

# 教你正确存放家庭药品

□蔡立文

家庭药品的正确存放至关重要，它不仅直接影响着药品的有效性，更关乎家庭成员的健康安全。一个不小心，错误的储存方式可能导致药品失效，甚至引发严重的副作用。因此，掌握药品储存的小常识，正确存放家庭药品，成为了每个家庭必备的健康保障。今天，让我们一起来学习这些实用的小常识，为家人的健康保驾护航，确保药品在关键时刻发挥出应有的作用。

## 1. 药品如何储存

药品储存的基本原则：①干燥：大部分药品都需要在干燥的环境中保存，以防止潮解、粘连或变质。可以将药品放在密封的容器中，或者使用保鲜膜、塑料袋等进行包裹。②避光：部分药品遇光易发生化学反应，导致效力降低或变质。应将这类药品存放在棕色瓶或避光的容器中，置于阴凉处。③低温：有些药品在高温下容易分解、失效，需要冷藏存放。如生物制品、胰岛素、冷藏剂等，应放入冰箱冷藏室，但不宜冷冻。④防污染：

药品应单独存放，避免与其他物品混杂。尤其是易挥发、易吸附异味的药品，如芳香香水、酒精等，应远离其他物品。⑤分类：将药品按照用途、剂型等进行分类存放，便于管理和使用。如内服药与外用药用分开，消炎药与解热药分开等。⑥定期检查：定期检查药品的包装、颜色、气味等，发现异常及时处理。如发现药品变色、潮解、气味异常等，应立即丢弃。⑦密封：很多药品需要密封保存，以防止空气中的氧气、水分等导致药品变质。使用药品时，尽量一次性取出所需剂量，避免多次开启。⑧防潮：潮湿环境容易导致药品潮解、霉变，应注意防潮。可使用保鲜膜、塑料袋等包裹药品，或放置在密封容器中。⑨远离火源：易燃易爆药品如酒精、氧气等，应远离火源、电源。药品储存时，应在容器上标明药品名称、用法、用量等信息，便于使用时查阅。

## 2. 常见药品的储存方法

维生素类：维生素C、维生素A、维生素E等，应放在避光、阴凉、

干燥处保存。

抗生素类：青霉素、头孢类等，需在低温下保存。磺胺类药品遇光易变色，应避光存放。

膏剂：如风湿膏、跌打损伤膏等，应放在阴凉干燥处，避免高温和潮湿。

颗粒剂、冲剂：如板蓝根颗粒、感冒灵颗粒等，应密封保存，防止受潮结块。

中成药：如丸剂、散剂、膏滋等，应放在通风干燥处，避免阳光直射。

液体药品：如酒精、碘伏、眼药水等，应密封保存，避免挥发。

特殊药品：如胰岛素、生物制品等，应放入冰箱冷藏室，切勿冷冻。

外用药品：如红霉素眼膏、碘伏、如应避免高温、潮湿，以免影响药效。

口服固体制剂：如片剂、胶囊剂等，应密封保存，防止受潮、破碎。

## 3. 药品储存的注意事项

按照药品说明书的储存要求进行存放，确保药品的有效性。

将药品放在高处或者儿童不易触

及的地方，避免误食；避免潮湿环境容易导致药品潮解、霉变，应注意防潮；远离火源，易燃易爆药品如酒精、氧气等，应远离火源、电源；注意药品的有效期，妥善保存处方药，定期整理药品，清理过期、变质药品，保持储存环境的清洁，避免被盗用或误食。解药品之间的相互作用，按照药品的剂型、用途等进行分类存放，便于查找和使用，避免储存时发生相互污染。废弃药品应按照相关规定进行处理，避免对环境造成污染。

正确掌握药品储存方法，确保药品的有效性，让家庭健康得到全面保障。在日常生活中，我们要密切关注药品的储存情况，定期检查，确保药品质量。同时，合理使用药品，遵循医嘱，充分发挥药品的治疗效果。只有这样，我们才能为家人的健康撑起一把坚实的保护伞。药品储存的重要性不容忽视，正确的储存方法可以延长药品的使用寿命，保证药品在关键时刻发挥出应有的作用。通过本文的介绍，我们希望您能掌握药品储存的小常识，为家人的健康保驾护航。

(作者单位:河北燕达医院)

# 妊娠高血压，孕妈们必须要了解这几点

□周旭

许多存在妊娠高血压的孕妈在拿到检查报告单时一脸疑惑，自己在平常也没有什么特别的感觉，怎么就会有妊娠高血压呢？但其实不必过于担心，妊娠高血压是一种常见的孕期疾病，通常孕妈只需要谨遵医嘱，积极面对，就能够避免发生子痫等危险情况，故而孕妈需要更加注意妊娠高血压的相关知识，做好预防以及护理工作。

## 1. 妊娠高血压是什么？

妊娠期高血压疾病是妊娠与血压升高并存的一组疾病，包括妊娠期高血压、子痫前期、子痫，以及慢性高血压并发子痫前期和妊娠合并慢性高血压，严重影响母婴健康，是孕产妇和围产儿病死率升高的主要原因。一般认为，在妊娠20周以后，孕妇的收缩/舒张压如果高于140/90mmHg，那么就需要考虑孕妇存在高血压。若尿蛋白阴性，则为妊娠期高血压；尿蛋白阳性或合并其他器官损害则考虑为子痫前期；在子痫前期的基础上发生不能用其他原因解释的抽搐，则诊断为子痫。

## 2. 妊娠高血压有何临床表现？

高血压：同一手臂至少2次测量，收缩压大于等于140mmHg或舒张压大于等于90mmHg定义为高血压。首次发现血压升高者，应间隔4小时或

以上复测血压。

水肿：高血压会对于孕妇机体的器官和心脏功能产生影响，使其无法得到正常运作，从而进一步导致水分代谢出现问题，被滞留体内，引发水肿。

蛋白尿、少尿：由于孕妇血压升高，导致肾脏受到损伤，血浆蛋白自肾小球漏出形成蛋白尿。肾脏功能严重受损时可出血少尿。

头痛：高血压会导致脑水肿、充血、局部缺血、血栓形成及出血等，出现头痛的症状。

视物模糊：患者的视网膜由于高血压可能发生小动脉痉挛，孕妇会出现视力模糊，视力模糊，在严重的时候，患者可能会出现失明的情况。

上腹疼痛：严重的妊娠高血压可能会导致孕妇在上腹或上腹部疼痛，凝血功能障碍、肝功能异常，严重影响孕产妇及胎儿安全。

抽搐：疾病最严重的阶段，表现为面部充血、口吐白沫、昏迷、肌肉僵硬及阵发性收缩和紧张，持续约1-1.5分钟，期间患者无呼吸动作。此后抽搐停止，呼吸恢复，意识亦逐渐恢复。

## 3. 妊娠高血压的危害有哪些？

胎盘早剥：妊娠高血压会导致胎盘早剥，如果孕妇没有及时分娩，那么

胎儿就很可能出现窒息缺氧的情况，威胁胎儿生命，此外还可能引发孕产妇出现大出血、休克等情况。

胎儿发育：妊娠高血压导致孕妇的血管异常，影响胎盘功能，使其退化，导致孕妇机体内部的氧气、营养等无法有效运输给胎儿，使得胎儿出现发育缓慢，甚至可能发育停滞。

多器官损害：妊娠高血压孕妇严重时很可能出现弥散性血管内凝血，还可能出现肺积水、肾衰竭、肝破裂、视网膜脱落等问题。

## 4. 妊娠高血压高危人群有哪些？

①孕妇属于高龄妊娠（年龄大于三十五岁）或是低龄妊娠（年龄小于二十岁）。②孕妇自己存在高血压家族史，或者孕妇在之前怀孕当中出现过高血压、子痫病史。③孕妇存在一些基础疾病，例如糖尿病、高血压或者是肾炎等。④孕妇本身存在肥胖的情况，初次产检时体重指数(BMI)大于35kg/m<sup>2</sup>。⑤孕妇存在营养不良或者贫血、低蛋白血症等疾病。

## 5. 妊娠高血压的日常预防保健方式

孕妇自身应当保持合理的睡眠，保障每晚都能够睡足八到十小时，睡觉时建议采取左侧卧位，购买八厘米左右的枕头防止落枕，这样便于利尿，同时还能够使得子宫胎盘的血液循环得到帮助，防止腰腹部被压的情况发生。

# 4个方面入手，做好孩子秋季护理

□卢杰霞

秋季，是季节的转换期，也是许多疾病的高发期，尤其对孩子来说，由于免疫系统尚未完全发育，更需格外的关注。秋季，孩子们面临着诸多健康挑战，如干燥的天气、早晚温差大、新学期的压力等等。因此，家长们需要了解并掌握一些科学而实用的秋季孩子护理方法。本文将从饮食调理、皮肤护理、身体锻炼和情绪照顾四个方面进行详细解读，帮助家长们在秋季为孩子做好全面的护理。

## 1. 饮食调理

秋季，孩子们容易感到口渴和皮肤干燥，容易上火，因此食物的选择上要尽量选择清淡、多汁、富含维生素的食物，避免过于油腻或辛辣的食物。秋季的蔬果富含维生素和矿物质，可以帮助孩子提高免疫力，防止疾病的发生。家长们可以增加孩子的水果摄入量，如苹果、梨、葡萄等，这些水果富含维生素和水分，不仅能够滋润口腔和皮肤，也能提供必要的营养。另外，一项研究显示，富含蛋白质的食物如鸡

蛋、牛奶等，帮助他们抵抗秋季的寒冷和干燥。秋季虽然不如夏季炎热，但空气中的湿度却大大降低，容易导致孩子出现口渴、皮肤干燥等症状。因此，要及时为孩子补充水分，避免脱水。

## 2. 皮肤护理

秋季干燥，孩子的皮肤容易失去水分，出现干燥、脱皮、瘙痒等症状。因此，秋季皮肤护理尤为重要。家长可以为孩子选择适合他们的儿童专用润肤露，保持皮肤的湿润。同时，也可以适当的为孩子做一些滋润皮肤的食物，如芝麻、核桃、牛奶等。

## 3. 身体锻炼

秋季特有的干燥和凉爽的气候，容易引发儿童的呼吸道疾病，如咳嗽、感冒等。秋季的气候宜人，是孩子进行户外运动的好时机。适当的运动可以促进孩子的身体发育，增强增强他们的体质和抵抗力。预防秋季常见的疾病。因此，家长们可以带着孩子们进行一些轻松愉快的户外活动，可以根据孩子的年龄

和兴趣，如跑步、跳绳、打球等，这些活动能锻炼孩子们的身体。

## 4. 情绪照顾

随着新学期的开始，孩子们可能会面临一些压力和困扰，此时家长们需要及时与孩子沟通，帮助他们调解情绪。当孩子在在学习上遇到困难时，家长可以鼓励他们以积极的态度去面对，帮助他们建立自信心，增强解决问题的能力。同时也可以通过听音乐、画画等方式帮助孩子舒缓压力，调整情绪。他们可能会因为生活节奏的改变，新的学习任务而感到压力。此外，季节转换也是孩子生理和心理调整的关键期，对孩子的食欲、情绪等都有影响。充足的睡眠可以保证孩子有足够的精力应对新的挑战，缓解压力。为孩子创造一个安静、舒适的学习环境，有助于他们更好地学习。

## 5. 医学知识和健康建议

孩子的免疫系统在6岁前是处于发育阶段，因此他们比成人更容易受到疾病的侵害。因此，家长应特别注意孩子的健康和护理。秋季的干

燥和凉爽气候，容易导致孩子的呼吸道和皮肤疾病，家长应注意孩子的保湿护肤和呼吸道保护；秋季早晚温差大，如何保暖防寒也是家长们需关注的重要事项，科学研究表明，保持体温稳定能有效防止感冒等疾病的发生，家长们可以根据天气变化，适时为孩子增减衣物，避免受凉；秋季是食物丰富的季节，但孩子的消化系统尚未完全发育，因此家长应注意孩子的饮食，避免过多或不适宜的食物。

秋季如何做好孩子的护理，是每个家长和关心孩子健康的人应该考虑的问题。通过合理的饮食调理、适当的皮肤护理、有益的运动锻炼以及恰当的精神调养，我们可以帮助孩子们平稳地度过这个季节，促进他们的身心健康发展。护理孩子也并不只是家庭的事情，而是全社会应关注的问题。我们应该通过各种渠道，如学校、社区、媒体等，将秋季孩子护理的知识传播出去，让更多的人了解到这个问题的重要性，共同为孩子们的保驾护航。通过学习和实践，我们可以找到最适合自己孩子的护理方法，让他们在秋季也能健康快乐地成长。希望能够帮助更多的家长和关心孩子的人，了解和掌握秋季孩子护理的知识，做好孩子的秋季护理工作。

(作者单位:广西贵港市人民医院儿科)