

寻医问药

许多家庭有储备常用药的习惯。然而,非理性囤药会导致许多药品“到期即弃”,造成浪费。那么,居家用药如何选?如何储存?来听听潍坊市人民医院药剂科的马国文怎么说。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨桐

q1 家中需要储备哪些药物?

一般来说,选择备什么药物,要根据家庭成员的特点确定。

家庭成员如果没有基础疾病,备药目的是应对生活中的常见病(如感冒、发烧、腹泻、过敏等),建议选择安全性更高的非处方药物(即OTC药品)。注意查看药品成分,不要重复选购或服用含同种或相近成分的药品,避免药物中毒。

家中有慢性疾病需长期服药的患者,根据医生处方配药,保障未来两周至一个月的用量。

关注“一老一小”的需求。家中要储备一些急救药品,如硝酸甘油片、速效救心丸等。而有小朋友的家庭,应注意选择适宜儿童服用剂型的药品。

此外,可以储备一些医用酒精、碘伏、风油精、创可贴等外用药,用于处理外伤。

q2 存放药品有哪些注意事项?

大多数家庭都有小药箱,用来集中存放药品,但应注意区分成人和儿童药品、内服和外用药品。药品应该存放在干燥、阴凉、通风、避光的地方,避免高温。未用完的药品放入原包装盒内,说明书不要丢弃。建议药箱上锁或放置在儿童不易触及的地方,以免误食或误用。

药品贮存条件直接影响药品质量,药

品说明书和外包装盒上对贮存条件有不同的表述,需要清晰识别这些专业术语。

常温/室温:温度在10℃-30℃,未注明贮存温度的一般指常温。

阴凉处:不超过20℃的环境。

凉暗处:避光且温度不超过20℃。

冷藏:温度在2℃-8℃,一般储存于冰箱冷藏层,注意要避免存放于冷冻层。

q3 药品开封后有效期有多长?

药品有效期是指该药品在规定的贮存条件下能够保证质量的期限。达到或超过有效期的药品,即使外观没有明显的变化,都是不能使用的。

有些药品虽然在有效期内,但由于贮存不当发生了变质,如片剂受潮膨胀、变色、粘连,胶囊剂粘连、破碎,溶液剂浑浊、分层、异味等,也不得使用。

对于近效期药品,做好醒目的标识,

建议每2-3个月检查一次。

需要注意的是,对于一些已经拆封或还未用完的药品,启用后的使用期限,不等于该药品的有效期。

药品开封后的有效期参考:

糖浆:夏天≤1个月,冬天≤3个月。

胶囊:3个月至6个月用完。

眼用制剂:一般4周(说明书有特殊说明除外)。

q4 家庭备药还需要注意些啥?

过期药品要及时清理。为了保证用药安全,及时清除过期变质药品和散装的有效期不明药品,避免误用和污染环境,根据《山东省生活垃圾管理条例》规定,报废药品属于有害垃圾,按照规定应投放到红色有害垃圾桶内。

在丢弃前应注意对药品进行处理,比

如包装盒撕毁,口服片剂和胶囊剂毁形,防止被儿童捡拾或被非法分子回收再次流入市场,给公众带来潜在的药品安全风险。

居家备药必不可少,应遵循医生的建议和药品说明书的使用方法用药,切勿盲目用药,如有异常情况应该及时停药并向医生咨询。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康



打流感疫苗后多久能献血

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 董国良

冬季除了日常防护之外,接种流感疫苗也是很好的预防流感途径。接种流感疫苗后还能参加无偿献血吗?对此,记者联系到了潍坊市中心血站的工作人员。

首先,答案是可以的,不过要在接种48小时以后。流感疫苗是一种灭活疫苗,接种后可能会引起一些轻微的不良反应,如头痛、发热、乏力等,这些不良反应通常在接种后48小时内出现,数天内自行消失。

其次,如果在接种流感疫苗后立即参加无偿献血,可能会影响血液质量,增加输血风险,同时也可能加重疫苗接种给身体带来的不适感觉。因此,建议在接种后,至少等待48小时再参加无偿献血。

需要注意的是,如果在接种流感疫苗后出现严重的不良反应,如过敏反应、呼吸困难等,应立即就医,并告知医生自己接种过流感疫苗。在这种情况下,应暂时避免参加无偿献血,直到身体完全恢复。

另外,如果市民近期还接种过其他疫苗,如乙型肝炎病毒疫苗、HPV疫苗等,也需要在献血前告知献血体检人员,让他们来判断何时适合献血。

您了解“摄食障碍”吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

摄食障碍,相信不少市民并不了解。什么是摄食障碍?摄食障碍该如何分类?记者联系到了潍坊市精神卫生中心精神科副主任医师聂纪伟。

聂纪伟表示,摄食障碍主要是一种精神心理疾病,典型表现是进食行为异常,对食物、体重、体型过度关注,常由心理因素、社会因素及特定的文化因素引起。

根据病因、表现,摄食障碍分为神经性贪食、神经性厌食、暴食障碍、异食癖等。神经性贪食是指具有反复发作的不可抗拒的摄食欲望,及多食或暴食行为,进食后又因担心发胖而采用各种方法减轻体重,使得体重变化并不一定明显的一种摄食障碍;神经性厌食是指有意节制饮食,导致体重明显低于正常标准的一种摄食障碍;暴食障碍是一种以周期性出现的暴食行为特征的摄食障碍,患者在短时间(一般在2小时以内)进食超出常人的大量食物,发作时感到无法控制进食,进食后感到痛苦,通常不会出现代偿行为,如引吐、导泻、过度运动等;异食癖是指儿童持续性(超过1个月)进食非营养性、非食用性物质,如泥土、颜料、头发、肥皂、树叶等。

聂纪伟提醒,若发生摄食障碍时间较短、症状较轻时,可无明显不适;若发生长时间摄食障碍,会严重影响健康。患者常伴有抑郁、焦虑情绪和强迫症状,心境不稳定、易激惹以及社交退缩。部分患者甚至有自杀倾向,也可能会并发其他躯体病,危及生命。建议摄食障碍患者及时就医,积极治疗,提高生活质量。

69岁老人吃木耳吃出了肠梗阻

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 夏静

木耳是常见的菌类食物,营养丰富,干制品容易常年储存,深受市民欢迎。木耳虽然美味,却不能多吃,有人便因为它住进了医院。

近日,69岁的李先生(化名)因为腹部剧痛伴恶心呕吐,被送到自家附近一家医院的急诊科,诊断为肠梗阻,经过6天的治疗仍不见好转。随后,李先生来到潍坊市人民医院胃肠外科医学中心。该中心副主任医师许加友对其查体后发现腹胀明显,通过CT发现全小肠极度扩张。手术中,通过腹腔镜探查李先生全小肠扩张,末端小肠已经被梗阻物堵塞致凸起,肠道已经极度扩张,充血渗出,质地非常脆,手术团队将李先生的小肠切开一个口子,取出了一块约6厘米长的堵塞物,被堵塞的肠壁周围已经充满淤血。李先生年纪大了,加上近一周未进食,肠道情况非常差,为此,医生只能将此处切开的小肠提出腹外造口,以防术后发生肠痿。一个半小时后,手术成功。

术后,经过清洗堵塞物后发现,原来堵塞住李先生小肠的,竟是一堆膨胀的木耳。

李先生的家属说,发病前李先生参加了婚宴,食入了大量木耳。

许加友表示,因为饮食不当造成肠梗阻,最后不得不上手术台的病例比比皆是。他手术中发现,李先生小肠近回盲部堆积了大量没嚼碎、未消化、继续膨胀的木耳。未嚼烂的木耳入腹后体积会继续膨胀,形成了急性肠梗阻。肠梗阻发生后,如果不及时救治,会造成肠坏死。

许加友表示,肠梗阻是指肠内容物不能正常通过肠道,引起肠道阻塞的一种疾病。若梗阻不能通过保守方法解除,还需要进一步手术治疗。肠梗阻是胃肠外科最常见的疾病之一,其典型症状是腹部阵发性绞痛、恶心、呕吐、腹胀、便秘等。肠梗阻一旦被确诊,需要住院保守治疗,密切观察,必要时进行急诊手术,尽快恢复肠道的正常功能。若延误时机,可能

造成肠坏死、急性腹膜炎、中毒性休克等并发症,甚至可能危及生命。

怎样吃木耳才能安全又营养呢?许加友建议,泡发木耳最好用开水,热水会缩短泡发时间,减少木耳被细菌污染的机会。做菜的时候,先将木耳泡发好,加点盐,浸泡半小时可以让木耳快速变软。需要注意的是,泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。老人、小孩可以吃木耳,但需要注意,最好切成细块,避免整朵被吞下,且一定要煮熟或者完全泡发。要咀嚼完全才能吞下,一次不可吃太多,贪食过量可能会导致肠梗阻。此外,除了木耳,金针菇、杏鲍菇等菌类,食用时也要细细咀嚼后再吞下。

