

药师告诉您正确的服药时间



许多药物的疗效与用药时间密切相关,选择合适的时间服用药物,顺应人体生物节律(如昼夜节律)的变化,不仅能提高疗效,还可以降低药物的副作用,提高用药的依从性。

不少患者朋友都会对服药时间有一些疑问,比如医生说,这个药每天吃一次,应该什么时候吃?早上、中午还是晚上?医生说,这个药每天吃三次,应该先吃药,还是先吃饭,还是边吃药边吃饭?

北京大学肿瘤医院药剂科的药师就跟您聊聊如何选择正确的服药时间。

首先,我们来看一下服药时间的定义:

空腹服用:一般指饭前1小时或饭后2小时服用

饭前服用:一般指饭前15~30分钟服用

餐中服用:与食物同时服用,即进餐少许后服药,服完后继续用餐

饭后服用:饭后15~30分钟服用

晨服:早上服用

睡前服用:睡前15~30分钟服用

必要时服用:根据需要服用,如退烧药、晕车药

1.昼夜节律与服药时间的关系

昼夜节律(生物钟):人体的生理和病理变化有昼夜波动的现象。

血压昼夜节律:70%的人群表现为两峰一谷,高峰:上午9~11时,下午16~18时;低谷:凌晨2~3时。降压药的药效出现于服药后半小时,2~3小时达到最大效应。每日两次服用的降压药,建议服药时间为早上7点和下午2点,可使药物作用达

峰时间和血压波动的两个高峰重叠,产生最好的降压效应;每日服用一次的降压药,宜在早上7~8点服用。

胆固醇产生的昼夜节律:人体内的胆固醇和其他血脂的产生在晚上会相应有所增加,因此降胆固醇的药物,比如阿托伐他汀钙的最佳服药时间宜在晚上。

肾上腺皮质激素分泌的昼夜

节律:分泌高峰在上午,激素类药物(如地塞米松片、泼尼松片)若每日服用一次,建议在晨起服药,可模拟生理性激素分泌。

需要提醒大家注意,同样的药物,用于不同治疗目的时,服药时间不同。例如地塞米松片,用于紫杉醇预处理,应于化疗前12小时和化疗前6小时各服用一次。

4.服药时间:与食物同服

与食物同服的优势:

药物与食物充分混合的疗效更好

增加药物吸收,可以提高药效

适宜与食物同服的药物:

阿卡波糖(拜糖平):应该在就餐时与第一口饭同时嚼服。

2.服药时间:空腹时

空腹服药的优势:可增加药物吸收,有利于药物发挥作用。

适宜空腹服用的药物:

左甲状腺素钠片,早餐前至少30分钟服用。

恩替卡韦片,空腹服用,餐前或餐后至少2小时。

3.服药时间:饭前

饭前服药的优势:可以加快药物吸收,使药物充分作用于胃部,药物吸收及起效时间的考虑

适宜饭前服用的药物:

部分抗生素(如头孢克洛):进食会延缓药物的吸收。

胃黏膜保护药(如硫糖铝)、促胃动力药(如多潘立酮):可充分附着于胃壁,形成一层保护屏障。

促进胰岛素分泌的药物(如格列吡嗪):使胰岛素分泌与血糖升高同步。

5.服药时间:饭后

饭后服药的优势:减少胃肠道刺激

适宜饭后服用的药物:

部分助消化药(如复方消化酶):饭后立即服用可使药物与食物混合在一起,发挥最大作用。

部分非甾体抗炎药、化疗药物等:饭后服用可减少对胃肠道的刺激。

6.服药时间:清晨

清晨服药的优势:

药物可以迅速起效减轻药物不良反应

适宜清晨服用的药物:

泻药(乳果糖、硫酸镁等)、驱虫药:清晨服用可迅速起效。

利尿药(速尿):晚上服药后夜间多次排尿,会干扰睡眠。

7.服药时间:睡前

睡前服药的优势:

降低药物副作用

顺应节律变化

适宜睡前服用的药物:

部分抗过敏药物,如氯苯那敏,有嗜睡副作用,宜在睡前服用。

镇静催眠药,适宜在睡前服用。

因哮喘多在夜间、凌晨发作,部分一日服用一次的平喘药,如沙丁胺醇等宜在睡前服用,至凌晨时药物浓度最高,疗效较好,可起到预防作用。

8.服药时间:必要时

必要时服药的优势:

迅速缓解症状,起到预防或治疗疾病的目的。

适宜必要时服用的药物:

如退烧药、晕车药。

如何获得药物的服药时间信息?

仔细阅读药品说明书。

咨询医师、护士、药师等医务人员。