

自行服药需警惕这些用药误区

近日，一则“女子感染新冠乱吃药致肝衰竭”的消息，引发广泛热议。用药看似事小，但其实也是很有讲究的，生活中很多人在用药这件“小事”上都存在误区。

误区一：为预防疾病提前吃药、大量服用营养素补充剂

冬季是感冒高发季，为了避免生病，很多人提前吃板蓝根、感冒清热冲剂等中药来“预防”。还有人大量服用营养素补充剂，来提高免疫力。

天津医科大学总医院药剂科副主任、主任药师袁恒杰表示：“在本身并没有出现病症的情况下，乱用药物和营养素补充剂，唯一的后果就是造成机体肝或肾负担加重，有可能引发严重后果，给机体带来损伤。”袁恒杰举例，比如现在很多人大剂量服用维生素C，目前中国营养学会推荐的每日摄入量为100毫克，但很多人都是超量服用。长期过量补充维生素C，可能会带来尿路结石、尿酸升高、痛风等风险。

袁恒杰提醒，与其大剂量提前服药，不如在做好个人防护的同时，让自己保持健康饮食、适度运动、良好睡眠。通过良好的生活习惯提高自身免疫力，才是预防疾病发生的真正“良药”。

误区二：为增强治疗效果，任意加大服药剂量、缩短用药时间间隔

在生活中，有一些人觉得服用药物后效果不好，特别是慢性病，治疗很久都不见起色，于是就随意增加服药剂量，或者缩短用药时间间隔，增加用药频次。

对此，袁恒杰表示，超剂量和超次数用药是非常不可取的。以新冠病毒感染为例，用于退热的药物主要有非甾体抗炎药，包括对乙酰氨基酚和布洛芬单方或复方制剂。退热药使用一次后，若持续疼痛或发热，可每4~6小时重复用药1次。

“许多患者因为退热效果不明显，擅自加大剂量或缩短给药间隔。其所带来的后果就是增加肝脏负担，甚至引发严重肝损伤。”袁恒杰举例，比如过量使用对乙酰氨基酚可引起肝脏损伤、昏迷等；过量使用布洛芬可增加胃肠道不良反应的风险，甚至可能导致消化道出血或穿孔等严重后果。

不只是退热药，像降血脂的药物阿托伐他汀，如果服药剂量较大，那么药物进入人体后也会引发各种不良反应，如腹泻、恶心等胃肠道不适，可导致肝酶升高、肌痛、肌肉疲劳等，甚至会引起横纹肌溶解。

因此，一定要严格遵医嘱或按照说明书上的剂量使用药物，千万不能随意加大药物剂量或增加用药频次，以免造成严重后果。

误区三：吃药种类越多效果越好

很多人觉得，多服用几种治疗同一疾病的药物，可以让病好得更快。

“俗话说‘是药三分毒’，过多服用药物，只会增加机体代谢和排泄药物的工作量，加大机体负担，不仅不利于疾病治疗，反而会给身体造成损伤。”袁恒杰说。比如普通感冒，用药是为



了控制机体不能耐受的症状，所以各种药物叠加使用对控制疾病没有任何益处。此外，中药以及西药也不能一起吃，因为很多中成药类感冒药也含有对乙酰氨基酚、氯苯那敏及麻黄碱等控制发热、头痛或鼻塞症状的西药成分。不同的药物可能存在相同或类似成分，盲目同时使用多种感冒药，相当于药物加量使用，不仅会增加药物副作用发生的风险，还可能出现出汗过多、头晕、嗜睡、心悸、胸闷、气促、过敏等症状。

误区四：片剂嚼碎了吃效果更好

在急性心梗发作时，嚼服300毫克阿司匹林，可以让药物迅速吸收，因此很多人觉得把药片嚼碎了吃有利于吸收，效果会更好。对此袁恒杰表示，这样做确实可以让药物迅速吸收，减少血小板聚集引发的血栓风险。但这只是在急性疾病发作时的“权宜之计”，并不能作为普适方法。

片剂在制备过程中是运用了先进的制剂工艺，例如布洛芬缓释片或者缓释胶囊是利用特殊工艺保证活性药物缓慢释放，一旦片剂被破坏，缓释片中超过常规用量的活性药物短时间内被突然释放出来，其效果和擅自加大药量以及缩短给药间隔是一样的，不仅不治病反而会致病。此外，像硝苯地平控释片，如果嚼碎服用，药物被迅速吸收，降压效果太强，会引发低血

压，药物作用时间也会从24小时缩短为2~3小时。

“还有一些肠溶片，在肠道内吸收更充分或对胃有一定的刺激性，如果这类剂型的药物被嚼碎了吃，可能会影响吸收效率或刺激胃黏膜。”袁恒杰说。

误区五：可以把成人的药物减量给儿童服用

生活中，有很多药物没有儿童剂型，但有些家长觉得，给儿童服用成人药物时，只需“剂量减半”就行了。

“儿童不是成人的‘缩小版’。儿童与成年人的差别不仅是体重不同，而且还有生理、病理方面的差异，尤其是孩子的肝、肾等脏器发育不全，酶系统也未完全建立，解毒、排毒的功能很弱。”袁恒杰表示，因此儿童用药与成人用药有质的区别，把成人药减半给儿童服用，易造成无法预估的后果。

而且儿童用药的专用剂型多为溶液剂，便于根据患儿的年龄和体重调整给药剂量，且儿童用药多有矫味剂，患儿易于接受。

袁恒杰提醒，成人药物掰开不易控制剂量，并且掰开的药物易出现锐角，划伤患儿的消化道，不适合给儿童服用。一旦研碎有可能破坏原有剂型，出现过量和突然释放现象，给患儿带来巨大伤害。

科技日报

相关链接

合成维生素C可替代天然维生素C?

流言：
合成维生素C可替代天然维生素C。

真相：
天然维生素C就是食物中自然存在的维生素C成分，而合成维生素C是以化学合成等方法人工制备的维生素C。这两种维生素C的结构完全一样，来源都是抗坏血酸，所以单纯从补充维生素C的角度来看，二者选哪个都行。

但不同的是，天然食物中不仅含有维生素C，还含有生物活性物质，比如类胡萝卜素、生物碱、花青素、含硫化合物以及维生素E等。这些生物活性物质不仅自身具有

抗氧化、清除自由基等能力，更能与维生素C协同作用，提升维生素C的生物活性。比如花青素能防止维生素C氧化，保护维生素C，二者协同作用，DPPH自由基清除率是单独使用维生素C的两倍以上；维生素E也能与维生素C协同作用，提高抗氧化能力。

所以，与合成维生素C相比，靠食物补充天然维生素C的同时还能抗氧化和清除自由基，可降低慢性疾病的发生风险，还具有抗炎作用，提升维生素C的吸收率和生物利用度，更好地提高免疫力。合成维生素C不可以完全替代天然维生素C。

科学辟谣

网信办“清朗”行动打击造谣传谣 曝光涉疫谣言溯源及处置典型案例

一段时间以来，各类涉疫网络谣言不断出现、持续发酵，歪曲国家防疫政策，消解群众抗疫信心，严重危害社会稳定，人民群众对此深恶痛绝。对此，中央网信办深入推进“清朗·打击网络谣言和虚假信息”专项行动，督促指导网站平台全面排查整治涉疫谣言。截至目前，微博、腾讯、抖音、快手、百度、哔哩哔哩、小红书、知乎、豆瓣等重点网站平台共处置传播涉疫谣言账号2700余个，第一时间溯源并关闭首发账号，坚决打击造谣传谣行为。现通报涉疫首发谣言典型案例如下：

1.关于“德尔塔奥密克戎共循环”的网络谣言。今日头条首发账号为“阿陶156”，发布时间为2022年12月2日23时8分。中国疾控中心病毒所负责人表示，2022年12月1日以来，全国已完成1142例病例的全基因组测序，结果显示奥密克戎仍是目前国内主要流行毒株，网传德尔塔和奥密克戎共循环或者说有重组是谣言。

2.关于“国务院联防联控小组正式摘牌”的网络谣言。抖音首发账号为“照不亮的地方”，发布时间为2022年12月8日1时6分。经核实，网上流传的图片实为将国家卫健委2020年新闻发布会背景改成国务院联防联控机制发布会背景的照片，多家媒体已对此进行辟谣。

3.关于“北京地坛医院封了”的网络谣言。雪球首发账号为“格雷厄姆斯基”，发布时间为2022年12月26日21时22分。北京地坛医院已声明此信息不实，作为北京市市属定点医院，正常、有序开展新型冠状病毒感染患者的收治任务，全力做好患者的医疗救治工作。

4.关于“北京自来水阳了”的网络谣言。快手首发账号为“奢奢雅~周梓煊”，发布时间为2022年12月20日21时44分。北京市自来水集团已声明此信息不实，自来水、可乐、橙汁等其他液体与人体样本完全不同，将其倒入测试液中，会破坏抗原提取管里的测试液成分，滴入测试孔进行反应后所产生的任何颜色变化，其结果不具备参考性。

5.关于“上海浦东某小区有人焚尸”的网络谣言。微信首发账号为“丘榆震律师在加拿大”，发布时间为2022年12月23日19时34分。经核实，相关视频内容实际是亲人为逝者举行的祭奠仪式，焚烧的是逝者衣物，并非遗体。

6.关于“由于疫情原因，国家要求快递业1月8日停业”的网络谣言。微博首发账号为“芳茗含露1990”，发布时间为2022年12月16日21时12分。经核实，中通、圆通、顺丰等多家快递企业没有接到相关通知，也没有停业和提前放假的打算。国家相关部门最新发布的通知不是“陆续停业”，而是“进一步畅通”。

7.关于“乌鲁木齐方舱会展中心方舱有人卖淫嫖娼”的网络谣言。微信首发账号为“yy5200831”，发布时间为2022年10月24日23时00分。经查，相关网传内容纯属个人编造，当地公安机关已立案侦查。

8.关于“大庆市孕妇就医被拒流产”的网络谣言。微信首发账号为“AAA_代办驾驶证，买卖二手车服务”，发布时间为2022年9月2日16时10分。经查，当事人因健康码转码问题对社区工作人员产生不满，发帖谎称在医院就诊被拒导致流产。当地公安机关已立案侦查。

上述谣言首发账号均已关闭。中央网信办相关负责人表示，将持续坚决打击造谣传谣行为，从严查处发布谣言的账号主体，形成有力震慑。同时欢迎有关部门和网民积极参与举报，提供有关线索，合力铲除网络谣言生存土壤，共同打造清朗网络空间。

网信中国