

# 家庭药品的分类与保存技巧

□ 许峰

在日常生活中,家庭药品的合理分类和妥善保存不仅可以保证药物的有效性和安全性,还能够帮助家庭成员及时应对日常小病痛和突发情况。然而,许多人在药品管理方面缺乏清晰的意识,常常导致药品失效甚至出现误用。本文将从药品的分类和保存技巧两方面入手,为大家提供一份详细的指南,帮助家庭管理药品更加科学和安全。

## 一、家庭药品的分类

1.按照功能分类:①治疗药品:主要用于缓解或治疗常见的疾病或症状,如感冒、头痛、发烧等。例如,常见的感冒药、退烧药、止痛药和消炎药等都属于这一类。②预防药品:主要功能是防止疾病的发生或复发。常见的预防药品包括维生素、矿物质补充剂、抗过敏药和部分抗菌药物。③辅助药品:主要用于帮助缓解某些疾病或术后恢复,包括止血药、伤口敷料、药膏等外用药品。这些药品大多属于外用或局部使用,保存时需要特别注意保持药品的清洁和完整。

2.按照剂型分类:①口服药:包括片剂、胶囊、糖浆等。这类药品大多数需要通过消化系统吸收,常用于治疗慢性疾病和缓解症状。②外用药:包括药膏、喷雾剂、消毒液等,用于

皮肤、粘膜等部位的外部处理。这类药品一般需要避光保存,避免与高温或极寒环境接触,以免药物成分失效。③注射药:家庭中少数情况下可能存放一些注射类药品,如胰岛素等。

3.按照使用对象分类:①成人药品:家庭常备的多数药品是针对成人使用的,剂量和使用方式都针对成年人的身体特性。所以,这类药品需要单独分类,需要避免与儿童药物混淆。②儿童药品:儿童药品的剂量和成份通常不同于成人药品,需要特别标识并存放在儿童接触不到的地方。③特殊人群药品:通常包括老年人、孕妇或特定疾病患者的专用药物。

## 二、家庭药品的保存技巧

1.药品保存的基本原则:①防潮:大多数药品容易受潮,尤其是片剂和胶囊类药物。药品存放环境应保持干燥,建议使用干燥剂或防潮盒,并远离厨房、浴室等潮湿环境。②避光:某些药品对光线敏感,长期暴露在光线下可能会导致药品失效。因此,药品应存放在阴凉、避光的地方,尤其是某些抗生素、维生素和激素类药物。③密封:药品包装打开后,可能会受到空气中的氧气或水分的影响。

因此,药品使用后应立即封口,避免长时间暴露在空气中。对于液体药物,应确保瓶口密封,防止药物挥发或变质。④按照药品说明书要求存放。

2.常见药品的特殊保存要求:①抗生素:许多抗生素要求低温保存,部分抗生素需要冷藏保存。储存时需确保温度在2°C至8°C之间,并尽量避免反复取出放入冰箱,以免温度波动影响药效。②胰岛素:家庭中存放的胰岛素等注射药物通常需要冷藏保存。胰岛素储存时应避免冷冻,以防药物失效。开封后的胰岛素在室温下最多保存4周。③眼药水:眼药水开封后通常需要在一个月内使用完毕,部分眼药水为单剂量包装,开封后剩余的眼药水应丢弃。保存时需避光,并放置在儿童无法接触的地方。

3.不同环境下的药品保存:①高温环境:夏季气温较高,药品容易受热变质。此时应将药品放在阴凉通风处,避免阳光直射。对于一些需要冷藏的药品,如抗生素或胰岛素,建议使用小型冷藏箱进行保存。②潮湿环境:潮湿环境容易导致药品受潮,因此应特别注意药品的防潮措施。药品应放置在干燥密封的容器中,并尽量避免与水源接触。③旅行中的药

品保存:外出旅行时,特别是带有需要冷藏的药物时,应考虑便携的冷藏设备,确保药品在旅途中的稳定保存。

## 三、过期药品的处理

1.定期检查药品:建议家庭至少每半年对药品进行一次全面检查,查看药品的有效期、外包装是否破损、药品颜色或气味是否发生变化。如果发现药品已经过期或变质,需立即停止使用并妥善处理。

2.过期药品的处理方法:过期药品不能随意丢弃,从而避免对环境造成污染。因此,部分社区或医院提供专门的药品回收服务,可以将过期药品集中处理。如果没有此类服务,建议将药品包装妥善密封,避免儿童和宠物接触。

综上所述,家庭药品的分类与保存是一项关系到每个人健康的重要任务。合理的药品管理不仅能够帮助我们更好地应对小病小痛,还能在关键时刻及时提供治疗。在日常生活中,我们应养成定期检查药品、科学分类和妥善保存的好习惯,确保药品的安全性和有效性。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 常见药物的禁忌人群及使用指南

□ 赵继亮

在现代社会,药物的广泛应用帮助人们缓解和治疗各种疾病。然而,不同的药物对于不同的个体而言,可能并非总是安全的。某些特定人群由于其身体特征或健康状况的特殊性,对某些药物的反应可能会与普通人不同。本文将介绍常见药物的禁忌人群及其使用指南,帮助读者在日常生活中更加科学、合理地使用药物。

## 一、抗生素类药物

抗生素是治疗细菌感染的重要药物,但在使用时需要特别注意禁忌人群,以免引发不良反应。

1.孕妇:孕妇在怀孕期间应尽量避免使用抗生素,尤其是在孕早期。部分抗生素如四环素类药物可能会对胎儿产生不良影响,导致牙齿发育不全或其他问题。因此,孕妇在确实需要使用抗生素时,应在医生指导下选择对胎儿影响较小的药物,如青霉素类或头孢类抗生素。

2.儿童:儿童的生理结构尚未发育完全,部分抗生素可能会对他们的成长产生负面影响。例如,喹诺酮类药物可能影响儿童骨骼的正常发育。因此,在为儿童选用抗生素时,应选择安全性更高的药物,并严格按照医嘱控制剂量和使用时间。

3.过敏体质者:对某些抗生素过敏的人群在使用这些药物时可能会出现严重的过敏反应,甚至危及生命,如青霉素过敏者可能会发生过敏性休克。过敏体质者在首次使用抗生素前,应该通过过敏测试来确认是否对该药物有过敏反应。此外,患者应详细告知医生自己的过敏史,以便医生根据情况选择替代药物或采取预防措施。对于有严重过敏史的患者,医生可能会选择非过敏性替代药物或制定紧急处理方案,以防止过敏反应的发生。

## 二、解热镇痛药物

解热镇痛药物广泛应用于缓解疼痛和降低体温,但一些特定人群在使用时需特别注意。

1.肝功能异常者:许多解热镇痛药物如对乙酰氨基酚在体内代谢过程中会对肝脏产生一定的负担。肝功能异常者如果使用此类药物,则可能会加重肝脏损伤。因此,这类人群在使用解热镇痛药物时,应选择对肝脏影响较小的药物,或在专业医生的指导下进行调整。

2.老年人:老年人由于身体各器官功能的衰退,尤其是肾功能的下降,解热镇痛药物在体内的代谢速度会减慢,从而导致药物

在体内的积累,增加了毒副作用的风险。例如,非甾体抗炎药物(NSAIDs)尽管常用于老年人缓解关节疼痛,但其可能增加消化道溃疡和出血的风险,并对肾脏功能造成进一步的损害。因此,老年人在使用这类药物时,应该在医生的指导下严格控制剂量,并且避免与其他可能损害肾脏功能的药物同时使用。此外,老年人还应注意多喝水,以帮助药物更好地排出体外,减少对身体的负担。

## 三、降压药物

降压药物是高血压患者常用的药物,但对于某些特殊人群,在使用时需特别注意。

1.糖尿病患者:某些降压药物如β受体阻滞剂可能会掩盖低血糖症状,增加糖尿病患者发生低血糖的风险。因此,糖尿病患者在选择降压药物时,应优先选择对血糖影响较小的药物,如钙通道阻滞剂或血管紧张素II受体拮抗剂。

2.哮喘患者:一些降压药物如非选择性β受体阻滞剂可能会引发或加重哮喘症状,导致呼吸困难。因此,哮喘患者应避免使用此类药物,而应在医生的指导下选择对呼吸道影响较小的降压药。

## 四、精神类药物

精神类药物用于治疗精神疾病和情绪

障碍,但其使用也需格外小心,以避免产生不良反应。

1.青少年:青少年的大脑尚在发育阶段,使用某些精神类药物如抗抑郁药可能会影响其正常的神经发育,甚至会增加自杀倾向。因此,青少年在使用精神类药物时,应在医生的严密监控下进行,避免长期或高剂量使用。

2.有药物依赖史者:部分精神类药物如苯二氮卓类药物具有成瘾性,有药物依赖史者使用此类药物时可能会增加复发的风险。因此,这类人群应避免使用具有成瘾性的精神类药物,或在医生的指导下采取其他治疗方式。

综上所述,药物在治疗疾病方面起着十分关键的作用,但在使用过程中必须谨慎对待。了解常见药物的禁忌人群及使用指南,不仅可以提高药物治疗的效果,还能有效避免因用药不当引发的副作用或其他健康风险。在使用药物前,患者应积极与医生沟通,详细告知自己的健康状况,以确保选择最适合的治疗方案。药物虽好,但在使用时切勿掉以轻心,科学、合理地用药才能真正达到健康目的。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

# 中医药膳对术后患者的营养支持

□ 张德娟

在现代医学的治疗过程中,营养支持是术后康复的重要环节。而随着中医药膳的逐渐普及与认可,它在术后恢复中的作用也越来越受到重视。本文将介绍中医药膳对术后患者的营养支持,分析其独特的优势及具体应用。

## 一、中医药膳的基本概念

1.中医药膳的定义:中医药膳是中医学与烹饪学相结合的产物,是通过药食同源的理念,在日常饮食中加入药材,以达到预防和治疗疾病的目的。它强调食物的营养价值和药物的治疗作用相结合。

2.中医药膳的特点:中医药膳不仅强调营养的全面性,还注重食物的性味、归经和配伍,通过合理搭配,既能提供丰富的营养,又能调理人体的阴阳平衡,增强体质。

## 二、术后患者的营养需求

1.术后患者的营养特点:术后患者身体虚弱,消耗较大,急需补充大量的营养物质,以促进伤口愈合,恢复体力。此时,患者需要高蛋白、高热量、高维生素的饮食。

2.常见的营养缺乏问题:术后患者常见的营养缺乏问题包括蛋白质不足、维生素缺

乏、矿物质缺乏等,这些都可能影响患者的恢复速度和效果。

## 三、中医药膳在术后营养支持中的优势

1.调理脾胃,改善消化吸收功能:中医认为脾胃是后天之本,术后患者往往脾胃虚弱,消化吸收功能下降。通过使用健脾益气的药膳,如山药粥、党参炖鸡,可以有效调理脾胃,增强消化吸收功能。

2.补气血,促进体力恢复:术后患者常出现气血两虚的情况,通过药膳补气血,可以加快体力恢复。比如,当归生姜羊肉汤、黄芪炖鸡汤等药膳,具有补气养血的功效,有助于提高患者的免疫力和抗病能力。

3.促进伤口愈合:药膳中很多食材和药材都具有促进伤口愈合的效果。例如,黄芪具有生肌收口的作用,配合鸡肉、猪蹄等富含胶原蛋白的食材,可以加速伤口愈合。

## 四、常见中医药膳的具体应用

1.山药粥:山药具有补脾胃、益肾阳的功效。术后患者脾胃虚弱,消化不良,山药粥既能补充营养,又易于消化吸收。山药富含淀粉酶、多酚氧化酶等物质,可以帮助分解食物中的营养成分,促进消化。山药粥制作简单,口

感细腻,是术后调理脾胃的理想选择,特别适合胃口不佳的患者。

2.当归生姜羊肉汤:当归具有补血活血的作用,生姜温中散寒,羊肉补虚劳、益力气。这道药膳适合术后气血两虚的患者,有助于恢复体力,增强免疫功能。羊肉富含高质量的蛋白质和丰富的维生素,特别是维生素B12,对于血液生成和神经功能有重要作用。生姜则可以促进血液循环,增强体内温暖感,特别适合术后怕冷的患者。

3.黄芪炖鸡汤:黄芪是补气的上品,具有增强免疫力、促进伤口愈合的作用。炖鸡汤富含蛋白质和胶原蛋白,对术后患者的体力恢复和伤口愈合有显著效果。鸡肉中的氨基酸种类齐全,易于消化吸收,而黄芪则能够提升人体的免疫功能,帮助术后抵抗力较弱的患者更好地抵御感染和疾病,加速康复进程。

## 五、中医药膳的注意事项

1.适量原则:虽然药膳对术后康复有很大帮助,但也不能过量食用。过量使用某些药材可能会导致不良反应,甚至影响康复进程。例如,人参虽有大补元气之效,但服用过量可能导致上火、失眠等问题。因此,在使用药膳

时应遵循适量原则,避免因过量食用引起不良反应,影响术后恢复。

2.个体差异:每个患者的体质和病情不同,药膳的选择和配伍也应因人而异。在使用药膳时,应根据具体情况,选择适合的药材和食材。有些患者可能对某些药材过敏或不耐受,还有些患者由于特殊疾病或体质原因,不适合某些药膳配伍。因此,应在了解患者体质和病情的基础上,进行个性化的药膳调理。

3.专业指导:中医药膳的制作需要一定的专业知识,患者在使用药膳时,应在专业医生或营养师的指导下进行,以确保安全和效果。药膳的制作不仅涉及药材的选择和搭配,还要注意烹饪方法和剂量控制。专业人士可以根据患者的具体情况,提供科学合理的药膳方案,避免盲目使用导致的风险,同时确保药膳的最大效果。

综上所述,中医药膳作为一种独特的营养支持方式,在术后患者的康复过程中发挥了重要作用。希望更多人了解中医药膳的益处,更好地应用于术后康复中,为患者的健康保驾护航。

(作者单位:甘肃省中医院)