

# 家庭常备药的保管与使用

小验方

随着人们保健意识日益增强,许多家庭都备有一些常用药。专家提醒,药品作为一种特殊的商品,具有两面性,治疗疾病的同时,如使用不当也可使人致病。因此,科学使用和妥善保管药品尤为重要。

## 贮存保管

首先,药品应按内服和外用分开保存,放于儿童不能随意取到之处,以免小儿误服。其次,按照药品说明书的要求合理存放。应置于避光、阴凉干燥处,远离热源,防止光线、空气、水份、酸碱和微生物的作用而影响药品质量。如标明2-8℃保存,应放冰箱冷藏;易吸潮的药品如复方甘草片等用后尽快密闭,防止药片吸潮后粘在一起;易挥发的碘伏、酒精等应尽量减少开盖,防止挥发。

要注意定期检查药品是否过期,已过期药品不可再用;散装药品应注明药名、规格、用法、用量



及有效期。定期检查药品的外观、性状,如发现变色、混浊、结块、片剂开裂或胶囊破裂等,不可再用。

## 使用注意事项

家庭常备药多数为OTC药(非处方药),在使用时首先应详

细阅读药品说明书,做到对症下药;其次应掌握正确的使用方法和剂量,了解药物的主要禁忌症、不良反应和注意事项等。胃肠解痉药的应用要特别注意,如用药后病情没有好转,应及时就诊,以免延误病情。

避免抗生素的滥用。抗生素只能杀灭或抑制敏感细菌的生长,如果是一般的伤风感冒引起的发热、中暑引起的呕吐、泄泻及非细菌性腹泻,抗生素是无效的。抗生素只有在明确有细菌感染的前提下,选择敏感的抗生素才能收到良好的治疗效果,因此应在医生的指导下合理使用。

注意药物间的相互作用。用药时应关注说明书中的相关信息,不要随意将药物配伍使用,防止产生不良

后果。

注意药物不良反应。药品不良反应是指药品在正常用法用量下,发生的与治疗目的无关的非预期的有害反应。当然,不良反应发生的几率很小,如果发生了应及时停药,及时就诊,防止不良反应对机体造成新的损害及原患疾病的加重。

掌握正确的用量和服药方法,有过敏史的药品应禁用。服药时应用白开水送服,茶水、果汁、可乐、糖水等都可能对药效产生不良影响,不宜选用。

## 治痔疮验方

取丝瓜络30克,加水1000毫升,煮沸后再用小火煮10分钟,药液分4次服完;药渣再加水1500毫升,煮开后停火,水温适宜后坐浴,每日1次,坚持1个月可收到良好的治疗效果。

## 治胃溃疡出血验方

白芨、蒲公英各500克,烘干研末混合均匀备用。每次取15克,空腹温开水冲服,每日3次,连服1个月为1个疗程,对胃及十二指肠溃疡出血、浅表性胃炎均有良效。

## 治足跟痛验方

白藜20克(夏、秋季节取鲜汁液更佳),白矾3克,研成细末,调成糊状,敷于足底疼痛处,胶布固定,24小时换药一次,14天为1个疗程,连续贴敷直至疼痛消失。

(本方仅供参考)

## 长期服降压药会缺锌吗

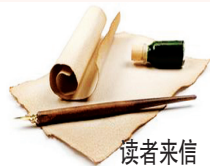
我患有高血压病,长期服用降压药。近日医生跟我说,长期服降压药可能引起缺锌,需要补锌。请问,服降压药跟缺锌有什么关系?我应该怎么补?

读者 陈女士

陈女士:

因为长期服用某类药物,导致参与药物中间代谢的必需物质缺乏,医学上称为“营养缺乏性耐药”。因此,长期服药的中老年患者应根据自己的病情及时补充相应的营养元素,以增加药物疗效,促进疾病康复。

高血压患者长期服用依那普利、卡托普利等血管紧张素转化酶抑制剂发挥降压作用时会结合消耗一部分锌元素,引起人体缺锌。缺锌后可能引起前列腺疾病、脱发和伤口愈合缓慢等问题。因此,建议适当补充锌元素,可服用葡萄糖酸锌口服液(10毫升/支),饭后2支,每天2次即可。



读者来信

## 感冒症状为何在夜间加重

伤风感冒不管是咳嗽、发烧、头痛,还是流鼻涕或鼻塞,可能到晚上病情会加重。这是因为,首先是人体的昼夜节律。太阳落山时,它会告诉大脑要睡觉休息了,同时刺激某些免疫细胞变得更加活跃。免疫细胞识别并努力击退病毒时会引起刺激和炎症,导致呼吸道症状在夜间加重。

某些激素,如皮质醇,也遵循昼夜节律。皮质醇水平在早上最高,有助于在白天抑制炎症,缓解各种症状。随着皮质醇水平在晚上下降,症状可能会加重。另一个可能使咳嗽和感冒症状在晚上加重的因素叫作鼻后滴漏,也就是当你躺下时,喉咙后部开始有黏液集

聚。在白天,黏液的集聚不会造成困扰,因为行走时重力会帮你排出黏液。但到了晚上,黏液就会聚集起来,触发人体咳嗽和清理呼吸道的本能。此外,卧室的环境条件,比如空气干燥等,也会刺激呼吸道。

以下几种家庭疗法可以帮助改善夜间咳嗽和感冒症状。多喝水可以让黏液处于较稀的状态,并且可以在人躺下后减少鼻后滴漏的状况。睡前洗个热水澡、使用鼻腔生理盐水喷雾或冲洗鼻子也能起到稀释黏液的效果。也可以晚上在房间使用加湿器来保持湿润。睡觉时多放几个枕头垫高头部,也可以帮助排出黏液。另外,服用止咳药水或蜂蜜,有助于防止喉咙发干和发炎。

## 果醋的多种功效

果醋中含有丰富的维生素和氨基酸,能在体内与钙质合成醋酸钙,增强钙质的吸收,提高机体免疫力,让身体更加强壮。此外,果醋中还含有丰富的维生素C,维生素C是一种强大的抗氧化剂,能防止细胞癌变和细胞衰老,增加身体的抵抗力。醋酸有抗菌消炎的作用,可以预防感冒。

### 晨起

喝“醋”抗感冒。对于容易感冒的人来说,可以在早餐后出门前喝一瓶果醋,抵御早晨出行路上的寒冷,尤其是在冬天,可以把果醋加热来喝,这样对胃没有什么刺激,也让醋的消毒杀菌效果更好一些。

下午喝果醋除疲劳。对于上班族来说,果醋是能够消除疲劳的饮品。一般来说,果醋中含有10种以上的有机酸和人体

所需的多种氨基酸。醋的种类不同,有机酸的含量也各不相同。它们使有氧代谢顺畅,有利于清除沉积的乳酸,起到消除疲劳的作用。

夜晚喝果醋美肤。夜晚往往是油脂分泌旺盛的时刻,尤其是过氧化脂的分泌,在夜晚尤其增多,这也是导致皮肤细胞衰老的主要因素。在夜晚,皮肤多数状态下PH值失衡,血液循环不畅,往往有皮肤

紧绷或者是干涩的情况,晚上临睡前喝一些果醋会缓解这种情况。果醋中所含有的有机酸、甘油和醛类物质可以平衡皮肤的PH值,控制油脂分泌,扩张血管,加快皮肤血液循环,有益于清除沉积物,使皮肤光滑。果醋中含有丰富的氨基酸,可以促进体内脂肪分解,还能起到减肥的作用。

## 自然分娩和剖宫产到底哪个好

人们对分娩有很多误解,一些人过分夸大自然分娩的疼痛和危险,以致于盲目依赖剖宫产,这对生育期妇女的身心健康造成很大危害。

自然分娩目标是用尽可能少的干扰,确保母亲和胎儿的健康。自然分娩的产妇免受麻醉和手术的影响,产后恢复快、下床早,母乳喂养的成功率高,自然分娩的婴儿免疫力高,皮肤及末梢神经敏感性强,为日后身心协调发育打下了良好基础,自然分娩有利于胎儿娩出后呼吸的建立,显著降低新生儿窒息和肺炎的发生率。

而剖宫产是一种手术分娩,它是解决难产的一种补救措施,剖宫产会给产妇带来哪些伤害呢?包括麻醉意外、大出血、术中副损伤,术后感染等,因此能自然分娩的产妇最好不要选择剖宫产。

很多“准妈妈”拒绝自然分娩是

因为恐惧产痛,目前全球倡导导乐分娩,我院推出“一对一”全产程陪伴分娩,一名助产士会随产妇进入产房到产后两小时全程陪伴,为其讲解分娩的生理过程,让产妇树立信心,指导和帮助产妇在宫缩时如何深呼吸、按摩腰骶部,配合使用工具,如导乐球等,有效缩短产程、减轻产痛,给予最大的鼓励与支持,并做好生活护理与指导,保障产妇

的精力和体力,以促进自然分娩。如果导乐分娩仍不能缓解产

痛,产妇还可以选择药物性分娩镇痛法——硬膜外麻醉,在宫口开大3厘米时应用,镇痛效果非常明显,对宫缩影响不大,可以使组织松弛,减少阻力,减轻疼痛。我院还提倡待产期间家属陪产,鼓励产妇第一产程自由体位,避免长时间仰卧位导致低血压、胎盘血流减少。

(吉林省一汽总医院妇产科李洪久)

## 小儿腹泻别禁食

不少家长在孩子腹泻时,会让其节食,甚至禁食,其实这种做法是错误的。腹泻的孩子更需要通过饮食补充营养。

正确的做法是,对腹泻的孩子不仅不能禁食,而且还要合理增加营养。腹泻是导致婴幼儿营养不良的重要原因之一,如果禁食,患儿得不到必要的营养补充,肠道黏膜的损伤难以恢复,使腹泻迁延,进一步削弱抵抗力,甚至可能诱发肺炎或败血症等。

建议孩子出现腹泻后,应让孩子喝一些汤水,如米汤、面汤、菜汁、果汁、淡糖水和白开水等。由于腹泻不仅丢失水分,而且还丢失盐分,所以液体中加少许食盐效果更好。

## 孕妇不宜涂指甲油

很多爱美的年轻准妈妈都有涂指甲油的习惯,然而,很多人对其危害并不清楚。

为了让指甲油能很快干掉,普通指甲油中部分加入了大量易挥发的丙酮、乙酸乙酯等成分,但这两种物质易燃易爆,均属于危险化学品,在挥发时产生令人眩晕的刺激性气味,孕妇长期吸入对神经系统可能产生危害,甚至诱发胎动不安,对腹中胎儿健康也不利。

五颜六色的指甲油中,色素含量也是比较多的。如果是天然色素,虽有可能含有有害成分,是可以经过纯化处理去除的,但是技术难度较高,成本也高,一般商家不会采用,所以很多指甲油中的色素都是有毒的化学色素,长期接触会对孕妇及胎儿的健康造成难以预料的危害。所以,建议准备怀孕和已经怀孕的女性一定要注意,不要因为指甲的美丽而损害了自己与胎儿的健康。