

国内统一连续出版物号:CN41-0103 主管主办:洛阳日报社  
出版:洛阳河洛生活导报有限公司

高温天气下,该备点儿什么药? 收好这份夏季居家常备药品清单

## 这样配备小药箱 天热不适不惊慌

□本刊记者 崔宏远 通讯员 牛然

### ■受访专家

刘玉红 河科大二附院药学部主任  
李忍萍 河科大二附院消化内科主任  
杜金宝 河科大二附院急诊科副主任

热! 眼瞅着小暑将至,“上蒸下煮”的滋味更浓了。

“应对高温下多发的胃肠炎、中暑等病症,家中该备点儿什么药?”这几天,健康君接到不少读者的类似咨询电话。我们请教了多位专家,手把手教您家庭小药箱里该准备哪些药,以备不时之需。

### 备药前

#### 医生和您“约法三章”

“备药是为了不时之需,多了浪费,少了抓瞎、错了添乱。”刘玉红说,家庭备药要把握“适量、适当、救急”原则。

### 适量

药千万别备太多,一般准备3天至5天的量即可,药物放久了过了保质期就浪费了。

### 适当

备药多针对自限性疾病,也就是发展到一定程度可自愈的疾病,用于缓解不适症状,如普通感冒、非感染性腹泻等。同时,购药时要仔细查看说明书,适应症、禁忌证、适用人群要重点看,用对才靠谱儿。

### 救急

居家需要备点儿应急的药物,如针对中暑、烫伤、过敏、心脏病等,需要马上用药缓解症状。

刘玉红提醒,如果市民连续用药后症状没有缓解,一定要及时就医。

### 中暑

高温环境下出现耳鸣、心悸、四肢发麻:藿香正气液、人丹、十滴水。

特别提醒:不管是先兆中暑还是轻中度中暑,只要在高温环境下出现体温升高,尤其是体温超过38℃,可服用药物急救,并饮用淡盐水等补充体液解暑。服药后,仍高热不退或不适症状不缓解要送医急救。

### 感冒

流鼻涕、发烧、咳嗽等症状:中药分风寒和风热两种,辨别不清的话,可任选一种西药感冒药。在西药感冒药中,含马来酸氯苯敏或苯海拉明成分的可缓解流鼻涕、流眼泪等症状,含伪麻黄碱成分的可缓解鼻塞,含对乙酰氨基酚成分的可缓解发烧、头痛等症状,含右美沙芬成分的可缓解咳嗽症状。

特别提醒:不要叠加服用感冒药,选择一种即可。如果服药后出现活动量下降等症状,应及时就医,避免病情进展。

### 发热

发热超过38.5℃:常用对乙酰氨基酚和布洛芬两种,成人和儿童均可使用。

特别提醒:布洛芬对胃肠道有刺激作用,有胃溃疡和慢性胃黏膜损伤的患者不建议使用。

### 胃胀

胃胀、胃痛、没胃口:吗叮啉、颠茄片、二甲硅油。

没胃口、胃胀要用增强胃动力的药,可选择吗叮啉;胃痛多为胃肠痉挛,应使用解痉止痛药,可选择颠茄片;治疗胃腹胀气,选二甲硅油,成人和儿童都可以用,安全有效。

特别提醒:腹痛服用颠茄片后无缓解,应立即就医。

### 腹泻

无发热、一天三四次拉肚子:蒙脱石散、黄连素、益生菌制剂、止泻脐贴、口服补液盐。

成人和儿童均可使用具有肠黏膜保护作用的蒙脱石散,成人伴有腹痛症状,可服用黄连素,儿童还可以使用调节肠道菌群的益生菌制剂及有止泻作用的脐贴。

特别提醒:如果腹泻次数多且伴有发热,不建议自行用药止泻,最好及时就医。腹泻后可能导致脱水及电解质紊乱,应及时口服补液盐补水。

### 烫伤

热水、热油烫伤:京万红烫伤膏。用流动的水冲洗3分钟至5分钟后,可立即涂抹烫伤药膏避免起水泡。

特别提醒:对烫伤创面切忌乱涂香油、牙膏等,容易引起感染,加大医生处理创面的难度。

### 外伤

轻微皮肤破损、出血:碘伏、百多邦、创可贴。

轻微擦伤可用碘伏消毒,保持创口开放即可;伤口较脏或发炎可用百多邦。

特别提醒:不建议用酒精消毒,刺激性强,还不利于伤口恢复。

### 心脏病

左侧胸部突发疼痛:硝酸甘油。

一旦突发胸痛,患者可立即舌下含1片硝酸甘油,如果症状不缓解,可追加一片,并拨打120急救电话送医。

特别提醒:硝酸甘油要舌下含服,不要直接吞服。

### 皮肤问题

痱子、夏季皮炎、日晒伤、无破溃的皮肤瘙痒、蚊虫叮咬等皮肤问题:炉甘石洗剂。

夏季皮肤常出现的问题,炉甘石洗剂几乎都能发挥作用,居家最好备上一瓶。

特别提醒:避免误入眼睛和口鼻,使用后不用额外清洗,皮肤破溃不能使用。



扫码关注  
《健康周刊》