忘记吃药了，到底要不要补

人一生中，免不了经历一些小病痛，吃药应遵循“按时、定点、足量”原则，不能擅自增减量，更不能擅自停药。

但事实是，生活中总有人出门忘记带药、做事太投入忘记吃药、药吃完了还没来得及购买……

这时，不少患者会有这样的疑问：如果漏吃了一次药，需要补上吗？

总忘记吃药？不只你一个人

随着年龄不断增长，一些中老年朋友或多或少会出现健康问题，例如高血压，高血脂、糖尿病，以及心血脑管疾病等。这些慢病通常难以彻底治愈，需要长期用药来控制病情。

据《中华老年医学杂志》数据显示，在中国，76.5%的老年患者，同时存在两种以上的慢性病，由于共病的存在，患者治疗用药的种类会相应增加；每位老年患者平均每天用药数量达9种。

每天服药容易让人记忆混乱，对老人来说更是如此。他们常把“老了，记性不好了”挂在嘴边，这句话也是忘记服药的真实写照：本该每天按时按点吃的药，由于记性差或者忙活其他事，导致漏服了药物。

发现漏服药物了，该如何补救

一项针对205名受试者的调查发现，90%的人发现漏服药物后，会马上“亡羊补牢”式地补服；还有人在下次用药时把漏服的药物加倍补服。

服药时，药品在体内的浓度会经历由少到多再由多到少的过程，浓度太高了有毒，太低了无效。因此，漏服药物后切不可在下次用药时加倍服用。

对于那些需严格维持治疗药物浓度的疾病，例如癫痫，漏服药物可能造成很大影响，应尽早补服。绝大部分慢性病患者因长期服药，体内已形成稳态的血药浓度，偶尔漏服一次影响不会很大。一般来讲，科学的药物补服原则是：

1天服用1次的药物

当天发现漏服，应立即补服，如果次日才想起来，则不需要补，更不需要加倍服用，维持正常的时间和剂量即可。

1天服用多次的药物

漏服时间未超过用药间隔的1/2，应立即补服。补服后，应保证服药间隔，下次吃药的时间顺延即可。

漏服时间超过用药间隔的1/2，则可以跳过，在下次按照常规的剂量服用即可。

连续漏服数次的患者

药物的半衰期较长（如临床不少降压药），重新建立起稳态血药浓度需较长时间，最好咨询医生或药师，切不可想当然地自行按照原剂量服用。

据统计，世界范围内能遵医嘱用药的患者只有50%左右，有80%以上的患者出现过漏服药物的情况。如果你是个健忘的人，可以试试支付宝“小蓝贴”，它对于需要服药的人群，尤其是老年人来说，十分“友好”。这项由支付宝·医疗健康与老百姓大药房共同发起的“小蓝贴”活动，正在为老年群体提供切实有效的健康支持。

别看这小小贴纸，用处却很大。将填写好服药频次的“用药提示贴纸”贴在药盒、药箱等位置，能帮助记性不好的老年患者记住吃药时间；贴纸上方是一个可拆卸的放大镜卡，方便老年人看清药盒文字，还可以用它放大药品说明书上密密麻麻的文字，不用再担心因为看不清导致错服、漏服；“小蓝贴”上还有针对老年人常见慢病的防护提示及用药提醒，饮食、运动、服药等重点一目了然，为患者带来更加“贴心”的温暖。

常见的几类药物要这样补

慢性病患者漏服药时，如果拿不准，最好先咨询医生，以免发生危险。常见漏服药物的应对措施如下。

降压药

漏服短效降压药应立即补服，并适当推迟下次服药时间。但千万不要在睡前补服。

长效降压药的药物半衰期较长，即使漏服，当天想起补服便可；次日想起不用补服。

有些降压药偶尔漏服一次不用补，包括：氨氯地平、培哚普利、替米沙坦。

降糖药

每日服3次的降糖药，2小时内可补服；每日服2次的，4小时内可补服；每日服1次的，12小时内可补服。

简单来讲，如果漏服药物的时间为2次用药间隔时间的一半之内，则可以补服；否则不可以补服，且下次务必按照原间隔时间继续服药。

降血脂药

如果漏服，一般不需再补服，下次按原间隔时间用药。

抗菌药物

青霉素类或头孢菌素类等药物，一旦出现漏服，应立即补服，下次服药时间适当向后延长。

激素类药物

糖皮质激素药物和抗甲状腺药物，如果按每日一次服药，当日发现漏服应立即补服，次日发现则不必补服。

维生素补充剂、氨基酸及中药

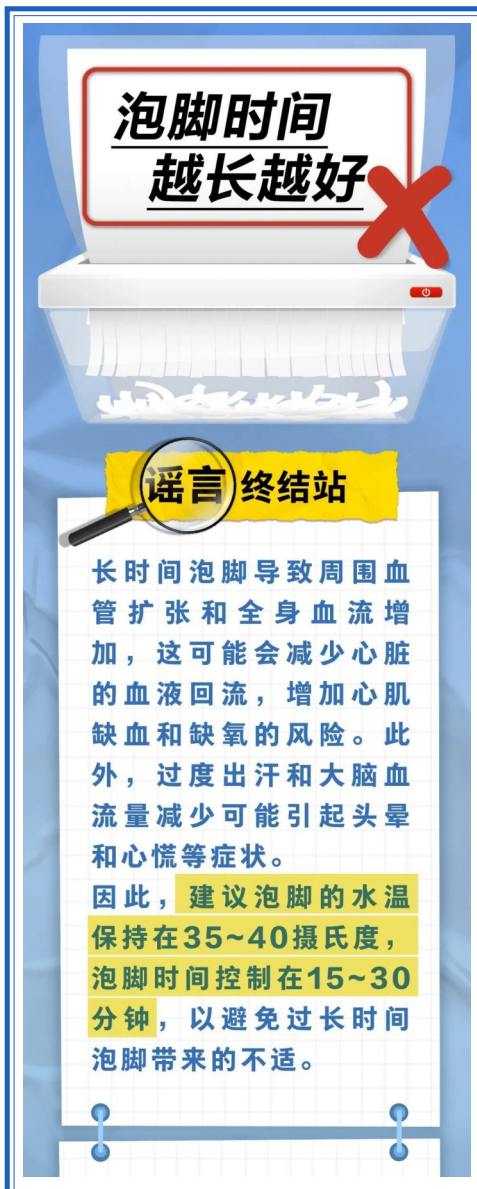
如果出现漏服，一般不建议补服。为了不忘服药，平时还可以这样做：

1.准备几个干净空药瓶，在瓶身贴好贴纸，可以用上“小蓝贴”，并标注好服用时间和频次；

2.设定好闹钟，提醒自己定时服药；

3.将药瓶放于显眼的地方，如餐桌上或者床头。

（来源：“健康中国”微信公众号《忘记吃药了，到底要不要补？》）



泡脚并不适合所有人

儿童

儿童皮肤较为细嫩，长时间泡脚可能会对他们的皮肤造成刺激和伤害，因此一般不建议儿童长时间泡脚。

脚部不适者

对于脚部有水疱、发炎、化脓或溃疡等情况的人群，泡脚可能会导致伤口恶化或感染，因此不建议这类人群泡脚。

下肢静脉曲张患者

长时间用热水泡脚会加重静脉曲张症状。此外，静脉曲张会导致患侧下肢感觉功能减退，泡脚时容易损伤皮肤，甚至形成局部溃疡。

下肢动脉硬化或闭塞患者

过高的水温会增加组织耗氧量，加重血管闭塞远端的组织缺血，导致疾病恶化，因此不建议这类患者使用过热的水泡脚。

糖尿病足患者

糖尿病足患者存在末梢神经感觉减退，无法准确感知水温，这增加了烫伤的风险，因此不建议这类患者泡脚。

总之，泡脚前应考虑个人的健康状况，特别是上述提到的人群，应避免泡脚或在医生的指导下进行。

（来源：“健康中国”微信公众号《泡脚时间越长越好……是真是假？》）