



新年出游 备点常用药

新年7天假期,不少家庭会选择外出旅游,年轻父母带上家里的老人、孩子一起出行的情况很多,那么,家庭出游需要准备哪些常用药,有哪些用药注意事项呢?下面笔者就和大家详细介绍一下。

不同人群出游如何选择常用药

老人 老人往往胃肠平滑肌蠕动功能下降,胃肠道血流减少,胃酸、胃蛋白酶分泌减少,导致消化功能下降,肝血流减少,解毒和胆汁分泌功能下降。因此老年人用药应从小剂量开始,剂型应选择颗粒剂、口服液等容易吞服吸收的药物。

儿童 儿童处于生长发育阶段,个体差异很大,对于轻症的儿童,可选择口服给药,用药时应严格遵照药品说明书或医嘱,避免错服、漏服、过量服用药品。

有基础疾病者 切记带上平时吃的药,不要丢弃外包装和说明书。避免忘记服用,可设定手机闹钟,并在闹钟提醒中记录药名及服用剂量。冠心病患者应随身携带硝酸甘油片(避光保存)或速效救心丸,糖尿病患者应随身携带糖果,以防低血糖反应。

旅行多发病如何选择药物

外伤

创可贴 内含苯扎氯铵,具有杀菌作用,弹性织物又起到加压止血的作用。徒步磨脚,也可作为足跟保护贴。

碘伏棉签 一次性使用,携带方便,用于小伤口的消毒。

腹泻

旅游时出现的腹泻,称为旅游者腹泻,感染是最常见的原因,主要受致病菌、寄生虫、病毒污染的食物或水源所致。

蒙脱石散 笔者个人推荐腹泻使用蒙脱石散。蒙脱石散为天然蒙脱石微粒粉剂,对消化道内的病毒、细菌及其产生的毒素、气体等有极强的固定、抑制作用,同时对消化道黏膜有很强的覆盖保护能力。该药品的特点是不进入血液循环系统,并连同所固定的攻击因子随消化道自身蠕动排除体外。缺点:倒于50毫升温水中混匀,快速喝完,口感较差。

盐酸黄连素片 对痢疾杆菌、大肠杆菌引起的肠道感染有效。儿童可根据体重进行服用。

口服补液盐 可治疗腹泻引起的轻、中度脱水,并补充钠、钾、氯。每袋含氯化钠0.65克、枸橼酸钠0.725克、氯化钾0.375克、无水葡萄糖3.375克,溶于250毫升温开水中,50毫升/千克体重,4小时内服用完毕。

除了以上药物,还有一些药物可治疗不同原因所致的腹泻。

肠炎宁 用于湿热泄泻,其特点是泻下急迫、泄而不爽、肛门灼热,吃了大量火辣的食物可以服用;肠康片含有小檗碱、木香、吴茱萸(制)成分,对细菌性腹泻有一定疗效;东南亚国家是现在冬季旅游的热门之选,因为湿热潮湿,容易发生湿热所致的胃肠道不适,可选用正露丸,如果是海边旅行,食用大量海鲜等致腹泻,可以服用温中、暖脾胃的和胃整肠丸;藿香正气水(液/滴丸)有解表祛湿和中的功效,除了水土不服、消化不良的胃肠道不适外,可用于暑湿感冒引起的发热、呕吐、腹

痛腹泻。藿香正气水因为是酒精制剂,不少人抗拒服用,推荐滴丸制剂,方便携带。以上药物都属于中药复方制剂,需要针对病因、个人体质进行辨证施治。

服用以上药物,如果症状没缓解或加重,请立即就医。

晕车 晕船 晕机

将患者安排在安静、通风良好、运动刺激最小的位置,闭目仰卧或半卧位,头抬高固定。

苯环壬酯片 仅成人服用,乘车/船/机前半小时服一片(2毫克),不良反应多见于口干、嗜睡。

茶苯海明片 氨茶碱和苯海拉明的复方制剂,1岁及以上儿童、成人均可服用,不良反应也是口干和嗜睡。

东莨菪碱贴片 (每片含东莨菪碱0.75毫克) 仅供7岁以上儿童使用,在乘车/船/飞机前4小时,贴在一侧耳后没有头发的干燥皮肤上。最常见不良反应是口干,有时也有嗜睡。接触贴片后,应立即用肥皂和水对用药部位进行彻底清洗,以免残留的东莨菪碱直接接触眼睛。

风油精 对于轻度的晕车/船/飞机,应注意休息,同时可使用风油精、清凉油等外用药品,也可使用一些中药晕车贴。对于出行经常晕车的人群,可口服风油精或使用晕车贴(一般含有薄荷、生姜等成分)。

值得注意的是,晕车药应提前半小时服用,东莨菪碱贴片提前4小时贴上。预防用药的时机很关键。

感冒

普通感冒主要表现为鼻腔黏膜急性炎症性疾病,冬季多发。应加强休息,多喝水,清淡饮食。治疗主要是对症支持、缓解感冒症状为主,针对鼻充血就使用减充血剂,如伪麻黄碱,针对打喷嚏、流涕等过敏症状可使用抗组胺药,如氯苯那敏或苯海拉明;针对咳嗽可用镇咳药,如右美沙芬、那可丁、苯丙哌林,发热可用解热镇痛药,如布洛芬、对乙酰氨基酚。目前市面上的感冒药大多为复方制剂,含有上述药物的2种或2种以上成分。成分相近,药物作用类似,因此复方感冒药选一种就可以了。感冒属于“自己会好”的疾病,大致7天就会恢复,在早期会有鼻塞、流涕、打喷嚏、流眼泪等症状,此时应服用伪麻黄碱和抗组胺药的复方制剂,若在此基础上出现咳嗽、全身酸痛、发热时,应服用含镇咳和解热镇痛成分的感冒药。小孩有儿童剂型的感冒药,不要把成人感冒药给儿童服用。

值得注意的是,以上晕车药、含有抗组胺(苯海拉明、氯苯那敏)成分的复方感冒药,用药后应避免开车及高空作业。

呕吐

多潘立酮 用于胃排空延缓、胃食道反流、食道炎引起的消化不良,或功能性、器质性、感染性、饮食性引起的恶心、呕吐。应在餐前15~30分钟服用,餐后服用将影响药物吸收。服用避免驾驶或高空作业。

水土不服

出门在外,最容易碰到的问题就是水土不服了。比如人们从干冷的北方到了湿热的南方,饮食结构也会随地域的改变而发生变化,容易出现消化不良、食欲不振、腹胀腹泻。常规药物还是需要配备的,消化不良可备有胃肠动力药,如吗丁啉,食欲不振可备有健胃消食片,腹胀腹泻可备有蒙脱石散、黄连素片。

湖南省肿瘤医院药学部副主任药师 龚倩
(王磊 彭璐 整理)

国家药监局: 修订养血清脑颗粒(丸)说明书

近日,国家药监局发布《关于修订养血清脑颗粒(丸)非处方药说明书范本的公告》,提醒临床医师、药师在选择或指导用药时,应当根据新修订说明书进行充分的效益/风险分析或指导用药,同时患者用药前应当仔细阅读说明书。具体修订项目要求如下:

【功能主治】 养血平肝,活血通络。用于血虚肝旺所致头痛,眩晕眼花,心烦易怒,失眠多梦。

【不良反应】 皮疹、瘙痒、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛、胃烧灼感、口干、头晕、头痛、头胀、耳鸣、心慌、心悸、血压降低、肝生化指标异常等。孕妇、肝功能失代偿患者、对本品及所含成份过敏者禁用。

【注意事项】 1.忌烟、酒及辛辣、油腻食物。2.本品有轻度降压作用,低血压者慎用。3.肝脏疾病患者慎用。4.肾病、糖尿病等慢性病严重者在医师指导下服用。5.儿童、哺乳期妇女、年老体弱者应在医师指导下服用。6.当使用本品出现不良反应时,应停药并及时就医。7.服药3天症状无缓解,应去医院就诊。8.严格按用法用量服用,本品不宜长期服用。9.对本品过敏者禁用,过敏体质者慎用。10.本品性状发生改变时禁止使用。11.请将本品放在儿童不能接触的地方。12.如正在使用其他药品,使用本品前请咨询医师或药师。

【药物相互作用】 如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用,详情请咨询医师或药师。

来源:国家药品监督管理局

