

合理用药小窍门



■ 主编 王 硕 邢远翔 ■ 执行主编 马 颖 严少卫

—— 健 / 康 / 生 / 活 / 书 / 系

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

合理用药小窍门

● 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药

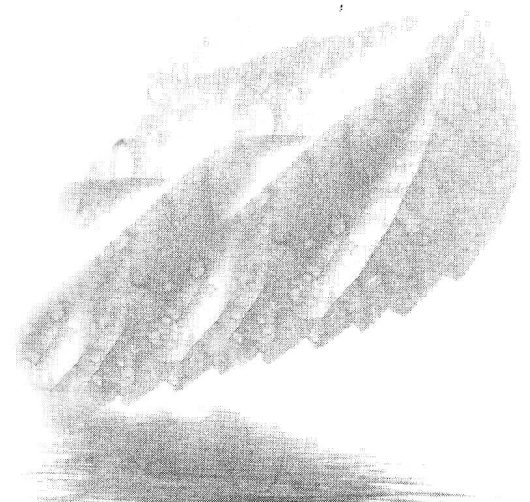
合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药 合理用药



健康生活书系

合理用药小窍门

主 编 王 硕 邢远翔
执行主编 马 颖 严少卫



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

合理用药小窍门 / 王硕, 邢远翔主编. —北京:

中国中医药出版社, 2011. 10

(健康生活书系)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0578 - 8

I. ①合… II. ①王… ②邢… III. ①用药法—基本知识 IV. ①R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185486 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 21 字数 318 千字

2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0578 - 8

*

定价 37.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/



【健康生活书系】

合理用药小窍门

编委会

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 严少卫

编 委 会 (以姓氏笔画为序)

马 颖 王 硕 王丹驰 王薇薇

邢远翔 刘丽芳 刘希华 孙进军

李玉花 严少卫 余露露 张昊华

周 冰 赵书贵 赵紫京 黄泽民

蔡顺利

序 言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活质量。

2008年第4次国家卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

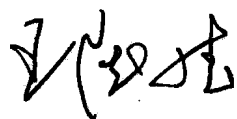
为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到 $170 - \text{本人年龄}$ 。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。



2011年8月

编写说明

生活中难免会有小病小痛。此时，您和家人该如何用药？您是否有过不合理用药的经历？您知道用药的一些基本常识吗？

提起这些，相信每个人都有不少亲身经历与故事。但遗憾的是，由于医药知识的匮乏，人们对药品盲目滥用的现象时有发生，甚至成为严重的“药害”。在我国首份全国范围内针对家庭用户用药情况的调查报告中，有51.3%的居民在“根据自己以前经验吃药”，29.4%的居民“吃几天药感觉没效果就立刻换药”，28.0%的居民“随意加大药物服用量，感觉病轻点就停药”，24.94%的居民“自己将多种药物混合着吃”，更有20.5%的居民“吃药没规律，想吃就吃”。这其中，很多问题就是居民治病用药时“求方便、求速效”的一种错误心态的反映。

患者缺乏用药常识，错误用药在所难免。为使更多人了解并掌握正确的用药观念与生活方式，我们编辑出版了《健康生活书系》之《合理用药小窍门》。该书从用药之道、用药之理、用药安全及用药新说四方面，对人们日常用药进行了分析与阐述，其内容主要是读者关心的近几年《健康文摘报》中合理用药方面的科普知识。

此刻，我真诚地希望，正准备阅读此书的您，可以从中学到一个或者一些防病用药的小技巧，并对您的日常生活有所裨益。

执行主编

2011年9月3日



用 药 安 全

买药四注意 / 3

青光眼患者慎用胃肠道解痉药 / 4

药物慎用、忌用、禁用的区别 / 4

可能伤眼的心血管病药 / 4

氨茶碱起效剂量与中毒剂量接近 / 6

痛风用阿司匹林剂量要小 / 7

激素不是退热药 / 8

用药切勿顾名思义 / 8

糖尿病用药前先“量”体 / 9

服中西药复方制剂细读说明书 / 10

如何减轻左旋多巴的副作用 / 11

晕车药为何不好使 / 12

同药不同名的教训 / 13

正确识别通用名和商品名 / 13

自我药疗首选非处方药 / 14

三种情况可以自我药疗 / 15

去痛片不是OTC / 15

自我药疗三原则 / 16

晕车贴副反应小 / 16

服他汀三个月查肝功 / 17

华素片药效好“脾气大” / 17

吃药前搞清五点 / 18

老人不妨做本《用药笔记》 / 19

用甲硝唑忌烟酒 / 20

滥用抗病毒药不良反应多 / 20

脑梗后用药稳定是关键 / 21

小儿慎吃止泻宁 / 21

第一次吃药加量须谨慎 / 22

老人用退烧药严格掌握剂量 / 22

六类药物不能用热水送服 / 23

冠心病慎选感冒药 / 24

抗生素过早用幼儿易哮喘 / 25



药物不良反应皮肤先“报警” / 25

服药前留意三个词 / 26

吃安眠药有禁忌 / 27

磷酸酯类药不可骤然停 / 27

磺胺过敏慎用利尿药 / 28

巧对激素副作用 / 29

服药别只看说明书 / 29

购药：不能拿方便当随便 / 30

四种药使用不当致心脏骤停 / 32

辛伐他汀每日莫超40mg / 33

两类药给钙片“帮倒忙” / 34

服硝酸甘油“悠着点儿” / 34

服铁剂四类食物不宜吃 / 35

儿童别用两种抗生素 / 35

用阿奇霉素六注意 / 36

用降压药不能急于求成 / 37

高血压药联用不能“近亲结婚” / 38

孕期避免吃新药 / 39

服抗抑郁药注意啥 / 40

别被肌肉溶解吓蒙了 / 41

用激素须防肝受损 / 41

准爸爸也不能乱用药 / 42

咽喉炎口含片不宜咀嚼 / 43

维生素C和E别与降脂药合用 / 44

吃环孢素A慎用绿豆食品 / 44

三类药易用错 / 45

吃这些药别多喝水 / 46

当心药物吃掉你的美丽 / 47

维C银翘片：扑尔敏和扑热息痛过敏

者勿用 / 48

红眼病规范用药防后患 / 49

糖尿病患者慎用这些药 / 50

遵医嘱还是看说明书 / 50

生长激素不能盲目打 / 52

药物过敏四误区 / 53

服安眠药容易犯哪些错 / 55

服红霉素注意次数 / 56

如何存药有讲究 / 56

有痰咳嗽莫用镇咳药 / 58

经期用药禁忌多 / 58

维生素E服用不当让你短命 / 59

两岁内慎服驱虫药 / 60

有些炎症不能用抗生素 / 61

维生素E慎与五种药同服 / 62

小儿便秘不能乱用药 / 63

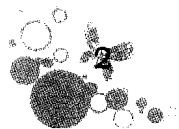
肺病老人慎服安眠药 / 63

补铁时莫喝豆浆 / 64

吃高纤维食物要喝足水 / 64

胃痛吃止痛药雪上加霜 / 65

抗过敏药晚上吃更安全 / 66



吃氯吡格雷应定期检查白细胞 / 66
抗乙肝病病毒药不能擅自停 / 67
做前庭功能检查应停这些药 / 68
咳嗽，降压药惹的祸 / 68
安全用药“七守则” / 69
服沙星类药物注意禁忌 / 70
激素长期用注意查视力 / 71
谨防三类药诱发青光眼 / 71
服药不宜太节俭 / 73
哪些药物抑制了“性福” / 73
用甲硝唑注意事项多 / 74
非抗生素也有耳毒性 / 75
“立竿见影”的药值得怀疑 / 76
皮肤药用错症状更严重 / 76
止咳药不能与鱼同吃 / 77
吃药前留意关键词 / 78
老人用药悠着点 / 79
非处方药有绿色标识更安全 / 80
混吃感冒药等于增加剂量 / 81
买止痛药前弄清十个问题 / 81
糖尿病用药注意三个问题 / 82
服药不当可致食管损伤 / 83
患高血压慎用滴鼻净 / 84
服降脂药两误区 / 84
焦虑抑郁滥用药反致病 / 85

眼睛痒用药讲究多 / 86
18岁以下慎用环丙沙星 / 87
警惕安定偷走避孕药药效 / 88
服降压药切记因人而异 / 88
药品过期一天也不能吃 / 89
沙眼用药忌随意 / 90
三唑仑缓解神经衰弱性失眠 / 91
长期吃维生素C致腹泻 / 91
滥服胃药掩盖病情 / 92
常吃的药为何会过敏 / 93
老人吃药别一把吞 / 94
重新审视服用阿司匹林的利与弊 / 95
高考体检慎服这些药 / 96
警惕催眠药引起异常睡眠行为 / 97
四类药可致口腔溃疡 / 97
抑酸药吃多了腹泻 / 98
膝关节痛不能用“猛药” / 99
止痛药致头痛停药是关键 / 100
外用药使用不当易致剥脱性
皮炎 / 101
糖尿病前期合并高血压慎选药 / 101
癣药水应对症用药 / 102
荨麻疹用药切忌自行减量 / 102
选择苏打水产品需谨慎 / 103
类固醇药水忌自行过量使用 / 104

有些泻药只能应急用 / 104

别把吗丁啉当助消化药 / 105

非处方药也需关注安全 / 105

止咳药与水溶性维生素莫同吃 / 106

补脑药不适合儿童 / 107

用药不当可致痤疮 / 107

避免走入五个用药误区 / 108

拔牙前最好停用抗凝药 / 109

用利尿药四“不宜” / 110

乱用助消化药加重病情 / 111

降尿酸药不能随便用 / 112

当心药物导致胰腺炎 / 113

治抑郁症用药要有耐心 / 113

警惕药物带走营养 / 114

氯霉素眼药水要慎用 / 115

冬季慎用两类降压药 / 115

骨折不宜服用哪些药 / 116

漏服药物不能自行加量 / 116

加替沙星血糖异常者禁用 / 117

老年男性滥用西药当心尿闭 / 118

哪些药物会伤肺 / 119

警惕感冒药“趁火打劫” / 119

睡前慎用止咳药 / 121

两种感冒药不宜合用 / 121

五类药使用不当可伤眼 / 122

每代头孢都有适用范围 / 123

六类人慎用安定 / 124

服治疗银屑病药警惕副作用 / 125

老年眼病用药需“特殊化” / 125

五类药品最易失效变质 / 126

巧减激素副作用 / 127

高血压用药讲个性 / 128

用药安全五牢记 / 129

按“生物钟”服药减少不良

反应 / 131

老年人用哪种调脂药更安全 / 132

佩戴隐形眼镜慎用感冒药 / 133

酒后用药小心中毒 / 133

孕妇慎用抗癫痫药 / 134

用抗血小板药应注意什么 / 135

用药新说

安非他明增加患帕金森病的风险 / 139

硝酸甘油增强女性骨强度 / 139

雌激素有助于防治血管“石

灰化” / 140

止痛药糖尿病病人晚上吃 / 141
使用阿司匹林“门槛儿”提高了 / 141
维生素泡腾片也伤牙 / 142
阿司匹林加潘生丁可防中风
 复发 / 143
控制血压波动首选长效降压药 / 143
口腔溃疡试试胃药 / 144
布洛芬或可降低患帕金森病
 风险 / 145
服避孕药注意补钙 / 145
神经药首次突破血脑屏障 / 146
装药胶囊可直抵癌组织 / 146
防流感有“万能”疫苗 / 147
降脂药或致失忆 / 147
儿童服达菲易耐药 / 148
孕妇吃止痛药增加男婴患隐睾症
 风险 / 148
维生素有助缓解癌痛 / 149
感冒补锌或能够缩短生病期 / 149
安眠药损伤思维与平衡能力 / 150
降压药抗生素合用风险大 / 150
雌激素高影响注意力 / 151
维生素D和钙的作用被夸大 / 151
番茄红素有助预防肥胖症 / 152
补充催产素缓解头痛 / 152

乱补雄激素损害心功能 / 152
阿司匹林降低癌症死亡率 / 153
哮喘药增加患前列腺癌风险 / 154
维生素D改善白血病症状 / 154
加大他汀类药物用量可减少心脏病
 风险 / 155
维生素B₆降低肺癌风险 / 155
服安眠药不当损寿命 / 156
扑热息痛增加患哮喘风险 / 156
哮喘药可辅治多发性硬化病 / 157
补叶酸三年以上降低心血管病
 风险 / 157
一把瓜子补足维生素E / 158
糖尿病药或因高温丧失药效 / 158
缺维生素D易患帕金森病 / 158
非处方减肥药基本无效 / 159
早发性痴呆症与维生素E水平
 有关 / 159
鱼油加维生素B₁₂缓解痛经 / 160
维生素D增强老人行动能力 / 160
止痛药可致慢性头痛 / 160
复方磺胺甲噁唑可降低艾滋病死
 亡率 / 161
咽喉喷药杀灭肺癌细胞 / 161
服安眠药可致畸胎 / 162

防治骨质疏松将有口服药 / 162

补钙有最佳时间 / 163

维生素D能增强脑活力 / 163

用维生素E可能缩短寿命 / 164

沙丁胺醇可能引起心肌缺血 / 164

缺维生素D使哮喘恶化 / 165

青菜可降低黄曲霉素毒性 / 165

某些药物损伤认知能力 / 166

补充维生素B预防糖尿病肾病适得

其反 / 166

过量服维生素E易致死胎 / 167

早期胰岛素治疗可使部分患者停药

数年 / 168

用药之道

春季护心坚持服阿司匹林 / 171

早期帕金森病患者应“精准”

用药 / 171

硝酸甘油敷贴膜怎么用 / 172

催眠药物如何选 / 173

“苏打”分大小作用各不同 / 175

抗过敏药不能一网打尽 / 176

买钙片选小剂量的 / 176

停药后过敏为什么反复 / 177

这些药能引起痤疮 / 178

抗生素饭前吃还是饭后吃 / 178

突发脑出血用冰袋敷额头 / 179

抗生素用量不足反而培养耐

药菌 / 179

春季角结膜炎怎样用药 / 180

停药时间如何判断 / 181

四类药吃了可能睡不好 / 182

吃退烧药后别过度捂汗 / 183

胃舒平嚼着吃更好 / 183

何时服用青霉素类药物效果好 / 184

降压药：半片+半片≠一片 / 184

胰岛素何种情况单用好 / 185

服驱虫药及时排便 / 185

骨关节炎选哪些药 / 186

降糖药“混搭”讲辨证 / 187

安神药不等于安眠药 / 188

聚餐后消化不良该用哪些药 / 188

买药不能“随大流” / 190

补铁剂莫随意替代 / 191

冬季如何调整降压药 / 191

皮肤干痒用药不如“加油” / 192
感冒药服几天为宜 / 193
老年人用抗菌药为何腹泻 / 193
血压控制好再服阿司匹林 / 194
麻醉药影响智力吗 / 194
用滴耳液记句顺口溜 / 195
服用维生素有讲究 / 196
滴耳药各有特点 / 196
孕吐能否常服维生素B₆ / 197
服胃药后别开车 / 198
小剂量阿司匹林不伤肾 / 198
服抗精神病药会出现迟发性运动障碍吗 / 199
降糖药并非“一吃就灵” / 200
肠促胰岛素有助持久控糖 / 200
冬季用膏药最好热敷 / 201
皮肤病冬季对症选药 / 202
常吃多维片小便黄 / 202
治感冒休息比药物更重要 / 203
有些药会让老人跌倒 / 203
冠心病较轻用什么药 / 204
糖友调药记住三个“3” / 205
冰硼散外治妇科病 / 206
杆菌感染用第三代头孢 / 206
哪些药可预防肾结石复发 / 207

米诺地尔能治脱发吗 / 208
多种药“混搭”须排服药时间表 / 209
乱吃感冒药当心粒细胞减少 / 209
痛风患者服药为何疼痛加剧 / 210
创可贴止血别“过夜” / 211
常吃抗生素需提防“超级细菌” / 211
舌下含药须深呼吸 / 212
红霉素眼膏易耐药 / 212
长期吃药应补充营养 / 213
怎样处理过期药 / 214
“唑仑”都是安眠药 / 215
怎样避免硝酸酯类药物产生耐药性 / 215
这些痛不能用止痛药 / 217
四类脚气用药各不同 / 218
常吃四类药半年洗次牙 / 219
吃“普利”类药咳嗽怎么办 / 220
奶片难补钙 / 220
降脂药难除脂肪肝 / 221
湿疹好了也别停药 / 221
退烧药只能用一种 / 222
眼药水、眼药膏如何取舍 / 223
护嗓润喉选药要对症 / 223

适当补钾有助降血压 / 224
不同胰岛素注射部位不同 / 225
鱼油不等于鱼肝油 / 226
降脂药什么情况下才用 / 227
秋季旅游备哪些药 / 227
常用防霉剂伤眼睛 / 229
三黄片外敷治粉刺 / 229
七类药易致“热中风” / 230
这些药为何嚼着吃 / 230
服维生素C影响血糖化验结果 / 231
长期服碱性药降尿酸没必要 / 231
服偏头痛药小贴士 / 233
两类红眼病用药有区别 / 234
补打胰岛素有条件 / 234
帕金森病治疗药物的服用时间 / 235
吃钙片喝口果汁 / 235
暑期备药“3+1” / 236
服药饮水有讲究 / 237
谨防三类药诱发青光眼 / 238
哮喘患者运动时选好药物
“装备” / 239
血压不高为何要用降压药 / 239
降压药选适合自己的 / 240
吃钙片补点高磷食物 / 241
抗菌药消炎药不是一回事 / 241

驱虫药正确服用才有效 / 242
抗抑郁药易致流产 / 243
如何增加止痛药疗效 / 244
老年人吞服药物有讲究 / 244
氟哌酸空腹吃药效高 / 245
补钙前别忘查骨密度 / 246
超过40岁不宜吃避孕药 / 247
降压太快并非是好药 / 247
服利尿降压药应查血尿酸 / 248
抗心绞痛药也会诱发心绞痛 / 249
磺脲类药物：人群不同用法
各异 / 250
糖友表皮损伤降糖药应加量 / 251
洛赛克整片吞服效果好 / 251
春游带上抗过敏药 / 252
五类药易引起药疹 / 252
防偏头痛试试维生素B₂ / 254
吃完药多站一会儿 / 254
抗过敏药各有特点 / 255
常用降尿酸药物有两种 / 256
口唇疱疹首选抗病毒药 / 257
怎样用胰岛素不发胖 / 257
三种方法有效控制体重 / 258
前列腺肥大如何选药 / 259
胃痛不能用去痛片 / 260

吃痛风药应多喝水 / 260

哪些药物容易引起耐受性 / 261

碘化钾能治皮肤病 / 262

激素可导致白内障 / 262

法可林加维生素C治白内障 / 263

用药别超五种 / 264

四原因让阿司匹林失效 / 264

有些药物损害听力 / 265

家庭小药箱三误区 / 266

服降糖药定期查视力 / 267

用激素骨痛时要当心 / 267

春天备点抗过敏药 / 268

药物“反跳”预防有招 / 269

如何正确使用头孢类药物 / 269

服优降宁少吃酱油 / 270

骨质疏松可用核素治疗 / 270

有合并症的糖友忌用哪些药 / 271

药物亦能引发抑郁症 / 272

“胰岛素类似物”三优势 / 273

巧用半粒降压药 / 274

皮肤病用药当心伤眼 / 275

利福平眼液不能直接滴 / 275

吃药后不要马上睡觉 / 276

抗生素止泻也致泻 / 276

长期用阿司匹林选肠溶片 / 277

多种情况不宜用酚麻美敏 / 277

糖友用药的“补充治疗” / 278

胰岛素如何使用才得当 / 278

止咳药为何越吃越咳 / 279

服思密达要混匀 / 280

青光眼用药三字经 / 281

阿奇霉素吃三天停四天 / 281

用 药 之 理

药品名称相似，功能相差千里 / 285

有的药能使尿酸升高 / 286

视疲劳选药看成分 / 287

胃药联合用为何不见效 / 287

有些抗生素不宜与中药合用 / 289

胰岛素和口服药如何联用 / 290

服药有最佳时间点 / 290

查血糖当天打不打胰岛素 / 291

骨折患者远离四类药 / 292

哪些剂型适合儿童 / 292

不宜久用铋剂类胃药 / 293

选药有两条简单标准 / 294