稠度，影响保护膜的疗效。

四、活疫苗。如小儿麻痹症糖丸，含有脊髓灰质炎减毒活疫苗，服用时应当用凉开水送服，否则疫苗灭活，不能起到免疫机体、预防传染病的作用。

五、含活性菌类。乳酶生含有乳酸活性杆菌，整肠生含有地衣芽孢杆菌，妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌，合生元（儿童益生菌冲剂）含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌。此外，酵母片、丽珠肠乐等药物均含有用于防病治病的活性菌。遇热后活性菌会被破坏。

六、清热类中成药。中医认为，对燥热之证，如发烧、上火等，应采用清热之剂治疗，此时不宜用热水送服。用凉开水送服则可增加清热药的效力。

不宜躺着服药

服药时所采用的体位对药物的吸收作用有着较大影响。英国一位科学家为病人口服了能

在 x 线下清晰可见的钡元素，进行研究观察：结果发现病人采用站立或坐位服药时，只需 6 毫升的水冲服，药物在 5 秒钟之内就能全部达到胃里；但如果躺着服用同样的药物，用了多达几倍的水冲服，有一半药物在长约 25 厘米的食管里就逐渐被溶化吸收，并不能全部到达胃里，致使药物没有完全发挥作用，有些药物还会刺激食道粘膜。另外，躺着服药也易使药物和水误入气管，引起呛咳。所以，在口服用药时，最好采用“站立”或“坐位”。切勿躺着服药。

冲服阿莫西林别用热开水

□裘影萍

这几天天气热，办公室里空调温度较低，小张受凉患了扁桃体炎，他觉得上医院太麻烦，于是就在抽屉里找了母亲曾经服用过的阿莫西林颗粒，用热开水冲服。没想到，服用阿莫西林后，小张先是出现皮肤瘙痒的症状，接着又出现头晕眼花、四肢麻木的现象。见情况不妙，小张马上赶到附近的医院诊治。医生听了小张的自诉以及诊断后，告诉小张，这是服用阿莫西林出现的过敏症状。

为何会发生阿莫西林过敏？原来，阿莫西林是临床常用的抗生素，既有注射剂也有口服制剂，用于上呼吸道感染、尿路感染、胆管感染及软组织感染等疾病的治疗。阿莫西林属于青霉素类药物，作为口服制剂的阿莫西林颗粒，也会产生类似青霉素的过敏症状，服用方法不当，更加容易引起过敏反应。阿莫西林制剂中的高分子杂质是引发临床速发型过敏反应的过敏原，它在生产、贮存和使用过程中均易产生。而且，随着聚合度的增大，其引发过敏反应的能力也会增强。研究表明，阿莫西林高聚物的形成与温度有关，在高温条件下很容易产生导致过敏的高聚物，一般 60℃ 可以作为其临界温度值。所以，阿莫西林颗粒不宜用热开水冲服，最好是用冷开水冲服。小张用热开水冲服阿莫西林颗粒，显然增加了致敏的危险性。

阿莫西林颗粒用冷开水冲服，在药品说明书上的“用法用量”中有表述，医生在开出处方后也会对患者进行关照。小张由于没有咨询医生和药店的药师，又没有认真阅读药品说明书，因此造成了过敏。医院的医生叮嘱他，今后服用药品应该遵照医嘱，或者按照药店药师的指导，而且必须认真阅读说明书，以免出现副作用。

矿泉水送药不科学

除了饮水的量，水质的不同也会对药效产生不同的影响。对于绝大多数药物来说，白开水是最好的。

茶水可以解油腻、助消化、利尿、缓解便秘，还有助于预防冠心病、高脂血症等。但其内含有大量的鞣质，容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用。例如含铁的补血药，鞣质和铁结合会产生沉淀，阻碍铁的吸收。含蛋白质的消化酶类制剂，也会与鞣质结合而降低药效。此外，茶叶中的咖啡因对镇静安神类药品有对抗作用，也会降低其药效。所以，不要用茶水送服药物。

矿泉水在我们的生活中越来越普遍了，但是其中存在一些矿物质和金属离子，例如钙，对有些药物也会有影响。说明书上注明，四环素类抗生素、阿仑膦酸钠等药物严禁与钙制剂一起服用，所以尽量不要用矿泉水送服。

最近发现，橙汁对一些由肝脏代谢的药物有干扰，可以阻碍其代谢，从而增强毒性。例如调节血脂的他汀类药物，治疗心脏病的塞利洛尔等。所以，不仅禁用果汁送服上述药物，在服药期间，也尽量不要饮用果汁。

别用矿泉水送服药物

吃药时难免要喝水。那么，用什么样的水、多少水来送服药物才科学呢？

用白开水送服药物是个常识，但有些人喜欢用 50~60℃ 以上的热水服药。殊不知，部分药品遇热后会发生物理或化学反应，进而影响疗效。如助消化类药物、维生素类、止咳糖浆类、含活性菌类、清热类中成药，如用热水服用均宜使药物活性成分丧失。

此外，矿泉水虽说与我们生活的联系越来越紧密了，但用矿泉水送药却是不科学的。因为其中所含的一些矿物质和金属离子对有些药物会有影响，所以尽量不要用矿泉水送服药品。

果汁送服药物隐患多

加拿大研究人员报告，用柚子汁、橙汁和苹果汁送服药物会影响人体吸收，降低或增强药效，不能收到治疗效果。

迄今已确认将近 50 种药物会与果汁发生反应。如小儿发热时常用的退热药，治疗高血压和预防心脏病的β受体阻滞剂、环孢霉素以及抗生素类的红霉素、麦迪霉素、黄连素，碱性药物苏打、氢氧化铝等。

茶水送服因药而异

一般情况下，医生嘱咐患者不要用茶水送服药物，这主要是考虑茶中的鞣酸与药物有效成分易发生化学反应，或者茶中咖啡因等成分直接影响药物疗效。但在某些情况下，用茶水送药也有可取之处。以抗过敏药为例，服用扑尔敏、去敏灵、苯海拉明、赛庚啶，以及含有抗过敏成分的感冒药时，多数人白天会感到困倦乏力，不能正常工作。若用茶水送服，能不同程度地消除这些不适。

牛奶送服药物易中毒

牛奶中所含的钙能加强心苷(洋地黄、地高辛)的毒性，心衰病人服用洋地黄、地高辛等药物治疗时，若喝大量牛奶，容易产生中毒反应，甚至发生意外。使用优降宁的高血压病人，若饮用牛奶或奶制品，可能引起血压骤升，严重者会引起血压持续性升高，甚至发生高血压危象。

哪些药不能用牛奶或热开水送服

我们吃药的时候应当用温开水(与体温近似的水温)送服，但有些人不注意，往往用热开水或牛奶送服。其实这是不科学的，会影响药的疗效，举例如下：

西药类的乳酶生片、多酶片、酵母片、胰酶片、胃蛋白酶合剂、小儿麻痹糖丸等遇到高温时，极易被破坏而丧失药效，所以这类药应用温开水或凉开水送服为好。

各类中成药的止咳糖浆。这类药物的止咳作用是因糖浆被口服后覆盖在发炎的咽部表面而使咳嗽缓解。应尽量不用水或少用水，以免药液被稀释而影响治疗效果。

牛奶含有许多钙、铁离子。这些离子能和某些药物成分发生化反应，生成稳定的络合物或难溶性盐，致使药物难以被吸收，或被破坏，降低药物在血液中的浓度，影响疗效，所以请不要用牛奶送服。

吃六味地黄丸，喝淡盐水

六味地黄丸是常用的中成药，由六味中药组成，有滋补肾阴的功效，常用于治疗肾阴不足、头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精等病证。六味地黄丸多为蜜丸，通常人们会用温开水送服。其实，最好的方法是用温的淡盐水。

为了更好地提高治疗效果，或者处理一些复杂的病情，中成药常常配伍使用，一是两种以上的中成药配伍；二是中成药与汤药配伍；第三就是中成药与药引配伍，主要是利用药引引导药物直达病变处，以提高疗效。

六味地黄丸用淡盐水送服，就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药，其味咸性寒，有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸，可引药入肾，所以可以作为药引，帮助六味地黄丸直达病变处，更好地发挥补肾的作用。此外，又可利用盐的寒性，给肾阴虚、有虚火的病人清火。

其他宜用淡盐水送服的中成药还有：金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸、左磁丸、虎潜丸等，多为治疗肾虚的药物。

不同剂型口服药 喝水有讲究

治疗疾病时，口服给药最常见。口服药有多种剂型，送服时需要的水量也不尽相同。

中药冲剂：150~200 毫升水

冲剂，顾名思义就是冲着喝的药剂，那么，用多少水冲服才合适呢？首先，我们要明确冲剂的来源，

中药冲剂是在中医汤药的基础上发展而来的，用水冲开后即相当于煎好的汤剂，所以我们需要参照煎制汤药的方法。煎药时，每服中药煎两次，每次煎 150~200 毫升，混在一起分两次服下。所以，饮用中药冲剂每次用水 150 毫升就可以了。例如感冒清热颗粒，用 150~200 毫升开水冲开服下，再用一口水漱漱口即可。但西药中的散剂不在此列，例如蒙脱石散(思密达)只需 50 毫升水冲服即可。

胶囊：至少 300 毫升水

一般的口服剂型，例如大部分片剂，通常用 150~200 毫升水送服即可。用水太多会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物的吸收。

为了保护药物、遮盖异味、改变溶解速度或溶解的位置，我们用胶囊把药品装起来，制成了胶囊剂。但胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，服用后易附着在食道壁上，造成损伤甚至溃疡，所以送服胶囊时要多喝水，以保证药物确实被送达胃部，因此饮水量应不少于 300 毫升。并且，咽下时应稍稍低头，胶囊会更顺利地服下。

特殊药物需水量更大

另外，一些对消化道有刺激的药物，例如四环素类药物等，不论剂型如何，均要加大送服的水量，以减轻对消化道的刺激。还有些药物的代谢过程比较特殊，服用期间也需要饮用较多的水，例如磺胺类药物和喹诺酮类药物，代谢时易在尿中析出结晶，损伤泌尿系统，因此服药期间必须大量喝水，或者同时口服一些碱化尿液的药物，如碳酸氢钠等。

用药过程中应多饮水的药物

莲必治	异环磷酰胺	环磷酰胺
柳氮磺吡啶	丙磺舒	骨化三醇
葡萄糖依诺沙星	氧氟沙星氯化钠	洛美沙星
阿昔洛韦	磺胺嘧啶钠	三金片
排石颗粒	土霉素	

服药后宜多饮水的药物

1、氟喹诺酮类药物：如诺氟沙星、左氧氟沙星、洛美沙星等

说明：大剂量使用氟喹诺酮类药物或尿 pH 值在 7 以上时可发生结晶尿，为避免结晶尿的发生，宜多喝水，保持 24 小时排尿量在 1200ml 以上。

2、平喘药：如茶碱、氨茶碱、胆茶碱、二羟基茶碱等

说明：由于其可提高肾血流量，具有利尿作用，使尿量增多易致脱水；同时哮喘者又往往伴有血容量较低。因此宜适量补充体液，多喝白开水。

3、利胆药：如苯甲醇（利胆醇）、曲匹布通（舒胆通）、羟甲香豆素（胆通）、去氢胆酸和熊去氧胆酸等

说明：利胆药能促进胆汁分泌和排出，机械的冲洗胆道，有助于胆道内的泥沙样结石和少量结石排出，但有些利胆药可引起胆汁的过度分泌和腹泻，因此应尽量多喝水，以免腹泻和脱水。

4、某些中成药：如具有健胃作用的金天格胶囊。

说明：服用金天格胶囊期间应多喝水。

5、利尿药：如中成药排石汤、排石颗粒、消石素等

说明：服用后，宜多喝水可冲洗尿道，稀释尿液，并降低尿中盐类的浓度，减少尿盐沉淀的机会。

6、双磷酸盐：如阿仑磷酸钠、帕曲磷酸钠、氯曲磷酸钠等

说明：双磷酸盐在治疗高钙血症时，可致电解质紊乱和水丢失，故应注意补充体液，使每日尿量达 2000ml 以上。同时双磷酸盐对食管有刺激性，须用 200ml 水送服。同时在服药后不宜立即平卧。

7、抗痛风药：如磺吡酮、丙磺舒、别嘌醇、苯溴马隆等

说明：应用尿酸药治疗痛风时应多喝水，使每日尿量达 2000ml 以上，同时应碱化尿液，使 pH 保持

在6以上，以防止尿酸在排出过程中在泌尿道形成结石。

8、电解质：如口服补液盐（ORS）、补液盐2号粉等

说明：多喝水（至少1000）可补充钠、钾离子及体液，调节体内水及电解质平衡，防止急性腹泻或大量水分丢失所致的体内脱水。

9、磺胺类药：如磺胺嘧啶、磺胺甲恶唑、复方磺胺甲恶唑等

说明：因磺胺类药主要经肾排泄，易形成结晶使尿路刺激和阻塞。宜大量饮水可以冲走尿结晶，也可加服碳酸氢钠以碱化尿液，促使结晶溶解提高，已减少结晶对尿道的损害。

10、氨基糖苷类抗生素：如链霉素、庆大霉素、阿米卡星、奈替米星等

说明：氨基糖苷类抗生素对肾的毒性大，浓度越高对肾小管的损害越大，故宜多喝水以稀释并加速药物排泄。

11、蛋白酶抑制剂：雷托那韦、奈非那韦、茚地那韦、安普那韦、罗匹那韦等

说明：在鸡尾酒疗法中，蛋白酶抑制剂多数可形成尿道结石或肾结石，为避免结石的发生，宜增加每日的进水量，保持在2000ml以上。

服用这些药需多喝水

文 张广求（主管药师）

在临床用药中，医生、药师除了为病人正确诊断疾病，合理选择药物以外，还应教会病人恰当的服药方法。对于以下几类药物的使用，就应嘱患者多喝水，才能使药物更好地发挥药效，降低不良反应的发生。

氨基糖苷类药

庆大霉素、链霉素、妥布霉素、奈替米星、阿米卡星等，在体内不被代谢，约90%以原形经肾排泄，易导致肾单位的近端小管损害，造成其上皮细胞退行性改变和坏死及管腔闭塞，引起蛋白尿、管型尿、血尿及尿量减少，严重者可发生氮质血症、肾功能减退、尿钾排出增多及无尿。用药时应嘱患者多喝水，以稀释尿液和加速药物的排泄。

磺胺类药

磺胺类药主要经肾排泄，在尿液中的浓度较高，并且在酸性尿中其溶解度降低，可在肾盂、输尿管或膀胱内形成结晶性沉淀，产生刺激和阻塞现象，引起结晶尿、血尿、管型尿、尿痛、尿少甚至尿闭，偶可发生间质性肾炎或肾小管坏死，服药期间应多喝水，成人每日保持尿量至少在2000ml以上，并口服等量的碳酸氢钠片，以碱化尿液和增加药物的溶解度。

氟喹诺酮类药

应用诺氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星等氟喹诺酮类药物，易产生结晶尿和形成肾结石，尤其在碱性尿中更易发生。用药期间应充分饮水，保持每日尿量至少在1500ml以上，以利药物排泄，不要同时使用可使尿液碱化的药品。

平喘药

茶碱、氨茶碱等可增加心输出量，使肾血流量和肾小球滤过率增加，也可抑制远端肾小管对氯离子和钠离子的重吸收，而发挥其利尿作用，易造成脱水，出现口干、多尿或心悸，应多喝水补充体液。

抗痛风药

抑制尿酸合成药别嘌醇和促进尿酸排泄药丙磺舒（羧苯磺胺）、苯溴马隆等，在用药期间应大量饮水，保持每日尿量在2500ml以上，并给予碳酸氢钠或枸橼酸钾，使尿液呈中性或弱碱性，以减少尿酸结石及肾内尿酸沉积的危险。

口服补液盐（ORS）

本品含氯化钠、氯化钾、碳酸氢钠（或枸橼酸钠）、葡萄糖，可补充钠、钾离子和体液，调节体内水及电解质平衡，防治急性腹泻或大量水分丢失所致的体内脱水。每袋必须用500~1000ml温开水溶解、混匀后服用，并多喝水，否则不能达到补充体液的目的。

二膦酸盐类钙调节药

阿仑膦酸钠、帕米膦酸二钠、羟乙膦酸钠和唑来膦酸等，可导致腹泻和电解质紊乱，应多饮水，补充体液，保持每日尿量在 2000ml 以上。

服驱虫药后多喝水

小儿肠道寄生虫病的患病率接近 95%，尤其以蛔虫、蛲虫最为多见。因此儿童应定期化验大便，弄清体内有无寄生虫，有哪种寄生虫。秋季是驱蛔的最佳季节。夏季人们进食了大量的生鲜蔬菜和瓜果，难免带有蛔虫卵，感染蛔虫的机会较多。到了秋季，幼虫长为成虫，都集中在小肠内，此时服用驱虫药正合适。常用的驱虫药有肠虫清、噻嘧啶、左旋咪唑、驱蛔灵等。

两岁以下儿童一般不需要服用驱虫药。不满两岁的宝宝接触虫卵的机会要少于大龄儿童。他们吃蔬菜的种类与量也少得多，接触的东西一般也只局限于家中的物品和玩具。这些东西相对清洁，几乎不会有虫卵。另外，驱虫药服用后，需经肝脏分解代谢或经肾脏排泄。两岁以内的小宝宝肝、肾等器官发育尚不完善，服用驱虫药反而会伤害这些娇嫩的器官。驱虫药应空腹服。空腹服驱虫药，可使药效直接作用于虫体，以收驱虫之效。

多喝水，多吃含植物纤维素的食物。水和纤维素能加强肠道蠕动，促进排便，及时把被药物杀死或麻痹的虫体连同粪便一起排出。富含纤维素的食物有谷类、坚果、新鲜蔬菜（芹菜、韭菜、菠菜等）。不宜吃辛辣等刺激性食物，否则容易引起便秘而影响驱虫效果。

少吃油脂类食物。驱虫药多为脂溶性药物，且只在肠道内发挥局部治疗作用。如果摄入过多油脂含量高的食物，可促使驱虫药被人体吸收，既增加了对人体的毒性，又降低了疗效。

服哪些药物要多饮水

解热镇痛药感冒病人服用 APC（复方水杨酸片）等退热药时，饮水量大一些，一方面有助于机体大量排尿以代谢体内的毒素，同时退热药会使患者大量出汗，饮水可使体内水分得到及时补充而避免引起虚脱。

盐类泻药服用泻药期间尽量多喝水，这可以避免过度腹泻而脱水，还可以增加药物作用效果。

平喘药茶碱或茶碱控释片、氨茶碱、胆茶碱、二羟基茶碱（喘定）等，由于其具有利尿作用，容易出现口干、多尿或心悸，要多喝白开水或橘汁以减轻不良反应。

抗菌药磺胺类抗菌药如磺胺嘧啶、磺胺甲异恶唑等，由于在体内易于析出结晶引起血尿、肾损伤甚至尿闭，所以应大量饮水以增加尿量，避免析出结晶，要求病人在服药时每天至少饮水 1500 毫升。另外喹诺酮类药物如环丙沙星、依诺沙星、氟罗沙星等患者的尿 pH 值在 7 以上时易发生结晶尿，故每日饮水量必须充足，以使每日尿量保持在 1200~1500ml 以上。

抗病毒药阿昔洛韦、万乃洛韦等由于可以导致药物结晶性肾衰，因此服药期间宜多饮水。

抗肿瘤药物甲氨喋呤、环磷酰胺等在人体内代谢主要以原型经肾脏排泄，如摄水量不足，药物在尿中过度浓缩可致结晶形成引起出血性膀胱炎与急性肾损害。

服哪些药物要少饮水

润喉片因为饮水过多，可减弱其润喉作用和对咽喉部黏膜的保护作用。

止咳**糖浆类药物**例如急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等。这类药患者口服后会有部分药液停留在发炎的咽部黏膜表面，形成保护性的薄膜，以减轻黏膜炎症、阻断刺激、缓解咳嗽，如果立即饮水将破坏保护膜，影响疗效。所以喝完糖浆 5 分钟内不要喝水。

胃黏膜保护药例如得必泰（复方铝碳酸镁颗粒）、氢氧化铝凝胶、麦滋林颗粒剂等，其作用机理是在胃黏膜或溃疡面上敷上一层保护膜，服用时每袋只需 15~30 毫升水冲服即可，以利于较高浓度下形成胃黏膜保护膜。同样，思密达也只需 50 毫升水冲服即可。

多喝水可能降低药效

大多数人认为平时多喝水对身体健康有利，患病服药时当然是多喝点水好。

多喝水可以缓解身体不适的原因是多方面的。首先生病的时候体液多少都会损失，喝水可以补充体液。其次喝水可以促进药物在体内的运输和发挥作用，也利于身体通过排泄器官将代谢废物排出。再者自由水增加时细胞新陈代谢等活动易于发挥，往往生命活动更旺盛，可以分泌更多的抗体，合成更多的抗逆性的蛋白质，以对机体进行防御和修复。而且喝水降低血液粘滞度，对很多生理活动都有促进作用。

但也应该要说明，不是任何病人都适合多喝水。患有心脏病、肾脏及肝脏有问题的人都不适合一般多饮水的衡量标准，因为喝水太多反而会加重病情。这类人对于如何喝水及喝多少水，还是根据医生的建议会比较好。而且多喝水是指一天2L-2.5L，更多则无益。

有些药物服用时则要求要少喝水，否则会使药物的疗效大大降低。

1、比如硫糖铝和氢氧化铝混悬凝胶、乐得胃、麦滋林颗粒剂等，服药时都不宜多喝水。

以上是治疗胃溃疡、保护胃黏膜的药物。从药理作用上和合理用药上来分析，对于服用胃黏膜保护剂一类的药，少喝水是比较适合的服药方法。因为这类药物多被制成混悬剂，进入胃中会变成无数不溶解的细小颗粒，像粉末一样盖在受损的胃黏膜上，这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀，慢慢长出新的组织把溃疡面填平，恢复其原有功能。对于一些片剂的胃黏膜保护药，只需用水把药片送服进去即可，不能再多喝水。

2、思密达和蒙脱石也是常用的消化道黏膜保护剂，其这些胃药甚至只需直接嚼碎吞服。

患者用药前要看清说明书上标注的特殊服用方法。具有较强的吸附力，药物可均匀地覆盖在整个肠腔表面，以吸附致病微生物，故每袋3克也只需50毫升水冲服。需要强调的是，胃药分很多种类，服药时建议少喝水的药只限于胃黏膜保护剂类胃药。

3、止咳糖浆、甘草合剂等止咳类药物服药后不宜喝水。

这些药物较黏稠，服用后药物会黏附在咽部，直接作用于病变部位，从而起到消炎、止咳作用。如果喝过多水，会把咽部药物的有效成分冲掉，使局部药物浓度降低。一般要求服完止咳糖浆5分钟内不要喝水。

4、各类治疗口腔、咽喉感染的口含片，不能用水送服。

某些治疗心血管疾病的药物，如硝酸甘油、心痛定、复方丹参滴丸、速效救心丸、卡托普利（用于紧急降压时）等，需要含在舌下发挥最大、最快的效果，最好嚼碎后通过舌下含服，由舌下静脉直接吸收药物以达速效。用水送服则使其药效大打折扣。

5、一些苦味的健胃剂也不宜多喝水。

苦味的健胃剂通过舌头的味觉感受器，反射性地促进胃液分泌来增进食欲的，故服这些药的时候也不宜多喝水，以免冲淡苦味而影响药效。

总而言之，对于人体而言，正常人喝太多水对健康不会有太大影响，只是可能造成排尿量增多，引起生活上的不便。但是对于某些特殊人群，喝水量的多少必须特别注意，如浮肿病人、心脏功能衰竭病人、肾功能衰竭病人喝水太多会加重心脏和肾脏负担，容易导致病情加剧，因此这些人该喝多少水，应视病情听取医生的具体建议。

不同药物的不同服用方法全介绍

治疗疾病时，口服给药最常见。口服药有多种剂型，送服时需要的水量也不尽相同。

中药冲剂用150毫升

冲剂，顾名思义就是冲着喝的药剂，那么，用多少水冲服才合适呢？首先，我们要明确冲剂的来源，中药冲剂是在中医汤药的基础上发展而来的，用水冲开后即相当于煎好的汤剂，所以我们需要参照煎制汤药的方法。煎药时，每付中药煎两次，每次煎150—200毫升，混在一起分两次服下。所以，饮用中药冲剂每次用水150毫升就可以了。例如感冒清热颗粒，用150—180毫升冲开服下，再用一口水漱漱口即可。但西药中的散剂不在此列，例如蒙脱石散（思密达）只需50毫升水冲服即可。

胶囊至少300毫升水

一般的口服剂型，例如大部分片剂，通常用150—200毫升水送服即可。用水太多会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物的吸收。

为了保护药物、遮盖异味、改变溶解速度或溶解的位置，我们用胶囊把药品装起来，制成了胶囊剂。但胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，服用后易附着在食道壁上，造成损伤甚至溃疡，所以送服胶囊时要多喝水，以保证药物确实被送达胃部，因此饮水量应不少于 300 毫升。并且，咽下时应稍稍低头，胶囊会更顺利地服下。

特殊药物需水量更大

另外，一些对消化道有刺激的药物，例如四环素类药物等，不论剂型如何，均要加大送服的水量，以减轻对消化道的刺激。还有些药物的代谢过程比较特殊，服用期间也需要饮用较多的水，例如磺胺类药物和喹诺酮类药物，代谢时易在尿中析出结晶，损伤泌尿系统，因此服药期间必须大量喝水，或者同时口服一些碱化尿液的药物，如碳酸氢钠等。

45%的患者服药方式不正确

疾病治疗怎样才能获得最佳疗效，简单的回答就是正确服用药物。然而一份调查资料却显示，有 45% 的患者存在着服药方式不正确的情况，影响了疗效。在采访中，药剂科有关人士向记者指出，正确服用药物除要选择正确的药物、剂量之外，患者在服药时，尤其应该注意服药时的饮水量和服药姿势。

服药时应多喝水

大多数人都有这样的习惯，服药时仅用一口水送服。这样的服药方式其实是不正确的。大量的实验资料表明，服药时增加饮水量能提高溶解度低和用量较大药物的血药峰浓度，加快达峰时间，从而提高这些药物的生物利用度和疗效。

饮水量大可增加胃的排空速度，使药物更快到达肠部，提高吸收速率（多数药物在小肠被吸收），饮水量大对溶解度低而剂量大的药物也能增加溶出量，使吸收量增加，从而提高血药浓度。

所以，服药时应用足量的水（200—300 毫升）送服，任何药物千万不能不用水干吞，以免药物（尤其是胶囊剂）黏附于食管壁，对食管造成损伤。

服药姿势有讲究

有些药物因服药姿势不当会引起食管损伤。还有些药物服药姿势不当可影响疗效，如某些治疗胃溃疡的药，其药理作用是药物与胃黏液中的黏蛋白结合形成保护膜，覆盖溃疡面而促进溃疡愈合。

所以，服抗溃疡药后应该静卧片刻，并根据不同的溃疡部位，采用不同的卧位，溃疡在胃底后壁，宜仰卧，溃疡在胃体后侧壁，宜左侧卧位。这样既可减慢药物排空时间，延长药效，又可减少胃酸和十二指肠液的反流，减轻对胃黏膜的侵腐作用，从而提高疗效。