

远离五大用药误区

误区一：不遵医嘱，擅自增、减、停用药物

以下不合理用药现象在生活中很常见，例如“服用药物一两天，自觉无效后停止用药”“吃药感觉有效便自行加大剂量”“过度担心药物的毒副作用，减小服用剂量”等。

药物治疗起效需要一定的疗程，并不是吃下去就立刻有效。因此，私自停药不可取，需要遵医嘱、按照疗程服用才能发挥药物的最大疗效。

另外，服用剂量取决于患者的病情严重程度以及身体状况等多方面因素，私自增加剂量可导致药物毒性的增加，而减少剂量则会影响疗效，出现吃了药却达不到治疗效果的结果。

正确做法：为了您服用药物的疗效最大化以及毒性最小化，请遵医嘱用药。

误区二：道听途说，模仿他人用药

有的患者自诊不明确，感到某种疾病症状与他人相似，就模仿他人用药，却忽视了一人会有多种疾病共存，同一种疾病会有多种症状同时出现的可能性。即使疾病相同，人与人之间还存在个体差异和不同诱发因素等。用药不对症，不仅不能治愈疾病，而且还会延误原有疾病的治疗，甚至可能增添药源性疾病。

前段时间，网传奥密克戎 XBB 变异株会引发呕吐和腹泻症状，蒙脱石散引发大家关注。蒙脱石散是一种治疗腹泻时常用的辅助药物，很多人把它错误地理解为止泻药。

其实，它并没有止泻作用，但它有收敛、黏附病毒的作用。

临床上有蒙脱石散致胃肠道不良反应的报道，主要表现为便秘、肛裂、不完全性肠梗阻等，多因单次剂量过大、服药间隔时间过短、用药持续时间过长等引起，因此大家应严格按照其药品说明书规范使用。

在此提醒大家注意，任何药品在治疗疾病的同时都有带来潜在不良反应的风险。尤其患有多种慢性病、多重用药、肝肾功能不全的老年人，不建议盲目跟风自行加用药品，否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

正确做法：切忌道听途说，随意用药。若感不适，及时就医。

误区三：滥用维生素、抗生素

“一男子每天吃 8 颗维生素导致肝衰竭”，这是滥用维生素的一个真实案例。尽管维生素是人体必需的一类有机化合物，若服用过量，超出肝脏负荷，便会使肝脏出现损伤，甚至出现肝衰竭。

滥用抗生素的危害性很大，可对人体听觉系统、视觉系统、神经系统、肾脏、肝脏和心脏等造成损伤，还可以使致病菌产生耐药性。

当前，由于不少人误以为服用中药是“有病治病，无病强身”，导致中药滥用：有的人生病后为了提高药效，又常常超剂量服用一种或多种中药。其实，滥用中药对身体危害很大，甚至会造成肝、肾损害，如马兜铃导致肾损伤。

保健品是食品的一个种类，具有

一般食品的共性，能调节人体的机能，适用于特定人群食用，但它不是药品，不以治疗疾病为目的。过度服用补钙类保健品，不仅会干扰其它微量元素的吸收，还会增加发生肾结石的风险。

正确做法：请牢记滥用维生素、抗生素、中药、保健品会危害身体健康。

误区四：不关注药物相互作用

药物相互作用是指一种药物改变了同时服用的另一种药物的药理效应。其结果可能使药效加强或副作用减轻，也可使药效减弱或出现不应有的毒副作用，甚至可出现一些奇特的不良反应，危害用药者。

正确做法：在服用药物治疗时，应该遵医嘱用药，若有增加用药的新需求，应该咨询医生和药师。

误区五：药物存放太随意

药物保管不当会导致药物变质、失效，甚至增加毒性。

正确做法：应严格按照药品说明书的要求贮存药物。一般应注意，低温贮存的要求是 2℃~10℃，阴凉处贮存的要求是不超过 20℃，凉暗处贮存的要求是避光贮存且不超过 20℃，常温保存的要求是 10℃~30℃。

需要强调的是，有些对光照敏感的药物，应按说明书的要求置于阴暗处或不见光处贮存。

没有绝对安全的药物，只有安全用药的患者。远离用药误区，争做

一个安全合理用药的达人。

(据健康中国)

花粉过敏小科普

花粉过敏有什么症状

花粉过敏又叫花粉症，是一种过敏性疾病，主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状，包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒。

除此之外，花粉过敏有时还可能引起耳朵痒、嗓子痒，甚至上颚痒。个别人也会出现咳嗽、喘憋等状况。

花粉过敏“元凶”是谁

花粉过敏的“元凶”是花粉。春季常见的柏树、白腊树、法国梧桐、臭椿、构树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉，比较容易导致过敏。

春天里，尽管桃花、杏花等次第开放，但实际上，这些鲜艳的花一般不会导致过敏，因为它们都是虫媒花，花粉颗粒比较重，一般飞不远，导致过敏的概率比树的花粉要小。

花粉过敏后果严重吗

在我国北方地区，3 月上旬~5

月下旬是春季花粉症的高发季。相对夏秋季来说，春季花粉过敏症状会轻一点，出现哮喘的概率大约只有 5%。

部分花粉过敏患者可伴发食物过敏，部分伴食物过敏的患者会引起严重过敏反应，甚至引起过敏休克或者死亡。

出现花粉过敏症状时，一定要引起重视，最好到医院检查一下。

怎么应对花粉过敏

如果花粉过敏的症状比较轻，而且没有引发哮喘，可以口服抗组胺药，比如氯雷他定、地氯雷他定等。此外，也可以使用鼻喷激素。但是，如果症状比较明显，吃药控制不住，特别是出现哮喘的时候，建议大家及时到医院就诊。

花粉过敏与感冒的区别

从持续时间上来讲，普通感冒通常一周左右可自愈，但花粉过敏引起的鼻炎，最短的病程也要持续

一个月。

花粉过敏有一个标志性的症状是鼻子痒。一般来说，感冒不会引起鼻子痒，会有乏力、头疼、头晕等症状。但花粉过敏性鼻炎仅出现鼻子和眼睛的不适。

怎么预防花粉过敏

常规预防花粉过敏的措施包括出门戴口罩、戴护目镜和使用花粉阻隔剂。外出回家后一定要及时换衣服，冲洗鼻腔，清洗脸部以及其他皮肤暴露部位。开窗通风时要注意选择花粉浓度低、风小的时段。

花粉过敏可以根治吗

花粉过敏是由基因决定的，我们只能相对改善，而不能绝对根治。

治疗花粉过敏，一是在花粉季发作时，用药控制；二是避免接触过敏原，比如使用花粉阻隔剂，不让花粉接触到鼻黏膜，不诱发症状；三是进行免疫治疗，就是大家所说的脱敏治疗。

(据健康中国)

指甲发生变化代表什么

一直以来，坊间都有指甲是健康“指示器”“晴雨表”的说法。那么，指甲发生变化真的说明我们生病了吗？让我们一起了解下面这些指甲变化都代表什么吧。

月牙变化

只有短时间内月牙突然发生变化，譬如突然变大/变小/出现/消失，才需要注意。月牙突然发生变化可能是由于甲状腺出现问题，建议到医院咨询医生。

指甲变薄

指甲其实就是角蛋白细胞，当指甲变得又薄又软，甚至能够轻易地被撕裂时，那么就要注意很有可能是营养不良，需要多补充一些鱼虾等蛋白质丰富的食物。当然，过度美甲导致磨损的指甲变薄除外。

指甲变厚

极有可能是灰指甲，灰指甲属于真菌感染性疾病，会传染，首先出现在脚趾甲，慢慢传染到手指甲，出现了这种情况需要及时前往医院治疗。不过也无需过于担心，灰指甲是完全可以被治愈的。

指甲变色

一般而言，肺病患者容易指甲苍白而且指趾末节肥大，甲板明显弯曲呈球面状。肝病患者的指甲则容易变黄。而肾病患者的指甲颜色则容易变黑。

此外真菌感染也会出现指甲出现发黄、发白或者发棕等情况。因而，一旦发现自己的指甲开始变色，一定要立即去医院就医咨询。

指甲出现黑线

指甲出现竖纹并不奇怪，但出现了黑线，则需要警惕了。如果黑线较细、颜色均匀、形状规则，则甲母痣的可能性比较大。这种痣一般是良性的，不用太过于担心。但假如黑线粗细不等，颜色不均匀，形状不规则，且有越来越大并向指尖蔓延的趋势，则要警惕可能是恶性黑色素瘤。若发现此种情况，一定要及时就医。

指甲根部出现黑斑

如果是白斑、白点，不必过于担心，一旦指甲根部出现黑点、黑斑，且有越来越大、向指尖蔓延的趋势，则要警惕，可能是恶性黑素瘤。

指甲凹凸不平

很有可能是营养不良、贫血，需要多补充一些微量元素。如果是顶针状的凹陷，则可能是甲银屑病、甲癣。

指甲脱落

如果不是因为外力导致，一旦指甲发生脱落，则有可能是由于急性感染的缘故，尤其是对于婴幼儿而言，极有可能是手足口病，需要及时前往就医。

(据科普中国)