

健康关注

家庭备药别贪多

刘姿含

随着人们生活水平的不断提高，更加注重身体的健康。现在多数家庭会准备“小药箱”，放些常用药品；一些患者病愈后也会将未用完的药品保存下来，以备有病时再用。但存药求精莫贪多。五一即将到来，不妨利用休假的机会，整理一下自家的小药箱。

备药并非越多越好

很多主妇认为，家庭储备药品越多越安全，无论是品种还是数量，总之要做到“家中有药”，才能“心中不慌”。其实，备药越多，因变质失效而承担的安全和经济风险越大。除了一些急救药外，家庭用药最好随用随买。药物一多，难免会发生过期现象，有人不忍浪费就服用过期失效药，但这会贻误治病时机，甚至会引发不良反应。有效期短、不常用的、打开制剂包装的、不清楚有效期的药品都不宜保留。

贵药不一定是好药

生活中，常有患者惯于向医生点名要一些价格高的“好药”，总认为价格便宜的药不治病；还有人喜欢参照广告到药店购头所谓“好药”自行服用。任何一种药物都具有两重性，即治疗作用和毒副作用，因此有适应症和禁忌症。药物的好坏应该从药物作用、效果、适应症以及是否有毒副作用等方面去理解。

凡是疗效确切、毒副作用小、质量稳定、价格便宜、使用方便、能够“药到病除”的药就是好药。如应用了半个多世纪的青霉素，仍是目前临床医生治疗细菌感染类疾病的首选药。又如硝酸甘油，每片不过几分钱，但它是公认的急性心肌梗塞患者的救命良药。

因此，不要认为药物的名气越大越好，产品越新越好，价格越贵越好，用药越多越好，进口药比国产药好。其实，只要具备安全高效、价格低廉、服用方便的特性就是好药。用药不在多，而在于准。疗效好坏并不取决于是否使用了贵重药、新药或进口药，不论是国产药还是进口药，只要是符合药品质量标准的合格产品，都是有效的。

随意用药不可取

很多人一旦出现以前的某种疾病症状，就会根据以往的经验，自己买药吃，疗效不明显，就擅自加量。其实这种做法很不可取。病的症状存在相似之处，比如心肌炎、脑炎的初期症状与感冒很像，如果仍然当感冒治，问题可就大了。如果吃药后没有作用，更不应擅自加大剂量，否则易引发药物中毒。

一些患者吃药后一日症状有所减轻，就会擅自减药甚至停药，特别是患有高血压、糖尿病等慢性病人。这类病人一旦停药，血压、血糖等又会升高，反反复复，不仅会加大治疗难度，而且容易导致病情恶化，甚至危及生命。

抗菌消炎药，只有每次按要求服足量，按时连续一段时间，才能彻底消灭病菌。倘若每次服不够量，或不能按时服药，不但消灭不了病菌，反而使病菌对这种药物产生抵抗能力，久而久之这种药会对病菌失去作用。

还有很多父母会拿成人用药给孩子服用，以为只

要对症就能治病。但是，有些抗生素对骨骼发育会产生抑制作用，成人可用，孩子却吃不得。总之，用药要遵医嘱，不可以想当然。

中西药合用要分型

很多人家备着好几种感冒药，一种药吃两天不管用就接着再吃另一种；有些人甚至同时服用两种或两种以上的感冒药，这种做法已成为最严重的感冒药用误区。感冒药多属于复方制剂，重复用药会导致某种成分的剂量超量，对人体的肝肾功能造成损伤。

感冒药品种类繁多，但成分大同小异，主要有4类：解热镇痛抗炎成分、镇咳成分、抗过敏成分和减充血剂成分。有解热镇痛作用的成分有对乙酰氨基酚、双氯芬酸钠、布洛芬，能缓解发热、头痛、全身关节疼痛等症；含有盐酸伪麻黄碱的，主要用来缓解鼻塞；含氢溴酸右美沙芬成分的可镇咳；含扑尔敏、异丙嗪成分的，可缓解鼻咽和眼睛发痒、流涕、打喷嚏及流泪等。

西药可以配合中成药使用，不过，吃药前一定要先区分寒热，否则用错中成药反而会使病情加重。风寒感冒可选正柴胡饮颗粒、感冒清热颗粒等；风热感冒可选银翘解毒片、板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

方。内用药与外用药不要混合存放以免错用；中药材不宜放在冰箱中贮存，因冰箱内潮湿，久置易发霉。药品要避光、低温保存，防止变质和过期。成人用药和儿童用药应标志清楚，分别存放。

注意药物的有效期

药物和人一样，也有一定的寿命——有效期。超过有效期的药物不仅失效，有些还会产生或增加毒性和副作用。如过期的维生素C不仅药力会减少一半，而且还会导致糖尿病或肾结石。

注意药品的清理

家庭药箱应经常清理，将那些国家明文规定的淘汰药品、过期药品、霉变药品、劣质假冒药品、包装破损的药品以及标签不全的药品等及时丢掉，补充新药。

医学新知

我国首个自主开发的《图示化膝关节炎患者自我评估问卷》(以下简称《问卷》)近日在北京发布。该《问卷》完全以图片的形式将炎症、疼痛和功能三维指标可视化，以简单易懂的形式帮助患者独立完成对膝关节的评估，并养成炎症疼痛量化评估习惯，改善患者疾病管理与治疗的依从性。

目前，在全球范围内，关节炎患病率呈现逐年上升趋势。据美国疾病预防控制中心数据指出，成人关节炎患者达5250万人，意味着每5位成年人就有1位患有有关节炎。预计到2030年，关节炎患者将增加25%，达6700万人。不仅如此，骨关节炎已成为成人肢体残疾的第二大原因。中国残疾人抽样调查数据显示，由骨关节炎导致的成人肢体残疾为540.66万，占比18.7%，这一比例随年龄的增长显著增加。

北京协和医院骨科教授翁习生表示，关节炎已成为全球共同面对的一个突出的社会问题，严重危害公众健康。然而，在中国，关节炎的临床诊疗和管理工作还没有达到预期的效果，其规范性有待进一步加强。只有建立以量化评估为依据的管理模式，提高关节炎诊疗管理的规范性，改变传统以经验为主的诊疗方式，才能促进医患对关节炎慢性病长期合理的管理，有效提高关节炎的治疗率，从而改善患者功能恢复和提高生活质量。

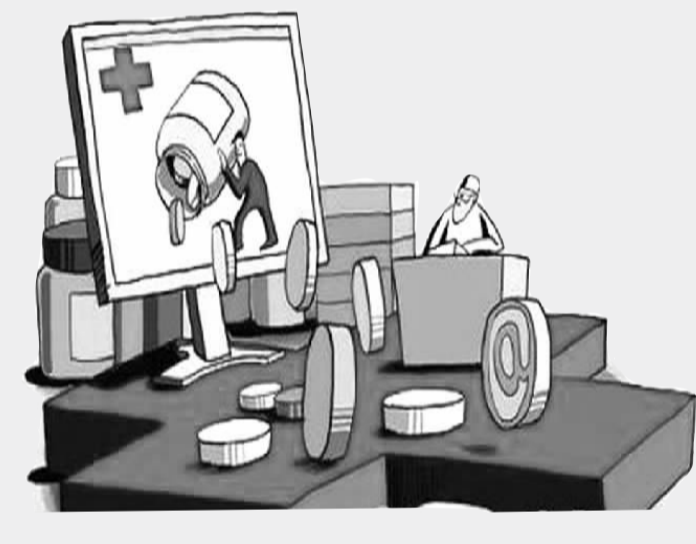
翁习生指出，目前中国骨关节炎患者的抗炎镇痛现状不容乐观，就诊率低，晚确诊、患者依从性差是其主要特点。骨关节炎医院就诊率仅50%，膝关节炎患者从出现疼痛到确诊的时间长达2年之久，91.6%的患者在出现膝痛时才确诊。

翁习生说，《问卷》将膝关节主要症状形象化，现在患者不用再花力气去回忆自己模糊的病感，可以通过每周一次或每月一次定期评分在家轻松完成病情记录，客观了解病情程度、进展情况和治疗效果。同时，《问卷》也为临床医生对膝关节临床诊疗、制定治疗方案和康复计划提供了准确的参考依据和有利的武器，有利于树立医患间共同的治疗目标，提高关节炎治愈率。

《图示化膝关节炎患者自我评估问卷》发布

本报记者 喻京英

链接



查查家中小药箱

注意药品的标签

购进的瓶、袋、盒等原装药品，最好保留原标签。非原装药、没有标签的药品，应装在棕色瓶中，外贴纸片，标明药品名称、用法、用量、药的作用和慎用、禁忌症。最好还注明装入日期、出厂日期、药品有效期。外用药品可用红色标签或红笔书写，以便区分，防止误用。消毒杀虫驱虫药物不能与内服药放在一起，以免误用中毒。

注意药品的存放

药品存放的地点应是避光、干燥、阴凉处，不要放在潮湿、高温和阳光直射的地

健康资讯

健康中国行科普行动启动

本报电(吴雨婷)由健康时报社主办的“全球抗氧化，健康中国行”大型公益科普专项行动近日在北京启动。旨在通过开展系列慢性病健康科普及公益援助活动，提高民众防范慢性病意识，影响改变人们不良的生活方式，从根本上控制慢性病的蔓延，助推“健康中国”建设。

图为中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠(中)、中国疾病预防控制中心慢病中心主任王临虹(左一)等多名专家被任命为抗氧化中国行公益活动特聘科普专家。 樱子摄



《黄帝内经》有啥指导饮食良方?

王红蕊

“民以食为天”，一语道破了“吃”在人们心中的地位。没有食物补充能量和营养，人就不能维系生命。《灵枢·五味》中说：“谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”随着现代人生活水平提高，吃也在不断更新。在物质极大丰富的今天，让我们聊聊怎么才能吃得合理健康。

《黄帝内经》说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”“饮食有节故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里是说如果饮食不节制，就会适得其反，伤害人体的正气。所以，一定要节制饮食，三餐规律，才能使形体与精神相一致，颐养天年。三餐时间一般为，早饭7时左右，午饭12时左右，晚饭18时左右。晚饭摄入

量应比早午饭少一些。《饮膳正要》中说：“晚饭不可多食，晚饭少一口，活到九十九。”因为晚上人体新陈代谢速度逐渐减低，消耗热量比白天明显减少，晚饭吃得过多会在体内转化为脂肪使人发胖。同时晚饭吃得过饱或过油腻会增加肠胃负担，出现腹胀、消化不良等现象，并影响睡眠，即所谓“胃不和，则卧不安”。特别是老人、小孩消化能力较弱，更应该注意这一点。古人曾提出“损谷则愈”，意思是说在保持身体基本热量需要的基础上，少吃一点儿，很多病自然就好了。这对于现在高发的糖尿病、高血压、痛风、高血脂等代谢性疾病有重要指导意义。

《黄帝内经》还曾说：“谨和五

味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”即五味搭配适度，才能气血充盈，身体各个系统的功能才能调和，这是延年益寿的正确方法。食物和药物一样，具有五色与五味，其分别指食物具有酸、辛、苦、甘、咸五味和青、赤、黄、白、黑五色。红色食物五行属火入心经，如胡萝卜、西红柿、红豆等，具有补气、利尿、活血化淤、促进心脏活动之功效。绿色食物属木入肝经，含植物纤维素，是肠胃“清道夫”。黑色食物五行属水入肾经，如黑米、黑芝麻、黑豆等，具有提高与肾、膀胱和骨骼关系密切的新陈代谢和生殖系统作用的功能，可调节人体生理功能，刺激内

分泌系统，促进唾液分泌，有促进胃肠消化与增强造血功能，对延缓衰老也有一定功效。白色食物五行属金入肺经，如银耳、百合、白萝卜等，具有补气、滋阴、养肺的作用。对雾霾天给人体造成的伤害有缓解作用。黄色食物属土入脾经，如玉米、小米、红薯等具有健脾养胃的功效。

食物的多样化在饮食中有着重要意义。五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。让我们在《黄帝内经》的指导下，遵循中医养生法则，尽量做到吃出美丽，吃出健康，吃出长寿。

(作者为北京朝阳区中医医院医师)

健康互联网

多吃果蔬可降低患心血管病

朝闻

伟表示，目前国际上关于多吃果蔬对心脑血管病的防治研究很多，大量研究表明，多吃果蔬与心血管病及死亡风险较低有关。从膳食角度讲，果蔬主要是对胆固醇，特别是低密度脂蛋白胆固醇进行调节，以改善其生存指数。

陈伟指出，根据中国慢病前瞻性研究成果，结合全国心脑血管管死亡率的数据估计，如果中国成年人都能够每天增加进食新鲜水果的话，每年将会减少56万因心脑血管疾病导致的死亡。

与饮果汁相比，专家建议，吃整只的水果更好，因为水果中还富含其他很多营养元素。每个人通过健康饮食和增加运动量，食用少糖、少盐和低脂食品，摄入更多的水果和蔬菜，可以降低心脑血管疾病的患病风险。国际上对于果蔬营养能够防止心脑血管疾病也有相同的共识。



杏林寻宝

——中华传统医药漫谈