



感冒药什么时候吃最好？

彭凤（成都市龙泉驿区妇幼保健院 四川成都 610100）

中图分类号：R511.6 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）05-117-01

感冒是日常生活中最常见的一种的疾病，具有发病率较高、症状较轻、普遍性等特征。由于感冒所具备的这些特征，导致感冒的就诊率较低，绝大多数的患者在发病后，往往会采取自行选择购买感冒药的方式，进行治疗。但是由于绝大多数的患者对感冒疾病缺乏专业的认知，对于如何选择、使用感冒药缺乏专业的知识。因此，导致患者在自行选择、应用感冒药的过程中存在诸多的误区和问题，导致患者在自行应用感冒药治疗的过程中，轻则无法获得理想的治疗效果，重则会引起肝肾损害等问题。

鉴于此，感冒患者如何正确服用药物是非常重要的。其中很多患者对于感冒药该在什么时候吃的问题存在较大的疑问，在适当的时候吃感冒药，一方面能够使感冒药发挥最佳疗效，另一方面能够最大程度上减少不良反应。因此，选择正确的吃药时间，在感冒治疗中也具有重要的意义。那么，感冒药到底该在什么时候吃呢？

◆感冒药什么时候吃

①饭后吃：首先建议大家饭后吃感冒药，不可在饭前吃，饭前吃感冒药由于胃肠道内没有食物，会导致感冒药对胃部和肠道产生直接的刺激，从而引起胃肠道损伤，因此，切忌空腹吃感冒药。尤其是对于有胃痛、或胃肠功能不良情况的患者，更不能在饭前空腹时吃感冒药。因此，服用感冒药时，首先考虑的服药时间就是饭后。②晚上吃：相比于一天中的其它时间，更能够充分吸收，从而发挥感冒药最大疗效。这主要是因为，在晚上服完药之后，我们就会睡觉，而在人体进入睡眠状态后，所服的感冒药会发挥其药效，从而起到一定的治疗效果，因此，在晚上睡前服用感冒

药也是一个非常好的选择。不仅如此，晚上睡前服药，还能够有效地消除机体的疼痛感，减轻痛苦，从而起到良好的免疫力改善作用。③下午吃：人在下午的时间里，机体的抵抗力是最差的，因此，这个时间也是服用感冒药的良好时机。在下午吃感冒药，能够起到良好的治疗效果，且对于消除由于感冒引起的疼痛感也具有显著的作用。

◆吃感冒药的注意事项

①不可与牛奶、茶一起服用：在吃感冒药时要注意不能够与牛奶、茶一同服用，否则会对感冒药的药效产生影响，从而无法获得理想的治疗效果，例如绿茶具有解药的功效，因此当吃感冒药时同时饮用绿茶，则会对药效产生影响，导致其大打折扣。因此，吃感冒药时以温开水送服最佳。②吃感冒药不可同时饮酒：目前绝大多数的感冒药中均含有对乙酰氨基酚，而酒中的乙醇会导致对乙酰氨基酚的代谢产物无法消除，从而导致其代谢产物转向与身心结合，进而引起肝肾组织发生损伤，严重时会引起肝坏死症状，危害甚大。因此，感冒患者切记，服用感冒药期间不可同时饮酒。③不要盲目用药：个别患者出现一点轻微的感冒症状，就要吃药，即使体温并未超过38℃也要使用退烧药，这都是不合理用药的现象。对于症状轻微的患者来说，其实无需服药也可自行好转，在体温低于38℃时，无需服用退烧类药物，可进行物理降温，并注意多饮水、多休息即可。当症状加重时，需及时就医，在医师指导下服药。④有些感冒药不能在上班时服用：对于从事高空作业、开车、精密检测工作的患者，在上班前不宜服用感冒药，由于绝大多数的感冒药服用后均会出现嗜睡、乏力等症状。

孕期便秘的危害及注意事项

朱清兰（彭州市妇幼保健计划生育服务中心 四川彭州 611930）

中图分类号：R714.255 文献标识码：A 文章编号：1009-5187（2019）05-117-02

便秘是妊娠期非常常见的一个问题，临床数据显示，有大约11%—38%的孕妇均会受到便秘的困扰。便秘的高发时期为孕中晚期，即怀孕5个月以后。妊娠早中期发生便秘，症状往往不太严重，且可控，可通过饮食调整、休息得到有效缓解。但是在妊娠晚期和临床住院期间，便秘症状往往会加重，会引起孕妇数天不排便，严重时甚至可达1-2周不排便，从而导致孕妇出现腹痛、腹胀，甚至肠梗阻等问题，危害甚大。因此，积极地认识到孕期便秘的危害性，并采取有效的措施来预防孕期便秘是非常重要的。

◆孕期便秘的危害

孕妇在妊娠期发生便秘，首先会对其情绪产生不良影响，由于便秘带来不适感，以及担忧便秘会给自身和胎儿带来不利影响，因此会导致其出现紧张、焦虑等不良情绪。其次孕妇在发生便秘之后，总感觉有排便感却排不出来，会引起肠胀气，导致孕妇食欲不佳，影响营养摄入。同时由于发生便秘后长时间粪便在肠道中的残留，导致水分会被肠道重新吸收，从而使粪便更加干燥，导致排便时肠黏膜受损，发生便血并引发或加重原有的痔疮。可见，孕期便秘对孕妇具有较大的危害。那么引起孕期便秘发生的原因

是什么？怎么有效地预防孕期便秘的发生呢？

◆孕期便秘发生的原因

引起孕期便秘的原因主要有三：即孕激素的影响、孕期活动减少、子宫增大。

女性怀孕后，其体内的激素分泌会出现较大的变化，其中最为显著的就是胎盘会分泌大量的孕激素，导致肠道肌张力降低，肌肉松弛，肠道肌肉的蠕动能力会减弱。这就会导致食物进入肠道之后，停留的时间会延长，产生便秘。同时女性在怀孕之后，其活动量会明显减少，这就导致肠道肌肉不容易推动粪便向外运行，也易引起便秘。且女性在怀孕后，其子宫体积会不断增大，尤其是在5个月之后，子宫的增大速度显著增加，从而导致增大的子宫对肠道下段产生压迫，使肠道内的粪便难以排出。除此之外，女性在怀孕之后，其腹壁的肌肉会变得软弱，导致其在进行排便时，没有足够的腹压推动，这就会导致孕妇虽然有便意，但是却无法将肠道里的粪便排出。

◆孕期便秘的预防

定期排便