

药剂科药师为你支招：

# 如何正确储存和使用药物



■本报记者 陈微斐  
■本报通讯员 郑丹红

前几天，市民王女士感冒了，打开家里的药箱找药时才发现，以前吃剩的维C银翘片糖衣已经融化了，变得黏黏糊糊，感冒灵冲剂也结成了块。而这，是药物储存不当的结果。

随着保健和急救意识的增强，不少人跟王女士一样在家中配备了一个小药箱，里面存着感冒药、肠胃药、消炎药等常用药品，身体不舒服了就会从药箱内找针对相应症状的药来缓解。虽然家庭小药箱方便了生活，但很少有人会定期去清理小药箱，一种药有可能在药箱里放了好几年，有些药甚至早就过了有效期。

市中医院药剂科科长周旭华表示，正确的药物储存环境和使用方式，对于保证药品的质量和安全至关重要，而最有效的方法就是按照说明书上的贮藏要求进行储存。

她表示，每种药品的说明书中都可能提到常温、阴凉处、凉暗处、冷藏等名词。这些名词在药典中都有固定的含义。常温是指将药品存放在

10℃-30℃的环境中；阴凉处是指不超过20℃；凉暗处指的是要避免日光直射且温度不可高于20℃；冷藏一般是指将药品放置在冰箱中，温度保持在2℃-8℃。如果贮藏项没有标注具体的存放要求时，一般是指常温，不用刻意放在冰箱保存。

“有些药物开封和未开封的储存方法不同。”周旭华举了个例子，比如未启用的胰岛素（包括瓶装胰岛素、胰岛素笔芯和胰岛素预充注射笔）应储藏在2℃-8℃的环境中，避免冷冻和阳光直射。而由于胰岛素短期内（4周）在室温下保存（25℃左右）不会变质，反复冷热交替的环境可加速胰岛素失效，因此开封后的胰岛素可以常温保存尽快使用完，不必放回冰箱保存。

关于家庭药品储存时的注意事项，周旭华提醒：一般药品要放置在干燥、阴凉处，避免阳光照射；冷藏药品不可以放到冰箱的“冷冻”功能区；内服药与外用药一定要分开放置，也不要随意将药品乱扔、乱放在孩子能够拿到的地方，避免孩子在无人看管的情况下误服；酒精、碘酒类易挥发的消毒剂，开封后不要敞开瓶口长时间暴露在空气中。

对于药品的有效期，周旭华表示，国产药品常标注的是有效期，而进口药品往往标注的是失效期。板装药（如独立包装胶囊、片剂等）或袋装药（如干混悬剂、颗粒剂等），由于其独立且密封，只要其独立包装没

有损坏，贮存条件适宜，即可使用至标注的有效期。非独立包装药品开封后的使用期限一般较短，比如瓶装片剂一般建议在开封后6个月之内用完，一旦出现性状改变，如外观、气味、颜色、质地等，则不能继续使用；软膏剂则建议开封后尽快使用，一般最多可保存2个月左右，更需观察软膏性状，一旦出现颗粒、融化等性状改变则不能使用；糖浆剂由于含有糖分较高，容易滋生细菌而出现变质，开封后一般不宜久放，在未受到污染的情况下可保存1月左右，且温度越高保存时间越短；眼用制剂（眼药膏/滴眼液等）一般启用后使用期限不超过4周，若说明书另有规定，则按说明书规定期限为准。

“最好每3-6个月对家中的药品进行一次整理，查看药品是否存在过期或变质的现象。”周旭华说，药品的有效期不是绝对的，如果药品贮藏不当，未到失效日期也可能出现变质现象，任何药品，一旦出现外观、气味、颜色、性状等改变，就绝对不可以继续使用。

开了药后，很多人对医嘱中的“饭前服、饭后服、空腹服、睡前服……”等服药时间表示摸不着头脑——饭后到底是什么时间点？是指饭后立刻服用还是饭后过半小时再服用？睡前服又是睡前多久服用？

针对这个问题，周旭华介绍，饭前服药一般是指吃饭之前15-30分

钟，饭中服药是指随餐服药，饭后服药是指吃饭后15-30分钟，空腹服药是指饭前1小时或者饭后2小时，晨服是指早上服（早餐前或早餐后），睡前服则是指睡觉前15-30分钟。

她还介绍了一些常用药物的最佳服用时间，比如降糖药的服用，磺脲类降糖药如格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、格列喆酮、格列美脲及胰岛素增敏剂罗格列酮等，宜餐前半小时服用；而非磺脲类胰岛素促泌剂如瑞格列奈、那格列奈，起效快，作用时间短暂，应在餐前5-20分钟口服，餐前半小时或进餐后给药可能引起低血糖；其他降糖药比如阿卡波糖、伏格列波糖与吃第一口饭同时嚼服效果最好，如果在饭后或饭前过早服用，效果就会大打折扣；而二甲双胍对胃肠道有些刺激，故宜在餐中或饭后服。

降压药的服用时间一般按照长效和短效来区分。一般来说，血压在清晨和下午时最高，晚间血压最低。每日一次给药的长效降压药或缓控释制剂，以早晨7时-8时服用为宜，如氨氯地平、氯沙坦、琥珀酸美托洛尔缓释片、硝苯地平控释片等；短效降压药每日两次给药，早晨7时-8时及下午2时-4时服用为宜，如酒石酸美托洛尔片、硝苯地平片等。

维生素和复合维生素等，则建议餐后服用更有利于吸收；钙剂宜睡前服，因人体血钙水平在后半夜及清晨最低，睡前服用可使钙得到更好的利用。

## 合理膳食或可缓解过敏症状

眼睛奇痒流泪、打喷嚏流鼻涕、咳嗽喘息、皮肤瘙痒……在我们周围，不少人曾有过各种各样的过敏症状。严重的过敏性疾病，甚至可以危及生命。

在过去的30年里，全球过敏性疾病发生率大大增加，目前全球患病率已超过22%。因此，过敏性疾病也被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

近年来，有大量临床研究和动物实验表明，膳食和营养与过敏性疾病的发生及症状严重程度密切相关。最近，中国科学院西双版纳热带植物园生物多样性研究组张萍研究员就这一主题对相关文献进行系统整理和综述，相关成果发表在国际营养学期刊《营养素》上。

### 过敏性疾病与多种因素密切相关

过敏性疾病，又称变态反应性疾病，是由于机体对过敏原的过度免疫反应引起的黏膜组织长期的炎症性疾病。“研究发现，包括哮喘、过敏性鼻炎和特应性皮炎在内的过敏性疾病，在发达国家的发病率很高；而在发展中国家，过敏性疾病发病率的急剧增加，可能是受生活方式西化的影响。”张萍介绍。

除了生活方式等因素外，国外学者研究发现，肠道微生物群也与过敏性疾病显著相关。食物成分在塑造肠道微生物群方面发挥着关键作用，对维持肠道上皮屏障的完整性和肠道免



疫稳态至关重要。

近几十年来，全球肥胖和过敏性疾病的患病率在不断攀升，肥胖与个体过敏性疾病之间的联系，引起了人们的极大兴趣。大量研究证实，肥胖是导致哮喘的因素之一，并对预后产生负面影响。最近的一项分析研究表明，肥胖可能会增加儿童患过敏性鼻炎的风险。此外，肥胖可致使严重持续性过敏性鼻炎的炎症进一步恶化。

此外，营养代谢与过敏性疾病之间也有着密切联系。营养素及其内源

性或细菌代谢产物，可以通过“肠—肺”和“肠—皮肤轴”调节肠道以外远处器官的过敏性炎症。

### 控制热量和动物性食物摄入有助改善过敏症状

不同的饮食具有不同营养成分和不同量的特定营养素，对过敏反应也会产生不同的影响——要么促进致敏并加剧疾病程度，要么预防过敏性疾病并减缓疾病进展。

国外学者研究显示，摄入高能

量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物，会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险；相比之下，地中海式的饮食，如摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类，则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外，摄入足够的微量营养素，与过敏性鼻炎等特应性疾病的风险降低和症状减轻有关。

“越来越多的证据表明，维生素、矿物质锌、铁元素、膳食纤维、脂肪酸和植物化学物质等营养素和膳食成分，通过宿主和肠道微生物群衍生的代谢产物，在预防或治疗过敏性疾病中发挥着关键作用。”张萍说。

此外，尽管成果有限，但已有研究证明，体重减轻与特应性皮炎症状的改善有关。一份病例报告中显示，通过联合饮食控制和运动治疗减轻体重，改善了对标准环孢素治疗无反应的肥胖患者的皮肤病变；另一项随机对照研究表明，通过湿疹面积和严重程度指数评分以及环孢素剂量的使用来衡量，肥胖特应性皮炎患者的体重减轻与特应性皮炎症状显著改善有关。

“我们通过综合分析，发现大量研究表明控制热量和动物性食物摄入，增加蔬菜、水果、膳食纤维、微量元素的摄入对于缓解过敏症状大有帮助。”张萍强调，热量摄入过多、蛋白质和饱和脂肪酸摄入过多，或膳食纤维和微量营养素缺乏，会引发免疫系统的防御机制，并引发过敏反应。因此，限制卡路里，加上足够的膳食纤维和足够的常量营养素摄入，对于维持对过敏原的免疫耐受至关重要。

感。寒露时节，秋高气爽，建议做一些贴近大自然的舒缓运动，如快步走、爬山等，既能收敛心神，也可达到锻炼的目的。

### 调畅情志 避免“悲秋”

寒露时节由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，常使人情绪不稳，易于伤感。因此，要保持良好心态，因势利导，宣泄抑郁之情，培养乐观豁达之心。同时，适当参与社会活动，积极与人沟通。

俗话说“春困秋乏夏打盹”，每天早上起来，你觉得自己睡够了吗？有的人碰到枕头就睡着，但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”，其危害跟失眠有一拼。

### “垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道，人体中的每一个器官都需要休息，而大脑是人体中最辛勤的器官，其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统，而大脑却没有。有研究表明，睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出，只有在睡觉时大脑才会清理。白天大脑内代谢产物不断积聚，睡眠时大脑可高效清除代谢产物，从而恢复活力。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。令人担忧的是，现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年演变到了职场白领、中年人甚至老年人。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害，比我们想象中还要更严重。

大部分睡眠障碍患者，如失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等，都有睡眠质量下降等问题，毋庸置疑，“垃圾睡眠”会很大程度地影响我们的身心健康，以及日常生活与工作能力。

以下这些睡眠方式，都可以看作是“垃圾睡眠”：

◎看着电视、听着音乐或者玩着电竞的时候睡着；

◎强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床，而且这时间“点”总在调整；

◎自然醒来后，想着再“赖一下床”，强迫延长睡眠时间；

◎晚上不睡，白天补觉，双休日补觉；

◎工作压力大，晚上需加班，在高压力的工作结束后马上入睡等。

### 每晚睡上7小时更容易长寿

睡眠时间并不是越长越好，要适度。根据美国国立卫生研究院报告指出，每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示，每天睡7小时的人可以活得最久。

而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠，那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之之处在于，每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠，其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉困倦，但其实际功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康，睡太多也不可以。研究结果显示，睡得愈多死亡率就愈高，如果每天要睡9个小时以上的人可能身体有各种病。

### 贪睡不仅会变笨还可能折寿

大量实验研究表明，过长的睡眠时间，往往会增加患病的几率，尤其老年人应该注意这一点。那么，睡眠过多会有哪些危害？

◆**睡眠过多诱发糖尿病** 正常的睡眠时间是6-8小时，超过9小时就成为睡眠时间过长，有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示：如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

◆**睡眠过长人会变笨** 睡眠时间太长，人就会变得很懒，同时因为睡觉的时间长，大脑休息的时间过长，会导致大脑的细胞活性下降，因为睡觉的时间太长，神经细胞抑制的时间就长，久而久之，就会影响智力，导致记忆力下降，人越来越笨。

◆**容易死亡** 相关的数据显示，每天睡眠7小时的人死亡率是最低的，少于6小时会增加死亡的几率，同样多于9小时，也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好，任何事情都是物极必反，少了有损健康，多了同样会危及生命。

◆**体重增加** 有研究人员发现，每晚睡眠时间过短和过长的人，比睡七八个小时的人的体重增加更多。在研究期间，即使控制食物摄入和加强身体活动，每晚睡9-10小时的人，体重增加5公斤的可能性增加25%。

### 偶尔睡眠质量差别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差，并不意味着睡眠出现了问题，只要通过生活习惯的调整或是情绪方面的调整，就会得到改善。尤其是不要给自己太大的压力，不然，一到晚上就想“我能不能睡得着”，这样往往会造成入睡困难。

没有睡意的话，就不要急着上床，尤其现在的人都比较爱玩手机，上床的时候，不是在睡觉而是在看手机，这样往往会增加失眠的概率。此外，在睡眠前三个小时，不要做剧烈的运动。如果躺在床上持久睡不着的话，可以尝试立即下床干一些你觉得比较枯燥的事情，等慢慢有睡意了再上床睡觉。

本版部分稿件摘自人民网  
图片由本报记者提供

