

家庭储存药品有“六怕”

■ 赵琳琳

药品作为日常生活中不可或缺的特殊商品，其安全储存至关重要。无论是家庭常备的感冒药、止痛药、消炎药等非处方药，还是针对特定疾病治疗的处方药，亦或是定期自购或由医疗机构发放的各类外用药物、眼药水等，这些药品的安全性、有效性在很大程度上依赖于其储存条件。然而，在家庭环境中储存药品时，很多消费者可能对药品的储存方法了解不足，容易忽视一些关键因素，导致药品质量受到影响，从而失去原有的治疗效果，甚至可能产生毒副作用。因此，我们今天将深入探讨家庭储存药品时最需注意的“六怕”，帮助大家建立正确的药品保管意识，确保用药安全有效。

一怕：冷

许多药品对温度的敏感性较高，尤其是在极端温度条件下，如过低或过高的温度，都可能导致药品发生物理或化学变化，从而失去其原有的药效或稳定性。因此，对于那些需要冷藏保存的药品，如生物制品、血液制品以及一些需要在低温下保存以保持活性和稳定性的药物，将其放置在冰箱中是必要的储存措施。同时，也要注意避免将药品冷冻，因为冰晶的形成可能会破坏药品的分子结构，导致药效丧失甚至产生新的有害物质。

二怕：热

由于热量提供的能量会促进分子运动加剧，在较热的环境下，药品中的有效成分更易于发生分解、氧化

化、聚合等化学反应。不仅会导致药品药效的明显降低，丧失原有的治疗作用，在某些情况下，还可能生成新的，甚至有害的物质。因此，在储存药品时，应严格避免将其置于阳光直射之下，尤其是夏季强烈的阳光下。同时，要远离高温环境，如火炉、暖气等热源设备附近，这些地方的温度波动大且持续处于较高水平，不利于药品的保存。正确的做法是将药品存放于阴凉通风的地方，确保温度控制在适宜的范围内，并且尽量减少温度波动对药品的影响。对于一些特别敏感的药品，如生物制品或抗生素类，可能需要使用专门的冷藏设备进行储存，以保证其活性和有效性。

三怕：潮

药品受潮是一种常见的质量问题，它会导致药品变质或发霉，从而影响药效。在家庭储存药品时，我们应该选择干燥、通风的存放环境，避免药品受潮。同时，要注意包装材料的密封性，防止水分侵入。

四怕：光

许多药品的化学性质不稳定，对光线十分敏感，尤其是在紫外线的照射下。如果这类药品长期暴露在强烈的光线下，容易导致其有效成分分解、转化或失活，从而降低药效，甚至可能生成有害物质，对人体造成不可预估的危害。因此，在储存药品时，应尽可能地避免阳光直接照射，最好选择避光、遮光的包装或存放容器，以最大程度地减少光线对药品质量的影响。

五怕：菌

药品在储存过程中，会因为细菌、霉菌等微生物的存在，很容易受到污染，导致药品变质、失效，甚至产生有害物质，从而严重影响药品的质量和安全。因此，储存药品时，我们需要定期清洁存放药品的容器和场所，减少微生物的滋生和污染的风险。同时，在取药时，应使用干净的工具，避免手部直接接触药品。如果必须用手取药，应该先进行清洁和消毒，确保手上没有细菌和霉菌等微生物。

六怕：空气

空气对药品的影响主要体现在其含有的水分和氧气上。许多药品，尤其是固体药品，容易吸收空气中的水分，这被称为潮解。当药品发生潮解时，其化学性质可能会发生改变，从而导致药效降低或产生有害物质。例如，一些含有结晶水的药

物，如果暴露在潮湿的空气中，可能会失去结晶水，从而影响其稳定性和疗效。此外，空气中的氧气也是药品变质的一个重要因素。一些药品，特别是含有易氧化成分的药品，如维生素C，容易与空气中的氧气发生反应，导致药物氧化变质。这种氧化过程可能会使药物颜色变深，甚至产生异味，严重影响其质量和疗效。因此，在家庭储存药品时，应特别注意防潮和防氧化，尽量选择密封性好的容器进行储存，以减少药品与空气的接触。

总之，家庭储存药品时需要注意避免以上六个方面的因素。正确的储存方式可以保证药品的质量和安全性，从而确保我们在需要时能够使用到有效的药品。

（作者单位：乌海市人民医院药剂科）

合理用药知识科普

■ 苏盛海 曾聪慧

随着医疗技术的飞速发展，药物在人们的日常生活中成为预防、治疗疾病和保健的重要手段。然而，药物是一把双刃剑，正确合理地使用虽然可以带来显著的疗效和健康改善，但是不恰当或过度依赖药物可能导致治疗效果事倍功半，甚至引发一系列副作用，对身体健康造成严重损害。因此，了解和掌握合理用药的知识对于我们每个人都至关重要。下面将为大家详细介绍合理用药小知识，一起来看看吧。

1. 注意药物的基本知识 在使用药物进行治疗或缓解疾病症状之前，深入了解药物的基本知识至关重要。由于每种药物都有其特定的适应症和禁忌症，我们应该详细了解药物的名称、作用、用法、用量、副作用等内容。挑选适合自己的药物，避免使用与自身状况不符的药物。对于不清晰的地方，应及时向医生或药师寻求专业意见，确保用药安全有效。

2. 正确使用药物的方式 在接受药物治疗的过程中，我们必须严格遵循医生的处方和用药指导。医生的处方往往是经过了深思熟虑和专业判断的结果，其中考虑了我们身体病情等多种因素。因此，在使用药物期间，切勿因症状改善或自我感觉好转而擅自增加或减少药物剂量，避免药物过量引发的毒性反应或减少药物剂量影响的病程延长。只有通过按时按量地服用药物，我们才可以维持药物在体内恒定的浓度，从而确保用药过程中的有效性和安全性。

3. 避免药物相互作用 药物之间的相互作用是一个复杂且关键的问题，尤其在使用多种药物时更需引起重视。这是由于，不同药物在体内代谢过程中可能会发生化学反应或生理效应的叠加、增强、减弱甚至拮抗，这些都可能导致原本设定剂量的药物无法达到预期疗效，即药效降低；还可能会使得药物在体内停留时间过长，让药物副作用累积增加，如毒性反应、过敏反应等。因此，在就医过程中，我们应主动向医生详细说明自己正在使用的所有药物，包括但不限于处方类药物、非处方药以及某些草药或保

健品。这样，医生就能根据我们的具体用药情况，结合医学知识，合理调整用药方案，最大程度地减少药物间不良的相互作用，提高药物治疗效果，并保障我们的用药安全。

4. 注意药物的保存和处置 药物的保存和处置是合理用药不可或缺的重要组成部分，其规范性直接关系到药品的安全性和有效性，以及环境的可持续性。由于每一种药物都有其特定的活性成分、剂型、稳定性等因素，都需要特定的保存条件和要求。因此，在使用药物之前，应详细阅读药品说明书，严格按照其中的储存指导来妥善保管药物，比如定期检查药品的保质期、及时更换过期药物，以及正确处理剩余药物或不再使用的药物。需要注意的是，对于过期或不再需要的药物，不要随意丢弃或自行处理。一方面，过期药物可能已经失去原有的药效，无法达到预期的治疗效果，甚至可能产生有害物质；另一方面，未经妥善处置的过期药物可能污染环境，对生态环境造成不良影响。正确的做法是将过期药物交由医疗机构或药品监管部门指定的回收点进行安全、环保的处置。

5. 增强用药安全意识 最后，强化用药安全意识至关重要，我们必须深刻认识到不合理用药可能带来的严重风险和潜在危害。在日常生活或治疗疾病过程中使用各类药物时，我们应该保持高度的警觉和敏锐度，时刻留意身体的变化，如出现不适症状、体征异常、过敏反应或是疗效不佳等情况，应立即停止正在使用的药物，并尽快就医。在就诊时，务必详细告知医生自己的用药史，包括药物名称、剂量、使用时间以及用药后的具体反应，以便医生能够准确判断可能存在的问题，及时调整治疗方案，避免不合理用药导致的进一步健康损害。

总之，合理用药是保障我们健康的重要措施。通过了解药物的基本知识、遵循医嘱、避免药物相互作用、注意药物的保存和处置以及增强用药安全意识，我们可以更好地利用药物来治疗疾病、维护自己的健康。

（作者单位：喀什地区第一人民医院药学部）

手足口病防控科普知识

■ 吴珺瑛

手足口病作为一种常见的传染病，对婴幼儿和幼儿园儿童造成了较大威胁。为了有效预防和控制手足口病的传播，普及相关科普知识显得尤为重要。本文旨在通过介绍手足口病的预防和控制措施，引导大家认识病情、了解预防方法，从个人、家庭到社会层面共同努力，为维护公共卫生安全、促进健康发展贡献力量。

1. 带你了解手足口病

当我们谈到手足口病时，大家可能会联想到这是一种常见的传染病，主要发生在婴幼儿和幼儿园、托儿所等集中生活环境。这种疾病主要是由肠道病毒引起，包括肠道病毒71型(EV-A71)和柯萨奇病毒A16型(CV-A16)等。手足口病的症状主要表现为发热、口腔溃疡、手足皮疹等。疾病一般经过约1周左右自行痊愈，但在一些情况下，可能会引发并发症，如脑炎等严重后果。因此，预防手足口病尤为重要。勤洗手、保持个人卫生、避免密切接触患者等措施是预防手足口病最有效的方法。及时就医、遵医嘱进行治疗也是关键。希望通过科学的预防知识，我们能够更好地了解和防范手足口病，保护好自己和家人的健康。

2. 手足口病应该如何进行预防

预防手足口病的关键在于加强个人卫生和环境卫生，以下是一些建议：

勤洗手：经常用肥皂和流水洗手是预防传染病最基本的步骤之一。特别是在接触可能被病毒污染的物品后或外出回家后，务必洗手，特别是婴幼儿和幼儿园儿童。

保持清洁：保持家庭和环境的清洁卫生是预防手足口病的重要措施。经常清洁家具、地面、玩具等物品，定期消毒房间，尤其是公共场所、幼儿园等地方。

避免密切接触：尽量避免与患有手足口病的人密切接触，尤其是避免接触他们的口水、唾液、粪便等分泌物。在疫情期间，减少社交活动，避免人员聚集。

避免食用生食：尽量避免食用生的或未煮熟的食物，确保食品熟透。

加强免疫力：保持良好的生活习惯，合理膳食，增加户外活动，增强免疫力。

隔离患者：如家中有手足口病患者，应尽量隔离患者，避免其与其他患者接触，减少病毒传播。

通过以上措施，可以有效预防手足口病的传播，保护自己和家人的健康。如有疑似症状，及时就医是非常重要的措施。

4. 结语

总而言之，在预防和控制传染病方面，科普知识的普及和大众的参与至关重要。手足口病作为一种常见的传染病，对婴幼儿和幼儿园儿童的健康构成威胁。通过本文介绍的手足口病防控科普知识，希望能够牢记预防手足口病的重要性，积极采取措施，共同建设一个更加健康的社区，让我们的家人和孩子远离手足口病的威胁。

社会稳定和经济发展：手足口病的暴发可能会导致家庭、学校、社区等多方面受到影响，甚至因疫情扩散

新生儿黄疸一定要重视！教你如何应对

■ 武红玉

新生儿黄疸是指新生儿在出生后数日内皮肤、黏膜和巩膜呈现黄疸的一种常见现象。大部分新生儿黄疸属于生理性黄疸，是正常的生理现象，足月儿1~2周自然消退，早产儿在3~4周自然消退。然而，新生儿黄疸也可能是某些疾病的表征，需要引起重视和及时治疗。本文将为您详细介绍新生儿黄疸的相关知识，并指导您如何应对这一常见问题。

1.什么是新生儿黄疸

新生儿黄疸是指新生儿皮肤和黏膜呈现黄色，常见于出生后2~3天内发生，且在出生后第一周内逐渐加重的现象。新生儿黄疸是由胆红素在宝宝体内积聚过多所引起的。胆红素是由于血红蛋白代谢所产生的，主要在肝脏中代谢和排泄，但新生儿的肝脏功能尚未完全发育成熟，其胆红素代谢能力不如成人，导致胆红素在体内积累造成黄疸。并且新生儿黄疸可分为生理性病理性两种类型。生理性黄疸较为常见，生理性黄疸出现晚、进展慢、程度轻，但对于低出生体重儿或危重新生儿仍有潜在危险，同样要引起关注，而病理性黄疸则可能由感染、溶血、先天性代谢障碍等原因引起，需要及时诊断和治疗。新生儿黄疸在出生后2~3天内开始表现，通常从头部开始，逐渐向身体其他部位蔓延。重度黄疸可能伴有神经系统方面的表现，如烦躁不安、抽搐等，应及时就医。

2.新生儿黄疸有哪些症状

皮肤、眼睛和黏膜发黄：这是新生儿黄疸最为明显的症状，通常从头部开始，逐渐向下蔓延，发黄程度会随着胆红素含量的增加而加重。特别是眼白部分的发黄更易被察觉。

黄疸延迟消退：正常情况下，新生儿黄疸会在出生后的一周内逐渐消退，但如果黄疸持续时间较长，超过两周仍未消退，可能需要及时就医。

食欲不振：新生儿黄疸可能会导致宝宝食欲减退，表现为吃奶不好、哭闹不安。食欲不振也可能加重宝宝的体重下降，要及时发现及早治疗。

小便颜色深黄：由于胆红素过多，在排泄过程中可能会出现小便颜色深黄的情况，甚至略呈棕色。若发生发烧、食欲减退、恶心、呕吐等其他不适症状时要及早就医。

表情不稳定：宝宝出现黄疸可能会使其不适，情绪上可能会表现出不安、易激动、哭闹等不稳定情绪，要及时发现并及早治疗。

皮肤搔痒或者有皮肤炎症：宝宝皮肤黄疸可能伴有皮肤搔痒感或者皮肤炎症，引起不适情况。

3. 应该如何预防新生儿黄疸

定期产检：新生儿母亲为RH阴性血，父亲为RH阳性血在孕期12~16周、28~32周和36周测定期型抗体，及早用药干预，必要时给予孕妇抗D免疫球蛋白。

定期随访：进行产后医疗服务，及时就诊并接受新生儿全面健康检查，医生会检查新生儿黄疸指数(TBIL)水平，评估黄疸的严重程度，以便及时

采取必要的治疗措施。

预防感染：感染是导致新生儿黄疸的一种常见原因。预防新生儿宫内感染，保持宝宝周围环境清洁卫生，勤洗手，避免宝宝接触有感染风险的人群或环境，可以有效预防感染导致的黄疸。

维持良好的水分和营养状态：确保宝宝充足的水分摄入，避免脱水，同时保证宝宝正常的饮食和营养摄入，有利于促进胆红素代谢，预防新生儿黄疸的发生。

定期日光浴：阳光中的紫外线可以有助于促进皮肤中的胆红素代谢，定期进行适当的日光浴，有助于减轻新生儿的黄疸症状。

自然排毒：保持宝宝排便通畅，不要过度干燥宝宝皮肤，可以通过适当的按摩和抚触来促进宝宝排便及排毒，有助于预防黄疸的发生。

注意避免药物不当使用：在宝宝出生后，特别是在出现增加黄疸时，不要私自给宝宝服用药物，以免影响胆红素的代谢和排泄。

4. 结语

总而言之，在面对新生儿黄疸时，我们必须给予足够的重视和关注。新生儿黄疸虽然常见，但却不容忽视，及时的预防和治疗对宝宝的健康成长至关重要。通过本文介绍的预防方法和应对策略，希望能够帮助家长们更好地应对新生儿黄疸，保护宝宝的健康，共同为宝宝的健康和成长努力，打造一个健康、快乐的成长环境。

（作者单位：大同市第一人民医院儿科）

支气管哮喘科普知识

■ 闫甲斌

相信不少人在日常生活中经常会出现胸闷、咳嗽或喘息等情况，有些人会认为，自己可能是呛着了，或者太久没有锻炼了，所以才容易出现上述这些情况。也有些人认为，可能是最近气候变化较大，自己没有注意，着凉了，才会出现咳嗽、喘息的。虽然感冒确实会引发上述这些症状，但是，也有一种疾病也会引起这些情况，如果长期且反复的出现咳嗽、胸闷、气急以及喘息等症状，就要注意了，可能是患上了一种常见的慢性炎症性气道疾病。那么究竟是什么慢性炎症性气道疾病呢？就是今天我们要谈的“主角”，它就是支气管哮喘。

支气管哮喘，简称哮喘，是以气道出现反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状为特征的一种慢性炎症性气道疾病，常在夜间及凌晨发作或加重。那么，这种疾病是如何得来的？据临床研究发现，哮喘的发生，主要和环境、遗传等因素有关，如各种变应原、空气质量、吸烟、运动等。支气管哮喘的发病机制包括：变态反应、气道慢性炎症、气道高反应性、气道神经调节失常、遗传机制、呼吸道病毒感染、神经信号转导机制以及气道重构及其相互作用等。

支气管哮喘病发作的时候，一般会出现喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，如果病情严重，还会出现并发症：发作时可并发气胸、纵隔气肿、肺不张

等，而长期反复发作和感染则可能并发慢性支气管炎、肺气肿、间质性肺炎、肺源性心脏病等。哮喘病在发病时，虽然有点像咳嗽、感冒，但是它并不是一种传染病，并不会通过空气或接触传播。

因为哮喘病的治愈难度较大，且是一种慢性疾病，需要长期治疗。因此，做好预防措施，尽量避免患上哮喘病是最好的。一般常见的预防方式主要包括以下几种：(1)保持良好的生活习惯，保持良好的生活习惯，不要吸烟、酗酒。这主要是因为烟草中的尼古丁、焦油等物质，可能会对支气管造成刺激，从而诱发支气管哮喘。另外，日常出门的时候，最好佩戴口罩，避免吸入过多的粉尘、烟雾等，可以减少对支气管的刺激，从而预防支气管哮喘的发生。(2)避免接触过敏原。常见的过敏原有尘螨、花粉、动物毛屑、霉菌等。所以在日常生活中要尽量避免接触过敏原。在家要勤洗手，在外要勤戴口罩。(3)增强体质。日常生活中要适当参加体育锻炼，比如慢跑、打太极拳、游泳等，能够增强体质，提高身体的免疫力，能够起到预防支气管哮喘的作用。(4)注意饮食。在日常生活中，要注意饮食，不要食用辛辣、刺激性、易过敏的食物，如辣椒、芥末、海鲜、芒果等，要多吃新鲜的水果和蔬菜，如苹果、猕猴桃、胡萝卜、西红柿等。(5)定期体

检以及早发现潜在疾病，减少疾病的恶化程度，有利于疾病的预防。

如果不幸患上了支气管哮喘病，也千万不要大意，要做好居家养护，具体养护方法有以下几种：(1)在家庭养护中，要尽可能识别诱发过敏的因素，防止接触到过敏源；要避免接触宠物、刺激性气体等。在日常养护过程中，要多进行一些运动，但是在运动过程中，要注意运动量要适度，不要逞强，不要盲目锻炼，如此才能起到增强体质的作用。在户外活动的时候，要做好保暖措施，避免感冒。(2)每次病人在用药后，家属要多注意病人的反应，如注意病人是否出现哮喘发作前的先兆，如精神紧张、干咳、呼吸不畅、胸部胀闷、喉部干燥等，一旦出现要立即按照医嘱要求，帮助病人缓解症状，同时密切关注用药后的反应。(3)夜晚是支气管哮喘疾病的高发时间段，在这个时间段内，家属要多查看病人的情况，多巡视其状态，一旦病人出现咳嗽等症状，需要立即进行对症治疗。(4)注意生活区域的卫生情况，定时进行环境清洁，定时开窗通风，保持室内空气的流通性，但若室外温度过低，要做好保暖措施。若室内存在过敏性物质，且室外风大，尽量不要开窗，避免风将花卉、毛发等过敏性物质吹入室内，诱发哮喘发作。

（作者单位：晋城市第二人民医院呼吸内科）