

# 忘了吃药怎么补救

杨轶琳

屏山县中医医院药剂科 四川宜宾 645350

【中图分类号】R95

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 03-081-01

大家多多少少都存在忘记吃药的经验,这时候你会怎么办?到底是会在想起来后立刻不上还是跳过不吃?或者是下次直接吃两次的量?如果是选择错误的服药方式,不严重的情况下仅仅是没有药效,严重的情况下则会有可能会出现很强的副作用,影响身体健康。那么,忘记吃药了到底该怎么办?以下是几种药物的补救方法:

## 1 一般药品

可以采用间隔时间对半划分法,如果想起的时间未超过间隔时间的一半,可立即补服;如果想起时已超过间隔时间的一半,则不建议补服。

举例来说,如果服药频率为一天三次,服药间隔约为四小时,如果是距离下次服药时间小于间隔时间的一半(8点与12点各吃一次药,超过10点就不建议补服),可于下一次服药时间服用正常药量即可,切记不可擅自调整药量,以免增加副作用。此外,睡前药物不可白天补服,以免产生嗜睡的副作用而发生危险。

## 2 高血压药

如果以每天早上固定服用一粒的高血压药来说,可参考间隔时间对半划分法作为判断基准,如果是忘记吃药的时长在12小时以内,则补吃一颗;如果是超过12小时则不要补吃,等隔日正常时间再吃一颗即可,切记不需补服两倍药量。如果是忘记服药超过12小时,出现头晕等不适症状,建议先测量血压,如果测量结果血压过高,即便时间超过仍须补服,如果症状没有改善则建议立即咨询医生。

## 3 糖尿病药物

一般用药原则为想起时立即补吃,如果接近下次服药时间则不需补吃,下次服用正常药量即可。但是需要注意的是,有些降血糖药并不适合一般用药原则,例如:速效胰岛素、GLINIDE、AGI这三类药品,建议一定要随餐服用,如果忘记吃药也不可补服,应依照随餐服用原则下次再服药即可。

## 4 抗生素药品

抗生素的补服方式比较特殊。如果一天一次服用,那么错过了吃药时间,立刻补服,下次服药距离这次12个小时,再一次服药恢复原来的时间。如果一天两次服用,那么错过了吃药时间,也是立刻补服,下次服药距离这次5-6个小时,再次服药恢复原定时间。如果一天三次服用,同样是立刻补服,下次服药距离这次2-4小时,再次服药恢复原定时间。切记抗生素药物不可贸然停药或调整药量,且重点是一定要把整个疗程的药物全部吃完,否则可能产生抗药性或引起疾病复发。

## 5 类固醇药品

每日服用数次者,想起时立即补服,如果接近下次服药时间,则服用双倍剂量。每日服用一次者,想起时立即补服,如果已接近下次服药时间则不必补服,切忌,也不可服用双

倍剂量。

## 6 避孕药品

如果不小心忘记,必须在12小时内补服上一颗的药量,如果超过一天,则须连同当天的分量共服两颗,原则上一天不可超过2次剂量。如果是连续忘记两天,则第三、第四天各用两粒。如果是忘记两天以上,则须改用其他避孕方式。

但是部分病人吃的药可能不只是上述这几类,因此小编还总结了药物补救的方法,希望大家多多了解:

1. 算: 计算忘记吃药的时间,判断是否需要补服。并不是所有的药物漏服了都需要补上,一般来说,如果漏服药物的时间已经超过了第二次服药间隔的一半,则没有必要再进行补服,这一规则对部分处方药和非处方药都适用,如降压药和降糖药等。万一漏服,如果能在午饭前想起,可以根据血糖的情况进行补服,如果在用完午餐才想起,就要根据情况减量进行补服。

2. 定: 能够补服的药物,下次服药的时间间隔不能改变。补服药物有,一定要保证下次服药中间的时间间隔,避免过度服药导致药物浓度过高对身体造成影响。例如,每天如需服用三次抗生素,即每8小时服用一次,如果早晨7点服下,本应该在下午3点服用第二次,但如果忘记了,等到下午4点才想起来服用,则第三次服用的时间也需要推迟一个小时。

3. 过: 对于过了补服时间段的药物,也要根据情况进行处理。如每天需要服用长效降压药的患者,在服用药物后,血液中的药物会维持在一定的浓度,如果短时间漏服,血压可能会被控制在一定范围,因此不建议补服,第二天按时吃药即可;如果漏服时间较长,可能存在病人血压波动大的情况,则一定要咨询医生,通常先服用一次短效降压药后,才建议正常服用长效降压药。

4. 调: 补服之后,必须要调整后续的服药时间。对于一些特殊情况,在补服药物后一定要调整下一次服药的时间,如需要长期服用抗凝药的病人,如果漏服1次,则要在后续的几天内逐步调整,直到恢复到相应的服药时间。

除此之外,对于病人在生活中漏服微量元素、营养保健品以及维生素等,一般建议无须补服,但是需要注意的是,慢性病人需要补服药物时,最好先咨询医师,避免出现意外。

药师还提醒大家,药物的根本就是发挥其正常作用,并且在体内保持一定的浓度,从而起到缓解症状的作用。因此,建议病人一定要遵医嘱或根据药物的说明书服用药物,如果过量服药,会导致病人发生不良反应,甚至影响病情的恢复;如果漏服或误服药物,会降低药物的浓度,药物起不到应有的效果,病人的症状也很难得以缓解。因此,大家一定要遵医嘱按时服用药物,如果出现了忘记吃药的情况也不要惊慌,尽量先咨询医生,再进行补服。