

一图读懂 |

吃药和喝奶茶一样讲究时机？ 你知道几点最好吗？

有人吃药跟吃饭一样随意，甚至“想起来才吃”，还有人为了图方便，一天三顿药都集中在一起“服个爽”……

但你知道吗？就像奶茶分“早上续命款”和“下午小确幸款”，药物也有“自己的时间表”，错误时间服药不仅疗效打折，有些甚至会伤胃、伤肝、伤胆（真的！）。

吃药时机五大正派角色


 **「清晨钟使」** 清晨服
我刚醒，你也该服药咯~

糖皮质激素 泼尼松

糖皮质激素（如泼尼松）分泌有“生物钟”：清晨6-8点为天然高峰，夜间最低^[1-2]。

若在早晨一次服药，不仅更贴近人体节律，也助于减少和预防肾上腺皮质功能减退和皮质萎缩的不良后果。

✅ **建议：清晨7-8点间服药为宜，遵医嘱调整剂量。**

 **「空腹骑士」** 空腹服
餐前30分钟，出击才有力量！

甲状腺药物 优甲乐 / 左甲状腺素钠片

空腹时胃酸强（pH < 2），有助药物崩解吸收；餐后胃酸变弱（pH 升至4-5），吸收率大降，与早餐后服药血液浓度可下降约40%^[3-4]。

此外，药物还会与钙（如牛奶、钙片）、铁（如红肉、菠菜）等结合成不溶物，进一步影响吸收。

✅ **建议：清晨空腹服药，服后至少30分钟再进食或饮用含钙铁饮品。**

质子泵抑制剂

如奥美拉唑、兰索拉唑等，需在胃酸环境中转化为活性成分，才能抑制胃酸分泌。

食物会中和胃酸、升高pH，妨碍药物激活。

✅ **建议：空腹、餐前服用，需起用水送服，等待30分钟再吃早餐，确保药效发挥。**

 **「随餐营养师」** 随餐服
香吸收好，得和我一起吃饭！

α-糖苷酶抑制剂 阿卡波糖片

阿卡波糖在小肠先抢占糖位点，阻止淀粉转化为葡萄糖。

研究表明：随**第一口饭同时服用**效果最佳，餐中或餐后服用，药效大幅下降^[5]。

✅ **建议：每餐第一口饭同时服用，确保药物在小肠提前“卡位”发挥作用。**

请遵医嘱服药，服药时如有疑问，请咨询专业药师。

 **「饭后先生」** 饭后服
我得等你吃完才出场！

非甾体抗炎药 阿司匹林、布洛芬等

如阿司匹林、布洛芬等，**对胃肠道有刺激作用**，空腹服用药物浓度高，易引起胃部不适，食物能稀释药物、减缓其进入胃的速度，形成物理屏障，有效减少恶心、胃痛甚至溃疡风险。

✅ **建议：餐后半小时服用，保护胃部、减少不适。**

 **「睡前仙子」** 睡前服
临睡前，药效更久更安心~

他汀类降脂药 辛伐他汀、匹伐他汀

人体合成胆固醇的“工厂”主要在夜间开工，HMG-CoA还原酶在此时最活跃，他汀类药物正是通过抑制这个“关键酶”来阻断胆固醇的合成。晚上服用半衰期较短的他汀类药物，能让药效高峰“掐点”对上胆固醇合成高峰，降脂效果最佳^[6]。

✅ **建议：辛伐他汀、匹伐他汀等，应睡前或睡前服用，而半衰期较长的（如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀）则早晚服用均可，更方便依从。**

温馨提示

1. 吃药和喝奶茶一样讲究时机，认准“时间点”才安心~

2. 切勿自停或减量，重视身体不良信号

3. 服药期间若不适，及时联系医生或药师

吃药口诀

空腹不乱吃，饭后不空腹

随餐别忘记，营养不落伍

定时别漏服，角色记清楚

说明书要读，药师来守护

参考文献：

[1] 谢行. 主编. 药理学 [M]. 第9版. 北京: 人民卫生出版社, 2019: 295-296.

[2] Nieman L K. Glucocorticoid therapy and adrenal suppression [EB/OL]. UpToDate, 2019(2020-09-10).

[3] Vitz, R., Fallabrin, G., Melica, A., et al. Oral L-thyroxine absorption: the role of coffee and factors that interfere with its bioavailability[J]. Thyroid, 2018, 28(6): 749-755.

[4] Batch-hugh, T. B., Nohra, R., Salvador, V., et al. Effects of proton pump inhibitors on levothyroxine absorption[J]. Endocrine Practice, 2020, 26(5): 489-493.

[5] American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2021[J]. Diabetes Care, 2021, 44(Supplement 1): S1-S202.

[6] 中国血脂管理指南制订联合专家委员会. 中国血脂管理指南（基层版2024年）[J]. 中国临床药理学杂志, 2024, 40(4): 249-258. DOI:10.13281/j.issn.1000-1430.2024.04.001