

居民家庭药箱 隐患多

□记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

由中国非处方药协会、中国药学会、中国医药质量管理协会等权威部门主办的《2009年中国家庭药箱调查报告》中显示,目前家庭药箱的普及率比较高,几乎所有的家庭都有家庭药箱或者家里常备药品,以应对常见病、慢性病或突发急病。然而与之形成反差的是,居民在家庭药箱的管理及使用上问题依然严重,主要体现在药箱的管理、药物的储存、过期药处理、用药方式等方面。

其中,超过六成的家庭没有定期整理家庭药箱的习惯,且不知道要将药品按照不同的使用方法(如内服、外用)储存;在对过期药处理问题上,有过期药被随意丢弃和将过期药卖给药贩的错误行为;居民凭经验用药的行为居于错误用药行为榜首,而随意停药、随意加大用药量、多种药混着吃等用药行为也很多见。

市中心医院药剂科郑伟科长提醒市民,错误的给药方式不能起到治疗疾病的作用,而服药方法不正确会直接影响药效的发挥,甚至会对身体造成伤害。

吃药要讲究姿势

吃药要讲究姿势,是为了更好地发挥疗效,避免不良反应。一般病人服用药片,应保持站立姿势1分半钟,卧床病人最好采用坐式,可获得良好的疗效。心绞痛病人在含服硝酸甘油片时,应将身体紧靠在椅子上,约2分钟至5分钟即可奏效。

另外,千万注意,不可干吞药品,干吞药品最容易使药片黏附在食管壁上,导致食管黏膜损伤。吃药适当饮水可增加药物的排空速度,使药物更快到达小肠,有利于药物的吸收。增加饮水量还可使溶解度小而剂量的药物增加溶出量,使吸收增加,从而提高血中药物的浓度。

吃药忌“多药齐下”

有些人为了病好得快,干脆几种治疗的药混在一起吃,似乎是药吃得越多,病好得越快。专家指出,以最常见的感冒为例,很多厂家生产的感冒药成分相似,如果盲目同时服用,很可能会造成类似于重复用药或超剂量用药的情况,反而对健康不利。

另外,很多人为了早日痊愈,在服药时,常常加大剂量服用,这样做非但不妥,有时甚至还会造成危害。我们知道药物在服用后,大部分由肝脏负责解毒,然后从肾脏经尿液排出体外。如果我们因为治病心切,盲目地超量服用,就会造成肝脏、肾脏负担过重,严重的可引起肝脏、肾脏器质性损害。

比如我们常见的解热镇痛药安乃近的用量就是严格控制的,成人每次的用量不得超过0.5克,也就是一片。

吃药期间有饮食禁忌

不是只有中药才讲究饮食禁忌,西药也是一样。服药期间不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。像治疗头疼药,服用期间忌饮酒。一些含消化酶的健胃药、助消化药,忌吃碱性食物。因为一般健胃药和助消化药主要是在酸性环境下起治疗作用,通过刺激末梢神经,反射性分泌唾液、胃液等消化液,以达到助消化、促食欲的作用。碱性食物会降低药效。

对于中药来说,食物禁忌较多。像在服用清内热的中草药时,不宜食用葱、羊肉、狗肉等热性的食物;在治疗寒症时,应禁食生冷食物;服用含有地黄、何首乌的药物时,忌服葱、蒜、萝卜等。

怎样在药店正确买药

□记者 崔宏远 通讯员 李迎花 卢俊喆



“小病进药店,大病进医院”,当你习惯了这样的治病模式,习惯了把眼光瞄准药店寻找方便和实惠,习惯了自己当医生像“点菜”一样买药时,殊不知在买药时的一些盲目性可能让你将危险买回了家。

据世界卫生组织调查指出,全球的病人有三分之一是死于不合理用药,而不是疾病本身。我国的不合理用药人数占用药者的12%至32%,其中每年因吃错药产生药物不良反应致死人数达50余万人。

买药本为了治病,需要十分谨慎。那么,如何在药店正确买药呢?

药师“缺位” 药店不得销售处方药

当你面对药店琳琅满目的药品无所适从,听着营业员“热情”推荐的从没听说过的品牌半信不疑时,可以找药店执业药师咨询,他们会帮你选择最适合的药。

记者随机采访了在药店购药的20名市民,知道药店应有执业药师,并咨询过对症用药的市民仅有1人,大多数人竟还是第一次听说。根据国家《药品经营质量管理规范》明文规定,销售处方药和非处方药(甲类)的零售药店必须配备驻店执业药师或药师以上技术职称的药学技术人员,执业药师应佩戴标明其姓名、技术职称的胸卡,必须保证在在岗,有事不在岗时,应当挂牌告知,并停止销售处方药和甲类非处方药。

市药监局药品流通监管科科长介绍说,药店营业员虽然经过上岗培训,但其药学知识水平有限,对药物的药理、药性等不够专业,再加上经营收入上的原因等,使得他们在向顾客推荐药品时往往考虑不到用药的安全性、禁忌性。而顾客大多也是凭着自己的感觉或者是跟着广告去买药,缺乏专业知识和安全意识,容易出现用药上的错误,对身体造成伤害。药店配执业药师的目的就是为了防止患者买错药、服错药,他们的职责是给消费者提供咨询,根据你的症状提供科学的合理用药指导,以确保患者对症下药。

另外,陈科长提醒市民,药师都要佩戴上岗证表明身份,接受市民监督,药店药师不在岗可举报。

部分药品可以拆零卖

药品可以拆零卖吗?据记者了解,拆零销售是《药品经营质量管理规范》中规定的业务之一。

许多人喜欢对服装、发型等追逐潮流,凡是流行的都要试一试。但是用药却不能追求流行,一味贪多、求新。家住河西区的侯先生,今年43岁,体检时检查出高血脂。侯先生听说深海鱼油可以降脂,就托朋友从国外买了深海鱼油。其说明上写着一天一粒,可他希望见效快点,便每天吃3次,一次吃2粒。1个月,侯先生觉得胸口疼、呼吸困难、心跳过速。到医院一检查,原来侯先生

因过量服用深海鱼油而导致了双肺栓塞。市中心医院感染病副主任医师元民说,药品不是服装,不能一味追求新药。新药未必就好,也未必就适应病症。药品不同于人体内正常化合物的化学物质,当药品进入人体发挥药效的同时,多少都会有一些副作用。尤其是一些新药品,虽然经过了国家3期临床试验,并获得国家相关部门批准生产。但并没有在大范围人群中长期使用,经过广泛

网上药店。市民张先生几个月之前因为肚子不舒服,在药店买了一盒藿香正气水,喝了一支后,剩下的“躺”在办公室的抽屉里再也没有被动过。张先生告诉记者,他每次买药都是整盒买,等再用时总是发现不少药品已经过期了,浪费现象严重。药品拆零销售不仅便宜,而且不浪费。

“按规定,一些特别种类的药品每个药店都能拆零卖。”陈科长介绍,氟哌酸等胶囊和一些针剂都能拆零卖。不过记者采访中一位药店的工作人员说,可能是了解的人不多,很少有市民要求拆零卖。记者还从市中心医院药房了解到,目前很多医院也有少量品种可以拆零卖。像有些片剂一瓶几百片,患者在开门诊处方时

正规网上药房不卖处方药

互联网时代患者买药也可以足不出户。目前卖药网站多如牛毛,但国家食品药品监督管理局目前批准发证的网上药店不过十来家,其他的大多不规范。

国家2005年公布的《互联网药品信息服务管理办法》规定,网上药店只允许销售非处方药,且经过国家相关部门行政许可,没有经过许可的属非法交易行为。患者在网络购买药品前,可登陆国家食品药品监督管理局的网站(www.sfda.gov.cn)查询具有资质的

网上药店。

记者尝试着在几家取得认证的网上药店上购买抗生素类药品,网站会提示消费者到药房的实体店凭医生处方购买,同时购物程序终止。相比之下,一些未经认证的卖药网站则允许买抗生素。

针对网友们普遍以为的感冒之类是小病,可以自行上网买非处方药使用的做法,河科大一附院门诊部主任李久长提醒说,即使是一些治疗感冒的药物也有潜在的风险,包括加重消化道溃疡、造成消化道出血等,因此,非处方药也要慎用,只有在医生已经看过病的前提下,需要长期使用的非处方药,才可考虑网上购买。

防买假冒伪劣药

不少人都有过这样的经历,去药店本来是想买药的,但是经过药店工作人员的“热情推销”,最后买回家的却是没有治疗功效的“伪劣”——保健品。食品药品监管部门提醒广大消费者,非药

品冒充药品主要以保健食品等名目出现,其批准文号中一般含有“消”、“健”、“食”、“妆”等字眼。购药时要认准外包装上的“国药准字”批准文号。

怎样鉴别药品的伪劣?药品流通监管科科长表示,国家对药品的生产经营、包装标志有明确的规定,比如必须要有符合规范的名称、包装标志上要有药品批准文号,同时药品功能、用法、用量、生产日期、有效期、不良反应、注意事项等都应该标明,如果遇到标志不全、包装不规范的药品,一定要小心。从外观看,药品有没有污染,有没有受潮,有没有变质,这些也是判定药品质量的重要依据。

如果消费者想核实药品真伪,可登录国家药监局网站,输入药品名称或批准文号,如果有这种药,就说明这个品种至少是国家批准的,但需要提醒消费者的是,即使查到这种药,也要注意药品的真假,因此,药监部门建议消费者到正规医院和正规药店购买药品,这才是最保险的。

小贴士

“OTC”字体颜色有讲究

在药店买药时,有读者发现非处方药(OTC)标志的颜色不一样。到底红色和绿色的非处方药有啥区别?

非处方药(OTC)分为甲、乙两类。乙类药在临床使用时间更长、安全性更高、副作用小、不良反应小,因此被称为绿色;多数维生素类药都是绿色OTC;而甲类药在临床使用的时间相对较短,安全性略低,因此用红色警示。而且,甲类非处

方药只允许在药店出售,而且患者需在执业药师的指导下购买和用药。乙类非处方药则除了可在药店出售外,也可在超市、宾馆、商店等处销售。

那是不是选乙类非处方药就更安全呢,相关专家称,在选择甲、乙两类非处方药时,患者可根据自身病情选药,如果病情较轻,不妨在同类药品中选择OTC为绿色标志的药品,但如果病情较重,还是应在执业药师指导下选药,因为绿色标志的OTC药品虽然安全性更高,但药性相对较弱。

用药切勿贪多求新

□记者 朱娜 实习生 王敏

因过量服用深海鱼油而导致了双肺栓塞。

市中心医院感染病副主任医师元民说,药品不是服装,不能一味追求新药。新药未必就好,也未必就适应病症。药品不同于人体内正常化合物的化学物质,当药品进入人体发挥药效的同时,多少都会有一些副作用。尤其是一些新药品,虽然经过了国家3期临床试验,并获得国家相关部门批准生产。但并没有在大范围人群中长期使用,经过广泛

应用后可能会出现一些从未出现过的不良反应。而这些不良反应,由于临床医生没有见过,可能会出现难以把握和被忽视的情况。而老药则不同,医生们早已对它的毒副作用了如指掌,对其引起的不良反应也能很好地把握和控制。此外,一味追求新药可能会使病人的耐药性越来越强,可用的药物资源也会越来越少,不利于以后的治疗。

用药除了不能一味求新,更不能贪多。当服药剂量过大时,

副作用有可能累积至危害健康的程度。如果一次性服药种类过多时,药品之间会发生化学反应,有时两种有轻微毒副作用的药用时,其毒副作用就会翻倍增长,严重危害人体健康。

元民建议市民,用药时应接受医生的指导,以少而精为标准。普通疾病要用常见的老药,当老药没有效果或有耐药性时再用新药。不要一上来就选择新药和大剂量用药,一定要在医生指导下用药。