

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意义。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，开封后不要敞开端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

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、格列喹酮、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。

维生素及复合维生素等，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



疫稳态至关重要。

近几十年来，全球肥胖和过敏性疾病患病率在不断攀升，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 有助于改善过敏症状

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脸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，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心。同时，适当参与社会活动，积极与人沟通。

昨日寒露，养生要重视这三件事

昨日，我们迎来二十四节气中的寒露。此时节，气候开始从凉爽过渡到寒冷，大自然呈现一派深秋景象。那么，此时我们该如何养生呢？

对此，河南中医药大学第一附属医院副主任医师闫奎坡表示，寒露时节，昼热夜凉，阳气渐退，阴气渐

盛，雨水渐少，天气干燥，应注意保养体内之阴精、收敛体内的阳气。

注重保暖 不要光脚

常言道“白露身不露，寒露脚不露”，此时应注重保暖，不要光脚。养成睡前用热水泡脚的习惯，既可预

防感冒等呼吸系统疾病，还能起到缓解和消除疲劳的作用。

适量运动 舒缓为主

运动锻炼可以强健体魄，而且可以在一定程度上赶走秋乏，但如果运动强度太大，反而会加重人体的疲惫

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，而大脑是人体中工作最辛勤的器官，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累，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玩的时候睡觉；

◎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，在高强度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”。研究的惊人之处在于，每晚6小时睡眠者以为自己已拥有了足够的睡眠，其实他们的身体功能及认知在不知觉中每况愈下。虽然他们没有感觉倦怠，但其实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，睡得越多死亡率就越高，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降低，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，尤其现在的人们都比较爱玩手机，上床的时候，不是在睡觉而是在看手机，这样往往增加失眠的概率。此外，在睡眼前三个小时，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

垃圾睡眠，远不止是睡了个寂寞

