



十种常用药 啥时服用最好



服药一定要严格遵守剂量的规定,这是无人不知的常识。但是,却鲜有人知道,服药的时间也大有讲究。同一种药物,相同的剂量,即使是对同一个体,不同的给药时间,疗效和毒性也大不相同,有时可能相差几倍,有时甚至是几十倍,这在医学上称为“时辰药理学”。药师刘亮辉介绍,根据时辰药理规律给药,选择合适的给药时间,可以最小剂量,实现最佳疗效,同时又可把毒性降到最小。

1. 降压药：7时和14时最佳

人的血压在一天24小时中呈“二高一低”的节律波动,即9:00~11:00、16:00~18:00最高,从18时开始缓慢下降,至次日2:00~3:00最低。因此,出血性中风多发生于白天,而缺血性中风多发生于夜间,“二高一低”的时段为高血压患者的潜在危险期。

大多数降压药服用后0.5小时起效,2~3小时达峰值,因此,每日1次的降压药以7时服用为宜,每日2次的降压药以7时和14时服用为宜,从而使药物作用达峰时间与血压自然波动的两个高峰期吻合,产生最好的降压作用。

2. 麻醉性镇痛药：9时和21时最佳

吗啡的镇痛作用在15时给药最弱,21时给药最强,所以硫酸吗啡缓释片每日2次给药时,以9时和21时给药镇痛作用最强。

3. 抗心绞痛药：早晨醒来马上服用

心绞痛发作的昼夜节律高峰为6:00~12:00,治疗心绞痛药物的疗效也存在昼夜节律性。

硝酸酯类、钙拮抗剂、B受体阻滞剂在上午使用,可明显扩张冠状动脉,改善心肌缺血,而下午服用的作用则减弱。所以心绞痛患者最好早晨醒来马上服用抗心绞痛药。

络活喜(氨氯地平)起效平缓,其血药浓度达峰时间需6~12小时,该药用于慢性稳定性心绞痛的治疗时,在晚上临睡前给药,可使血药浓度峰值出现在次日清晨,从而更好地发挥抗心绞痛作用。

4. 强心苷类药：上午服用地高辛最佳

心力衰竭患者对地高辛等强心苷类药物的敏感性以凌晨4时左右最高,比其他时间给药的疗效约高40倍,若按常规剂量给药极易中毒。

地高辛于8:00~10:00服用,血峰浓度稍低,但生物利用度和产生的效应最大,所以上午服用地高辛不仅能增加疗效,而且能减轻其毒副作用。

5. 降糖药：上午给药比下午作用强

糖尿病患者空腹时的血糖和尿糖有昼夜节律性,在早晨有一峰值。

每日1次的降糖药,上午给药可使药效与体内血糖浓度变化的规律相适应,较下午给药作用强。

人体对胰岛素的降血糖作用也有昼夜节律性,凌晨4时人体对胰岛素最为敏感,此时即使给予低剂量的胰岛素,也可达到满意效果。

6. 他汀类调脂药：晚上吃比白天好

他汀类调脂药可阻碍肝内胆固醇的合成,并可使血清低密度脂蛋白胆固醇的浓度降低。由于肝脏合成胆固醇主要在夜间,所以晚上给药比白天给药更有效。

7. 糖皮质激素类药：7~8时早餐后

人体糖皮质激素分泌具有昼夜节律性,分泌的峰值在早晨7:00~8:00,2~3小时后迅速下降约1/2,然后逐渐减少直至午夜的分量最少。泼尼松、甲泼尼龙等治疗某些慢性病时,将1天的剂量于7:00~8:00早餐后给药或隔日7:00~8:00一次给药,可减轻对肾上腺皮质系统的反馈抑制,减少不良反应。

8. 平喘药：临睡前服效果最佳

哮喘患者的通气功能具有明显的昼夜节律性,白天气道阻力最小,凌晨0:00~2:00最大,因此,哮喘患者常在凌晨或夜间发病。

多数平喘药临睡前服药1次的平喘效果最佳。

9. 抗肿瘤药：10:00或22:00~23:00

肿瘤细胞和正常细胞具有不同的生物钟,肿瘤细胞在10时生长最旺盛,第二个生长高峰在22:00~23:00,而正常细胞在16时生长最快。

因此,在10时或午夜22:00~23:00进行化疗,对肿瘤细胞的杀伤力最强,而对

正常细胞受损率最低,所以有人提出了“零点化疗”的给药方案。

10. 抗菌药物：空腹服用吸收快

青霉素皮试阳性率在7:00~11:00最低,23时最高,所以在夜间做皮试要警惕发生过敏性休克的可能。

多数抗菌药物的吸收受食物的影响,空腹服用吸收迅速,生物利用度高,药物通过胃时不被食物稀释,达峰快,疗效佳。异烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等抗结核药早餐前一次顿服比分次服用疗效更好。有胃肠道不良反应的抗菌药物(如头孢菌素类、喹诺酮类等)宜餐后半小时服用。
(黄蓉芳)