

# 这种药，应该这样吃！

专家分享左甲状腺素钠片正确吃法，让药发挥最大价值



## 健康科普

左甲状腺素钠片，是数百万甲状腺功能减退患者每天的“必需品”，但也要知道，服药方法正确与否，会直接影响药效吸收和病情控制。今天，龙华区中心医院甲状腺乳腺外科医生专家就来聊聊左甲状腺素钠片的正确吃法，如何让每一片药都发挥最大价值。

### 最佳服药时间在清晨

推荐在清晨，早餐前30-60分钟，用半杯温白开水送服。

为什么需要空腹？医生指出，因为空腹状态下，胃酸环境更利于药物吸收。研究表明，空腹服药比与早餐同服，吸收率可高出20%以上，能更稳定地维持全天血液中甲状腺激素的水平。

如果早上实在来不及怎么办？可以选择睡前服用，但需确保服药前2-4小时内没有进食（即基本空腹状态）。研究表明，吸收效果：早餐前1小时>睡前>早餐前30分钟>随餐服用。

### 服药后避开“干扰者”

服下药片只是第一步，接下来的“间隔”同样关键。有些药物和食物会成为甲状腺素吸收的

“干扰者”。

需要间隔的药物有：钙片、铁剂以及含铝或镁的胃药（如某些抗酸药）。这些药物应与左甲状腺素钠片至少间隔4小时服用。

需要警惕的食物包括：牛奶、豆浆、高纤维食物（如燕麦、麦麸）。特别是用牛奶送服药物，吸收率可能下降约30%。咖啡和茶也需注意，建议服药后至少间隔30-60分钟再饮用。

### 服药剂量切勿自行改动

左甲状腺素钠片的剂量需要高度个体化，完全根据患者个人的甲状腺功能（主要是TSH水平）来“量身定制”。

如何调整？通常从低剂量开始，每4-6周复查一次甲状腺功能，由医生根据结果进行微调。

自行调整的风险大。剂量过大可能导致心慌、手抖、多汗、失眠等“药物性甲状腺亢进”症状。剂量不足可能出现乏力、怕冷、体重增加、记忆力减退等症状。

### 特殊人群服药注意事项

孕妇：孕期对甲状腺激素需求增加，通常需增加剂量25-50%，并每4周监测甲状腺功能。

老年人：身体代谢慢，应从小剂量开始（如12.5-25 μg/天），根据身体状况缓慢调整。

心脏病患者：需格外谨慎，起始剂量宜小，调整速度宜慢。



### 知多D

## 漏服了怎么办？

当天想起，且距下次服药>12小时：可立即补服；不足12小时：跳过本次，次日按原剂量服用；连续漏服2-3天：可每日补服单日剂量的一半，2天后恢复原剂量。

### 药物如何保存？

25℃以下密封保存，夏季可放入冰箱冷藏，掰开的药片需密封防潮。

### 药片可以随手掰开吃吗？

使用药片切割器准确分割，避免剂量误差，建议现吃现掰。

### 症状好转是否可停药？

甲状腺激素替代治疗通常是终身性的，不可随意停药。

### 不同牌子可以随便换吗？

更换不同厂家的药品需在医生指导下进行，并在4-6周后重新评估TSH水平。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 周桂霞

## 烧烫伤牢记冲脱泡盖送

卡式炉又名便携式丁烷气炉，以灌装丁烷气为主要燃料，作为不少家庭和聚餐的必备厨具，卡式炉的安全使用规范必须时刻牢记，同时烧烫伤应急处理知识也不可或缺。

轻便易携却需警惕四大致命陷阱。其一，“小灶大锅”超负荷，大尺寸锅具覆盖气瓶区域，热量传导导致气瓶升温升压引发爆炸；其二，气瓶未卡紧，未听到“咔哒”锁死声易致燃气泄漏；其三，忽视环境禁忌，密闭空间、强风烈日或靠近易燃物使用均属高危行为；其四，多台卡式炉并排摆放，热量传导会升高相邻气瓶温度，易触发爆炸风险。

其实卡式炉并非不能用，关键在于正确操作。国家标准要求卡式炉必须配备过压保护装置，温度压力过高时会强制弹出气瓶，但该装置可能失效，需定期检查。日常使用牢记口诀：装瓶咔嗒响，远离热阳光；用完及时关，废瓶别乱放；泄漏速通风，遇火先撤再呼救。

龙华区人民医院烧伤整形科提醒，若不慎发生烧烫伤，黄金急救时间至关重要，请牢记“冲、脱、泡、盖、送”五字急救原则。

卡式炉因其便携、易用等特点成为户外烧烤、露营的热门装备，被称为户外“神器”。但与卡式炉相关的安全事故也时有发生



新华社发

### “冲脱泡盖送”急救原则

#### 第一步：冲（降温散热）

立刻用温和的流动冷水冲洗伤处。冲洗15-30分钟，直到疼痛感显著减轻。这能最快地带走皮肤热量，减轻深层组织损伤。

#### 第二步：脱（去除束缚）

在冲洗的同时，小心除去伤处的衣物。如果衣物已经粘在皮肤上，千万别硬扯！用剪刀小心剪开周围，粘住的部分保留。迅速取下戒指、手镯、手表等物品，防止后期肿胀导致血流不畅。

#### 第三步：泡（持续镇痛）

冲洗后，可将伤处浸泡在冷水中10-30分钟，进一步缓解疼痛。注意，大面积烫伤或老人、幼儿要控制时间，避免失温。

#### 第四步：盖（保护创面）

用无菌纱布或清洁的棉质布料轻轻覆盖伤处。避免使用毛絮毛巾、卫生纸等容易粘连的物料。

#### 第五步：送（专业就医）

完成上述步骤后，立即送医。尤其当烫伤发生在头面、手、关节等部位，或出现大水泡、皮肤破溃时，必须由医生处理。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 廖静文