



家庭用药巧置备

□ 撰文 / 孙旭

俗话说，“人吃五谷杂粮，哪有不害病的”。人一旦患病当然应该尽快就诊。但同时也要在家中常备些药品，以备紧急时刻服用。那么，家庭备药都有哪些讲究，怎样做才能更有利于我们的健康呢？

选购药品有讲究

家庭备药首先要做到有的放矢。选购药品一般以治疗常见病、多发病、慢性病药物为主，品种要少而精。药箱中应有防治常见病的口服药，特别是家中如有患慢性病的老年人，应备齐平时的必服药。即使家中没有冠心病患者，但只要有老人就应该备有抗心绞痛的药物，以防万一。药箱还应根据季节发病情况来配备药品，春天备些抗过敏药，夏季备些中暑及防蚊虫叮咬药，秋天备些止泻药，冬季备些防治感冒、哮喘和胃病的药品。药箱中还应该有一些

常用的小器械，如血压计、听诊器、体温计等。

在选用药品时，我们应该选择疗效确切、安全性高、价格适中、普通人容易掌握和方便服用的药品。以前患病剩余的一些药品，一定要贴上标签，标注有效期。到药店买新药，要注意药店资质，保存好购药单据，以备日后查用。

保存药品防变质

药品选购齐备后，还要注意保管。药品要保存于药箱中。药箱最好是药店出售的小药箱或自制木箱，家里的小柜箱、抽屉等也可以做药箱。

一般来说，温度(冷热)、湿度(潮湿)和光线(阳光照射)三者是药品保管中影响质量的主要因素，所以家庭保存的药品要注意防热、防潮、防晒和防冻。

常用的药品要整理好，纸袋包装的药片要



装入瓶中,瓶上应标明药名及剂量与用法。中药品要尽量密封,以减少空气和潮湿的影响。如维生素C、氨茶碱等药片易被氧化而变黄失效。部分药品需要避光保存,放在阴凉地方,因为太阳光中的紫外线能起到催化作用,加速药品的氧化、分解等化学反应。须冷藏的药物,如利福平眼药水、胰岛素、疫苗及其他生物制品,要放在冰箱的冷藏室里,绝不能放在冷冻室内。须防潮的药品如干酵母、维生素、复方甘草片要放在密闭的容器里,用后盖紧。

药品放置过久或保存不好会过期失效,不应继续使用,否则会危害健康。如药品标签上写明的有效期已超过,或药品颜色、性状、气味发生变化时不要再用。

药品应分类存放,内服药、外用药分开放置;说明书不能与药品分开,以备查阅。当用某种药品瓶装另一种药品时一定要更换标签,以免误服。

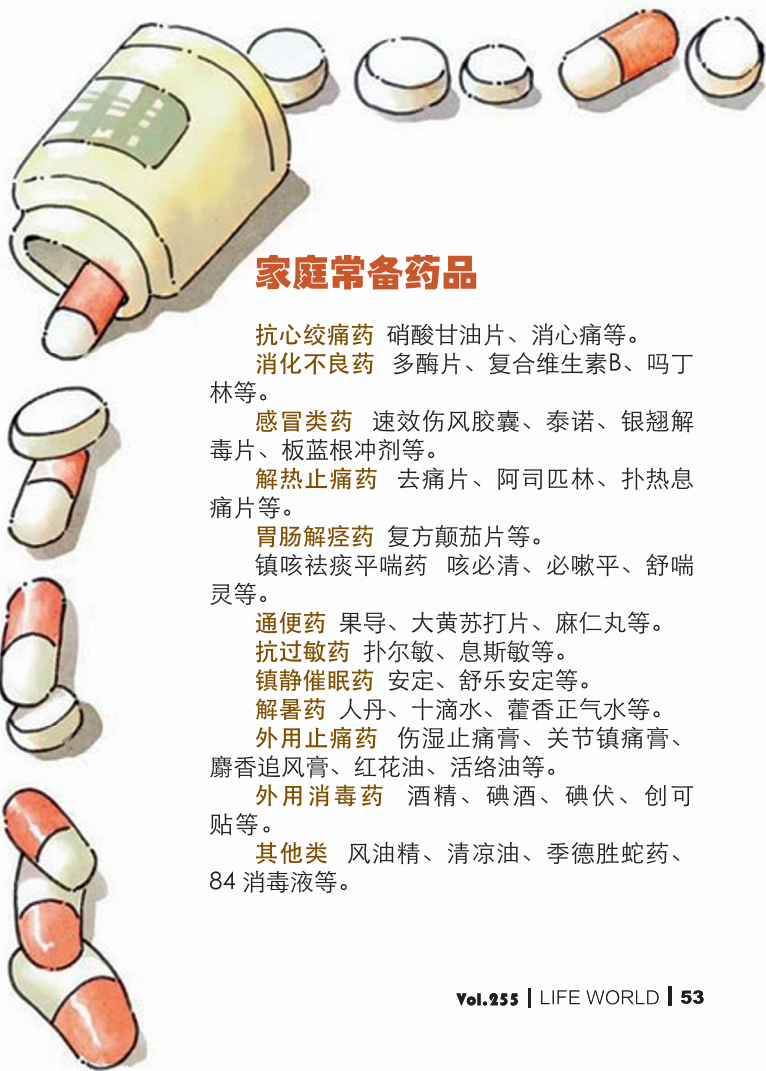
常用药品应保存在儿童不易接触的地方,以免小儿误服发生危险。

正确用药保健康

我们在用药之前应仔细阅读药品说明书,使自己对药物的作用、用途、不良反应、用药次数、用药时间、给药途径等有充分了解。严格按说明书办事,不能擅自应用,最好经医生诊治后按医嘱服用。服药前要认真核对药名、剂量,对标签不清、过期失效药物切勿使用。

我们在服药时要按规定的剂量,一般药品说明书上药物剂量是指18岁—60岁成人的用量。60岁以上老人的用量一般为成人量的3/4。18岁以下的用量则按其体重或年龄进行折算。

有些病人治病心切,认为多吃药病好得快。其实不然,如青霉素,杀菌浓度以最低抑菌浓度的5~10倍为佳,高于此浓度杀菌能力并不增加,反而会增加毒性反应。哮喘病人服氨茶碱,用量过大会使心跳加快。故用药剂量,必须严格遵守医嘱。过早停药,也是治疗失败的重要原因。如治疗结核病需要长期服药,可是有些病人症状稍好一些就不再坚持服药了,药物停停用用,疾病迁延不愈,不仅浪费药物,而且会产生耐药性,增加治疗的难度。



家庭常备药品

抗心绞痛药 硝酸甘油片、消心痛等。

消化不良药 多酶片、复合维生素B、吗叮林等。

感冒类药 速效伤风胶囊、泰诺、银翘解毒片、板蓝根冲剂等。

解热止痛药 去痛片、阿司匹林、扑热息痛片等。

胃肠解痉药 复方颠茄片等。

镇咳祛痰平喘药 咳必清、必嗽平、舒喘灵等。

通便药 果导、大黄苏打片、麻仁丸等。

抗过敏药 扑尔敏、息斯敏等。

镇静催眠药 安定、舒乐安定等。

解暑药 人丹、十滴水、藿香正气水等。

外用止痛药 风湿止痛膏、关节镇痛膏、麝香追风膏、红花油、活络油等。

外用消毒药 酒精、碘酒、碘伏、创可贴等。

其他类 风油精、清凉油、季德胜蛇药、84消毒液等。



此外,我们还要掌握正确的服药方法。首先,不要躺着服药。躺着服药会造成药物难以进入胃肠道,而黏附于食管壁,刺激食道甚至损伤食管壁。干吞药物也会使药物滞留食道中,造成食道黏膜损伤,也不能将胶囊剂拆开服用,这样既影响疗效,又增加药物的不良反应。特别是肠溶药片,是要在肠道被溶解的,现在这样服药,使药物在胃中就被溶解破坏而不能很好地被吸收,达不到预期的治疗效果。

最常用也是最科学的方法是口服给药,口服一般用温开水送服。需要注意的是有三种药物不能用热水服:一是助消化类药物,如多酶片、酵母片等,此类药中的酶是活性蛋白质,遇热后即凝固变性而失去应有的催化剂作用;二是维生素C,因为维生素C是水溶性制剂,不稳定,遇热后易还原而失去药效;三是止咳药溶解在糖浆,这类药物覆盖在发炎的咽部黏膜表面,形成保护性的薄膜,能减轻黏膜炎症反应,阻断刺激而缓解咳嗽,若用热水冲服会稀释糖浆,降低黏膜稠度,不能生成保护性薄膜。

服药、饮食需搭配

很多食物会对药物的吸收作用产生负面影响,如牛奶、茶叶、酒精等,所以不能用茶叶和牛奶代替水服药。

阿司匹林、消炎痛等药物常常引起恶心、呕吐等胃肠道反应,所以服药时应多采用食后或进食时服用。

碳酸氢钠与牛奶或奶制品同服可产生毒副反应;鱼类与异烟肼同服可因异烟肼在体内积蓄而中毒;呋喃唑酮等单胺氧化酶抑制剂与茶叶、葡萄酒、扁豆、鸡、肝、腌鱼等含酪胺食物同服可致高血压;酒精及含酒精饮料能增加

阿司匹林、安定、扑尔敏、消炎痛、布洛芬等的毒副作用。

此外,很多食物可以改变药效,在用药时同样要注意,如用降血糖药物时不能吃高糖食品,如土豆、红薯等。食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效,所以在使用这些药物时应注意低盐饮食。醋、果汁是酸性物质,可降低碳酸氢钠、碳酸钙、磺胺类碱性药物的疗效。酒精有中枢抑制作用,可增强中枢抑制药物如镇静催眠药的疗效,使中枢抑制作用增强,严重的会导致患者呼吸中枢麻痹而死亡。服用铁剂应多食富含维生素C的蔬菜、水果,以增加铁盐的溶解度,有利于铁盐吸收。■

(责编 景铮)

◆ 用温水服药是最科学的方法。





怎样识别变质药品

随着人们自我保健意识的增强,越来越多的家庭都自备了小药箱,以便及时处理一些小伤小病。然而,有些药品会因时间存放过久或保管不当而发生质量变化。一旦服用了变质失效的药品,轻则疗效下降或无效,重则会影响人体健康甚至加重病情。因此,在服用药品时,务必注意有效期,一旦过期便不能再用。而对于未规定失效期或在有效期之内的药品,在服用之前也应仔细检查是否变质。一般来说,变质药品的外观性状会发生改变,通过眼观、鼻闻、口尝等简便方法可以对不同种类药物做出大致的判断。

片剂、胶囊 注意察看有无受潮、粘连、松片、裂片、变色或霉斑等现象。比如,维生素C片正常颜色为白色或略带淡黄色,如存放时间过长,遇光氧化则变质为黄棕色;复方阿司匹林(APC)片正常性状是白色、无臭、味微酸,遇潮分解后散发出浓厚的醋酸气味,且药片表面出现细微发亮的针状结晶。白色药片颜色变黄、变深,出现花斑、霉点、潮解等,糖衣片表面褪色露底、裂开、发霉等。凡出现这些情况者,均不可再用。

合剂、糖浆剂 注意察看有无发霉、发酵和大量絮状沉淀,或有异常的酒味。如有则不能服用。

散剂、冲剂 这两种药剂常因密封不严而吸潮变质,检查时若发现有结块、霉变、生虫等现象,均不得使用。

软膏剂 这种剂型一般较稳定。但若发现其有酸败、异臭、干缩现象,失水、干涸、水油分离、有油败气味,则不宜使用。

针剂 颜色改变,除说明书上有特别说明外,药品有沉淀分层,出现浑浊、絮状物或黑霉点及其他固体结晶等不可使用。

滴剂 眼药水和滴鼻液的检查方法基本上同针剂。若发现其有变色、浑浊或絮状物,则不可使用。

颗粒剂 颗粒剂回潮发黏、结块、融化不可使用。

眼药水 有结晶、絮状物不可使用。