

这些安全用药常识您都了解吗?



每个人都有可能会生病,生病了就要服药。有关药品的常识,您是否都了解呢?近日,不少市民给本报“寻医问药”栏目打来电话,咨询安全用药的相关问题。为此,记者带着市民提出的几个问题,采访了阳光融和医院的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

药品开封后,使用期限是多久?

首先,使用期限≠有效期。以下两个方面应该尤为注意。

第一,说明书明确规定开封后使用期限的药品,严格遵循说明书。

第二,说明书未规定药品使用期限,根据包装和剂型,参考使用期限:

有独立包装未拆封的药品:按药品有效期即可。

瓶装片剂/胶囊剂:开启后不超过六个月或药品有效期,以较早的时间为准。

口服溶液、混悬剂、糖浆剂:口服溶液、混悬剂室温2个月,糖浆剂开封后,在瓶口未污染的情况下,室温1个月。

胰岛素:未开封时置于2℃-8℃条件下避光保存,开封后常温避光保存,最多可使用4周。

滴眼液、滴鼻剂、滴耳剂:开启后4周,除非另有说明。

软膏剂:开启后室温1-2个月,若出现颗粒、出水严重、变色等异常情况不宜继续使用。

肠内营养剂:混悬液未开封时常温保存,打开后在冰箱2℃-8℃条件下最多存放24小时。粉剂未开罐室温存放,开封后罐口盖紧低温干燥储存不超过30天,配好后常温下应6小时内服用。

需要注意的是,服用前应先观察性状,如有异常如裂片、黏化、霉变等,应丢弃。

药品的储存有什么要求?

储存时要记牢八个字:密封、避光、防潮、温度。绝大多数药品对于存储条件的要求都是:干燥、阴凉而且避光。这是因为如果放在潮湿、高温且受到阳光直射的地方,药品就很容易发生变性或变质,降低或失去药性。这也就是为什么很多装药的玻璃瓶都是深褐色的原因。

除了温度,阳光等会引起药品的变质变性,像热辐射、电磁等也会对药物产生影响,所以要远离电脑、微波炉等家电存放。如果家里有孩子或者是患有痴呆症的病人,一定要记得远离他们,或者是将药品放在一个安全的地方,必要时可以上锁,避免误食造成意外。

平时用药有哪些注意事项?

养成记录药品开启日期的习惯;不要大量囤积药品;定期整理药箱,特别是随身携带的急救药品;仔细阅读说明书,严格按保存条件储存药品。

那么,不小心误服过期药品怎么办?首先,建议大量饮水,加速药物排泄;记录服用药品名称及药品超过使用期限的时间;密切观察身体是否出现不适,如皮肤瘙痒、皮疹、恶心、呕吐、发热等症状,若症状加重,需尽快就诊;如服用的药物失效或减效,如降压药、降糖药等,需在医生或药师指导下补服正常药物,监测相关指标。



关于整牙的那些事

●牙齿为什么会不整齐?不整齐的牙齿有哪些危害?

牙齿不整齐的原因很多,除了遗传之外,更多的是后天的影响。比如牙齿替换过程中,有些乳牙脱落不及时,或恒牙不按时萌出,会导致萌出后的恒牙拥挤不齐。另外,一些儿童日常吃的食物太过细软,牙槽骨因缺乏咀嚼力刺激而发育不足,导致萌出后牙齿不齐。此外,还有些口腔不良习惯,如吃手、咬嘴唇、口呼吸等,也可能导致牙齿错位萌出、不整齐的问题。

一口不整齐的牙齿对颌系统局部健康甚至全身健康都会造成危害。首先是影响功能,错位不齐的牙齿无法形成正常的咬合关系,导致吃饭时咀嚼效率低下,食物未经充分咀嚼就吞咽,不仅会影响营养成分的吸收,还会增加胃肠道的负担。其次,不整齐的牙齿会在口腔内形成许多“卫生死角”,食物残渣长期存留并滋生细菌,导致龋病、牙周病发病风险的增加。此外,牙齿不齐对外貌美观、心理健康的影响也不容忽视,更为严重的牙齿不齐则会影响整个面部的生长发育,形成“地包天”“天包地”“凸嘴”等面部畸形,进一步加重儿童的自卑心理。

所以,建议牙齿不整齐的患者应尽早咨询正畸专科医生,并针对病因进行相应的治疗。儿童最晚7岁左右找正畸专科医生进行口腔畸形的检查,做到有问题及早发现、及时干预。

●牙齿矫治会带给我们什么?

现代人对外貌美观的要求越来越高,排列不整齐的牙齿和异常的面型会大大降低颜值,每个人都希望能拥有美观的牙齿。

牙齿矫治(即口腔正畸治疗)是目前治疗牙列拥挤错位、下兜齿、龅牙、双颌前突、牙列间隙等的主要方法。正畸专科医生根据患者的具体情况制定相应的矫治

计划,通过佩戴各种矫治器来改变牙齿的排列,让牙齿更加整齐。整齐整齐的牙齿在带给我们美丽的同时,还会使牙齿清洁起来更加容易,从而大大降低患龋齿和牙周病的风险,有助于维护口腔健康。

牙齿矫治不只是排齐牙齿,它甚至能改善脸型,解决由于牙齿错位、咬合不良等原因导致的功能问题。牙齿不能正常咬合,会影响咀嚼、吞咽,引起说话发音不清等问题。此外,严重的畸形,如常见的“地包天”,可导致患者从侧面观察呈弯月脸型。牙齿前突形成的龅牙、咬合错位引起的脸歪等,都会严重影响颜值,可能造成患者自卑的心理。通过牙齿矫治,可以获得良好的咬合、协调美观的面容,提高咀嚼效率、改善吞咽、呼吸和发音功能,促进颞下颌关节和下颌的功能运动等,这些不但有利于口腔和面部的功能与美观,还有益于全身的健康,增强患者自信,获得精神愉悦。

牙齿矫治是一门科学,矫治方案制定过程需要分析的因素非常复杂,就诊需要找专业的正畸医生,定期复诊,正畸医生需要经过正规培训后才能开展正畸治疗。因此,广大患者应选择正规的医疗机构进行治疗,才能获得美丽健康的牙齿。

(通讯员 杨芳红)



应对化疗副作用 专家来支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 杨桐

化疗是治疗恶性肿瘤的主要方法之一,但也免不了有一些副作用。那么,如何应对这些副作用?近日,记者联系到了潍坊市人民医院肿瘤内科医生王凤霞,请其进行详细解答。

“化疗完,我的手怎么还麻了?”在潍坊市人民医院化疗的王女士提出了自己的疑惑。化疗在杀伤肿瘤上具有独特的疗效,目前来说,化疗的绝大部分副作用都在逐步优化减少,但仍有部分化疗药物会有一种较为特殊的反应,即化疗致周围神经病变,王女士就是被这种反应所困。

化疗致周围神经病变,指化疗药物对周围神经功能造成的损伤,以及产生的一系列神经功能紊乱症状和体征。有数据统计,约30%-40%的肿瘤患者会在化疗后出现手脚麻木的症状,严重的甚至会影响手脚正常功能。

王凤霞表示,可导致手足麻木的化疗药物包括紫杉类(紫杉醇、多西他赛、白蛋白结合型紫杉醇)、铂类(顺铂、卡铂、奥沙利铂)、长春碱类(长春新碱)等。这些药物及其代谢产物会对人体的周围神经功能造成损伤,从而引发手脚麻木、刺痛感、烧灼感、手脚抽筋、乏力等症状。不同的患者症状严重程度不同,与药物类型、药物总剂量、给药方式以及患者的肿瘤类型、体质、年龄等因素有关。

王凤霞认为,首先,日常应穿着宽松舒适的衣物,多休息,避免剧烈运动,不要干重体力活,防止跌倒、摔伤。注意手脚保暖,避免接触过冷或过热的物体,比如水龙头、门把手、热水袋、开水杯等。其次,做家务时应戴橡胶手套,避免直接接触刺激性液体。冬天出门要戴好围巾、帽子和手套,避免受风着凉。最后是接触剪刀、叉子等尖锐的物品要小心,避免割伤。总的来说,肿瘤患者化疗后防止手脚麻木要做到五防:防跌倒、防磕碰、防烫伤、防冻伤、防锐器伤。

王凤霞提醒,化疗中的肿瘤患者要注意防晒保湿和适量运动。外出活动时要穿防晒服、打遮阳伞,还要常备润肤露,将润肤露轻柔涂抹在疼痛或者麻木的部位,可保护皮肤、缓解症状。适当运动可有效增加全身血液流动,加快手部、脚部的血液循环,暂时缓解疼痛,改善麻木症状。局部按摩也同样可以有效改善血液流动,对缓解疼痛、减轻症状有所帮助。