

悦动悦健康

“悦动悦健康”是常州报业传媒集团推出的官方微信公众号,以解读医疗卫生领域相关政策,传递当下最热点的医学信息和本地医疗卫生医疗新闻等内容为主。我们会定期邀请本市各大医院知名专家,回答大家在微信上的提问。

本期出场专家:市三院儿科医生江剑华

读者提问:本人是哺乳期宝妈,生病了还能不能喂奶?该怎么保护好孩子?

专家解答:这关键要看妈妈生的什么病。通常最容易中招的是感冒发热,其次就是乳腺炎。感冒是呼吸道感染引起的,病毒不会通过乳汁传播,所以妈妈感冒了可以喂奶,但要做好防护措施,避免病毒通过呼吸传染给宝宝。如果感冒期间发烧,可以适当口服退热药,如对乙酰氨基酚或布洛芬,当体温降到38.5℃以下时就可以喂奶了。同样,乳汁淤积引起乳腺炎也照样可以哺乳,宝宝的嘴是最好的吸奶器,增加吸吮是消除肿块,帮助母亲避免乳腺炎及其恶化的最佳方法。

很多人可能会接着问,哺乳期妈妈可以吃药吗?药物会不同程度转运至人乳这一观点已被普遍接受。但事实上这样的转运量相当少,这些极少的转运量通过乳汁进入婴儿体内后,首先被胃酸灭活一部分,只有更少的量被肠道吸收,经肝脏解毒后才能进入血液循环。所以经过层层损耗,被婴儿吸收的药量微乎其微。反过来讲,哺乳期妈妈代替生病的宝宝去服药也是没有必要的,因为几乎很少能到达宝宝需要的临床剂量。国内出版的《药物与母乳喂养》手册可以作为哺乳期用药的参考,L1—L5五个等级的药物,选择L1和L2级别都是安全的,如青霉素类、大部分头孢类药物,包括前面提到的两种退热药,都是L1级的。

专家解答的完整版请见今日的“悦动悦健康”微信平台。



扫一扫二维码,赶紧把你关心的问题发给我们吧。

辞旧迎新,别忘整理家庭“小药箱”

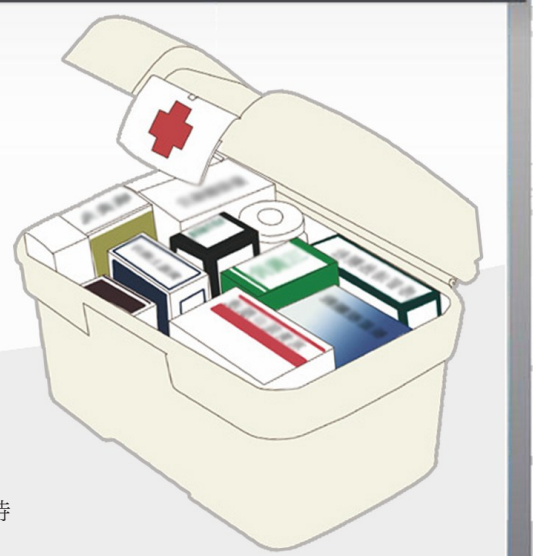


家庭“小药箱”已成为居民日常生活必备物品之一。2016年,国家统计局常州调查队曾对我市居民的家庭“小药箱”做了一项专项调查,结果显示常州居民家庭储药已常态化,但居民在日常购买、使用和管理药物时却显得不够严谨,存在一定隐患。针对专题调查发现的问题,我们为市民答疑解惑。

特别提醒大家,岁末年初,别忘了让家里的“小药箱”也来一次彻底的“辞旧迎新”!

本版文字/李歌生 娟子 越声

特别感谢市一院药事科副主任药师夏宗玲、副主任药师钱春艳,以及市二院药剂科徐姝、苏丹、冷玉静等专业药师对本文提供专业支持



近九成居民家庭日常储药

专题调查显示:

130位受访者中,有35.4%的人表示家中经常储药且种类齐全,52.3%的人表示虽储药但种类不多,12.3%的家庭从不储药只是待需要时购买。从储药数量看,家中储存药物小于5种的占43.1%,储存6—9种的占37.7%,储存10种以上的占19.2%;从储药价格看,日常储备500元以内药物的占70.8%,储备500—1000元的占25.4%,1000元以上的占3.8%;从储药类别看,83.1%的常州家庭最爱储备常用西药,12.3%的家庭主要储备中药,另有4.6%的家庭日常主要储备养生保健类药物。

药师提醒:

一、家庭备药讲究以下原则

1、根据家庭成员组成和健康状况选择药品。家有儿童,可备一些常用的治疗儿童感冒咳嗽的药物。家有老人,可根据具体情况备一些老年常见病用药如治疗高血压、冠心病的药物。要特别注意准备适合他们用的药品和剂型。

2、尽量选择备用非处方药。因非处

方药物针对性强,适应症明确,易于掌握,治疗期间不需要医师或药师指导,不需要经常调整剂量,不需要特殊监护。

3、选择副作用较小、价廉易购的老药。老药经过多年的临床使用,论证医学证据丰富,毒副作用明确,容易发现和预防可能出现的副作用,且价格便宜,不会造成医疗资源的浪费。

4、选择用法简单的药品,尽量选择口服药、外用药,不要选择注射剂。

5、严禁备用家庭成员过敏的药品。

6、不建议家庭常备抗菌药物。抗菌药物属处方药,有一定副作用,应在医生指导下使用,因此不建议备用任何抗菌药物。

二、控制储备量,科学存放

1、家庭药箱中药品常备量建议是最小包装量,不建议拆开药品外包装保存药品,药品说明书一定要随药物妥善保存,每次用药前都要仔细阅读适应症和用法用量。

2、药品的有效期大多在1—2年,因此建议不要养成“囤药”的习惯,除药箱中常备的少量价廉易购的非处方药品外,其他药品应按需合理购买,不要因促销活动,贪一时便宜而大量购买药品,尤其不要购买近效期药品。可在药品外包装显著位置标注有效期,每3—6个月整理一次药箱,发现近效期药品及时做好警示标志,如贴黄色标签,绝对不要服用过期药品。

三、药物选择要谨慎:

	可备用	不建议备用
解热镇痛药	对乙酰氨基酚或布洛芬	复方制剂或强效解热镇痛药:如去痛片、安乃近、氨基比林、吲哚美辛、尼美舒利等
感冒药	生理盐水,或生理性海水鼻腔喷雾剂	强力银翘片、复方感冒胶囊、感冒清片、感冒灵胶囊等中西药复方制剂
止咳化痰药	氨溴索、右美沙芬	含可待因的处方药物
抗过敏药物	西替利嗪,或氯雷他定,家里有严重过敏体质患者需备有泼尼松龙	第一代抗过敏药,如扑尔敏、塞庚啶、苯海拉明等
通便泻药	开塞露,蒙脱石散,口服补液盐	果导片、易蒙停、痢特灵、吡哌酸等
急救类药	硝酸甘油,小剂量阿司匹林	速效救心丸、麝香保心丸等
其它	体温计,纱布,棉球,生理盐水,创可贴,75%医用酒精(或碘伏)	

方药师提醒:

1、家庭备用药最安全的采购途径自然是从正规的医院、诊所或药店购进。但网络购药作为一种新兴的购药途径,也越来越受到年轻人的喜爱,但很多不合格的药店也隐藏在网络,建议大家尽量到大型、比较权威的网上药店购药。

2、在疾病发展的不同阶段,治疗方案是不一样的,最好由医生诊断后再用药,尤其不能盲目参考他人方案,凭经验自行给药、错过服药时间、擅自增减药量等也都应避免。有很多药物不能突然停药或者长期服用,比如激素、降压药等。

3、不少患者凭经验头痛医头、脚痛医脚,导致同时服用多种药品。多种药物不适当同时使用,有时不但不会增加治疗效果,反而有可能因药物之间的相互作用而降低疗效,有的还会增加药物毒性。如多种感冒药为复方成分,同时服用可能导致剂量明显增加,出现毒副作用。另外,小儿体内各组织器官未完全发育好,生理功能尚未成熟,解毒功能也较差,家长切不可图方便、省钱,而将大人的药给小儿服用,否则会产生严重的不良后果。比如成人用的氟哌酸可以引起儿童关节病变,影响生长发育;感冒通中的成分双氯芬酸对儿童有肾损害和急性血小板减少的危险。尤其一些特殊剂型的药物,如缓释剂、控释剂、

肠溶制剂等,破坏结构,可导致大量药物瞬间释放,毒副作用大大增加。

4、理论上讲,不同厂家、品牌、剂型,但同一通用名的药物,由于其化学成分都是一样的,因此功效也是一样的。不过,由于不同厂家生产药物的质量、药物有效成分含量、生物利用度不同,因此药效也存在微小差别。如同样的药物阿司匹林,有的厂家产品是普通的片剂,有的则是肠溶片,比较起来肠溶片对胃的刺激小,副作用小。有的药物如长效硝苯地平片,这个厂家生产的是缓释片,那个厂家生产的是控释片,前者是药物在体内缓慢释放,后者则是等速定时定量发挥药效,控释片在体内发挥的药效更平稳,价格也相对较高。

5、牢记有效期,保证储存安全。有的需要避光,有的需要冷藏,都应按照说明书进行。

6、妊娠期妇女、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群用药时应特别谨慎,如必须服用药物,一定要先咨询医生、药师。许多药物能引起或加重患者肝、肾功能损害,所以有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师,用药前要认真阅读药品说明书,或向医师、药师咨询,用药期间注意观察。另外,含抗过敏成分和镇静安眠类成分的药物可能会引起头晕、嗜睡,故从事驾驶、高空和精细工作前避免使用,以免影响注意力,威胁安全。

7、对于不同的病情,服药方法是否有不同……

3、明辨禁忌,安全用药。说明书上的“禁用、忌用和慎用”是保证用药安全的关键信息,禁用是指禁止使用;忌用是指某些药品对某些个体差异较大的病人可能出现严重不良反应,故没有足够把握,应避免使用;慎用则是对某些特殊的人譬如小儿、老人、孕妇或肝肾功能不全者提出的用药警告。

4、看清注意事项,理解不良反应。提前知道不良反应能有针对性的观察,一旦出现能及时应对。有的患者看到详细罗列的一些不良反应后“讳疾忌药”,但是在需要治疗时,不能因为担心副作用而拒绝治疗。合理使用的药品,可以将“毒”性降到最低,发挥治

疗作用,而不出现明显副作用。

5、牢记有效期,保证储存安全。有的需要避光,有的需要冷藏,都应按照说明书进行。

6、妊娠期妇女、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群用药时应特别谨慎,如必须服用药物,一定要先咨询医生、药师。许多药物能引起或加重患者肝、肾功能损害,所以有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师,用药前要认真阅读药品说明书,或向医师、药师咨询,用药期间注意观察。另外,含抗过敏成分和镇静安眠类成分的药物可能会引起头晕、嗜睡,故从事驾驶、高空和精细工作前避免使用,以免影响注意力,威胁安全。

随意丢弃过期药物较为普遍

专题调查显示:

有69.2%的居民家庭购买的药物在家中放置时一般不作分类存放,25.4%的家庭会根据药物作用做分类存放,5.4%的家庭会按照药物的有效期进行顺序存放。而家中存放的药物过期后,有56.2%的家庭直接把过期药品丢到垃圾桶中,43.1%的家庭会把过期药品装入包装袋中扔进垃圾桶,回答“舍不得扔,可能继续使用的”占0.8%。

药师提醒:

1、有原包装的药品宜放在原包装里,不要因为只剩下最后一粒或一袋就丢弃原包装纸盒,这样可能会导致有效期不明而无法判断是否失效。没有原包装的应用标明品名、保质期和用法用量等相关信息。

2、药品的有效期不是绝对的,而是有条件限制的,一旦药品从原包装内分出,如拆开了盒子,打开了瓶盖等开始使用时,这类药品就应及时使用,不再适于长期保存了。比如一般眼药水的保质期是1年或2年,开封后,使用期限最好不要超过一个月。所以,在用药时,应尽量做到打开了包装的药品及时使用,否则,即使未到药品标注的失效期,药品有可能已经变质、失效。对于过期几天的药,一些人抱有侥幸心理,认为只要外观和气味没有改变,就可以继续服用。这种做法很危险。有的药品过期后,虽然外表无明显改变,但可能其成分结构已发生变化,分解成其他产物,这些产物对身体可能产生危害。服用这样的药品,不仅没有治疗效果,耽误病情还可能造成意外的伤害。

3、过期药成“害人药”还表现在不经任何处理就连同生活垃圾一同扔进垃圾箱,不仅会污染环境,一旦落入不法分子之手,流向农村市场或重新回到药店,其后果不堪设想。建议可以遵循以下几个办法处理:(1)口服片剂、固体制剂、胶囊等,比如感冒药、消炎药、抗生素等,可以用水溶解后冲入下水道或丢到垃圾桶里;(2)液体药物,如眼药水、外用药水、口服液等,把里面的液体分别倒入下水道冲走,不要混杂;(3)眼药膏等膏状药物,挤出来收集在废报纸内,包好后丢弃;(4)喷雾剂药品在户外空气流通较好的地方,避免接触明火,彻底排空后丢弃,包好后丢弃;(5)抗凝药、治疗血液系统疾病的药物,最好送回医院,不要自己处理。



超7成居民根据经验和药物知识选药

专题调查显示:

77.7%的人习惯从药店购买药物,21.5%的人表示家中药物主要来自正规医院或社区诊所,还有0.8%的人是从网络购买药物的。从居民购买药物的参考因素看(多选),74.6%的人是根据自己的经验和药物知识选购药物,66.2%的人是按医生处方抓药,50.8%的人是在药店营业员推荐下购药的,听朋友介绍和看药品广告宣传后买药的占6.2%。在购买药物时,居民一般最先考虑的因素(多选)第一是疗效,认同率为78.5%,第二是生产厂家和质量,认同率为66.2%,其他分别是药物价格和不良反应,认同率依次为44.6%和40.8%。

药师提醒:

1、无论自己购买药品还是从医院配药,

药师提醒:

使用前都应该仔细阅读说明书,看清适应症,对症下药。自主选药,需仔细核对自己的症状是否在“适应症”中。对于处方药,必须先经过医生诊断有什么疾病,依照处方买药。有不明白的地方一定要找药店里药师或者医院药房药师问清楚。

2、读懂用法用量,正确用药。对于单一成分的化学药,规格通常是指含量,而复方制剂一般指每片的重量。还要注意药的单位,可能是多少片,也可能是多少毫克或毫升,有时候需要自己换算。另外,还有一些内容需要注意,比如:饭前还是饭后服用;能否空腹服用;必须整片吞服还是可以掰开服用;每天吃几次;每次多大剂量;对于不同的

病情,服药方法是否有不同……

3、明辨禁忌,安全用药。说明书上的“禁用、忌用和慎用”是保证用药安全的关键信息,禁用是指禁止使用;忌用是指某些药品对某些个体差异较大的病人可能出现严重不良反应,故没有足够把握,应避免使用;慎用则是对某些特殊的人譬如小儿、老人、孕妇或肝肾功能不全者提出的用药警告。

4、看清注意事项,理解不良反应。提前知道不良反应能有针对性的观察,一旦出现能及时应对。有的患者看到详细罗列的一些不良反应后“讳疾忌药”,但是在需要治疗时,不能因为担心副作用而拒绝治疗。合理使用的药品,可以将“毒”性降到最低,发挥治

少数居民家庭用药存在盲目性

专题调查显示:

当居民首次使用药物时,会仔细阅读使用说明书的占71.5%,有时会阅读的占26.2%,从不看说明书的占2.3%。当购买药物时,有73.1%的受访者一定会看药物的有效期,25.4%的人表示偶尔会看,仅有1.5%的人从来不看。对于家中储备药物的治疗作用,53.1%的人表示非常清楚,46.2%的人表示有些了解,仅有0.8%的人明确表示不甚了解,说明少数居民家庭在用药时仍存在着一定的盲目性。

药师提醒:

1、无论自己购买药品还是从医院配药,

5、牢记有效期,保证储存安全。有的需要避光,有的需要冷藏,都应按照说明书进行。

6、妊娠期妇女、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群用药时应特别谨慎,如必须服用药物,一定要先咨询医生、药师。许多药物能引起或加重患者肝、肾功能损害,所以有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师,用药前要认真阅读药品说明书,或向医师、药师咨询,用药期间注意观察。另外,含抗过敏成分和镇静安眠类成分的药物可能会引起头晕、嗜睡,故从事驾驶、高空和精细工作前避免使用,以免影响注意力,威胁安全。