

合理用药

先吃饭还是先吃药？抗菌药物服用有讲究

经常会听到有人说“我的牙龈肿了要吃点消炎药”，其实我们老百姓口中的消炎药就是抗菌药物，比如我们常见的青霉素、阿莫西林、头孢唑林、左氧氟沙星、阿米卡星等就属于这类药物。

口服的抗菌药物需要经过我们身体吸收后才能进入体内发挥作用，有的抗菌药物的吸收会受食物影响，空腹服用效果更好；有的抗菌药物食物能促进它的吸收，与食物同时服用可更好地发挥药效；有的抗菌药物对胃肠道有刺激作用，服用后可产生恶心、呕吐等，饭后服用能够减少胃肠道的不良反应。正确合理的用药，不仅可以提高疗效，还能减少不良反应的发生。下面来探讨口服抗菌药物的正确服用时间。

宜空腹服用的抗菌药物

空腹的定义：饭前1小时或饭后两小时以后。

宜空腹用的抗菌药物有头孢氨苄、头孢羟氨苄、头孢拉定、头孢克洛、青霉素V、氨苄西林、诺氟沙星(氟哌酸)、环丙沙星、红霉素、四环素、异烟肼(雷米封)、利福平、伏立康唑等。

这些抗菌药物因为：(1)饭后服用，食物会影响药物吸收或者使药物利用率降低；(2)对胃肠道刺激相对较小；(3)抗菌药物口服用于肠道感染，要求肠道内药物浓度很高，空腹可以使抗菌药物快速到达小肠充分发挥药效。

宜餐中服用的抗菌药物

餐中是指就餐第一口至结束，即与食物同服。

代表药物有：头孢呋辛酯、头孢泊肟酯、呋喃妥因、酮康唑、伊曲康唑、泊沙康唑等。

因为：(1)某些抗菌药物在胃肠道的吸收需要依赖食物的帮助，如脂溶性

药物在高脂饮食后服用可增加吸收；(2)减少胃肠道刺激。

宜饭后服用的抗菌药物

饭后是指餐后15-30分钟。

有的抗菌药物可引起胃肠道不良反应，虽然这些抗菌药物饭后服用比空腹服用吸收更差，但其胃肠道刺激比较大，服药后可产生恶心、呕吐、胃部灼烧感、上腹部不适、反酸、暖气、消化不良等反应，建议饭后半小时内服用，如红霉素、环丙沙星、替硝唑、甲硝唑、复方磺胺甲恶唑片等。

另外，治疗胃溃疡的四联疗法中会使用到两种抗菌药物，如阿莫西林(或阿莫西林克拉维酸)、甲硝唑、克拉霉素、四环素等。需要饭后半小时内服用。因为(1)根除致病因子幽门螺旋杆菌所使用的抗菌药物剂量偏大，刺激胃肠道；(2)进食后胃排空减慢，会使抗菌药物

较长时间停留在胃部起效。

服药时间不受影响的抗菌药物

食物虽然会延缓某些抗菌药物的吸收，但是对其吸收总量影响不大，空腹和餐后服用均可。此类药物包括阿莫西林、头孢地尼、莫西沙星、左氧氟沙星、克林霉素、氟康唑、阿奇霉素片和混悬剂等。

如果空腹服用上述抗菌药物后胃肠道反应较大可改为饭后服用。

每一种口服抗菌药物的药代动力学特点不一样，食物对它的影响也不一样，因此服用时间也有区别，我们应该遵照医生或者药师的建议正确服用，这样才能获得理想的疗效并且减少不良反应的发生。

来源：药剂科



护理课堂

脑卒中偏瘫患者步行训练康复指导

偏瘫，是一种由脑梗死、脑出血、脑外伤或其他脑部疾病引起的单侧肢体功能障碍，导致患者日常生活不能自理，无法正常参与社会活动，因而患者病情稳定后尽早的进行系统的康复训练尤为重要。本期《护理课堂》，让我们一起学习如何正确的进行康复训练。

步行训练的基本条件

患者双下肢肌力应达到3级以上，单侧下肢应保持能够支撑体重的3/4以上是偏瘫患者步行训练的基本条件。简单来说就是肢体能抗重力，能够独立站立，有一定的平衡能力，并能做躯干的重心转移。也就是偏瘫患者在步行训练前要能够完成以下三个动作：

第一个动作，支撑侧摆。依靠支撑物站立，保持身体直立。重心放在一条腿上，另一条腿侧摆，保持平衡坚持10秒钟慢慢放下。然后再换另一条腿重复上述动作10次。

第二个动作，支撑抬腿。依靠支撑物站立，背部挺直。重心放在一条腿上，另一条腿抬起膝盖弯曲，坚持10秒，慢慢放下，然后换另外一条腿。重复动作10次。

第三个动作，支撑后摆。重心转移到一条腿上，另一条腿摆到后面，越远越好，坚持10秒钟，慢慢放下。重复和换腿。这几个动作可以增强臀部及腿部肌肉力量，改善平衡。掌握以上这些，我们就开始进行简单步行训练。

侧方扶持步行训练

训练者站在患者患侧，一手握住患者手掌，使其掌心向前，另一手放在患侧腋下，帮助患者缓慢行走，并纠正异

常姿势。迈步顺序为患侧腿→健侧腿；扶固定物时，开始可以健侧靠近物体，迈步顺序为手前扶→迈健腿→患腿跟上。

注意：在训练时，使其患侧上肢处于伸肘、伸腕、伸指位，患者上身要保持正直，步幅要均等，不要忽大忽小，避免划圈步态和低头步行。

后方扶持步行训练

在训练区域，训练者站在患者身后，双手扶住患者的髋部，让其向前连续迈步。

注意：在训练时，患者上身要保持正直，步幅要均等，不要忽大忽小，避免划圈步态和低头步行。

扶杖步行：二点步、三点步

二点步：即手杖和患腿同时前伸为一个支持点，好腿为另一支持点交替支持体重的步行动作，这种步行的特点是步行速度比较快，但要求持杖者具有较好的平衡能力。

三点步：即手杖、患腿、好腿三个支持点依次着地的步行动作。步行顺序为手杖→患腿→好腿和手杖→患腿→好腿，这种步行方式稳定性较好，但步行速度比较慢，多用于步行训练早期。

经过以上训练，患腿达到较好的自主控制能力后，可逐渐过度到独立步行。



康复训练注意事项

1、避免过早步行训练，训练时应根据不同阶段所采用的不同锻炼方式，必须掌握患者的全身状况，遵循少量多次训练康复原则，每次之间应有充分的休息时间，训练量逐级增加。

2、接受正规的治疗和训练，家属可以参与康复治疗过程，学习并掌握康复训练的正确方法。

3、进行康复训练时，步幅均匀，频率适中，不要过急，尽可能地使步行稳定。患者及家属不能操之过急，一定要有耐心有恒心毅力。



扫描二维码
观看本期护理课堂
完整视频

来源：护理部
整理：徐毓蔓