



药效好不好 姿势很重要

错误的服药姿势可能会埋下健康隐患

本报记者 晏飞

当我们从医生手中接过处方，或是从药房取回一袋袋药品时，注意力往往集中在“吃什么”和“吃多少”上，而那个看似简单的动作——吃下去，却最容易被忽视。

许多人认为，只要把药片放进嘴里，用水送服，任务便完成了。然而，您是否知道，服药的姿势是站着、坐着、仰头还是低头，就像一把隐藏的钥匙，直接关系到药物能否准确、安全地抵达它该去的地方，从而真正发挥疗效。错误的姿势，轻则让药效打折，重则可能损伤身体，埋下健康隐患。

站立与坐直 不容忽视的“黄金姿势”

服用绝大多数口服药时，第一个也是最重要的原则，便是保持身体直立。无论是稳稳站立，还是端坐在椅子上，背部挺直，这个姿势都至关重要，其核心科学原理在于巧妙地利用重力。当我们用足够量的温水（通常建议200毫升左右）送服药物后，直立姿势能让水和药丸自然地顺着食道，借助重力作用平顺地滑入胃中，完成这段长约25厘米的“旅程”。

为什么要如此强调这段旅程的顺畅呢？徐州总医院药学部主任尹楠楠解释：“因为我们的食道黏膜非常娇嫩，不像胃黏膜有保护性黏液层。如果服药时水喝得少，或姿势不当导致药片或胶囊粘附、滞留于食道壁，药物局部溶解后，其高浓度成分会直接刺激甚至灼伤黏膜。对于某些特定药物，这种损伤后果尤为严重。”

例如，一些胶囊制剂，由于其外壳材质密度较低，在水中容易漂浮。如果躺着服药，胶囊很可能浮在咽喉部或滞留在食道中段，难以快速到达胃部。更值得警惕的是那些本身对食管黏膜有强烈刺激性的药物，如用于补钾的氯化钾片、某些抗生素（如多西环素），以及治疗骨质疏松的阿仑膦酸钠等。如果它们卡在食管溶解，可能引发药物性食管炎，患者会感到胸骨后疼痛、吞咽困难，严重时可导致食管溃疡、出血甚至穿孔，其痛苦不亚于一场大病。因此，采用直立姿势，并用足量水送服，是为药物开辟一条安全、高效的通道，是保障用药安全的第一步。



AI制图。

抬头与低头 针对剂型的精巧“微操”

在掌握了直立这一基础姿势后，针对不同剂型的特点，还可以进行一些精细的调整，让吞咽变得更轻松、更精准。这尤其适用于一些吞咽困难的人士，或是遇到特定形状的药丸时。

对于最常见的普通片剂，服用方法相对直接。在保持坐直或站立的前提下，可以将头稍稍向后仰，这个角度有助于药片随水流向咽喉后方，触发吞咽反射。然而，与之相反，对于上文提到的轻质胶囊，则有一个实用的小技巧：可以尝试在口中含一口水，然后将胶囊放入口中，此时不要抬头，而是轻轻低下头，再做吞咽动作。这个“低头吞咽法”的奥秘在于，当头部前倾时，胶囊会因为其质地轻而漂浮到口腔和咽喉的后上方，这个位置恰好是吞咽时水流最容易包裹住并将其带走的区域。很多患者发现，采用这个方法后，原本难以下咽的胶囊变得服帖多了。

姿势的学问不仅体现在吞咽的瞬间，更延伸至服药之后的一段时间。药物进入体内，其工作才刚刚开始，此时的身体姿势，能像一名向导，引导药物去往更准确的“靶点”。

例如，在服用某些治疗胃动力不足的药物（如多潘立酮）后，建议不要立即起身活

动，而是躺下休息约半小时。这是因为，保持卧位可以减慢胃的排空速度，让药物有更充分的时间在胃部接触和作用，从而更好地增强胃部蠕动，缓解腹胀。同理，对于一些起效迅速的镇静催眠药，服药后应立即躺下，不仅是等待药效发挥，更是为了预防因突然袭来的嗜睡感而导致的跌倒风险。

更有趣的是，有些药物的服用姿势与其治疗部位直接相关。比如，咀嚼服用治疗食管反流的铝碳酸镁片后，只需用少量水送下，随后最好左侧卧躺下休息。这是因为人体胃部的解剖结构使得左侧卧位时，胃的内容物（包括刚服下的药物）更容易停留在胃底和贲门（食管与胃的连接处）附近，从而在那里形成一层保护膜，更好地中和反流的胃酸，保护受损的黏膜。这种“精准定位”的服药方式，能将药效最大化。

当然，更多的药物在服用后需要相反的做法——保持一段时间的直立。这不仅适用于之前提到的对食管有刺激的药物，几乎是一种普适性原则。服用任何药物后，都应保持站姿或坐姿至少5到10分钟，以确保药物完全通过食管进入胃部，杜绝滞留风险。此外，像硫酸镁这样的盐类泻药，服用后适当散步走动，可以通过身体活动温和地促进肠道蠕动，辅助其导泻作用。

超越姿势 被忽略的细节与长久习惯

理解了姿势的奥秘，科学服药之旅还差最后几步关键的拼图。

首先，足量饮水需再次强调，200毫升温水不仅是运送工具，更是保护剂和启动器。它能最大限度地将药物冲入胃中，并帮助一些药物在胃内顺利崩解、启动吸收过程。

其次，务必尊重每一片药的设计初衷。药学家们为了达到持久稳定释放或保护药物免遭胃酸破坏等目的，发明了缓释片、控释片、肠溶片等特殊剂型。这些药片绝对不能随意碾碎、剥开或咀嚼。破坏其外部结构，会导致药物在短时间内大量释放，可能引起毒

副作用加剧，或使药物在胃酸中失活，完全丧失设计疗效。除非药品说明书或医生药师明确指示可以这样做，否则务必整粒吞服。

最后，也是最根本的一点，是给自己留出充足的服药时间，不要匆匆忙忙、干吞药片，也不要因为怕麻烦而用茶水、咖啡、牛奶甚至酒精饮料来送服药物，这些液体中的成分可能与药物发生复杂相互作用，影响吸收甚至产生危险。服用多种药物时，应咨询药师是否需要间隔时间。

（提醒：具体用药请严格遵守医嘱及药品说明书。）

本期专家 尹楠楠

徐州矿务集团总医院药学部主任，江苏省及徐州市药学领域的资深专家。同时是多个省级药学专业委员会成员，并在徐州市药学会、医学会等相关学术组织中兼任副主任委员、常务委员等重要职务，长期致力于医院药事管理、临床药学服务与合理用药推广工作。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办