

看病开药后，我们在药房拿到的药物都会贴有提示标签，上面有“一天一次，睡前服用”“一天两次，空腹服用”“一天三次，饭后服用”等字句，而医生的处方上还会有qd、bid、tid等缩写，大家都明白这些文字的确切含义吗？

“空腹”约等于“饭前”？每天吃三次药就是随三餐服药？其实，这些都是很常见的服药误区。如何服药才是正解？这次我们就请来广州医科大学附属中医医院五羊门诊主任药师林妮、麦少镗药师来讲解一些最常用的服药提示语吧。

药盒标签：“空腹”≠“饭前”

首先说说药盒标签上最常见的几个服药时间提示语，问问自己和家人，以前你们都吃对了吗？

空腹服用：指餐前1小时或餐后2小时服用。

饭前服用：餐前15~30分钟服用。

餐中服用：与食物同时服用，即进餐少许后服药，服完后继续用餐。

饭后服用：餐后15~30分钟服用。

晨服：早上服用。

睡前服用：睡前15~30分钟服用。

必要时服用：根据需要服用。

医生处方上的常见缩写是何意？

除此之外，还经常看到医生的处方上有qd、bid、tid、qid等缩写，这些词又是什么意思呢？其实，它们都由拉丁语演化而来，QD (quaque die) 是一日一次，bid (bis in die) 是一日两次，TID (ter in die) 是一日三次，qid (quater in die ，一日四次) 。

qd：每天一次

麦少镗药师提醒，每天吃一次的药物最好固定时间，否则可能会使药效打折扣，还有增加副作用的风险。如无特殊要求，如每天早上的7点定闹钟，按时服药。

不过，有些药物可根据相应疾病规律来选择最佳用药时间以达到最佳疗效，比如，多数长效降压药适合早晨服用，而降脂药则适合晚上服用。

bid：每天两次

一般来说，这类药物每次服用能维持的最佳作用时间为12小时。因此，如果你习惯早上8点吃第一次药，第二次最好在晚上8点左右，而不是简单的“早一次，晚一次”。不过也有例外，比如某抗抑郁药需要在早上和中午服用，因为下午4点以后服会影响睡眠。

tid：每天三次

当服药提示为“一天三次”时，随三餐服药是最为普遍的用药误区，因为这样会使白天的血药浓度过高，副作用增加，而夜间血药浓度会过低，影响疗效。

“
一日
三次”的
正确服法是间隔8小时服药，例如对时间有严格要求与依赖性的抗生素，一天三次我们可以早上6点一次，下午2点一次，晚上10点一次，这样安排既不易引起药物不良反应，也可以取得较好的疗效。

但值得注意的是，并非所有的药物一日三次都必须遵守每8小时一次，比如降糖药，一般情况血糖是在进餐后引起升高，此时一天三次就要根据三餐服用了。

qid：一天四次

如无特殊要求，一般建议三餐后各服用一次，睡前再服用一次，一般间隔时间4个小时以上。

最后，药师温馨提醒，如果无特殊要求，服药要用温开水，最推荐的方式是200毫升左右的温开水送服，过多过少一般都不利于药物吸收。

文/广州日报·新花城记者：吴婉虹 通讯员：王雯玉、徐心怡

广州日报·新花城编辑：李津