

药品有效期到期后的正确处理方式

□覃姣玲

药品是我们日常生活中不可或缺的物品,它们在治病疗伤、缓解不适等方面发挥着重要作用。然而,在使用药品时,我们常常忽视了一个重要的因素——药品的有效期。有效期是药品从生产之日起,到其品质、效果和安全性能够得到保证的最后日期。一旦药品过了有效期,是否还能继续使用?如果不能,该如何正确处理这些过期药物呢?本文将为您解答这些困惑。

一、药品有效期到期后的风险

1、药效降低:药品过期后,其化学成分可能发生分解或变质,导致药物的效能大打折扣。例如,某些抗生素过期后可能不再有效,甚至会导致病情恶化。对病人来说,使用过期药物治病,就像是“无效药”,不仅无法缓解症状,反而可能带来更大的健康隐患。

2、可能产生有害物质:一些药品在过期后,可能会发生化学反应,生成对人体有害的物质。比如,某些药物可能分解出毒性物质,给身体带来不必要的风险。特别是一些复杂的药物,如化疗药物、抗生素等,过期后的风险更为明显。

3、使用安全性难以保障:除了药效和化学成分的变化,过期药品的物理性质也

可能发生变化。例如,片剂可能变得发霉、变色或出现裂纹,注射剂可能变得浑浊、结晶,或者密封不严。此时,即使药品未完全失效,其使用安全性也无法得到保障,使用后可能会引起不良反应。

二、过期药品的处理方式

1、不要随意丢弃:将过期药品直接丢弃在垃圾桶里,尤其是一些含有毒性成分的药品,可能会污染土壤和水源,影响环境和生态平衡。特别是含有抗生素类药物的过期药物,如果被不当丢弃,可能会进入水源,影响水体生态系统,甚至可能导致抗性细菌的产生。

2、送到药品回收站或专门机构:目前,许多地方设有药品回收站或专门的药品处理机构,这些机构可以将过期药物进行专业的处理。通过这些回收途径,药品可以被妥善销毁,避免了对环境的污染。很多药店和医院也会提供药品回收服务,消费者可以将不再需要的药品带到这些地点进行安全处理。

3、按照规定的方式销毁:在没有药品回收站的情况下,过期药品的销毁应当遵循一定的程序。一般来说,家庭处理过期药

品时,可以将药品混入无害的物质中,如沙土或猫砂,再将其放入垃圾袋中密封好丢弃。这种做法能有效防止儿童或宠物误食过期药物,同时也能避免药品对环境造成直接污染。

4、药品回收和销毁的法律规定:在一些国家和地区,政府已出台了药品回收和销毁的相关法律和规定。消费者可以通过这些渠道将过期药品交由专业机构处理,确保药品的无害销毁。这不仅是对自身健康负责,也是对社会和环境负责的一种行为。

三、如何预防药品过期

1、定期检查药品的有效期:要避免药品过期,最直接的方法就是定期检查家中药品的有效期。许多人可能会忘记检查药品的有效期,导致过期药物被误用。建议每隔一段时间,就将药品清理一遍,检查它们的生产日期和有效期,及时处理掉过期药品,避免不必要的麻烦。

2、合理储存药品:为了延长药品的保质期,药品应当存放在干燥、阴凉的地方,避免高温、潮湿和阳光直射。特别是一些需要冷藏的药品,不能随便放置在普通的室温下,应按药品说明书的要求进行妥善储

存。良好的存储环境不仅能有效延长药品的有效期,还能保持药品的质量和效果。

3、合理购买药品:很多人在购买药品时会选择一次性购买大量的药物,以为药品有充足的储备就可以应对可能出现的病痛。然而,这种做法可能导致药品的浪费。药品的购买应根据实际需求来进行,避免购买过量,尤其是一些长期不使用的药物,可能会在有效期前就过期。因此,建议消费者购买药品时,尽量根据当前的健康状况合理规划。

总之,药品有效期到期后的正确处理方式,不仅关乎我们自身的健康,还与环境息息相关。为了避免药品过期后带来的不良影响,我们应该增强对药品有效期的重视,做到定期检查药品的有效期,及时处理过期药物,不随意丢弃。对于过期药品,应该通过药品回收站等正规渠道进行回收处理,确保药品安全销毁,避免对环境造成污染。同时,我们还要注意合理储存药品和科学购买药品,尽量减少药品浪费和过期的可能性。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

科学方案解析补钙策略与脊柱强健实用指南

□黎咏梅

在骨质疏松高发的今天,关于补钙的谣言与误区层出不穷。据《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国居民钙摄入量仅为推荐值的40%,脊柱健康因此面临严峻挑战。钙是骨骼的“钢筋”,脊柱的强壮离不开科学补钙。今天,我们将从医学角度解析补钙的奥秘,教您如何通过饮食、生活习惯和医学干预,为脊柱筑牢健康基石。

一、钙与脊柱健康的“亲密关系”

钙是构成骨骼的核心成分,人体99%的钙存储于骨骼中,形成羟基磷灰石晶体,赋予骨骼硬度和抗压性。脊柱作为人体的“顶梁柱”,其椎体的钙含量直接影响骨密度。研究表明,脊柱骨密度每降低10%,骨折风险将增加20%。长期缺钙还会导致甲状旁腺功能亢进,加速骨吸收,引发骨质疏松。

二、食物补钙:天然钙剂的“黄金组合”

1、乳制品:补钙“主力军”
牛奶是最优质的钙源之一,每200ml牛奶含钙240mg,且吸收率高。乳糖不耐受者可选择酸奶或奶酪(钙含量是牛奶的6-8倍)。建议每日饮用300ml牛奶,搭配谷物或面包降低乳糖不适。

2、豆制品:植物钙的“优质来源”
卤水豆腐每100g含钙164mg,是素食者的理想选择。豆浆需选择强化钙版本(每200ml含钙150mg),避免与菠菜等高草酸食

物同食,以免影响吸收。

3、深绿色蔬菜:补钙“黑马”

菠菜、羽衣甘蓝等绿叶菜富含钙,但需注意烹饪方式。例如,菠菜焯水10秒可去除80%草酸,提升钙吸收率。羽衣甘蓝可直接生食,钙吸收率接近牛奶。

4、其他优质钙源

小鱼干:连骨食用,每100g含钙300mg
坚果:杏仁(每100g含钙264mg)、芝麻(炒后研碎更易吸收)

海鲜:虾米、牡蛎等贝类含钙丰富

三、钙剂选择:医学干预的“精准补充”

1、钙剂类型对比
不同钙剂的吸收效果和适用人群各有特点:碳酸盐:含钙量高(40%),价格亲民,但需胃酸分解,适合无胃病者。

柠檬酸钙:吸收率高,不依赖胃酸,适合老年人及胃酸缺乏者。
葡萄糖酸钙:口感好,液体剂型易吸收,适合儿童或吞咽困难者。

2、钙剂服用“黄金法则”

剂量:每日额外补充500-600mg(饮食不足部分)。
时间:晚餐后1小时服用,避免与铁剂、甲状腺药物同服。
搭配:与维生素D(每日800-1000IU)同服,促进钙吸收。

3. 选择误区纠正

误区:进口钙剂效果更好
真相:钙吸收率与产地无关,认准国药准字更重要。

四、生活习惯:补钙的“增效密码”

1、阳光与运动:钙吸收的“催化剂”
阳光:每天15分钟日晒(上午10点前),促进皮肤合成维生素D。

运动:每周3次负重运动(如快走、哑铃训练),每次30分钟,可增加骨密度。

2、减少钙流失的“隐形杀手”
高盐饮食:每摄入1g盐流失24mg钙,建议每日盐摄入量<5g。

过量咖啡因:每日咖啡>4杯钙流失增加5%,可添加牛奶中和。

3、戒烟限酒
吸烟使骨密度降低2-3%,过量饮酒影响钙代谢,建议男性每日酒精摄入量<25g,女性<15g。

五、特殊人群的“定制补钙方案”

1、青少年(10-18岁)
每日需钙1000-1200mg,建议牛奶+奶酪+豆腐,配合篮球、跳绳等跳跃运动。

2、绝经女性
每日需钙1200mg+维生素D,可联合雌激素受体调节剂(如雷洛昔芬),定期监测骨密度。

3. 老年人

每日需钙1000-1200mg,选择柠檬酸钙+鲑降钙素鼻喷剂,同时进行防跌倒训练(如平衡练习)。

4. 孕妇

孕中期每日1000mg,孕晚期1200mg,通过牛奶+孕妇钙片补充,避免过量维生素A。

六、补钙的“四大误区”

误区一:喝骨头汤补钙
真相:100ml骨头汤仅含钙4mg,且含大量脂肪。

误区二:钙片越贵越好
真相:吸收率与价格无关,碳酸钙性价比最高。

误区三:补钙能治骨质疏松
真相:需联合抗骨质疏松药物(如双膦酸盐)。

误区四:补钙会导致肾结石
真相:高钙血症是主因,健康人群合理补钙风险极低。

补钙不是简单的“吃钙片”,而是涵盖饮食、运动、医学干预的系统工程。通过选择高钙食物、合理使用钙剂、改善生活习惯,我们可以为脊柱健康打下坚实基础。记住:补钙要趁早,预防大于治疗!让我们从今天开始,用科学补钙守护脊梁,拥抱健康未来!

(作者单位:百色市中医医院)

子宫内膜异位症的症状与影响

□黄娟娟

子宫内膜异位症,作为一种常见但常被忽视的疾病,已经逐渐进入公众的视野。它的症状复杂多样,且对女性的身心健康有着深远的影响。然而,许多人对这一疾病了解甚少,甚至错误地认为它只是偶尔的月经疼痛。为了帮助更多人认识这一疾病,我们将从症状、影响以及治疗等方面进行介绍,希望能为大家提供科学的认知和实用的健康建议。

一、子宫内膜异位症的基本概念

子宫内膜异位症是一种发生在女性体内的慢性疾病,指的是子宫内膜组织(通常位于子宫内壁)在子宫外的部位生长,形成病变。这些组织通常出现在卵巢、输卵管、盆腔等地方,甚至在一些罕见情况下,它们可能生长到肠道、膀胱等更远离子宫的器官。每月月经期间,正常的子宫内膜会随着荷尔蒙水平的变化增厚、脱落并排出体外,但这些异位的内膜组织却无法顺利脱落,从而引发一系列的病症和并发症。

二、子宫内膜异位症的症状

1、经期疼痛(痛经):经期疼痛是子宫内膜异位症最常见的症状之一。正常情况

下,月经期间的疼痛通常持续1到2天,而子宫内膜异位症患者疼痛可能持续几天甚至整个经期。痛感通常较为剧烈,有时可能呈现持续性的钝痛,也有可能表现为阵发性的剧烈绞痛。许多患者表示,经痛严重到影响日常生活和工作。

2、不孕不育:研究显示,约三分之一的子宫内膜异位症患者会出现不孕的情况。异位的内膜组织会干扰卵巢的正常功能、影响输卵管的通畅,进而导致受孕困难。此外,子宫内膜异位症还可能通过引起骨盆区域的粘连,妨碍精子和卵子的结合。

3、盆腔疼痛:盆腔部位的疼痛是另一个常见症状,通常不仅限于经期。患者可能会在排便、排尿或性交时感到不适或疼痛。特别是对于长时间未被诊断的患者,盆腔疼痛的症状往往被误认为是其他疾病,如胃肠问题或泌尿系统疾病。

4、月经不规律或异常出血:子宫内膜异位症也可能导致月经周期的紊乱。患者可能出现经血量异常增多、周期不规律,甚至出现月经间隙的异常出血(例如经期前后出现不明原因的出血)。这些问题常常因

扰患者,并且可能导致贫血等并发症。

5、消化道与泌尿系统症状:如果子宫内膜异位症侵入到肠道或膀胱,患者可能会出现一些消化系统或泌尿系统的不适症状。例如,频繁腹泻、便秘、恶心、腹胀等,特别是在经期症状加重时,这些消化道症状可能会明显加重。此外,膀胱附近的异位内膜可能引起排尿困难、尿频或尿急等不适感。

三、子宫内膜异位症的影响

1、对生活质量的影:子宫内膜异位症不仅仅是一种生理上的疾病,它对患者的心理和日常生活也有着深远的影响。长期的经期疼痛、慢性的盆腔疼痛以及不孕问题,常常使患者感到疲惫、沮丧和焦虑。很多患者反映,由于长期的疼痛和不适,她们在工作、学习和社交活动中感到力不从心,甚至开始回避某些场合。疼痛和不适感的反复出现,也使得许多患者陷入了精神上的困扰,甚至导致抑郁症等心理疾病的发生。

2、对子宫健康的影响:由于子宫内膜异位症的存在,患者的子宫和卵巢可能会发生结构性变化,形成囊肿、粘连等病变。

随着疾病的进展,这些病变会影响女性生育能力,甚至在一些严重的情况下,可能需要进行手术治疗。子宫内膜异位症如果未能及时诊断和治疗,还可能增加女性患其他疾病的风险,如卵巢癌等。

3、对心理健康的影响:子宫内膜异位症的慢性疼痛和不孕问题常常让患者经历心理上的困扰。慢性病的反复发作、对未来生育问题的忧虑、疼痛导致的生活质量下降,可能引发患者的焦虑、抑郁和自卑等心理问题。这些心理影响不仅影响患者的情绪,还可能进一步加重病情,形成恶性循环。因此,及时的心理疏导和支持也是治疗子宫内膜异位症不可忽视的一部分。

总之,子宫内膜异位症是一种影响深远的疾病,其症状和影响遍及女性的身体健康、生活质量乃至心理状态。女性朋友们应当保持警惕,及时关注身体信号,出现相关症状时及时就医,避免病情加重。同时,通过良好的生活习惯和心态调整,也能有效缓解症状,提高生活质量。

(作者单位:广西龙胜族自治县妇幼保健院)