

### 药片别乱掰！科学服药有讲究

在现代生活中，服用药物已成为许多人日常健康管理的一部分。然而，面对体积较大或形状特殊的药片，不少人会遇到吞咽困难的问题。这时，很多人会试图将药片掰开、嚼碎或研磨后服用，以为这样能更容易吞服。但实际上，这种做法可能隐藏着健康风险，甚至影响药效。本文将深入解析为何药片不宜随意掰开服用，以及如何安全有效地处理吞咽困难的问题。

**药片设计的科学原理**  
药片的设计并非随意为之，每一种形状、大小和包衣都有其特定的科学依据。药片的大小和形状往往与其释放药物的方式有关。例如，缓释片或控释片通过特殊工艺制成，能在体内缓慢释放药物，维持长时间的药效。如果将这些药片掰开，会破坏其内部结构，导致药物迅速释放，引发药物浓度骤升，增加副作用风险，甚至造成药物中毒。

此外，药片表面的包衣也起着至关重要的作用。它不仅能保护药物免受胃酸破坏，还能控制药物在肠道中的释放位置，减少对胃

黏膜的刺激。掰开药片会破坏这层保护屏障，影响药物的稳定性和疗效。

- 掰开药片的潜在风险**
1. 药效改变：掰开缓释或控释药片会破坏其缓慢释放机制，导致药物一次性大量释放，不仅降低治疗效果，还可能引发不良反应。
  2. 剂量不准确：对于需要精确计量的药物，如某些心血管药物或抗凝药，掰开药片可能导致剂量不准确，影响治疗效果，甚至危及生命。
  3. 增加副作用：某些药物在特定部位(如肠道)吸收效果最佳，掰开药片可能使药物在胃中过早释放，增加对胃黏膜的刺激，引发恶心、呕吐等副作用。
  4. 药物浪费：掰开药片后，剩余部分若保存不当，易受潮、变质，造成药物浪费。
- 安全处理吞咽困难的方法**
- 既然掰开药片存在诸多风险，那么面对吞咽困难时，我们应该如何安全处理呢？
1. 选择适合的剂型：在就医或购药时，主

2. 告知医生或药师自己吞咽困难情况，以选择适合的小药片、口服液、颗粒剂或分散片等易于吞咽的剂型。许多药物都有多种剂型可供选择，以满足不同患者的需求。
3. 使用辅助工具：市面上有多种辅助吞咽的工具，如药片分割器、饮水杯配吸管、药丸吞咽杯等。这些工具能帮助患者更顺畅地将药片送入食道，减少吞咽困难。
4. 调整服药姿势：服药时，采取正确的姿势也能有效减轻吞咽困难。建议坐直或站立，微微低头，这样有助于药片顺利滑入食道。避免仰头服药，以免药片卡在喉咙或误入气管。
5. 增加服药时的水分：服药时，用足够量的水(至少200毫升)送服，有助于药片顺利通过食道。避免干吞药片，防止药片黏附在食道壁上，造成刺激或损伤。
6. 练习吞咽技巧：对于长期存在吞咽困难的患者，可以在医生的指导下进行吞咽训练。如通过练习吞咽口水、小口喝水、吃软食等方式，逐步改善吞咽功能。
7. 咨询专业人士：如果吞咽困难持续存

在或加重，应及时就医，排除食道疾病等潜在病因。同时，咨询医生或药师，了解是否有更适合自己的药物剂型或服药方法。

- 特殊情况下的药片处理**
- 当然，也存在一些特殊情况，如儿童或老年人因吞咽能力有限，确实需要分割药片。在这种情况下，应遵循以下原则：
1. 仅分割普通药片：确保药片不是缓释、控释或肠溶片，这些特殊剂型的药片严禁分割。
  2. 使用专业工具：使用药片分割器或干净、锋利的刀具，确保分割均匀，避免剂量不准确。
  3. 立即服用：分割后的药片应尽快服用，避免长时间暴露在空气中变质。
  4. 妥善保存剩余部分：如果需要保存剩余药片，应将其放在干燥、避光的地方，并尽快服用。
- 面对药片吞咽困难的问题，我们应保持理性，切勿因一时之便而随意掰开药片。正确的做法是选择适合的剂型、使用辅助工具、调整服药姿势、增加水分摄入、练习吞咽技巧，并在必要时咨询专业人士。通过科学的方法处理吞咽困难，我们既能确保药物的有效吸收，又能避免不必要的健康风险。记住，健康无小事，服药需谨慎。
- (安徽省第二人民医院 凡雪)

### 3600余场 校园招聘活动密集开展

新华社北京5月6日电(记者 张晓洁 邹雨沁)记者5月6日获悉，人力资源社会保障部、教育部启动“就业公共服务进校园百日行动”以来，各地举办校园招聘活动3600余场，开展职业指导2753场次，人社局局长结对帮扶高校479所，取得初步成效。

两部门近日在京举办“就业公共服务进校园百日行动”现场推进活动。现场开展“小而美”专场招聘会，70余家企事业单位带来1100个优质岗位。同时，开展职业指导讲座，助力高校毕业生掌握求职技巧、提升求职能力；开展高校毕业生微创业市集活动，为创业青年搭建实践交流平台；设置“一对一”职业指导、新职业体验、青年求职能力实训预报名等服务专区，为高校毕业生提供个性化服务。

### 我市红色旅游 绽放新活力

(上接一版)  
强化科技赋能，创新红色文旅体验形式。我市积极运用科技手段为红色旅游注入新活力，依托重点景区打造多元化红色演艺项目。金寨县十万剧场创新打造全国首部元宇宙红色演艺戏剧《立夏》，霍山县六万情峡红色实景剧《大别山传奇》累计演出超2000场，获评“长三角人文经济典型案例”。红色主题密室逃脱《暗夜》、实景互动情景剧《红街保卫战》等，年吸引游客10万余人次，以年轻化、互动化形式激活红色资源。

深化研学融合，打造红色教育实践高地。全面整合全市红色遗址遗迹、场馆等优质资源，精心策划推出红色研学旅游主题线路20条，建成国家级红色旅游精品线路2条，42处革命遗址遗迹入选安徽省十佳革命文物主题游径。成功创建3个全国爱国主义教育基地、1个国家“大思政课”实践教学基地、12个省级爱国主义教育基地和15个安徽省二十佳馆校共建红色旅游教育基地。

### 办公楼出租

中石化六安分公司办公楼，坐落六安健康路8号，核心黄金地段，紧邻万达广场、医院、人民路小学，周边金水湾、丽景苑等成熟社区环绕，人流量充足。现有2-6楼整层出租，面积2000平方米左右，空间规整开阔，适配办公、商务服务等多元合法业态。租金定价、租赁年限等细节均可面议洽谈，灵活合作。  
联系人:居女士 联系电话:18326223084

### 遗失

遗失六安市裕安区东科网络会所网络文化经营许可证正、副本，编号：341503200067，声明作废。

### 关注骨骼健康 远离骨质疏松

骨骼作为人体的支架，其健康却常常被人们忽视。骨质疏松素有“沉默的杀手”之称，早期几乎无明显症状，却会显著增加骨折风险，严重影响患者生活质量。据统计，我国50岁以上人群骨质疏松患病率接近20%，其中女性发病率尤为突出。接下来，本文将为您带来一份实用的骨骼健康科普指南。

**什么是骨质疏松？**  
骨质疏松是一种以骨量减少、骨微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病，会导致骨骼脆性增加，骨折风险显著升高。人体正常骨骼始终处于骨形成与骨吸收的动态平衡之中：成骨细胞不断生成新骨，破骨细胞持续吸收旧骨，二者协同作用，维持骨量稳定。一旦这种平衡被打破，骨吸收速度超过骨形成速度，骨量便会持续流失，骨密度逐步下降，骨小梁随之变细、断裂甚至消失。此时骨骼看似外形完整，内部却已疏松多孔，如同被虫蛀蚀的木头，十分脆弱。

骨质疏松早期几乎无明显症状，患者通常无疼痛不适，活动也不受限，骨量却在不知不觉中持续流失。不少人将身高变矮、弯腰驼背误认为是正常衰老表现，殊不知这正是椎体发生压缩性变形的典型信号。骨质疏松的首发症状往往就是骨折，即便只是轻微跌倒，甚至咳嗽、弯腰等日常动作，都可能诱发骨折，常见部位为髋部、脊柱及腕部。其中髋部骨折更被称作“人生最后一次骨折”，约20%的患者会在骨折后一年内因各类并发症死亡，即便幸存，也大多会丧失独立生活能力。

**哪些人更易患上骨质疏松？**  
骨质疏松的危险因素主要分为不可控因素与可控因素两大类。

不可控因素包括年龄、性别、种族及遗传等。人体骨量通常在30岁左右达到峰值，此后便逐年下降；女性绝经后雌激素水平急剧降低，骨量流失明显加快，因此老年女性患病风险最高。白种人与亚洲人群相较于黑种人更易患病；若父母有髋部骨折病史，本人患病风险可增加一倍。

在可控危险因素中，营养失衡是首要问题。钙是构成骨骼的主要成分，维生素D则负责促进钙的吸收，二者长期摄入不足会直接损害骨骼健康。蛋白质摄入过低或过高均不利于骨骼健康；摄入不足会影响骨基质合成，过量则会增加钙的排泄。久坐不动、缺乏负重锻炼，会使骨骼缺乏必要的力学刺激，导致成骨细胞活性下降。吸烟、过量饮酒会干扰正常骨代谢，过量摄入咖啡因则会加速钙流失。此外，长期使用某些药物，如糖皮质激素、抗癫痫药、质子泵抑制剂等，也会加快骨量丢失。

部分疾病患者同样需要高度警惕。内分泌疾病(甲亢、甲旁亢、库欣综合征、糖尿病)、消化系统疾病(乳糜泻、炎症性肠病、慢性肝病)、风湿免疫性疾病(类风湿关节炎、系统性红斑狼疮)，以及慢性肾功能不全、器官移植术后等情况，均与骨质疏松的发生密切相关。

除此之外，体重过低、过早绝经、有既往骨折史、跌倒风险较高者，也均属于骨质疏松高危人群。

#### 如何早期发现骨质疏松？

骨密度检测是诊断骨质疏松的金标准，其中以双能X线吸收测定法最为常用，检测部位多为腰椎与髋部，结果以T值表示。T值≥-1.0为骨密度正常；-2.5<T值<-1.0为骨量减少；T值≤-2.5可诊断为骨质疏松；若同时合并脆性骨折，则判定为严重骨质疏松。

建议65岁以上女性、70岁以上男性进行常规筛查；绝经后女性及50岁以上男性，若存在相关危险因素，也应尽早检测。定量超声、CT等可作为辅助检查手段，骨折风险评估工具则有助于预测未来十年的骨折发生概率。

#### 何时开始预防骨质疏松？

预防骨质疏松并非只是老年人的事，而应贯穿整个生命历程。儿童青少年时期是骨量积累的关键阶段，峰值骨量越高，晚年发生骨质疏松的风险就越低。在此阶段保证充足的钙摄入、坚持规律运动、摒弃不良生活习惯，能为骨骼健康打下坚实基础。成年期重在维持骨量稳定，避免骨量过早流失；进入中老年后，则应尽力延缓骨量丢失，降低骨折风险。

日常骨骼防护可归纳为“吃、动、防、查”四大要点。吃，指均衡膳食，保证充足的钙与蛋白质摄入，同时控盐减糖。过量食盐会增加钙的排泄，碳酸饮料则会影响钙的吸收，均需加以控制。动，指坚持规律运动，通过负重运动与抗阻运动刺激骨形成，配合平衡训练预防跌倒，避免长期久坐，建议每小时起身活动。防，指积极防范跌倒，居家环境中及时移

除地毯、杂物等障碍物，合理安装扶手、改善照明；外出穿着防滑鞋；视力、听力下降者及时矫正；镇静催眠类药物谨慎使用。查，指定期进行相关检查，高危人群应定期检测骨密度；关注自身身高变化，若一年内身高缩短超过2厘米，需警惕椎体骨折可能；出现不明原因背痛时应及时就医。

特殊人群需采取针对性干预措施：孕妇及哺乳期女性钙需求量增加，应保证充足摄入，避免影响母婴骨骼健康；绝经后女性可在医生指导下评估激素治疗的利弊；长期服用影响骨骼药物者需监测骨密度，必要时进行预防性用药；骨折术后患者应积极开展康复训练，预防再次骨折。

骨骼健康是保障生活质量的重要基础。骨质疏松可防可治，核心在于早认识、早预防、早干预。无论年龄大小，从现在开始重视骨骼养护，养成健康生活习惯，定期评估骨骼风险，必要时配合药物治疗，才能有效远离骨折，维持挺拔体态，享受健康活力的生活。

(望江县医院骨三科 刘玉情)



【社会主义核心价值观】

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

