

# 家庭常备药品及其保存方法

□ 吕萍

## 一、家庭常用药品有哪些

每家每户都要准备必备的常用药物,还应注意一家人的饮食起居,这个工作一般由妈妈负责,所以妈妈给家庭的付出是很大的。感冒是家庭必备的药品,包括感冒类的药品,比如抗生素类,感冒是比较常见的疾病,也要准备消化不良的药品,要知道下面。

1、常见的药品种类如下:①麦迪霉素、黄连素、复方新诺明、诺氟沙星、乙酰螺旋霉素、黄连素等都属于抗菌药物。②多酶片、复合维生素B、吗丁啉等都是消化不良的药品。③感冒类药品:感冒清、病毒灵、速效伤风胶囊、康泰克、银翘解毒片、板蓝根冲剂等。④泻痛片、扑热息痛、阿司匹林等都属于解热止痛药。⑤胃肠解痉药:如654-2片、复方颠茄片等。⑥咳必清、心嗽平、咳快好、舒喘灵等是镇咳祛痰平喘药。⑦扑尔敏、赛庚啶、息斯敏等都是抗过敏的药品。⑧局部使用消炎消毒的药品有:酒精、紫药水、红药水、碘酒、高锰酸钾、创可贴等。⑨止痛药:伤风止痛膏、关节止痛膏、麝香追风膏、红花油、活络油等。

2、家里有老人要经常备些什么药品:①心脑血管血管药品:如今老年人十有八九都有心血管疾病,除了需遵医嘱服用药物外,平时

不妨多备点硝酸甘油,一旦感到胸闷、心脏不适,或出现心绞痛,就立即含服。如今硝酸甘油又有了新的喷雾剂,只要喷两下就管用,更方便。如父母患有脑血管疾病,子女可在家备点安宫牛黄丸,若发现有中风征兆,如突然口齿不清或不能说话,最好服一片。②消化类药物:胃肠功能不佳也是老年人常见的问题。因为便秘不是大问题,他们吃过之后容易出现胀气,可以准备一些吗丁啉等的胃肠动力药;另一方面,便秘并不是大问题,但猝死的老人却不少。所以,应该准备一些通便的药,比如开塞露。家里有老人或神经病的病人,经常好几天没有大便,导致腹胀,胃口变差。可用乳果糖(乳果糖),除了略微甜味外,几乎没有任何副作用。每天吃3-6包直到通便为止。PEG是一种比杜密克更强的通便药物,能使水分留在结肠中,增加粪便含水量,软化粪便,恢复粪便体积和重量至正常。或者说在食用不干净的食物后有肚子痛、拉肚子、拉的劲儿买药。家里应该常备思密达(蒙脱石),它是一种粘土矿物,具有吸附作用,可减少水样粪便。一次两包,还有水果味儿童味的。

3、血压计,血糖计:对血压药物,耳朵不

好的老人最好选择电子产品,准确率一般不会有问题。感觉有头晕、胸闷等不舒服症状时,最好及时进行测量。另外,平时早上起床后,最好也测一下血压,以便尽早发现异常。血糖仪是糖尿病患者必备的仪器,不舒服时可以随时随地测量。

## 二、家庭常用药品日常如何保存

1、密闭保存:在服用完药品后应尽快密封盖严,以免空气中的氧气等与药品反应而引起药品变质。如鱼肝油氧化变红、维生素C发生氧化而变黄,氨茶碱易吸收二氧化碳而成茶碱。

2、注意避光:大部分西药是化学制剂,阳光中紫外线的照射可以加速药品的变质,特别是维生素类药品,见光后会变色,导致药效降低,甚至变成有毒的物质。

3、注意防潮:有些药品极易吸收空气中的水分,从而水解使药品失效。如酵母片、复方甘草片、维生素B片以及各种胶囊和糖衣片遇湿容易变质;阿司匹林、淀粉酶、胰酶等片剂吸潮易变质。存放这类药品时要注意防潮,最好放在家中阴凉干燥的地方。

4、注意温度:药品常温保存为10℃-30℃,阴凉保存为20℃以下,冷藏为2℃

-8℃。药品应放在家中阴凉处,避免变质。冷藏药品则需放置于冰箱中,如胰岛素制剂、部分微生态制剂等。注意栓剂如果温度过高(如超过40℃)则可能会出现软化、融化或变形的情况,影响药物的使用,一般应放置于阴凉处或冰箱中冷藏。

5、药品分开存放更安全:各种药品混放在一起不但容易导致相互污染影响药品质量,还容易发生因拿错药而误服的现象。建议大家存放药品时合理分类摆放,中药和西药分开,外用和内服药分开,避免服错,避免串味。尤其成人药和儿童药不宜混放,如果不小心将成人药给儿童服用,会给儿童健康带来伤害。

6、药品标签要完整清晰:尽量保留药品原包装,保证药品标签完整、清晰,如果药品不是原装的,一定要把药物的名称、用途、用法、用量、注意事项和有效期等详细标明。最后,建议每3-6个月清理一次药品,查看药品是否超过有效期或变质。及时更新药品,清理过期以及快要过期药品。最后还要提醒大家,用药一定要根据药品说明书及医师的指导进行服用。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

# 糖尿病患者的日常管理要点

□ 吴丽

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,患者由于胰岛素分泌不足或机体对胰岛素不敏感,导致血糖水平长期处于高位。如果糖尿病得不到良好的管理,会引发多种并发症,影响患者的生活质量。本文将介绍糖尿病患者在饮食、运动、血糖监测、药物管理和心理调节等方面的日常管理要点,帮助患者更好地控制血糖,维持健康生活。

## 一、饮食管理

1、合理安排三餐:糖尿病患者需要保持规律的饮食习惯,每天按时吃三餐,避免长时间不吃或过度进食。早餐应富含纤维素和蛋白质,午餐应注重均衡营养,晚餐应避免过量碳水化合物。三餐中应控制主食的份量,搭配足够的蔬菜和适量的优质蛋白,保持血糖的稳定。

2、限制高糖高脂食物:高糖食物,比如糖果、甜点和含糖饮料等,容易导致血糖快速升高,糖尿病患者应尽量避免。高脂食物如油炸食品和肥肉会增加胰岛素的负担,导致血糖难以控制。因此,建议选择低脂或无脂的烹饪方法,如蒸、煮、烤等,以减少脂肪摄入。

3、选择低GI食物:低血糖生成指数(GI)的食物能够使血糖上升较为平缓,适合

糖尿病患者。应优先选择全谷物、豆类、绿叶蔬菜等,这些食物富含膳食纤维,有助于控制血糖水平。同时,食用低GI食物还能帮助维持长期的血糖稳定性,对预防糖尿病并发症也有积极作用。

## 二、运动管理

1、选择适当的运动方式:糖尿病患者应选择低冲击的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。这些运动能够提高心肺功能,增强全身肌肉的代谢能力,有助于糖尿病的控制。避免剧烈运动,以防对身体造成不必要的压力。

2、坚持规律运动:每周至少应进行150分钟的中等强度有氧运动,分配到至少三天。可以通过每天30分钟的散步或其他适量运动来实现。运动前后需要检测血糖,以确保运动过程中血糖保持在安全范围内,避免低血糖或高血糖的发生。

3、调整运动强度:根据个人的体力和血糖水平,逐步增加运动的强度和持续时间。运动前应进行热身,运动后进行放松,以减少运动带来的身体负担。同时,要注意运动时的水分补充,以防脱水现象。

## 三、血糖监测

1、定期监测血糖:糖尿病患者应根据医

生的建议,定期在空腹和餐后测量血糖水平。频繁的监测能够帮助患者了解血糖的波动规律,并及时调整治疗方案。

2、记录血糖数据:建议使用血糖监测仪记录每次测量的血糖数据,并保存相关信息。定期将记录的数据与医生分享,以便医生可以根据血糖变化调整治疗方案。

3、识别异常血糖情况:学会识别低血糖和高血糖的症状,如出汗、头晕、疲倦等。当出现异常情况时,及时采取措施,如吃点含糖的食物来应对低血糖,或遵循医生的建议调整药物以控制高血糖。

## 四、药物管理

1、按时服药:糖尿病患者应按照医生的处方按时服用药物,不能随意增加或减少药量。如果遇到副作用或药物效果不佳,及时与医生沟通,而不是自行调整药物剂量。

2、了解药物作用:了解所使用药物的作用机制和可能的副作用,可以帮助患者更好地管理药物,避免不良反应,并能更好地配合治疗。

3、定期复诊:定期去医院复诊,检查血糖控制情况和药物效果。医生可能会根据检查结果调整药物方案,以确保血糖控制在合理范围内。

## 五、心理调节

糖尿病的长期管理不仅是生理上的挑战,还会对患者的心理状态产生影响,因此心理调节不容忽视。

1、保持积极心态:保持积极的心态可以帮助糖尿病患者更好地应对疾病带来的挑战。可以通过设定小目标、庆祝每个进步来增强信心和动力。

2、寻求支持:参与糖尿病支持小组,或与家人、朋友分享自己的感受,能够获得情感支持和鼓励。这种支持可以帮助患者减少孤独感和焦虑感。

3、练习放松技巧:学习和练习放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,可以帮助患者缓解压力,改善心理健康。

总的来说,糖尿病的日常管理涉及饮食、运动、血糖监测、药物管理和心理调节等多个方面。通过科学合理的饮食安排、适量的运动、定期的血糖监测、规范的药物管理以及良好的心理调节,糖尿病患者可以有效控制血糖水平,提高生活质量。每个糖尿病患者的情况有所不同,因此应根据个人的具体情况和医生的建议制定和调整管理计划,以实现最佳的健康效果。

(作者单位:广西河池市第一人民医院)

# 手术后康复护理中的日常注意事项

□ 蒋蓝萍

手术后的康复护理在病人的恢复过程中扮演着关键角色,通过合理的康复护理不仅有助于病人身体的愈合,还可以预防并发症,促进病人尽快恢复正常的生活。在这个过程中,日常的护理细节常常被忽略,而这些细节往往决定了康复的效果。本篇文章将为您介绍手术后康复护理中需要注意的各项日常事项,帮助您更好地了解如何进行有效的康复护理。

## 一、饮食调理

1、清淡易消化为主:手术后的胃肠功能通常会受到影响,因此病人应以清淡、易消化的食物为主。流质或半流质食物如米汤、粥类和软饭等是手术初期的最佳选择,可以有效减轻胃肠负担。

2、富含蛋白质和维生素:在伤口愈合期间,身体需要足够的蛋白质和维生素来促进组织修复。瘦肉、鸡蛋、豆制品和新鲜蔬菜水果应逐渐纳入饮食中,以确保身体获得充足的营养。

3、避免辛辣刺激食物:手术后避免摄入辛辣、油腻和刺激性食物,这些食物会加重胃肠负担,不利于术后恢复,还可能引发不适或并发症。

## 二、术后活动与运动

手术后的活动安排与运动也是恢复的重要组成部分,科学合理的运动有助于防止肌肉萎缩,促进血液循环,减少并发症的发生。

1、早期适度活动:手术后不要长时间卧床不动,尽早适度地进行一些轻度活动,例如在床上稍微变换姿势或在护士的帮助下慢慢下床活动。这有助于防止血栓形成,改善身体的循环系统功能。

2、循序渐进增加运动量:在医生的指导下,根据病人的康复情况逐步增加运动量。早期可以从简单的步行开始,逐渐增加活动范围和强度,避免突然进行过多或过于剧烈的运动,以免引发不适或伤口开裂。

3、遵医嘱进行功能训练:特殊手术(如关节置换手术)后,病人可能需要进行一些特定的功能训练恢复关节的正常活动能力。这类情况下,应严格遵循医生或康复治疗师的建议进行训练,避免因训练不当导致二次损伤。

## 三、伤口护理

1、保持伤口清洁干燥:手术后,伤口容易受到外界细菌的感染,因此必须保持伤口的清洁和干燥。应按医嘱定期更换敷料,并避免伤口接触水。如果伤口位于容易出汗的部位,

病人应尽量减少活动,以防止汗液进入伤口。

2、观察伤口情况:每天定期检查伤口的情况,注意有无红肿、渗液、疼痛加重等异常现象。如发现异常情况,及时告知医生,以便采取适当的处理措施。

3、避免不当的压力和摩擦:病人应避免穿着过紧的衣物或对伤口部位施加不当的压力和摩擦,这可能会导致伤口撕裂或延迟愈合。特别是一些局部压力大的部位,应注意调整体位或使用软垫等减压工具。

## 四、心理调适

1、保持乐观的心态:手术后的康复过程可能会较为漫长且充满不确定性,保持乐观的心态有助于减轻焦虑和抑郁等负面情绪的产生。家属和朋友的支持有利于帮助病人树立信心。

2、适时寻求心理支持:如果病人在术后出现长期的情绪低落或抑郁情绪,应及时寻求专业心理医生的帮助。心理咨询或心理疏导可以帮助病人更好地应对术后的心理压力,促进身心健康。

3、参与康复社群或团体活动:病人可以尝试加入一些术后康复社群或团体,这样可以互相分享康复经验,获得他人的支持与鼓

励,增强康复的信心。

## 五、定期随访与药物管理

1、遵医嘱按时复诊:手术后的随访是康复过程中不可或缺的部分,病人应按照医生的要求按时复诊。通过定期检查,医生可以及时发现潜在的问题,并调整康复计划。

2、科学管理药物:病人应严格按照医嘱服用药物,不要擅自增减剂量或停药。特别是一些涉及到抗感染、抗凝或止痛的药物,更需要科学管理,避免不良反应或药物依赖。

3、注意药物的副作用:在服药期间,病人需关注药物可能带来的副作用。如果发现药物副作用明显或出现过敏反应,应及时联系医生调整药物方案。

综上所述,手术后康复护理中的日常注意事项是确保病人顺利康复的重要环节,从饮食调理、术后活动、伤口护理到心理调适、药物管理,每一个方面都需要病人及其家属的高度重视。通过科学的康复护理,不仅可以帮助病人恢复健康,还能有效预防并发症的发生,缩短康复周期。每一位病人在手术后都应当与医生保持密切沟通,遵循医嘱,认真进行日常护理,以尽早恢复正常的生活动。 (作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)