

节前“升级”小药箱 科学储药保健康

我市多名药学专家联手为您推荐常备药清单，快照着准备吧

□记者 崔宏远 通讯员 刘晓霏 牛然 王小燕

■受访专家:

肖延民 市第三人民医院(原铁路医院)药学部主任

李雪峰 河科大二附院药剂科科长

翟彦峰 市第一中医院制剂生产科科长

眼瞅着春节临近，除了忙活预备年货，您还记得给家里的小药箱也充实些新“成员”。您想啊，家人欢聚一堂，万一有个头疼脑热的情况，这些药品能让大病化小、小病化了，不让“节日病”捣乱。如果家有患慢性病的老人，相关药品更要备足。

《健康周刊》记者采访我市药学专家，请他们联手为您推荐春节常备药清单，快照着准备吧。

▶▶ 推陈换新，过期失效药及时清

大部分家庭都会有备用药品，在充实新“成员”之前，先要对家里现有的药品做到心中有数，以便推陈换新，也能避免重复购买。

肖延民说，检查药品是否过期失效，主要靠“三看”，即看有效期、看开封时间、看药品性状。

看是否过保质期。药品外包装上都会有有效期，不同厂家标示的不太一样，有的标的是失效日期，即在标示日期后

就不能用了，一旦拿不准时，一定要向医院药师咨询。

看开封时间。一些药品开封后，保质期会大大缩短，除药品说明书有明确规定外，眼用制剂、鼻用制剂、涂剂等在启用后，最多可使用4周。

看药品性状。药品说明书上性状一栏，都会写明该药品的性状，如颜色、味道等，一旦药品不符合性状描述，要果断扔掉。

▶▶ “家庭定制”，肠胃类药物不能少

选购药品，一定要根据自己和家人的身体情况、使用环境进行“家庭定制”。

李雪峰介绍，选购常用的非处方药品，先要了解家庭成员的健康状况，根据实际需要进行选择，且备药量不宜过多，每种药储存3天至5天的量即可。不过，高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者需

长期服用的药物，最好节前备足10天左右

的量。春节期间，一旦出现消化不良、便秘、腹泻腹胀等问题，肠胃类药物就能大显身手了。此外，选择中药要对症，冬季常见外感风寒、内有伏热的感冒，要选择感冒清热冲剂。

▶▶ 分门别类，急救药放显眼处

翟彦峰表示，出现突发状况，用药越早，救治效果越好，所以选备的急救药品必须放在显眼位置。

翟彦峰建议，选备的药品应先分门别类，再集中分类存放。成人用药和小儿用药分开，口服药和外用药分开，急救药要单独存放。存放时，最好用原包装，很

多老人喜欢“废物利用”，将以前装药品的空瓶子存放另一种药物，这样很容易引起错服药物，危害健康。另外，要将药物放在儿童不容易拿到的地方，以免误服。

此外，建议准备一个家庭小药箱，防潮、防尘、避光，这样方便药品收纳，也有助于药品存放。

呼吸道疾病

- 莲花清瘟胶囊
- 小儿肺热清颗粒
- 复方甘草口服液
- 感冒清热冲剂

消化系统疾病

- 消化不良、腹胀
- 健胃消食片
- 乳酸菌素片
- 腹泻、呕吐
- 口服补液盐
- 蒙脱石散
- 若伴有发热等全身症状，要立即到医院就诊
- 食欲不振、腹痛
- 保和丸
- 胃肠道痉挛、腹痛
- 山莨菪碱
- 颠茄片

心脑血管疾病

- 硝酸甘油
- 速效救心丸
- 丹参合片
- 速效心痛滴丸

急性软组织损伤

- 芬必得 进餐时同服

皮肤过敏、外伤

- 西替利嗪
- 氯雷他定
- 创可贴
- 酒精
- 棉签
- 绷带

特别提醒：小儿用药要个体化对待

- 喷嚏流涕咳嗽但不发烧：● 艾畅滴剂
- 严重鼻塞浓鼻涕：● 香菊颗粒
- 受惊夜啼：● 小儿七星茶颗粒

绘制 伯晨

百年 姬氏堂 鼻炎馆

免费体验

中药治鼻炎 鼻窦炎、鼻息肉、急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、药物性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎、干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎、鼻炎并发症等。

安全无痛苦

老城店：西关九龙鼎东北角姬氏堂 60131996

涧西店：太原路景华路口南50米 17337955649

鼻炎

不打针 不吃药

不手术 不喷激素

轻松告别鼻炎痛苦

还您畅快呼吸

苗一手清肤老铺

专业解决皮肤顽疾

免费试用

得了皮肤病怎么办？

顽癣 皮炎 湿疹 皮肤瘙痒

找苗一手

免费试用

地址：涧西区景华路陇北二路口(拖厂8号院西100米) 电话：80866127