



(上接B01版)

密封 避光 避湿 避热 药品储存要遵循四要素



这些药品过期一定不能吃 2

张海平表示,在药品中,有相当一部分药品过了有效期就一定不能吃,药效发生质变,吃了反而会引起身体的其他病变。

急救药品中,如硝酸甘油、丹参滴丸、麝香保心丸等,挥发性强,一旦过期或保存不当可能导致失效,甚至付出生命代价,此类药品要经常检查有效期和有无变质情况。抗菌药物一般稳定性差,如头孢类抗菌药物一旦过期,有效成分下降或者失效,影响治疗效果;此外,化学成分可能产生改变,如青霉素类分解产生青霉烯酸可导致过敏,阿司匹林容易分解产生水杨酸,刺激肠胃。

“在儿童药品中,很多儿童用药是液态的,如果过期了很容易变质腐败,因此,一旦过期坚决不能服用。”张海平说,如果发现药品的性状、颜色或者气味等方面发生变化,这个时候药品本身药效可能已经发生改变或者变质,此时应该立即丢弃处理。

有些人在服药过程中,会因过期药品的疗效减弱擅自加大药量,这种做法也是不可取的。张海平告诉记者,不同类型的过期药品有效成分减弱程度不同,如液体挥发性较强的药品药效减弱明显,相对稳定的片剂或胶囊剂型的药品有效成分可能变化不明显,切不可因为药品过期了而盲目地增加用量服用。过期药品因杂质增加或者化学成分改变而产生毒性,会危害健康甚至危及生命。

药物剂型不同 处理方法有区别 3

过期药品危害多,所以对不同剂型的药品处理方式也有所不同,如药片、胶囊,先发现药片过期,可以用热水泡开,再将其倒入下水道。处理胶囊时,应先将胶囊壳剥开,再将内容物泡开处理。如果将药片直接丢入垃圾中,对环境的影响较大,用水泡开相当于稀释了药品,能一定程度上降低此风险。

对眼药水和口服液等过期药品,一旦发现过期,可直接倒入下水道。需要注意的是,处理液体药物时,尽量不要混杂,以免发生反应,影响健康。

对喷雾剂等药物的处理,要在户外空气流通较好、无明火的条件,将药物彻底排空;将药瓶丢到有害垃圾箱里。对于片剂、颗粒剂等固体药物,一般用塑料袋将混合物包好,划掉空药瓶或药品包装的所有个人信息,然后交回收药品站。

而一些药物包装盒和说明书应该单独处理,建议用黑色记号笔将信息涂黑,或者将包装盒撕坏再丢弃。



药品储存要合理分类 4

家庭药品的储存方式也很重要,“药物的储存方式是根据药品的理化性质及稳定性试验研究来确定的,有一些药需要冷藏,还有一些需要避光,还有一些需要在冷冻的情况下保存。在药品保存的时候,一定要按照说明书上的储存要求进行保存。”

张海平表示,绝大多数药品都很容易受到环境因素的影响而发生物理、化学变化,家庭药品储存一定遵循四个要素,密封、避光、避湿、避热。如冷藏药品则需放置于冰箱中,并保持在 2°C~10°C 之间,如胰岛素制剂、部分微生物制剂等。还有各种药品混放在一起不但容易导致相互污染影响药品质量,也会发生因拿错药而误服的现象。因此建议存放药品时合理分类摆放,中药和西药分开,外用药和内服药分开,避免串味。

尽量保留药品原包装,保证药品标签完整、清晰,如果药物不是原装的,一定要把药物的名称、用途、用法、用量、注意事项和有效期等详细标明。

张海平建议,每个家庭在3—6个月应清理一次药品,查看药品是否超过有效期或变质。如药品出现以下情况,则不能再服用:片剂产生松散、变色;糖衣片的糖衣粘连或开裂;胶囊剂的胶囊粘连、开裂;软膏剂有异味、变色或油层析出等。

文/图 掌上兰州·兰州晨报首席记者 欧阳海杰



张海平在药房给患者取药。

专家介绍:

张海平,副主任药师,兰州市妇幼保健院药剂科主任,从事药学工作25年,有扎实的药学知识技能,熟练掌握药学相关法律法规和政策,积累了丰富的药事管理经验,擅长儿童和孕产妇特殊人群的用药指导。

健康提醒

转转眼球眨眨眼可改善花眼

由于手机、电脑等电子产品逐渐成为人们主要的娱乐、办公与学习工具,很多中老年人长时间用眼后会发现,看近处时会出现视物模糊的现象,同时还常伴有眼酸、眼胀等症状。今天就来跟大家分享一下居家生活,如何通过眼部运动改善花眼的症状。

眼球转动法:首先,保持头部不动,双眼平视前方。然后,尽可能最大限度地朝上、下、左、右四个方向依次转动眼球。每转完四个方向算一组,每次转动20组,每天做3次。如果在运动时,站在窗户前远眺绿色植物,效果会更好。

用力眨眼法:当我们用力地眨眼睛时,每眨一次眼睛,眼球的表面都会被刷上一层泪膜,这层泪膜既可以保持眼睛的湿润,又可以减少泪液的蒸发。因此,经常眨眨眼睛可以缓解长时间用眼所导致的干眼和眼涩。此外,用力眨眼睛还可以兴奋眼睛周围的眼轮匝肌和提上睑肌,缓解长时间维持睁眼动作的疲劳与酸胀。具体操作方法如下:每次用力闭眼后,维持3秒左右,然后睁开眼睛保持2秒。这样一睁一闭算作一组,每次20组,每天做3次。据《北京晚报》

家庭药箱

宝宝需要的维生素D,至少口服补充到3岁

维生素D是人体必不可少的营养素,但通过正常饮食,摄入较少。婴幼儿如果缺乏维生素D,不仅可能会导致佝偻病,还会影响神经、肌肉、免疫等功能。专家建议,宝宝从出生数天后,要口服补充维生素D至少到3岁。

维生素D缺乏早期多表现为神经兴奋性增高,主要见于6个月以内的婴儿,如易烦躁、因多汗刺激头皮而摇头、枕部头发脱落等。如果是母乳喂养的宝宝,由于母乳中维生素D含量很少,出生后数天就需要补充维生素D,预防剂量是每天400IU,可以持续口服补充至少到3岁。如果是配方奶粉喂养的宝宝,奶粉中虽然会强化部分维生素D,但强化量不够,同样在出生后数天就需要补充维生素D,至少补充到3岁。早产儿、双胞胎等特殊宝宝,建议在医生的指导下进行补充。据《现代快报》

使用不当 小心“加湿器肺炎”

健康提醒

冬天的取暖设施或多或少都会让室内空气变得干燥,因此加湿器成为很多家庭的必备小家电。但如果使用不当,也可能导致我们的身体出现呼吸道疾病,医学上称之为“加湿器肺炎”。这是由于有害微生物经加湿器雾化后进入了人体的呼吸道并引发了炎症造成的一系列呼吸道疾病,如感冒、支气管炎等。常见表现就是鼻塞、咳嗽等。

加湿器的使用不当,如加湿器未及时清洁,很容易吸附和滋生细菌、病毒,再经过加湿器变成含菌的水雾被吸入呼吸道,从而引发各种呼吸道疾患;加湿时间过长,使得空气湿度过大,利于空气中的细菌病毒生长,随呼吸进入肺内,引起呼吸道症状;加湿器使用的水质不好,含有细菌病毒等,经过雾化器形成带菌的水雾吸入肺内,也可能导致一系列的呼吸道疾患。除了使用方法之外,以下人群由于特殊的身体情况和体质原因,我们也不建议使用加湿器。患有风湿、类风湿性关节炎的人群,要慎用加湿器,因为加湿器会让空气中的湿度变大,容易诱发该类疾患的发作;患有慢性肺部疾患的人群,如支气管炎、哮喘、慢阻肺等需慎用,因为加湿器使用不当,容易诱发这类呼吸道疾患的发作;老年人、孩子需慎用,因老年人和孩子的呼吸道黏膜抵抗力较差,空气湿度大,容易滋生细菌病毒等诱发呼吸道疾患。一般情况下,空气湿度保持在40%~60%是一个比较舒适的状态,可以在家里备一个湿度计,然后根据每天的具体情况来调节和使用加湿器。

加湿器的水要每天进行更换,不能使用自来水,一般建议以纯净水为宜,以避免自来水的细菌通过加湿器的水雾扩散到空气中,诱发呼吸道疾患。另外,加湿器要保持清洁,一般使用3天左右,就需要对加湿器进行1次清洗。

据光明网