

【热点话题】

几乎每个家庭都有储备常用药的习惯,除了家中针对固定疾病的常用药外,一般家庭还应储备哪些药物?而对于药物的放置位置及时间等,又有何注意事项?

# 家庭药箱 适量备药勤更新



## 树立分类管理理念

近期发布的一项调查显示,目前49.5%的家庭没有家庭药箱,78.1%的家庭中长期备有常用药品。仅有38.7%的人知道如何处理家中的过期变质药品。

在管理家庭药箱时,要注重分类分开管理。为节省空间,有些市民将已经拆开的不同药物混合在一起,因为药品的有效期一般会标注在药品外包装(药盒)上,混合放置时容易忽略某种药物的有效期。

另外,对于一些急救类药物,更不应混合放置。

## 药物放置的基本条件

关于药物放置的位置,总的来说,主要是满足相关药品的存放条件,包括干燥、低温、避光等。专家建议,即便不使用家庭药箱,市民也应避免几种情况。举例来说,有些市民将药物放置在最底层的抽屉中,

这种做法是不可取的。尤其是对于有小孩的家庭来说,应尽量将药物放置在儿童不易接触到的位置。有些市民将药物放置在厨房抽屉中,这也是不可取的,因为一般情况下,厨房温度相对较高,不适于药物的保存。

对于一些丸剂中药,保存时间不宜过长,如果此类药物在家中放置了整个夏天,即便没有超出保质期,建议最好不要服用。因为时间过长,周围环境温度较高,药丸可能会变质。

另外,夏季也可以将一些常用药物放置在冰箱中。

## 定期查看、更新药箱

专家建议,应注意定期查看及更新家庭药箱中的药物,建议大家每三个月至半年进行一次检查,主要是查看药物的有效期,以便及时更新,避免服用过期药。

尤其是一些容易受周围环境温度等影响的药物,应注重及时更新。

春夏交替时,可以适当储备一些治疗中暑、腹泻的药物,一般夏季过后,应该对药箱进行更新,因为一些药物容易受到夏季高温的影响。

## 过期药物应分类处理

对于过期药物的处理,市民在自行处理过期药物时,要注意区分药物类别。对于软膏制剂药品,应将药膏从容器中挤出,收集在信封内,封好后丢弃。片剂、丸剂、胶囊剂型的药品,应先用纸包好,再投入密闭的纸筒内丢弃。而对于滴眼液、外用液、口服液等液体制剂的药品,建议最好在彼此不混合的情况下,将药物单独倒入下水道冲掉。喷雾剂类药物则应在户外空气流通较好的地方,在避免接触明火条件下彻底排空。而针剂、水剂类注射药品过期后,市民切勿擅自开启,应连同其完整外包装投入密闭的纸筒内丢弃。

市民如自行处理过期药物,最好将药物包装等损坏后丢弃,以避免过期药物被不法分子再次利用。

## 【专家提醒】

### 可根据自身状况选择药箱大小

关于家庭药箱的选择,可以结合自身实际情况和需求,在药店购买规格不同的药箱,也有人将整理箱用作药箱,只要能够保证药物的分类存放,使用时能够及时找到相应药物,这种做法也是可取的。

### 家中无需备过多药物

一项网上调查显示,85%的网友表示自己家里有剩余的过期药,这些药都被白白扔掉了。据估算,我国每年家庭浪费的药品价值超过100亿元。事实上,很多药根本吃不完,等到一过期,全部倒进垃圾桶。

其实并没有必要在家中储备太多的药物,药品本身存在有效期。尤其是对于血压、血糖不正常的人群,并没有必要在家中储备太多药物。在医院就诊后,市民最好随症状变化的具体情况及时调整用药。

## 【保健提醒】

# 长期喝浓茶害处多

茶被誉为“最理想的饮料”确实不过分。因为茶叶中含有很多对人体健康有益的成分,常饮茶可预防多种疾病。但是茶叶中也含有有害物质,特别是浓茶,对人体健康有害。

### 或致“茶叶型氟中毒”

如今有一种疾病叫“茶叶型氟中毒”,即指摄入过多含氟量高的茶或茶叶制品而导致的慢性氟中毒。氟中毒可导致疲乏无力、食欲不振、头晕、头痛、记忆力减退等症状。浓茶含较高的氟,常喝浓茶会损害肾脏。因为,肾脏是氟的主要排泄器官,当机体摄入过量氟超过肾的排泄能力时,导致氟在体内蓄积,肾脏含氟量会明显增多。实验表明,滞留肾脏过量的氟能引起动物肾脏皮质与髓质肾小管损害。

### 浓茶中含氟量易致龋齿

浓茶中的含氟量偏高,长期饮用过浓的茶,反而易引起龋齿,同时还会使牙齿表面沾上一层釉黑色。

### 咖啡碱含量影响睡眠

由于浓茶中的咖啡碱含量相对较多,如常饮浓茶,咖啡碱大量积累可对整个中枢神经系统产生强烈的兴奋作用,使大脑处于过度兴奋状态,尤其是晚上饮浓茶往往会严重影响睡眠。

### 常饮浓茶易伤骨

这是因为浓茶中的咖啡碱含量较多,而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收,又可加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄这双重作用,导致体内缺钙,易诱发骨中钙质流失,天长日久,便会出现骨质疏松症,容易发生骨折。

### 对心脏的影响

据分析,茶叶中含有2%~5%咖啡因,浓茶中咖啡因含量则更高。一杯浓茶中约含有100毫克左右的咖啡因,过量的咖啡因可导致神经过度兴奋,引起失眠;

同时还可以引起心跳过快,对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者不利。

### 可促使胃酸分泌过多

饮浓茶可促使胃酸分泌过多。因为茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性,使胃壁细胞分泌出大量胃酸,久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡面难以愈合。

### 茶多酚可能会引起便秘

茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较强的收敛性,浓茶中的茶多酚含量高,收敛性就更强,会减缓胃的收缩和肠道的蠕动,因而影响到食物的消化和吸收,易引起大便干结甚至便秘。

## 【保健新知】

# 当心美甲染上灰指甲

随着气温的升高,美甲服务也越来越红火,各式各样的美甲方式让手脚高调地绽放着美丽,备受爱美女性青睐。然而专家表示,美甲虽美,隐藏的健康问题却不少,美甲又打磨又涂指甲油,会磨掉指甲表层,削弱其保护作用,易感染甲病;指甲油被吸收则可能造成过敏、慢性中毒。

美甲程序基本上都是先初步修剪指甲形状,再用工具剪除油

软后的甲周死皮和倒刺,接着通过打磨指甲表面,让指甲更平滑闪亮,最后涂上各色指甲油。可是在这美丽的背后,美甲所引起的健康问题也随之而来。有的女性为了去掉已经贴好的人工指甲,会用一些具有强烈去污效果的化学制剂进行浸泡,过度的刺激造成了指端皮炎;有的长期涂抹指甲油,造成指甲变薄、变脆甚至出现其他不良反应。

## 农工民主党携手上海泰成科技——

# 慰问崇明三和公馆老人

最近中国农工民主党上海市委社会服务部携手上海泰成科技发展有限公司,将艾经堂的优质艾条和艾草制品送往崇明庙镇江口宏达村宏北507号“三和公馆”,社会服务部部长朱总路和上海泰成科技发展有限公司董事长徐才伦先生将爱(艾)直接送到老人的身边。对此,三和公馆负责人黄忻代表全体住院老人表示衷心的感谢。

泰成科技拥有古蕪州80万亩原生态优质艾草种植基地。现代实验研究证明,艾叶具有抗菌及抗病毒作用以及平喘、镇咳及祛痰作用。潘焯婷



## 2013年心脑血管病帮扶工程全面升级

# 《心脑血管病防治指南》一书正式发行

广大心脑血管病患者:

2013年由中国老龄事业发展基金会建立的中国心脑血管病帮扶工程全面升级,《心脑血管病防治指南——与高血压一起活到100岁》一书由中国出版集团世界图书出版公司出版并正式发行(书号:ISBN:978-7-5100-5395-5)。

该书着重讲述了困扰心脑血管病患者的五大疾病——高血压、高血脂症、动脉硬化、冠心病、脑卒中,以简单通俗的语言告知患者疾病

的发病原因、预防措施及综合治疗方法,患者阅读后对自身疾病可找到针对性治疗方法。该书是一本倡导家庭综合防治理念的书籍,此书能真正帮助心脑血管病患者在家中治病、防病,充分提高身体素质和生活质量。

### 特别说明:

(1)首版发行5000册,由中国老龄事业发展基金会出资,公益发放。仅限心脑血管病人本人申请,以家庭为单位一户一本。  
(2)如果你符合条件还可申请帮扶基金获得治疗补贴。

赠书电话:400-086-5833



上海交通大学医学院附属第九人民医院

# 虹梅医疗美容门诊部

诊疗科目

美容外科、美容皮肤科、口腔科

联系电话:64018183

医院地址:上海市虹梅路3310号 邮编:200051

上海交通大学医学院附属第九人民医院虹梅医疗美容门诊部 沪医广[2012]第12-29-0425号 自2012年12月29日至2013年12月28日止