

农历新年越来越近,迎新大扫除可不仅仅是打扫房屋。1月3日,湖南省胸科医院副院长、主任药师何青提醒大家:年前别忘将家庭药箱也整理一下,及时清理过期药品、变质药品,适当添置一些常用药品。 ■文/图 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 杨正强 邓佳翼 王莎莎 龚静芸

护好“身子”!家庭小药箱得升级

专家提醒:及时清理过期药品,适当添置一些常用药品



湖南省胸科医院药房,药师在清理药品。

【疑惑】发现过期药咋处理?

卢女士家住长沙岳麓区,1月3日,2025年才第三天,读小学的女儿已经连续咳嗽三天了。不想耽误小孩读书,她决定自己在家找些药来对症处理。

“不翻不知道,一翻才发现家里的药乱糟糟的。”卢女士告诉记者,她找到了头孢、阿莫西林、布洛芬、蒲地蓝、对乙酰氨基酚、蒙脱石散等一大堆囤货,有的拆了封,有的连包装都没拆开过,已经忘了啥时候买的,“还翻到了半瓶过期三个多月的强力枇杷露”。

挨个检查保质期后发现,大多数的药都快过期了,卢女士便将药物全部整理了一遍,清理出了一大袋子药。可怎么处理让卢女士犯了难:即将过期又开了封的怎么放?过期的直接扔了会不会有污染?

【处理】日常过期药品可这么处置

囤在家中的临期药和过期药该如何处置,成了不少居民的难题。湖南省胸科医院副院长、主任药师何青表示,家里的过期药品一般情况下可以自行处理,不可继续服用,需要丢弃。

若是口服片剂、胶囊剂、颗粒剂、滴丸剂等过期药,不要整瓶或整盒扔掉,集中在密封袋里捣碎后,丢弃在有害垃圾桶内。

若是眼药水、口服液等液体药物过期,可以把液体分别倒入下水道冲走,注意不要混杂。注射剂药品切勿擅自开启,应连同其完整外包装一起投入垃圾桶内,精麻药品须送医院处理。

何青表示,由于药品有一定的有效期,且也不常用,建议大家根据自己的需要少量购买,避免存放过多的药品,以免过期,引起浪费。

【添置】

以应急为主,根据家庭成员个性化备置

湖南省胸科医院药学部主管药师、药学博士马思青提醒,对于家庭小药箱里的药品,需根据家庭成员具体情况个性化备置。市民在购买药物时应以应急为主,每个类别有1—2种即可,无需多囤药物,以免造成浪费。

市民在储备家庭药箱时,可从以下方向考虑:如果没有基础疾病,备药目的是应对生活中的常见病,如感冒、腹泻、消化不良等。如果家中有慢性疾病需长期服药的患者,建议储存未来2—4周的用量。有老人的家庭,最需要准备的是急救药。如硝酸甘油等,以防老人冠心病或心绞痛发作,迅速取1片放在舌下含服。

对有哮喘病的老人,则应备好预防哮喘急性发作的气管扩张剂。有小朋友的家庭,应储备一些适合儿童服用的退烧药,如美林、泰诺林。还可以准备如医用口罩、血压计、消毒纱布、绷带、棉签、创可贴、酒精、棉球等家用医疗器械及耗材。

需要注意的是,在放置药物时,需要将成人药和儿童药分开,内服药与外用药分开,急救药和常规药分开。家中有老人的,药盒外面要用大字标注一下,以防拿错。除了药物,还可储备一些消毒棉球、无菌纱布、棉签、绷带、碘伏、创可贴、体温计等。

提醒

呼吸道传染病交织流行
应做好个人防护

近期,全国急性呼吸道传染病哨点监测结果显示,不同病原体所致感染的疫情走势有所不同:到医院就诊的、症状类似流感的病人中,流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒和肺炎支原体等病原体检出阳性率较高。

“冬春季节是急性呼吸道传染病高发季节,呼吸道传染病传播风险增加。”湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉建议市民在日常工作、生活中,要养成勤洗手等良好卫生习惯,避免用脏手接触嘴巴、眼睛、鼻子等;科学佩戴口罩,尤其是在医院、公共交通工具、空气流通不佳、人员密集等高风险场所,避免造成传染。有条件的市民可以接种流感疫苗。

同时,李升炉提醒,大家应保持规律的生活规律,前往人员密集场所时最好佩戴口罩,同时做到勤洗手、勤通风、科学消毒等预防措施,做好自己和家人的健康防护,以降低感染风险。

链接

春节期间,当心这些健康问题“高发”

春节期间,走亲访友免不了参加各种应酬和聚会,生活规律被彻底打乱。根据往年的接诊记录,可能引起急性胰腺炎、酒精中毒、车祸伤以及一氧化碳中毒等诸多健康问题。

湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明提醒,春节期间,要做到合理饮食,适量运动,减少久坐,科学运动。作息规律,保证充足睡眠,避免熬夜和过度疲劳。

张志明表示,聚餐饮酒、高脂饮食或是暴饮暴食,容易诱发急性胰腺炎等疾病;熬夜刷剧,过度用眼,引起眼睛不适。再加上春节期间气温低,容易引发急性心梗、急性心肌缺血、心律失常等心血管疾病以及哮喘、肺心病急性发作等呼吸系统疾病,尤其是老年人更容易犯病。

张志明表示,春节期间,儿童饮食过于丰盛或外出就餐饮食不洁,容易出现骨刺卡喉、消化不良或腹泻。张志明建议,春节期间,一旦发现新出现的、难以自行缓解的症状,就必须尽快就诊。

