



家庭药箱

春节出行 收好这份常用药清单

春节临近,不管是踏上回家之路,还是来一场说走就走的旅行,在整理行李箱的时候,不妨把这些常用药品也放进去,以备不时之需。

感冒退热药

1.解热镇痛药 常见的药物有对乙酰氨基酚、布洛芬。发热 38.5℃以上可以适当用药,但 24 小时不宜超过 4 次,连续使用不宜超过 3 天,且两种药物不可同时服用。该类药物除了有退热功效,对于头痛、牙痛、痛经亦有较好的缓解作用。对于低于 38.5℃的低热,建议采取物理降温,如退热贴、温水擦浴等。

2.感冒药 复方感冒药品种类繁多,名字也极其相似,但仔细对比会发现它们大同小异,需避免重复用药。此外,很多复方感冒药中含有解热镇痛成分,因此,这类感冒药不宜与退热药同时服用,如小儿氨酚黄那敏颗粒、酚麻美敏片、感冒灵颗粒、感通片等(这类药物常含有对乙酰氨基酚成分)。

胃肠用药

1.止泻药:常用药有蒙脱石散、益生菌、口服补液盐、藿香正气水、黄连素等。

蒙脱石散应在两餐间服用,治疗急性腹泻时,首剂量加倍。蒙脱石散具有吸附作用,与其他药物(尤其是抗菌药物)合用时应间隔至少 2 小时。

益生菌制剂可改善腹胀、食欲不振等症状,出行建议携带可以常温贮存的,如复合乳酸菌胶囊、枯草杆菌二联活菌颗粒等。服用时,水温控制在

40℃以下,避免温度过高影响治疗效果。

藿香正气水中含有药用乙醇(酒精),用药期间不得与头孢菌素类、甲硝唑等抗菌药物合用,以免导致双硫仑样反应。藿香正气水中含有生半夏,不宜过量或长期用药。

黄连素的主要成分为小檗碱,不宜与含有黄连或黄连提取物的中成药联合使用,以免重复用药,如盐酸小檗碱片与复方黄连素片。

2.促动力药 常用药有多潘立酮。该药可以增加胃肠道的蠕动和张力,促进胃排空,改善消化不良患者上腹不适、腹胀等症状。一般饭前 15~30 分钟服用,不宜超过一周,长期用药会出现乳房胀痛、泌乳等不良反应。

3.抗酸药 如铝碳酸镁咀嚼片,一般是餐后 1~2 小时、睡前或胃部不适时服用。为了使药物更好附着于胃黏膜,该药需咀嚼后服用,可服少量水。

晕车药

对于旅程较短的(小于 6 小时),推荐提前口服茶苯海明片。一般在出发前 30 分钟服药,途中可加服一次。服用该药物期间不得饮酒以及含酒精的饮料,可与食物、果汁或牛奶同服,以减少胃刺激。



对于旅程较长的(大于 6 小时),首选东莨菪碱贴片。出发前至少 4 小时将药品贴于耳后,药效可维持 72 小时。6 岁以下儿童禁止使用。

外用药

旅途中难免磕磕碰碰,创口贴、碘伏、棉签等可及时清理伤口,减少感染。若伤口出现感染迹象时,可外用抗生素软膏,如莫匹罗星软膏等。

有肩颈腿疾患的朋友,外出可备上氟吡洛芬凝胶贴膏等。另外,风油精、炉甘石洗剂等对蚊虫叮咬、过敏有一定的缓解作用。

常用药和急救药

患有高血压、糖尿病慢性病的朋友,外出时一定要把平时服用的药品随身携带,切忌自行停药或减量。

此外,曾有过心绞痛病史者,外出应随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药品。过敏体质者,应备好抗过敏药品,如氯雷他定片(口服)或糠酸莫米松乳膏(外用)等。有哮喘病史者,应随身携带快速起效的吸入型支气管舒张药物,如沙丁胺醇、特布他林等吸入气雾剂。

广州医科大学附属第五医院
肖颖

安全用药 牢记“四不”

春节假期因为生活节奏变化,是心血管、呼吸和消化系统疾病的高发期。在此提示您,安全用药牢记“四不”,过一个健康平安年。

长期用药不擅停

冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、哮喘、慢阻肺等慢性病患者,需要长期服药。如骤然停药,可能导致停药反应,引起血压、血脂、血糖波动,甚至诱发心脑血管疾病和哮喘急性发作。

忘服漏服不增量

如果发生漏服药物的情况,千万不要自行加大服药剂量,特别是安全剂量范围窄、毒副作用大的药物,加倍剂量可能导致严重药物不良反应。

如果距离下一次服药超过两次用药间隔的一半可按单次用量,尽快补服,不需要加大剂量。如果距离下一次服药不足两次用药间隔的一半不需补服,下次服药时正常服用单次用量。

当然,不是所有药物都遵循这个原则。如果无法确定是否需要补服,可以咨询医师或药师。

生活方式不大变

熬夜、吸烟、饮酒、暴饮暴食等不良的生活习惯,会诱发急性心脑血管疾病、急性胃肠道疾病。建议春节期间规律作息,清淡饮食,少食内脏、腌制、油炸食物,生活方式不要发生大的变化。

亲朋之间不换药

朋好友聚在一起,有时会相互交流健康养生经验,发现“同样的病,但用药不一样”,甚至认为别人的药更好,于是自行换药。事实是,虽然是同一种病,但每种药物适应证和禁忌证不同,盲目换药可能引发不良后果。

首都医科大学附属北京安贞医院
主任药师 林阳

这 7 类药物影响驾驶 服用后千万别开车

春节期间走亲访友,出行少不了驾车,注意切勿“药驾”。世界卫生组织列出了 7 大类可能影响安全驾驶的药品,并明确指出服用这些药物后禁止驾车。

1.抗组胺药 如扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明等,对中枢神经有明显的抑制作用,可引起嗜睡、眩晕等副作用。

2.抗抑郁、焦虑类药 如丙咪嗪、多虑平等,会让人产生昏昏欲睡、乏力等症状。

3.镇静催眠类药 如安定、硝基安定、苯巴比妥等,可产生镇静、催眠和抗惊厥的效果。

4.解热镇痛药 如阿司匹林、非那西丁、氨基比林等,服用后引起听力减退、大量出汗,甚至虚脱。

5.抗高血压药 如利血平、可乐定、优降宁等,服用后可能出现头痛、眩晕和嗜睡等现象。

6.抗心绞痛类药 如心得安、心痛定等,会扩张血管,从而引起头痛,导致精神难以集中。

7.降血糖类药 如优降糖、达美康等,可能引起疲倦、头晕等不适。

方洪秀

这些药不能跟酒同服 严重者可致命

头孢、甲硝唑等+酒→致命

酒的主要成分是乙醇,在体内会转化成乙醛,然后转化成水和二氧化碳排出体外。头孢、甲硝唑等抗生素会抑制乙醛继续转化排出,导致体内乙醛浓度升高,出现面部潮红、胸闷气短,严重者甚至产生过敏性休克,危及生命。

因此,服用这类抗生素前后 7 天不要喝酒。此外,含有酒精成分的食物和药物也要注意,如醉虾醉蟹、酒心巧克力、豆腐乳等;药物如复方甘草口服液、藿香正气水等。

感冒药+酒→肝衰竭

绝大多数感冒药中都含有对乙酰氨基酚,而对乙酰氨基酚在体内生物转化过程中,会产生一种有毒的代谢物质,需要与体内的还原性谷胱甘肽等保护因子结合才能降低毒性。

过量饮酒时会消耗体内大量的谷胱甘肽,致使对乙酰氨基酚的代谢物无法与谷胱甘肽结合,增加肝脏衰竭的风险。

安眠药+酒→记忆力障碍

安眠药与酒精在体内混合后,会加强药效,引发记忆功能障碍、昏睡等,严重者会出现休克,甚至呼吸停止而死亡。

降糖药+酒→低血糖休克

服用双胍类(如二甲双胍)、磺脲类促泌剂(如糖适平)、α-糖苷酶抑制剂(如拜唐苹)、胰岛素等降血糖药期间,酒精会加速降糖药的代谢,从而引起头昏、心慌、出冷汗等低血糖反应,严重者可能引发低血糖性休克,危及生命。

降压药+酒→低血压休克

服用普利类、地平类、利血平、地巴唑等降血压药期间,饮酒可引起血管过度扩

张,从而出现低血压性休克,严重时危及生命。

抗心绞痛药+酒→头痛、休克

服用硝酸异山梨酯、硝酸甘油及硝苯地平抗心绞痛药物,饮酒可引起血管过度扩张,导致剧烈头痛、血压骤降,甚至休克。

解热镇痛药+酒→消化道出血

服解热镇痛药(如布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸等)期间喝酒,消化道会受到药物和酒精的双重刺激,引起消化道溃疡或出血。

抗过敏药+酒→嗜睡昏迷

苯海拉明、氯苯那敏、赛更啶等药物与酒同服,可引起嗜睡、精神恍惚、昏迷等并发症。

抗癫痫药+酒→药物失效

服用抗癫痫药同时或服药后不久饮酒,会导致药效减弱甚至失效,导致病情反复发作。

廖冠娇