

# 用药千万条 安全第一条

## ——药品安全避坑指南

本报记者 李嘉

### 常用药误区

#### 误区一:多吃几片好得快

很多人觉得“加大剂量=加速康复”,比如感冒时加倍吃退烧药,或降压、降糖自行增加药量。药物剂量是经过严格试验确定的,过量服用不仅无法缩短病程,还可能引发严重不良反应。例如,对乙酰氨基酚超量服用可能会导致肝损伤,降压药过量可能导致低血压、头晕甚至低血压性休克。

**正确做法:**严格遵医嘱或按说明书剂量服用,切勿自行调整。

#### 误区二:“混搭”吃药更有效

为了缓解多种症状,有人会同时服用感冒药、退烧药、止咳药,但有些复方制剂可能含有相同成分(如对乙酰氨基酚),叠加服用易导致成分过量。此外,部分药物或药物与食物之间发生相互作用引起严重不良反应,例如,头孢类抗生素与酒精同服会引发致命的“双硫仑样反应”;布洛芬与华法林同时服用,可能导致胃肠道出血、鼻出血等出血症状。

**正确做法:**同时服用多种药物前,务必咨询医生或药师,确认是否存在相互作用。

#### 误区三:用果汁、茶水服药

饮料中的成分可能与药物“起冲突”:例如,西柚汁会抑制肝脏酶活性,导致降压药、降脂药在体内蓄积,增加肝肾负担;茶水含有的鞣酸会与铁剂、抗生素结合,降低药效;碳酸饮料则可能破坏肠溶片的药物结构,影响吸收。

**正确做法:**用常温水白开水服用药物,服药前后1小时内避免饮用其他饮品。

#### 误区四:症状消失就停药

抗生素、慢性病药物(如降压药、降糖药)必须按疗程服用。例如,感冒后自行停用抗生素,可能导致细菌残留,出现耐药情况,病情反复;擅自停用降压药,血压波动会增加心脑血管疾病风险。

**正确做法:**慢性病药物需在医生指导下逐渐减量;抗生素需足量足疗程使用,即使症状消失也应服完剩余药量。

此外,看到这些字眼,请立刻提高警惕:“祖传秘方”——正规药品必须有“国药准字”

“海外神药”——未经批准=安全风险  
“根治XX病”——目前多数慢性病无



### 法根治

“三天见效”——药物代谢有科学周期,别信夸张宣传

### 科学管理药箱

**药箱存放:**家庭药箱应选用质量好、无异味、防潮的塑料或铝合金材料,不建议使用纸箱包装。同时,选择干燥、避光、阴凉的地方,避开厨房、阳台、浴室等高温或高湿度的地方。

家庭药箱要放在儿童不易拿到的地方,以免误食。老年人除了家庭药箱中存放的日常用药,另外建议准备一个小药盒,用于存放随身携带的救命药,如硝酸甘油或者速效救心丸,有哮喘的病人可准备平喘药;或根据自己的病情选用一些有针对性的应急药物。一旦症状出现,立即用药并尽快就医。

**药品选择:**勿盲目跟风囤药,看到别人囤什么就囤什么是大忌,要根据家庭成员的年龄、健康状况来选择。

列出基础药品清单,准备常用感冒药、退烧药、抗菌药、止泻药、抗过敏药、外用用药(如碘伏、创可贴)等。

配备药品宜遵循“少而精”的原则,一般建议按每种药品每人份量约3日常用量即可,应以非处方药(OTC)为主。慢性病患者储备约1个月常规用量药品。

不选过期或临近过期药品,其疗效会

于医用途。

**辨别真假药品**

**查批号:**登录国家药监局官网,输入药品批准文号。

**看渠道:**医院、正规药店。即使是电商购药,也应认准平台“正规药房”标识,避免通过社交软件或个人代购购买;对于海外购药,需谨慎核实药品来源,部分境外药品可能不符合中国标准或存在假货风险。

**辨身份:**别信短视频平台“网红专家”(多数无医疗资质)、各类“健康讲座”推销人员(实为产品代理商)、自称“XX疗法创始人”(正规疗法均需临床验证)。

**核说明:**对比广告和说明书,夸大疗效=不靠谱,朋友圈“治愈案例”可能是P图或剪辑,短视频“患者亲测”可能只是演员、“专家”头衔可在中国科协“科普中国”核实。

**特别提醒:**警惕非药品冒充药品。

“消字号”(如卫消证字):属于消毒产品,不是药品,不能宣称疗效。

“健字号”(如国食健字):保健食品,仅具调节功能,不能治疗疾病。

“械字号”:医疗器械,需区分是否属

打折扣,购买药品时一定要仔细查看生产日期和保质期。

及时标注拆零或开启日期,医院药房拆零分包后的药品有效期一般不超过6个月,而硝酸甘油片拆零分包后一般不超过1个月,一般多剂量的眼药水、滴鼻液、滴耳液开启后最多可使用4周,重组人表皮生长因子滴眼液说明书规定开启后1周内使用。

**药分分类:**家庭小药箱里的儿童药和成人药、外用和内服药分开存放,防止拿错用错。为了避免服错药,在药盒上简单标记给药途径和用途,方便使用。

药品外包装能起到避光或防潮的作用,利于保存,放进家庭小药箱中,不要丢弃药品外包装。瓶装药品开瓶后,棉花和干燥剂应丢弃。

药品说明书的最后会注明药品的储藏条件:避光,指用不透光的容器包装;避光,即避免日光直接照射;密闭,是防止尘土和异物进入;密封,用于防止风化、吸潮、挥发或异物进入;阴凉处,要求不超过20℃;凉暗处,是避光且温度不超过20℃;冷处,温度为2至10℃;常温,温度10至30℃。

**定期检查:**药箱要定期检查,一般3个月一次,清理掉过期、变质、标签模糊的药品,既能防止误服,也能避免其他药品受到影响。

药品宜保留说明书和药盒,可以了解贮藏条件和用法用量。记录药品的购买时间、保质期、用法用量等信息,特别是老人常用药,记录清楚,方便按时服用。

**过期药品:**过期药品是指药品在有效期内未被使用,超过有效期的药品。过期药品属于劣药,不能再使用。对于过期、变质药品,请按以下步骤正确处理:

第一步:撕毁或剪掉过期、变质药品的外包装,用记号笔涂黑药品信息,特别是药品追溯码和商品条码,防止相关药品的信息被不法分子盗用。

第二步:药片、胶囊、药液、药膏等不要整瓶或整盒随意丢弃,应从原包装中取(倒)出,做毁形处理,防止被儿童捡拾服用或不法分子回收后重新流入市场。同时需注意,玻璃制品包材在处理时应避免打碎划伤皮肤。

第三步:将预处理好的过期、变质药品及其包装材料投至有害生活垃圾箱,中药渣或药包投放入厨余生活垃圾箱。

# 呼吸不顺畅,当心慢阻肺

本报记者 李嘉

今年11月19日是第24个“世界慢性阻塞性肺病日”,主题是“呼吸不顺畅,当心慢阻肺”。

慢性阻塞性肺疾病严重危害人民群众身体健康,患病率较高,知晓率、规范化诊疗率低,慢性阻塞性肺疾病科普教育、早期预防、早期诊断和规范治疗亟待加强。

慢性阻塞性肺疾病是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病,其特征是持续存在的气流受限和相应的呼吸系统症状(呼吸困难、咳嗽、咳痰等),确诊需进行规范的肺功能检查及胸部影像学、血常规等检查。

吸烟是慢性阻塞性肺疾病重要的危险因素,室内外空气污染、职业暴露以及早年事件(如低出生体重、儿童期呼吸道感染)、生物燃料烟雾等也不容忽视。

35岁及以上人群有以下情况之一者为高危人群:吸烟及二手烟暴露者,儿童期反复的呼吸系统感染者,接触粉尘及有害气体者,常暴露于生物燃料、厨房油烟、空气污染等环境中者。

如何及时发现患有慢阻肺?当高危人群出现呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰等呼吸道

症状时,需到医疗机构或呼吸专科门诊进行慢性阻塞性肺疾病的筛查,必要时需进行肺功能检查进一步明确诊断。

肺功能检查是诊断慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的重要手段,提倡40岁及以上人群或慢性阻塞性肺疾病高危人群每年检查1次肺功能。

如何预防呢?一是加大戒烟宣传及科普力度,倡导公众戒烟,同时避免二手烟暴露。二是做好室内外空气污染防护,提倡厨房通风改造和炉灶改造,雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。三是加强职业防护,改善工作场所劳动条件,减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。四是注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染,减轻支气管一肺发育阶段的异常损伤。五是及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等,降低呼吸道感染发生率,避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。

慢性阻塞性肺病患者如何做好自我管理?一是学会缩唇呼吸、腹式呼吸、简单的呼吸操等呼吸康复技能。二是掌握健康的生活方式,外出做好呼吸道防护,戒烟,及时接种流感疫苗、肺炎疫苗。三是正



确、规律地使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果、操作方法和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少做1次肺功能检查。四是结合病情需要,在

家中配备脉搏血氧饱和度仪、制氧机或呼吸机,储备急救药品。五是学会识别病情的急性加重,当近期咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状较既往明显加重时,及时到医疗机构就诊。

# 离焦眼镜戴对了效果翻倍

离焦眼镜已成为儿童青少年近视控制的主流选择之一,其佩戴方法直接影响近视防控的效果。为了不浪费这份投资,让孩子获得良好的近视防控效果,请务必收好并遵守这八大要点。

**一、验配要精准,“量身定制”是前提。**离焦眼镜是医疗行为,绝非普通眼镜。必须在专业的眼科诊所或视光中心,由视光师或眼科医生进行全面的视光检查(如散瞳验光、眼轴测量、双眼视功能检查等),根据个人数据“量身定制”,严禁直接按旧度数配镜。

**二、坚持长期戴,睡觉和运动除外。**离焦眼镜需要持续为周边视网膜提供稳定的离焦信号才能起效。因此,除睡觉、游泳、剧烈运动(怕破碎伤眼)外,无论看远看近,都应坚持佩戴。划重点:摘镜时间过长=防控效果打折。

**三、镜架须稳固,避免松动和下滑。**一

副稳定、贴合脸型的镜架至关重要。镜架松动、下滑会导致光学中心偏离瞳孔,不仅看不清,离焦区无法准确作用于视网膜。定期调整镜架,确保其稳固不滑落。

**四、双眼视线与光学中心要对齐。**验配时,验光师会精确测量“瞳高”和“瞳距”。佩戴时,双眼瞳孔必须对准镜片的光学中心。一旦镜架变形、滑动,这个位置就会偏移,影响效果且可能引起不适。

**五、佩戴姿势正确,勿从镜片上缘看。**保持正确位置:确保眼镜始终戴在正确位置,不歪斜、不下滑。双手摘戴:用双手平稳地摘下和戴上眼镜,避免用一只手拉扯,否则容易导致镜架变形、歪斜。经常观察:如果眼镜滑到鼻梁下端,瞳孔就无法正对镜片的光学中心,看到的物体会变得模糊,离焦区也会偏离目标位置。自检方法:孩子平视时,瞳孔应位于镜片中心圆内。通过光学中

心视物:当需要侧方时,如果只大幅度转动眼球,视线就会偏离镜片中心区域,进入离焦区,导致视物不清,长期如此不仅影响防控效果,还可能导致视疲劳。

**六、清洁有讲究,勤洗勿用衣角擦。**保持镜片清洁是保证视觉质量和离焦效果的基础。建议用清水冲洗,再用专用镜布或纸巾朝一个方向轻轻拭干。避免用衣角、硬布干擦,以免磨损镜片表面的微结构。

**七、复查需定期,严密监控是保障。**配镜后绝非一劳永逸。必须每3至6个月进行一次全面复查,包括视力、度数、眼轴长度等。这不仅是为了评估近视控制效果,也是及时调整镜片度数的依据。

**八、综合防控。**离焦眼镜是控制近视的有效工具,但不是唯一方法,应结合其他防控措施。每天保证2小时以上的户外活动;阳光可以促进多巴胺分泌,有效延缓眼轴增

长。保持良好的用眼习惯:端正坐姿、禁止歪头、侧躺用眼;遵守“20-20-20”法则(每近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外远眺20秒)。视觉功能训练:离焦眼镜是矫正屈光不正,属于纠正硬件;视觉训练是改善视觉功能,侧重于优化软件,二者结合效果是1+1>2。保证充足睡眠和均衡营养。

总之,离焦眼镜是一项伟大的技术,但它的效能需要专业的验配、正确的佩戴和全方位的配合来共同激活,记住这八大要点,助您的孩子在近视防控的道路上,走得更稳、更有效。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育



## 市中心医院、市中医院 开展“党建+业务”联学共建

**本报讯** 记者李嘉报道:近日,市中心医院医学影像党支部与市中医院医技党支部,在市中医院高新区院区联合开展联学共建活动,以“党建+业务”融合模式,为区域医疗质量提升注入新活力。

学术研讨环节,两院党员及业务代表围绕医疗质量管理、重点专科建设、医保政策新规、医院人文关怀四大主题,结合工作实际,分享影像质控标准、专科人才培养、医保精细化管理等方面的经验,剖析当前工作中的难点问题,共同探讨解决方案。

实地观摩环节,参与人员分为三组,分别走进市中医院放射科、超声科、检验科,围绕设备操作规范、疑难病例诊断思路、科室管理流程等内容展开“一对一”交流,沉浸式的交流让大家受益匪浅,真正实现了相互学习、共同提高。

此次联学共建活动以党建为纽带搭建了两院协作的坚实桥梁,市中心医院与市中医院将持续以党建为引领,强化资源共享、优势互补,在医疗技术创新、学科建设、人才培养等方面深化合作,不断提升医疗服务质量,为咸宁地区群众健康保驾护航,助力区域医疗事业高质量发展。

## 市第一人民医院 成功救治危重白血病患者

**本报讯** 记者李嘉报道:日前,市第一人民医院肿瘤内科对1例急性T淋巴细胞白血病合并血栓的危重患者开展联合救治,为患者打通生命通道。

患者为34岁男性,确诊急性淋巴细胞白血病,在经历多周期化疗后,病情出现复杂变化,多浆膜腔积液和血小板减少,因右侧颈内静脉血栓形成,导致治疗陷入两难——既要抗凝化解血栓,又要在血小板极低的情况下防范出血风险,同时还要保障后续化疗能够顺利进行。

该院迅速组建多学科诊疗团队,围绕“血栓负荷与血栓风险的精准评估、抗凝治疗与肿瘤化疗的时序安排、出血风险的动态监测与防控”三大核心问题展开深度研讨,确立了“先稳血栓、再控肿瘤、全程护航”的分阶段治疗策略,采取长期抗凝药物维持治疗,并制定出院后凝血功能监测计划,由血液内科与血管外科共同负责随访。

此次多学科协作诊疗为该院解决临床复杂难题提供了范本,彰显了该模式的显著优势,该院将持续推进该诊疗模式深入实践,让跨学科协作成为提升医疗质量、保障患者安全的有力保障,为更多复杂疾病患者带来康复希望。

## 湖科附二医院老年病区 屡获患者家属锦旗致谢

**本报讯** 记者李嘉、通讯员邓乾闪报道:近日,湖北科技学院附属第二医院老年病区接连收到来自患者及家属送来的锦旗。

该院老年患者常一体多病,病情复杂,单一诊疗模式难以应对,老年病区坚持“以患者为中心”,深化多学科协作诊疗模式。

该院收治了一位患有严重心力衰竭、慢阻肺合并重度营养不良的器质性精神障碍高龄患者,入院后,病区迅速组织心血管、精神心理、护理、心理咨询多学科团队会诊,各专业紧密协作,不仅稳住患者危急病情,还逐步改善其整体功能。

家属在送来锦旗时激动地说:“我们去了多家医院,都说情况复杂,没想到你们科室的专家能够多病同治,帮我们解决了大问题!”

老年病区主任徐美荣表示,每一面锦旗都是患者与家属的认可,既是荣誉,更是责任与鞭策,病区将继续秉持“仁心仁术”的宗旨,深耕老年医学,优化服务流程,回报每一位患者的信赖。

## 嘉鱼县人民医院 治愈脚踝难愈性伤口患者

**本报讯** 通讯员罗祥龙报道:近日,嘉鱼县人民医院急诊科、老年医学科等多科室联动,治愈一位被脚踝部难愈性伤口困扰三年的患者。

患者任爹爹因突发头晕、行动不便,被送到医院急诊科,内科医生在查体时发现其脚踝部包裹着纱布,并有脓液渗出。经初步处理,任爹爹生命体征趋于稳定,转入老年医学科接受进一步治疗。

住院期间,急诊外科医生朱海跨科室前往老年医学科为任爹爹进行专业的伤口换药。出院后,朱海持续数周上门为任爹爹清创、消毒、包扎。

“真没想到,我这老毛病还能治好!朱医生不仅技术好,心更好!”任爹爹紧紧握着朱海的手,激动得热泪盈眶。

朱海只是该院急诊科践行“生命至上、服务至上”理念的一个代表,从接诊、治疗到康复,该科用实际行动诠释了医者仁心,为患者筑起健康防线。