

家庭小药箱那些事儿



快检查家庭小药箱，药品放对了吗？

家里总会常备一些药品以便不时之需，一些慢性病患者还会存放长期服用的药物。这些药品通常被简单放在收纳盒中，出游为了方便携带，也会将药品按服用时间放在小型药盒中。但有时不按规定的储存会发生一些意想不到的情况：比如发现药片“长”大了，有的变成了凝胶状。你遇到过这样的情况吗？

药品很容易受到温度、湿度和光线等外界环境因素的影响而发生物理、化学变化，药品变质，从而失去药物的疗效。一定要按药品说明书上“贮藏”一项的要求储存药品。

下面来跟大家分享一下，家庭怎样正确保存药品。

温度因素 首先我们要看说明书中提到的温度因素。因药品剂型、成分的不同，储存温度也可能各不相同，温度过高或过低都会对药品产生影响，通常说明书会对不同药品注明常温、阴凉、凉暗处和冷藏等保存条件。

常温指药品在10℃-30℃处存放。大部分没有特殊说明的常用口服制剂均可在常温储存。标明阴凉处的，要求不高于20℃。凉暗处指的是避光且温度不高于20℃，如一些抗生素、心血管药物、维生素C等，例如夏天天气温较高，可把硝酸甘油密封在棕色瓶中存放于冰箱。

冷藏药品则需放置于冰箱中，并保持温度在2℃-8℃之间，家中最常见的就是胰岛素注射液、双歧杆菌胶囊等。

值得注意的是，我们使用的各种栓剂如果温度过高（如超过40℃），则可能会出现软化、融化或变形的情况，影响药物的使用。一般这类药品应放置于阴凉处或冰箱中冷藏。但不可矫枉过正，一般常温储存的乳膏剂不建议放置于冰箱中，以免温度过低或冰箱中的水分过多而导致乳膏油水分离且发生吸潮，影响了药品的

质量。

湿度问题 其次，还要考虑湿度问题。湿度过高，空气中的水蒸气就会被一些药物吸收，导致药品变潮湿，从而发生发霉、潮解、稀释及变形；例如丙戊酸钠、阿司匹林等。当空气中的湿度比较低的时候，会有一些片剂发生裂片现象。一般湿度控制的要求在35%-75%之间，通常我们放置的空间都能符合要求。

少数对湿度比较敏感的药物，厂家的药品原包装可以达到储存条件，包括放置干燥剂、分装在铝塑板中等。若说明书中要求药片干燥储存，我们就不能将药片分装在收纳盒中，也不要再在药品没有服用完之前扔掉干燥剂，或是改变原有的存放包装。

光线问题 光线问题同样重要。一般情况下要避免药品受到阳光直射。对标明了遮光、阴暗处贮藏的更要小心，如维生素C、维生素B、异丙嗪、呋塞米、甲钴胺、硝苯地平，可将其放在棕色容器或黑纸包裹的无色透明、半透明容器，或者直接保存在原包装的药盒里。

通常说明书中还会提到要密闭保存，这是因为空气中的氧气和二氧化碳对药品的质量影响较大。氧气性质活泼，能氧化很多具有还原性的药品，使之发生分解、变色、变质，甚至产生毒性，如鱼肝油氧化变红、维生素C发生氧化而变黄。二氧化碳会使药品发生碳酸化，而导致变质，比如氨茶碱易吸收二氧化碳而成茶碱。因此，我们服用完药品后一定要拧紧瓶盖，铝塑板包装的药物不要輕易破坏。

药师提醒大家：生活中建议合理分类摆放药品，避免服错、串味，影响用药安全；同时由于大多数药品都是有期限的，建议每3-6个月清理一次药品，最好用记号笔标记药品的保质期。

来源：齐鲁晚报网

家庭小药箱不妨这样整理

关乎健康的药品应该接受更细致的照护，家中药品也应遵守“断舍离”的原则。上海交通大学医学院附属仁济医院南院药剂科药师苏克剑为大家具体介绍了几种家中药箱的整理办法。

归一法

环顾四周，找找家里的药品都放在哪里了？是否如夜空中的点点繁星，餐桌上、床头柜、茶几下、书桌抽屉里……是时候请众多的药品归位啦！建议将家里所有药品集中放置入专用家庭药箱，固定放在一个家庭成员都知道的地方，以便不时之需。

如果家里有儿童，请放到孩子接触不到的地方，以防止孩子误服药品。

精选法

人食五谷，谁能无疾。家中备一些小伤小病的药品很有必要，但不必备出一个微型药房来。建议根据家庭成员的健康状况，选择常用的感冒退热药、止咳化痰药、抗过敏药、助消化药、外用消毒药，以非处方药物（OTC）为宜，每类的品种一至两个足矣，且备药量不要过多，避免药品过期造成浪费。

一些基本的医疗用品也必不可少：体温计、创可贴、棉签、纱布、口罩等。

分类法

物以类聚，药以“剂”分。药品的妥善存储是保证质量的关键环节，参照我国《药品经营质量管理规范》中有关药品正确储存的要求，家庭药箱中的药品可按药品剂型分类，内服药与外用药分开，西药与中成药分开，注意控制药品保存的环境，避免高温、光照和潮湿。

药品说明书会有一些特殊要求，如密闭是指将容器密闭以防尘土及异物进入，阴凉处是指不高于20℃，冷处是指2℃-10℃，冰箱的冷藏室可基本满足要求。如未规定贮藏温度的一般指常温10℃-30℃。

清单法

药品的有效期管理是家庭备药中的重中之重，因此，需要一个相对专业的整理术——清单法。梳理所有药品，按照有效期由近至远来排序，罗列出—张管理清单，对3个月以内的药品加上醒目标注提示，并实施动态的有效期监测，如果有药品增减需及时更新。

舍弃法

过期药品请勿再使用，因其有效成分下降，甚至产生有害物质，非但达不到药效，反而会带来不良反应。

对付过期药品，就一个字——“扔”。当然，不是随便乱扔，过期药品中含各种化学成分，或含有毒有害物质，随意丢弃会对空气、土壤、水源造成污染。抗菌药物还会打破菌群平衡，导致细菌耐药性。如果过期药品流入不法商贩手中，后果更是难以想象。家庭药箱整理出的过期药品应丢入有害垃圾桶，或投入医疗机构、药店设立的专门回收点。

笔记法

知识是最好的一味“药”，药箱里备再多的药，也比不上储备合理用药知识。

在信息爆炸的今天，我们有各种渠道获取健康保健知识，但哪些是官方认证的，哪些是道听途说、没有依据的？什么内容已过时，什么建议须牢记？因此，药箱之外的知识整理也是非常必要的，大家可以专门准备一个笔记本，记录下重要的信息：比如，常用药品的服用时间和剂量，服用某药时的饮食注意，一些药物可能引起的不良反应，家庭成员的过敏情况，定点医疗机构的联系方式等。

有一种能力，叫整理力。整出健康，理出安全。家庭药箱虽小，定期的整理不容忽视。

常见的药品有效期表示方法包括

1、失效期，如“失效期：2020年10月”是指使用至2020年9月30日。

2、有效期，如“有效期至2021年7月”是指用到2021年7月31日。

3、有效期年数或月数，如“生产日期2019.08.15，有效期3年”是指有效期至2022年8月14日。

4、进口药品常以“Expiry Date”（截止日期）表示失效期，或以“Use Before”（在……之前使用）表示有效期，各国标注写法有所不同：美国按月/日/年，如9/10/2021或Sep.10th 2021，即2021年9月10日；欧洲国家按日/月/年，如10/9/2021或10th Sep.2021，即2021年9月10日；日本按年/月/日，如2021/9/10，即2021年9月10日。

来源：文汇报

本版图片来自网络