

药瓶开封后扔掉干燥剂

- 药品的冷藏温度并非越低越好
- 任何药品在开封后都应尽快用完,不可再参照包装上面的有效期存放和服用

有些市民购买瓶装药,打开包装后仍然把棉花和干燥剂留在瓶内,以为这样能防止药品受潮,更好地维持药物质量。然而,专家指出,这种做法是错误的。药瓶一旦开封,这两个“帮手”反而会变成吸附水气的“凶手”,容易使药品潮湿变质,开封后应把它们丢掉。对于多剂量多次使用的药品,放在冰箱内保存的温度并非越低越好;药店、医院代煎的中药汤剂,即使放在冰箱,也应在3~5天内喝完。此外,应注意药品包装上的“有效期”只是药品开封前的有效期,任何药品在开封后都应尽快用完,不可再参照包装上面的有效期存放和服用。

误区一:

开瓶后保留棉花和干燥剂

“有人认为药瓶开封后应保留里面的棉花和干燥剂,特别是糖衣片。”专家表示,这种认识其实是错误的。随着反复开启药品包装,这些阻挡水气的干燥剂、棉花同样会吸附空气中的水汽,如放于冰箱内,更容易使药品受潮。

据介绍,棉花及干燥剂是确保药物出厂至开封期间的质量。药瓶未开封前,放置棉

花的用意有二:一是为了避免药物在运送过程中受到碰撞破碎,导致药品粉化;二是阻止水汽进入。而干燥剂则是若有少量水汽进入药瓶时,可将其吸附。开封后,棉花暴露空气中易潮湿,干燥剂也失去作用,若与药品摆放,容易造成变质。所以,开瓶后,棉花和干燥剂应立刻丢弃。

误区二:

冷藏温度越低越好

有市民喜欢把多剂量、需要多次使用的药瓶放在冰箱内保存。这种做法合理吗?专家表示,对于多剂量多次使用的包装,为防止其被开启后滋生细菌,建议应在开封后适当冷藏,如眼药水(不含防腐剂,易染菌)、含芳香易挥发成分的药品等。

通常情况下,药品的货架期是根据说明书保存条件而定的,“常温”通常是指10℃~30℃;“阴凉”是在20℃以下;“冷处”则指2℃~8℃。

一般来说,冰箱速冻层为4℃~8℃,可满足“阴凉”和“冷处”的储存条件。抗生素、生物制品、胰岛素等对热较敏感的药物,适合在此长期储存。冰箱冰冻层为-12℃~-18℃,则不

适宜部分药品的储存。比如部分酞剂、凝胶剂、乳膏剂、贴膏剂等温度过低时会破坏其分散系,导致减效。

此外,专家提醒,药店、医院代煎的中药汤剂,即使存放在冰箱速冻层,也应在3~5天内用完,超过7天以上很可能长菌变质。

那么,什么情况下药瓶不宜放冰箱?专家表示,用非防水容器包装的口服固体制剂,如片剂、铝盒包装的散剂等,开启包装后特别容易吸湿,因此不宜放入冰箱内。

误区三:

开封后仍参照包装有效期

专家还提醒,药品保存要注意有效期,不同类别的药品有效期有差异,服用前需注意。对于未开启的或有单剂量独立内包装药品,应按药品说明书规定的贮存条件保存,比如有些药品需要密闭、避光、阴凉或冷藏贮存,开封前的保存期可至药品标示的有效期。

“值得注意的是,任何药品在开封后都应尽快用完,不可再参照包装上面的有效期存放和服用。”专家提醒,胶囊、滴丸等药品容易吸潮,开封后应尽快服用完毕,一般应在3个月至半年内用完。服用药水应在疗程



期间服用完毕。药品开启后进行冷藏保存,其意义在于保证短期使用质量,而不是长期储存。

一些患慢性病的市民,也习惯随身带个小药盒。专家表示,小药盒密封性较差,保存时要注意防潮、遮光,尽快服用完毕。此外,小药盒存放药物要注意不要造成混药。比如,液体制剂最好不要与固体制剂放在一起,防止液体制剂破损后污染固体制剂;有挥发性药品最好不要与无挥发性药品放在一起,防止串味。(莫冠婷)

服药后“烧心”,吃点苏打饼干

不少人吃完药后胃就感觉不舒服,有烧灼感,同时伴有反酸的症状,这很可能是药物引起的“烧心”。不少口服药物对胃和食道黏膜都会产生或强或弱的刺激,带来灼热感甚至痛感,其中,解热镇痛抗炎类药物容易引起这种反应。

服用对胃刺激性较大的药物时,为缓解药物造成的“烧心”,宜在饭后半小时服药,这时药物可在胃里溶解后随食物排空,同时大量喝温开水。另外,不妨吃点苏打饼干,因其含有碳酸氢钠,这样可中和胃酸,缓解“烧心”

等不适症状。如果这样还不能减轻“烧心”的程度,可以服用一些中和胃酸的药物,如复方氢氧化铝片等。

若平时也容易出现反酸现象的人,应注意饮食,避免进食过快过饱,同时尽量少进食或不进食某些食物,如茶、咖啡、油炸食品、辣椒、烈性酒等,多进食含碱性的食物,如黄瓜、胡萝卜、菠菜、香蕉、苹果、卷心菜等。还有一些食物因吃起来酸,人们就错误地把它们当成了酸性食物,如山楂、西红柿等,其实这些东西是典型的碱性食物。(晓时)

哪种打鼾要看医生

许多人把打呼噜看成睡得香的表现,殊不知这些人多有睡眠呼吸暂停低通气综合征(简称睡眠呼吸暂停),即睡眠过程中的呼吸突然短暂停止现象,这是多种心脑血管疾病的“源头性疾病”。

睡眠呼吸暂停可引起慢性间歇低氧、二氧化碳潴留、胸腔负压增大等,在此基础上引发自主神经功能紊乱及炎症反应,血管内皮细胞损伤,血液黏度增高,高凝状态、纤溶系统异常等,导致许多“泥沙”在血管中堆积,诱发动脉粥样硬化,出现高血压、冠心病。

睡眠呼吸暂停危害严重,患者及家人都应高度关注。如果家里有人打呼噜严重、睡觉总张口呼吸,那么家人就要观察其呼吸情况。从呼吸突然暂停时开始数数,超过10个数(大约10秒钟)才恢复呼吸或一个小时内有5次呼吸暂停,就需要去医院就诊。作为患者,如果夜间常被憋醒,晨起后总头晕、头痛,白天嗜睡,记忆力进行性下降,尤其是出现心脑血管并发症(如顽固性难治性高血压,尤其是晨起高血压,夜间发生心绞痛等),也要及时去医院

做睡眠呼吸监测检查,这是判断睡眠呼吸暂停的金指标。

由于睡眠呼吸暂停综合征大多由咽部组织塌陷并阻塞气道造成,其治疗措施主要围绕气道进行,有以下几方面。第一,改变生活方式,如减轻体重、保持侧睡、不要喝酒等。体重增加时,脖子会变粗,咽部脂肪增多,导致气道变窄,从而易出现睡眠呼吸暂停。如果总觉得鼻子不通,就要去看医生以排除隐患,因为鼻子是人的小空调,在防止病菌进入人体中起着举足轻重的作用。第二,使用呼吸机,把空气持续地送进气道,利用压力撑开咽腔,可以改善睡眠中的呼吸状况。对治疗中重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征很有效。第三,如果打鼾是由于某些地方“长”得不对,可以用相应的手术方法解决。例如去除鼻息肉或矫正偏曲的鼻中隔,手术去除肿大的扁桃体和肿大的腺样体,做下颌手术使下颌及舌前突,以扩大气道,都可以使睡眠呼吸畅通。第四,戴上口腔矫治器,使下颌前移,扩大口腔、咽腔的空间,使气道处于打开的状态。(魏永祥)

饭后不宜立即吃水果去散步

在餐厅就餐,最后一个环节就是上果盘,许多人在家中吃饭也喜欢饭后吃点水果爽爽口。许多人认为饭后吃点水果是现代生活的最佳搭配。无论是在餐厅、饭店,还是在家里就餐,许多人都喜欢,其实这是一种错误的生活习惯,因为饭后马上吃水果会影响消化功能,最好饭后1小时再吃水果。

消化内科专家解释,由于食物进入人们的胃以后,必须经过1到2小时的消化过程,才能缓慢排出。如果人们在饭后立即吃进水果,水果含有纤维,增加饱腹感,加重胃负担,也不利于水果消化吸收,有些人甚至会引起腹胀、腹泻等不适。如果人们长期坚持这种生活习惯,有可能导致消化功能紊乱,因此,人们最好在饭后1小时再吃水果。

此外,许多人还有饭后饮茶和饭后立即散步的习惯,这也要改一改。因为饭后立即饮茶茶水会冲淡胃液,影响胃内食物的正常消化。茶水中含有的单宁酸还会促使胃内的物质凝固,影响蛋白质的吸收,从而增加了胃的负担。在吃饭一小时内最好不要饮茶,应待饭后一小时胃内食物消化差不多时再饮用茶水,这样对消化功能和物质凝固也不会产生太大的影响。

“饭后百步走,活到九十九”,这种说法也是不科学的。餐后马上运动,肢体血流量增加,而胃肠的血液供应相应减少,调节支配胃



的副交感神经功能减弱,影响胃肠对食物的消化功能。人的胃在饭后是处于充盈状态,餐后马上运动对于体型消瘦的人可能导致胃下垂。医生建议,饭后适当休息30分钟,待胃内的食物适当消化后,再运动较为适宜,这样也不会对消化系统产生太大的影响。如果进行较剧烈的运动,建议饭后1到2小时后方可进行。(陈辉)

广告