

做好家庭药品储存,保障家人健康

□张勇强 蚌埠市第一人民医院药剂科

在生活中,家庭药品储备必不可少。无论是应对突发的小病小痛,还是为慢性疾病的日常治疗提供保障,合理储存药品都至关重要。然而,你是否知道,家庭药品的储存并非简单地将其放置在一个抽屉或柜子里,而是需要遵循一定的原则和方法,以确保药品的质量和安全性。很多人在家庭药品储存方面存在不少误区,这可能会降低药品的疗效,甚至对健康造成潜在威胁。因此,了解如何做好家庭药品储存,是每个家庭都应该掌握的知识。

一、家庭药品合理储存的重要性

1. 可以保障药品的有效性

药品都有其特定的保质期和储存条件。如果储存不当,药品可能会提前变质、失效,从而无法发挥其应有的治疗作用。例如,一些需要冷藏保存的药品,如果暴露在常温环境中,可能会导致成分分解、药效降低;而一些容易受潮的药品,如果存放环境过于潮湿,可能会结块、发霉。

2. 防止药品变质产生有害物质

药品在变质的过程中,不仅失去了治疗效果,还可能产生有害物质。使用变质的药品可能会对身体造成额外的伤害,加重病情甚至引发新的健康问题。

3. 避免误服误用

储存药品应将不同的药品分类放置,并清晰标识,减少家庭成员在紧急情况下误服或误用的风险。特别是对于外观相似、名称相近的药品,如果储存混乱,很容易造成用药错误。

4. 防止过期药品造成的伤害

良好的家庭药品储存习惯有助于及时发现过期药品,避免使用过期药品带来的潜在危害。同时,也能防止儿童接触到危险药品,降低意外发生的可能性。

二、家庭药品选择与储备

1. 药品选择原则

了解家庭成员的健康状况是选择家庭药品的基础。如果有老人,可能需要储备一些治疗心脑血管疾病、骨质疏松等药品;家有小孩,应准备儿童专用的退烧药、感冒药、止咳药等。对于患有慢性疾病的家庭成员,要确保有足够的治疗药物储备。选择正规渠道购买药品,确保药品质量和安全。

2. 常见家庭必备药品

(1)感冒、退烧药:如对乙酰氨基酚、布洛芬等退烧药;复方氨酚烷胺、感冒灵颗粒等制

剂,可缓解感冒症状。

(2)肠胃药:如蒙脱石散可止泻;奥美拉唑等可治疗胃酸过多、胃痛。如健胃消食片可以缓解消化不良症状。

(3)外伤用药:云南白药气雾剂等,用于处理小伤口和跌打损伤。

(4)抗过敏药:如氯雷他定、扑尔敏等,适用于过敏引起的皮肤瘙痒、打喷嚏等症状。

(5)急救药品:如速效救心丸、硝酸甘油等,用于心脏疾病的紧急救治。

3. 适量储备,定期检查更新

适量储备,避免过度囤积药品,以免造成浪费和过期。一般来说,储备一个月左右的用量较为合适,定期更新、检查药箱,及时补充用完的药品,清理过期或变质的药品。

三、家庭药品储存的条件

1. 湿度

不同的药品对储存温度有不同的要求。一般来说,药品应储存在阴凉处,温度在10℃-30℃之间。有些药品需要冷藏保存,如胰岛素、疫苗等,应放在冰箱的冷藏室中,温度控制在2℃-8℃。而一些药品则不能冷藏,如止咳糖浆等,冷藏后可能会出现沉淀或结晶,影响药效。

2. 湿度

湿度对药品的质量也有很大影响。药品应储存在干燥的环境中,相对湿度最好控制在45%-75%之间。高湿度环境容易使药品受潮变质,如片剂可能会变软、变色、破裂;胶囊可能会粘连、变形等。为保持药品干燥,可放置干燥剂。

3. 避光保存

药品应避免阳光直射。阳光中的紫外线会使药品发生分解、变质等反应,降低药效。因此,药品应储存在避光的地方,如抽屉、柜子等。尤其包装上标有“避光保存”的药品,一定要严格遵守。

四、家庭药品储存的注意事项

1. 分类存放

将药品按照不同的种类进行分类存放。准备不同的收纳盒或药箱,将内服药、外用药、成人药、儿童药、慢性病药等分类存放,并做好清晰的标识最好放在不同的地方。这样可以方便查找和使用,避免拿错药品。

2. 保留药品包装和说明书

药品应尽量保留原包装和说明书,不要将药品随意拆开装入其他容器中。药品的包装和说明书上有药品的名称、用法用量、有效期等重要信息,可以方便我们使用和管理药品。如果药品的原包装损坏,可以将药品装入干净的密封袋或瓶子中,并在上面标注药品的名称、用法用量、有效期等信息。

3. 定期检查药品

定期检查药品有效期、外观、气味等是否正常;尤其对于一些需要冷藏保存的药品,如:胰岛素,双歧杆菌等,应定期检查冰箱温度是否符合要求,确保药品质量。

如果发现药品过期、变质、变色、异味等情况,应及时清理并更换。一般来说,每隔三个月左右检查一次药品比较合适。

4. 放置在儿童无法触及的地方

儿童对药品充满好奇,容易误服。因此,药品应放置在儿童无法触及的高处或锁在柜子里,确保安全。

5. 给老人标注药品的用法用量

老年人记忆力可能会下降,容易忘记药品的服药时间、用法用量。因此,在储存老年人慢性病药品时,应单独分类存放;并在药品包装上标注用法用量及服用时间,保证用药安全。

总之,做好家庭药品储存是保障家人健康的重要环节。只有正确的储存方法才可以确保药品的质量和安全性,在需要时能够发挥应有的作用。让我们从现在开始,重视家庭药品储存,为自己和家人的健康保驾护航。

美甲须谨慎,莫让美甲变“没甲”

□黄红艳 蚌埠市第一人民医院

“医生,救救我,疼死啦!”一位面容苍白的女孩由同伴搀扶着,哭着进了伤口治疗室。只见女孩右手中指鲜血淋漓,甲床剥离,纤长的美甲脱落大半。女孩美甲后,无意间指甲刮到窗帘流苏,致甲床大部分剥离的患者。我立刻安置她坐好,冲洗消毒,伤口喷洒局麻气雾剂,为她拔除剩下的残甲,修整创面,包扎按压。这已经是近一月来第三例因为美甲而遭受伤害的患者。另一位是因长期美甲,感染霉菌,甲床增生增厚,需要拔甲治疗的女士;还有一位是美甲时,因美甲师操作粗暴、消毒不严所致甲沟炎、甲下积脓,需拔甲引流换药治疗的爱美者。

如今,随着时代的进步,生活质量的提高,人们对美的追求渐成潮流,美甲作为一种美丽时尚迅速蔓延,一时间繁华闹市、街头小巷,美甲修甲的小铺如雨后春笋般冒出来。一间小屋,几张桌子,数把凳子,一排花花绿绿的瓶瓶罐罐,即可扯旗开张营业,而其中的安全隐患不容小觑。

那么,美甲行为主要存在哪些方面的健康隐患呢?

■美甲可能会带来的健康危害

1、美甲廉价劣质产品举目皆是,许多美甲产品含有甲醛、甲苯等化学物质,长期接触这些物质可能会引起皮肤过敏,呼吸道刺激、头痛等症状,甚至致癌致畸等严重后果。

2、指甲油和甲胶覆盖在指甲表面,会在一定程度上阻碍指甲的正常呼吸和代谢,降低手指的感觉功能的灵敏性,影响指甲的健康并令人感觉不适。

3、美甲人员专业素质良莠不齐,美容市场管理混乱,操作人员动作粗暴,一套器械多人混用,消毒不严,可能会传播真菌,细菌等病原体,导致化脓性甲沟炎,指头炎等。

4、光疗甲需要使用紫外线灯照射固化,频繁照射增加皮肤老化和患皮肤癌的风险。

5、美甲后,指甲突然延长,造成手指感觉判断失误,给日常生活带来不便,增加外伤的风险,如刚伤,触及硬物等原因,致使指甲与甲床剥离等。

6、经常美甲会导致指甲变脆、变硬,容易断裂损坏,导致指甲抵抗力下降,感染霉菌,从而导致灰指甲,如果为了美丽继续美甲,则指甲受到的伤害更重。

尽管美甲对人体健康存在不同程度的隐患与危害,但是在现在社会,美甲作为一

种时尚潮流,能够展现个人风格和品位的方式,受到众多人的喜爱和追捧。那我们如何在追美的同时兼顾健康呢?

■美甲与健康如何兼顾

1、选择正规美甲中心,规范美甲师操作规范,严格遵循消毒卫生和安全标准,提倡用环保天然成分或水性的产品通常对身体的危害较小,在使用中安全性更高,对呼吸道的直接刺激也降到最低。避免使用含甲醛等对人体有害的廉价原料产品。

2、涂指甲隔离油像妆前隔离一样,美甲的第一步先涂底油,帮助指甲隔离甲油伤害。底油中含有角质氨基酸VE等营养成分,帮助甲床变得更坚韧。

3、不要过度打磨指甲,做好指甲护理,美甲前后使用护甲油或营养油滋润指甲和甲周皮肤,还可以使用软化剂轻柔去除死皮或掀起的皮缘,软化剂可以迅速地软化、滋润指甲边缘的肌肤,防止倒刺的产生,最大程度降低对指缘肌肤的伤害。

4、卸甲方式要得当,使用专业刺激性小的卸甲产品,按照说明进行卸甲,不要强行撕扯锐器搔刮甲油胶,防止损伤指甲及甲缘皮肤,引发感染。

5、控制美甲频率,给指甲“放假”,不要让指甲处于长期被覆盖和修饰的状态,定期让指甲自然生长一段时间,恢复其自身健康。

6、注意饮食营养,摄入富含维生素A、B、C、E以及钙、铁等矿物质的食物,有助于增强指甲的健康和抵抗力。

7、美甲后,日常生活及运动时,注意防护,动作轻柔,防止外伤性剥离。

■漂亮的美甲谁都爱,就是害怕出意外

美甲种类中有水晶美甲,光疗美甲,贴片美甲,浮雕美甲等,此类项目在一定程度上修饰延长甲型,打造修长纤细的美指效果,受到更多爱美人士的追捧。但我们从事各种工作、运动、料理家务等都需亲躬亲为,长长的指甲不仅给我们工作与生活造成很大的不便,还给人身安全带来隐患。就如本文开头所讲的女孩,甲床剥离非常痛苦,拔甲换药存在感染风险,还可能造成甲床永久损害,承受了巨大的身体与精神伤害。

所以,美甲须谨慎,莫让美甲变“没甲”!

公益广告

绿色发展 低碳生活



中共蚌埠市委宣传部 蚌埠日报社 宣