



“医生,我的药品放在后备厢里2个小时了还能用吗?”“药师,我的药忘记放进冰箱储存了,还有效吗?”“医生,我的药片表面变潮粘连了,是不是坏了呀?”……日常生活中,药师总会时不时地接到类似的咨询电话。的确,药品储存得不恰当可能会导致疗效降低甚至增加不良反应,目前,记者特地采访资深药师,让他们为大家讲解如何简单识别变质药品、合理储存药品以及如何处理过期药品。

药片糖皮开裂是变质了吗? 冲剂受潮结块还能吃吗? 药品出现这八种情况 就别用了

这八种情况下
药品没过期也用不得

什么样的药品不能继续使用?首先我们得明确,过期药品无论外观是否改变都不能继续使用。

药品有效期是指在规定的储存条件下药品能够保持合格质量的期限。如果超过有效期,药品中的有效成分可能会降解或分解产生其他杂质,从而导致药品达不到目标疗效或产生不良反应。

那么,在有效期内的药品就一定没问题吗?别大意,若发生以下外观改变也不可继续使用。因为,药品若没有按照规定的条件储存,可能会受温度、光线、空气(氧)、湿度和水分等影响发生潮解、干裂或溶液澄明度等肉眼可见的物理或化学变化。

片剂 正常的药片表面干燥光亮,如果药片表面出现花斑、变色,外表的糖皮开裂、粘连,或者出现特殊的臭味,说明药品出现了变质,不能再继续使用。

胶囊剂 正常的胶囊壳坚硬光滑,如果外壳出现变软、变形、粘连或者内容药粉漏出的现象,说明药品已经不能继续使用。

冲剂 正常冲剂的颗粒松散干燥、容易滚动,如果出现潮湿结块或粘连成团的现象,说明已经变质。

糖浆剂、合剂、酏剂 通

常此类药物制剂的性状是澄清透明的,若有少量沉淀但是经过振摇后可混匀;如果出现大量沉淀、块状物或出现酸败、异臭、霉变、胀袋等异常现象则说明药品已经变质。

粉针剂 正常粉针剂经过振摇后粉粒细腻松散,溶解后澄清透明;若振摇不散,溶解后浑浊、有异物,说明药品变质。

水针剂 正常水针剂应为澄清透明的液体,若液体变色、浑浊或析出沉淀、结晶,出现絮状物,甚至同一批号颜色不一致,说明药品变质。

膏剂、栓剂 如果膏剂、栓剂出现发霉、异臭、水油分层,或者出现结晶、颗粒说明已经变质;但是如果栓剂出现了软化,不必过度担心,可以在冰箱冷藏后继续使用。

滴眼液、滴耳液 此类药品通常建议开封1个月内尽快用完,若出现结晶、浑浊、絮状物、变色等现象,则不能继续使用。

这四个因素
让药品悄悄变质

外观正常的药品就可以正常使用了吗?

多数药品变质后会出现肉眼可见的不正常现象,但不代表外观正常的效期内药品就可以正常使用。一种情况是,药品说明书明确规定了该药物在某条件下可保存的时

长,脱离限定保存条件时间即使未发生外观改变也不可

使用。比如我国药典对眼用制剂、耳用制剂、鼻用制剂3种剂型的使用期限作出明确规定,即启用后最多可使用4周,如果说明书中有明确注明启用后几天内用完则以说明书规定为准。

另一种情况是,有效期内的药品若没有按照说明书规定的条件储存,即使在有效期内药品质量也难以保证。因为不恰当的储存条件可使药品发生水解、氧化和光降解等化学反应,有效成分降解或产生肉眼不可见的杂质,降低药效甚至导致不良反应,常见的影响因素及机制如下:

温度 温度过高,加快药品变质速度,导致某些药品直接失效变质;温度过低,液体制剂出现晶体析出或分层等现象,水针剂等注射剂也会冻裂受损。常见冷藏药品有生物制品、血液制品和抗生素。

空气(氧) 药品除掉包装后在空气中氧气的作用下发生缓慢氧化,不仅疗效降低,也可能发生变色或沉淀等现象。

湿度和水分 湿度过高易导致药品受潮水解,加快药品降解。易发生水解的药物有地高辛、克林霉素、硫唑嘌呤和顺铂等。

光线 光可激发氧化反应,加速药物的光分解。某些

药物具有光敏感性,如硝普钠、氯化可的松、维生素A等需避光保存;某些药物光降解后可产生光毒性,如咪塞米、乙酰唑胺等。

学起来
这才是药品储存的正解

再回到开头的问题,当我们日常生活中遇到开篇类似的问题如何解决呢?首先判断药品是否在有效期内,再通过眼观、鼻闻,与药品说明书中的“性状”对照,判断药物是否出现异常,若出现异常则不能继续使用;若无法判断,则应仔细阅读此药说明书中“贮藏”一栏,一旦不符合储存条件或超出使用期限,即使未出现肉眼可见的改变也建议停止使用。

为了避免以上情况,购买药品后应该第一时间认真阅读说明书,按照“贮藏”条件储存药品。常见药品贮藏条件及要求如下:

- 室温:10至30℃
- 阴凉处:<20℃
- 凉暗处:避光并温度<20℃
- 冷处:2℃至10℃
- 避光:避免日光直射

那么,过期的药品怎么处理?如果家中发现药品超过有效期或发现药品有外观的变化,不能继续使用也不能随意丢弃。因为某些药品中的有效成分分解,或被细菌污

染,可能会产生有害成分;某些抗癌药本身毒性较大,若随意丢弃则可能会污染环境并对其他人造成危害。因此,如果家中有过期药品可以通过以下三个途径处理:

过期药品回收箱 如果小区或附近医院配备有过期药品回收箱,可以将家中过期药品整理好,交给小区或医院统一回收处理。

有害垃圾箱 目前有些地区已经实施了垃圾分类,可以将过期药品投放进有害垃圾箱。

自行处理 如果未找到药物回收点,可以在家中自行处理。普通片剂需要用水充分泡开,胶囊剂需要打开后把内容颗粒溶解,然后倒入厕所冲走;喷雾剂注意避免接触明火,彻底排空内容药品后再丢弃瓶子;抗生素、抗肿瘤药及某些特殊药品应咨询医生和药师,尽量避免自行处理。

药师提示

过期药品不可使用并定期回收处理;

药品开封后再次使用时注意是否出现变质现象及使用期限;

仔细阅读说明书,严格按照存储条件保存;

家庭药箱应放在阴凉通风处。

据《北京青年报》

“倒走”有风险 小心锻炼不成反伤身

吃完晚饭,好多人喜欢去公园里、小区里散散步。不少人还要倒着走一走,认为这样比正着走更有锻炼效果。

还有人认为,倒着走对腰椎好、对关节好。这些都是真的吗?

“倒走”好处多?

广州中医药大学教授、广东省中医院大骨科主任林定坤介绍,当我们倒退走路时,身体机能也会相应地做出一些调整,以适应走路方向的变化。这些调整,确实能够给我们的身体带来许多好处。

1.调整脊柱姿态,缓解腰痛

健康人的脊柱形状是直立挺拔的,但是在正向走路时,很多人会因为习惯不佳,或者因为路况不佳等原因会保持脊柱前屈、骨盆前倾这样一个重心前移的状态,长此以往,会出现轻微驼背,患有腰椎间盘突出者可能会导致病情加重、腰部疼痛。

倒退走路时,我们会自然地保持脊柱后伸、骨盆后倾的重心向后的姿态,因此能够在一定程度上纠正驼背,缓解腰椎间盘突出引起的腰痛。

2.锻炼平衡功能和协调能力

倒退走路时,由于不能通过双眼观察行进方向的路况,为了防止摔倒,身体会对周围

的事物保持高度的敏感,也会注意保持身体的平衡。因此,倒退走路能在一定程度上锻炼小脑的平衡功能和身体的协调能力。

从上述来看,“倒退走路”好处不少,但是医生却很少向患者推荐这一锻炼方式,为什么?

“倒走”有风险!

林定坤等专家提醒大家,“倒退走路”存在着一定的风险,稍有不慎,就可能锻炼不成反伤身。

1.难以规避潜在的危险
倒退走路时,人的视野受限,不能通过双眼观察行进方

向的路况。如果场地选择不当,在车水马龙、人员冗杂的场地锻炼,很容易造成自身或者他人的受伤。

即便在空旷、平坦的场所,也难以对潜在的危险作出提前判断和避让,同样容易磕碰受伤。

2.长时间倒走易受伤

●导致腰肌劳损

如果倒退走路和保持脊柱后倾用到的肌肉(如股二头肌、竖脊肌等)平常缺乏锻炼,其力量就会薄弱。在这种情况下,“倒退走路”的时间过长,运动强度过大,长期保持脊柱后倾的姿态,就会导致相关的肌肉出现酸痛等问题。

●平衡失控易摔倒

对于中老年人来说,由于平衡力退化,倒走时间过长就容易失去对平衡的控制,行走不稳导致摔倒受伤。

选择其他方式适度锻炼

其实,除了倒走,大家可以选择其他的运动方式进行适度锻炼。

为提高心肺功能,建议大家适度进行一些有氧运动。有氧运动特点为中小强度、节奏感强,全身主要肌群均参与,可以持续较长时间,具体运动项目如慢跑、太极拳、游泳、健身操等。

据《健康时报》