

大部分药品可常温储存,但有的药品需冷藏保存,否则可能因失效、变质影响疗效与用药安全。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)药剂科的专家为市民详细讲解药品储存相关知识。

□本报记者 王路欣

## 来问医生

直面疾病困惑、解读体检报告、获取养生建议、分享医学科普常识……为给广大读者提供便利,一起迎接更加健康的人生,本报推出“来问医生”栏目。如果您有健康问题,欢迎来问!本栏目为您连线权威医师,解疑释惑,守护健康每一步!

关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。



投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

# 高温天气 需冷藏药品如何“避暑”

## 哪些药品需冷藏

常见的需冷藏药品包括益生菌活菌制剂(如培菲康、金双歧)、胰岛素及部分生物制剂、滴眼液(如不含防腐剂的小支装眼药水),这些药品在高温环境下极易变性或失效。

例如,益生菌的活菌在高温中会死亡,导致失去药效;胰岛素受热,会降低其血糖控制效果;滴眼液在高温下会加速成分降解,增加污染风险。

## 药品冷藏有哪些要求

2℃-8℃的储存温度。为保证需冷藏药品的质量和疗效,需严格遵循2℃-8℃的储存要求。建议将药品置于冰箱中下层区域,该位置温度最为稳定。应避免存放在门架或靠近后壁处,以防温度波动或结冰风险。

药品需独立存放。药品应采用密封袋或专用容器独立存放,并与冰箱内其他物品(特别是生鲜食品)保持隔离,以免交叉污染。

## 外出旅行时如何保存药品

在外出或旅行时,携带需冷藏药品要特别注意温度控制。建议购买药品后,立即使用医用冰袋或保温袋保存,避免阳光直射或靠近车窗、暖气等热源,夏季车内温度超过60℃会导致药品失效。

旅行时,应使用专用药品冷藏包并配备足量冰袋,确保全程温度维持在2℃-8℃安全范围。如有乘机需要,则需将药品随身携带,严禁托运。为最大限度保证药效,建议规划好行程,尽量缩短药品在常温环境下的暴露时间。

## 药物未冷藏还能用吗

使用冷藏药品前,必须进行严格的瓶内检查。对于胰岛素制剂,应确认其呈透明液体状态,无悬浮物或结晶析出;滴眼液和益生菌制剂则需观察其颜色、性状是否正常,确保无沉淀或结块现象。

需特别注意的是,药品开封后的使用时效。胰岛素开封后在室温下最多保存28天,但高温环境会加速其失效,应避免使用;滴眼液开封后即使冷藏保存也不宜超过4周。严格遵守药品说明书规定的储存条件和有效期要求,是确保药品安全有效的重要保障。

## 需冷藏药品保存有哪些误区

关于需冷藏药品的保存,必须纠正几个常见误区:首先,即使短暂常温放置,也会导致活性成分快速降解,显著影响药效;其次,冷冻保存非但无益,反而会造成药品永久性失效;此外,仅凭外包装触感凉爽,并不能保证内部温度达标。因此,严格遵循“2℃-8℃是生命线”的储存原则,坚持“离院即冷藏”的处置规范,并落实“观察性状、检查有效期、确认储存条件”的三大检查要点,是很有必要的。

## 夏季饮食安全小常识

夏季炎热,食物容易腐烂变质,是食物中毒的高发季节,预防食物中毒,首先要做到不采食不认识的野菜、野果;不吃腐烂的蔬菜和水果;不吃来历不明的食物。

多吃新鲜食品,少吃剩菜剩饭。食品的加工要生熟分开,生吃瓜果要洗净;少吃冷饮,多喝开水。多食熟食,冰箱中生熟食要分区存放,防止交叉污染;冷藏食物时间不宜过长,最好不要超过24小时。

外出就餐时,切忌在路边露天无证摊点购买食品或食用不洁食品。饮食不宜过饱,少吃油炸、油煎食品,以免增加心脏负担和血液循环的负担,使血液黏稠度增加,引发血栓等疾病;多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品;少吃腌制类食品。

潍坊市疾病预防控制中心 王丹



# 解暑药勿乱用

### 指南一：先辨中暑类型再选对应药物

中医将中暑分为“阳暑”与“阴暑”，用药原则截然不同：

**阳暑：**长时间暴晒所致，症状为头晕口渴、面色潮红、体温升高(>38℃)，可选十滴水、人丹(清热降温)。

**阴暑：**因贪凉冷饮导致，常见症状为畏寒、头痛、鼻塞、无汗(如空调房进出或大汗后冲冷水)，可选藿香正气系列(祛寒化湿)。

### 指南二：常用解暑药解析

**藿香正气水/液：**适用于阴暑头痛、空调病、湿滞呕吐。藿香正气水含酒精，禁用头孢类药物(诱发双硫仑反应)；藿香正气口服液无酒精，儿童、驾驶员适用。把2支加入洗澡水，可预防小儿痱子。

**十滴水：**适用于暴晒后头晕、恶心、腹痛。需要注意的是，十滴水含樟脑成分，孕妇禁用；可能引发药疹，误入眼可致损伤。将1瓶十滴水兑洗澡水，可防痱止痒。

**人丹：**适用于高温作业者中暑伴消化不良。人丹含朱砂(硫化汞)，婴幼儿、孕妇、老人避免服用，长期使用或致汞中毒。

**金银花露：**儿童优选，口感清甜，缓解暑热口渴、痱毒。需要注意的是，过量服用易腹泻，每日不超过120ml。

**风油精/清凉油：**外用主力，可缓解头晕、头痛(涂太阳穴)、蚊虫叮咬，孕妇、3岁以下儿童、皮肤破损者慎用。

### 指南三：特殊人群如何安全用药

儿童首选金银花露或不含酒精的藿香正气口服液，严禁将成人药“减半服用”，十滴水、人丹成分对儿童毒性风险高。

孕妇禁用十滴水、人丹、风油精，中暑不适时，建议物理降温+口服补液盐，并立即就医。

老年人慎用人丹、十滴水，建议在医生指导下使用清凉防暑颗粒(利尿生津)。

### 指南四：防暑药品储存的要点

高温高湿易致药品变质，牢记“三避”原则：  
避高温：阴凉储存(≤20℃)，冷藏药品严格遵循2℃-8℃的储存温度(如未开封胰岛素)。

避光：硝酸甘油、维生素类见光易分解。

避潮：药箱内放置硅胶干燥剂，防止药品结块霉变。

### 指南五：科学急救是关键

发现有人中暑时，科学急救是关键。

出现以下症状勿自行用药，请立即就医：高热不退(>39℃)或意识模糊；抽搐、无汗、血压下降；老人和儿童呕吐、腹泻超过24小时。

防暑非小事，用药需明智。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)药剂科专家提醒市民，阳暑阴暑用药不同，儿童孕妇禁忌各异，药品储存谨记“避高温、避光、避潮”。

进入8月，未伏尚未结束，天气仍延续高温模式。如何正确选择和使用解暑药品？结合近期临床咨询高频问题，潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)药剂科的专家为市民带来一份“解暑用药指南”。

□本报记者 王路欣

