

识别过期药品 别只看有效期

每种药物都有有效期，但仅凭有效期来识别药品是否过期是远远不够的，因为它只适用未拆封且在药品贮藏条件下的有效期限。药品有效期不是绝对的，受药品贮存条件（包括光线、温度和湿度）影响。



分离、不易涂抹等；创口贴颜色变化、粘性下降等。

中药材（饮片）也有保质期。中药材（饮片）在贮藏过程中更易受到外界条件（温度、湿度、光照等）、虫害以及包装材料等影响，出现走油、虫蛀、变色、霉变、泛酸、气味散失、风化、潮解、粘连、药效物质流失/转化等多种变质类型，且这些变质类型往往都是相互夹杂出现，共同影响中药材（饮片）的质量。

中药材（饮片）保质期与其有效成分类别（多糖、淀粉、挥发油、脂肪油、蛋白质等）相关，保质期从3个月至10年不等（从生产日期开始计算，而非购买日期）。可通过眼观色泽和性状，手摸质地、鼻闻气味等来初步评估中药材（饮片）是否变质，若无法判定不可盲目服用，应寻求中医（药）师帮忙鉴定。一旦药品变质，均应按照失效药品处理。

药箱中的药品如何科学存放

1. 固定位置存放 药品应按照药品说明书上的贮藏条件，存放在相对固定位置。常温保存药品建议放在干燥、阴凉处，避免阳光直射，远离高温、高湿以及易污染环境。说明书中要求冷藏的药品，通常需要放置在2℃~10℃环境中，切不可冷冻。急救药品须单独存放，并置于显眼易取的地方，以便紧急情况下迅速使用。中药材（饮片）须单独存放，避光（或遮光）、通风、防潮、防虫等。若家中有低龄儿童或意识不清的成年人，药品应放到不易

接触的地方，避免误服。

2. 分区、分类存放 内服与外用药品分开放，以避免误服，尤其是外用胶囊剂、外用散剂等；成人药品与儿童药品分开，以免吃错；常用药品和非常用药品分开放，同一种药品优先使用近效期药品；特殊药品单独放，如泡腾片（或颗粒）；特殊气味药品单独存放，如云南白药气雾剂、红花油等。

需要注意的是，药品存放时最好保留原包装和药品说明书，切不可将拆封后的多种板装药品放到一个盒子里，尤其是一些名称或外观相似的药物。

科学处理过期失效药品

过期失效的药品，建议将其送至附近设有药品回收点的药店或医院药房，统一销毁。若附近没有回收点，自行处理过期药品时，应将药品外包装盒撕毁（防止他人利用），并将药品随内包装分散密封后，丢弃到红色有害垃圾桶中。中药渣属于湿垃圾，倾倒时尽量把水沥干，再丢弃到湿垃圾分类箱中。

最后需要提醒的是，药品是特殊物品，家庭小药箱主要用于应急，品种和数量不应过多。需要长期服药者，应根据病情合理备药，不提倡囤药。中药材（饮片）建议用多少，配多少，趁早食用。3~6个月整理一次小药箱，及时处理近效期和过期药品。药品开封后，应在包装上注明开封时间，以便下次用药时判断药物是否过期。

中南大学湘雅三医院药学部
谢悦良 杨长辉 唐巧

哪些情况要做脑电图？常见3个误区要知晓

脑部健康检查中，不少人会接触到脑电图（EEG）。很多人对它既陌生又好奇——脑电图是怎么记录脑电信号的？哪些情况需要做这项检查？会不会对大脑有伤害？下面我们就来一一解答。

什么是脑电图

脑电图是将脑细胞自发性、节律性所产生的电活动与临近部位的5~100微伏电位差，通过精密仪器放大100~200万倍并以清晰曲线描记出来的波形。以下情况都需要做脑电图：

1) 颅脑外伤，如脑震荡、脑挫伤等；2) 不明原因的抽搐、晕厥、意识丧失；3) 反复头痛伴发作性异常；4) 突然出现的认知功能下降或精神异常、睡眠障碍（如频繁夜醒、睡眠中突然抽动等）；5) 脑损伤、脑炎或代谢性疾病的脑功能评估；6) 癫痫的确诊、分类、预后评估等；7) 帮助脑部病灶的定位诊断；8) 随访脑部疾病的变化、疗效。

检查前，这些事要做好

检查前一天洗头，保持头皮清洁，有利于头皮层导电及电信号的收集，降低阻抗。检查当天穿棉质衣服，减少静电的产生。出于安全考虑，长程脑电图需家属陪同。检测过程中，避免使用电子产品，以免造成信号干扰。检查前停用镇静类药物，若不能停药，及时告诉检查医生。对于无法配合的儿童及精神异常者，可在医生指导下服用镇定剂，缓解检查前焦虑、恐惧情绪。

关于脑电图的三个误区

误区一 做脑电图会伤大脑

不会。脑电图是一项记录装置，记录的是大脑产生的电流信号，仪器自身并没有电，没有辐射且无痛，因此不会对大脑造成伤害。

误区二 脑电图正常就说明没事

不一定。有些大脑的异常放电是间歇性的，可能需要多次检查或长时间监测才能发现。

误区三 脑电图异常就一定是癫痫

不一定。少数正常人也存在癫痫样放电，如正常儿童或抽动症儿童发现癫痫样放电，并不能诊断为癫痫。如果有疑似的发作症状，一定要捕捉对应发作期脑电图。癫痫诊断的核心依据是患者的临床症状和发作病史，脑电图仅能作为辅助参考。

江西中医药大学第二附属医院
功能检查科 吴双

高锰酸钾坐浴,你“坐”对了吗?

高锰酸钾是妇科和外科常用外用药，常用来坐浴。但在日常使用过程中，仍有人不知道正确使用方法。下面我们就来聊一聊如何正确使用高锰酸钾片坐浴。

高锰酸钾坐浴的作用

1. 防止伤口感染 高锰酸钾具有强烈的氧化性，可杀灭细菌、真菌和病毒，对伤口和皮肤具有较好的消毒杀菌作用，从而降低感染风险，减轻炎症反应，缓解红肿疼痛，有助于创面愈合。

2. 清洁创面 高锰酸钾溶液可用于清洗创面，有助于去除污垢、分泌物和坏死组织，净化创面环境，促进伤口修复。

高锰酸钾坐浴的方法

高锰酸钾为外用制剂，禁止口服。

坐浴前先排尿、排便，用清水清洁局部的皮肤，保持清洁、干燥。

高锰酸钾的浓度以1:5000为宜。准备43℃左右的温水，在水中加入高锰酸钾并充分均匀搅拌，直至溶液呈淡紫色。每次坐浴时间为10~15分钟，最多不能超过20分钟，每天2次。

坐浴时须将臀部和外阴浸泡于药液中。坐浴完毕后，应及时用干净的纱布擦干。若局部有伤口，应询问医生是否需要换药。

高锰酸钾坐浴注意事项

配置溶液时，不可用手直接接

触，以免被腐蚀或染色，勿将药品误入眼中；若皮肤不小心接触了高浓度的高锰酸钾，应立即用清水冲洗。

一般情况下，配置好的溶液只能保存2小时，若超过时间，需重新配置。

坐浴时，将盆放置在椅子或者马桶上坐浴，避免蹲低动作，防止伤口裂开。

月经期或阴道流血者、孕妇及产后7天内的产妇禁止坐浴。

使用过程中若出现疼痛、过敏等不适症状，应立即停止使用，并将局部药物洗净，必要时咨询医生。

湖北省妇幼保健院妇科
刘庆华