

健康关注

药品过了保质期，不能用！

王晓星 珏晓

盛夏时节，难免会碰到头痛脑热的健康问题，这时候家中的小药箱就发挥作用了。可是打开药箱，往往发现许多药品都超过有效期限了，这些药品还能使用吗？有些观点认为，过期一两天没有关系，依然可以使用；有人说，中成药不用在乎有效期的要求，中药都是越久效果越好……真的是这样吗？药师的专业建议是：切勿使用过期药品！

药品有效期指药品在一定的贮存条件下，能够保持质量的期限。如药品有效期标示为2018年9月，表示该药在2018年9月30日内都是合格的。按照药品管理法规定，过期药品应按劣药处理，禁止流通和使用。

药品有效期主要通过实验确定。一方面可以通过极端条件，如高热等，在较短的时间内考察药品成分的变化。另一方面，可以在规定的贮存条件下，如阴凉、干燥处，原包装中，长期考察药品成分的变化。不仅药品有效成分的含量需要检测，杂质种类、含量等变化也是重要的考察因素。有效期内的药品必须保证有效成分和杂质种类、含量等都符合要求。

过期药品危害大

由有效期的确定可以看出，过期药品的有效成分和杂质含量可能都是不符合要求的。

有效成分含量的降低会导致疗效不足，也就是我们虽然服用了药物，但不能发挥预期的效果。比如心绞痛急性发作时，如果服用过期的硝酸甘油则很有可能无法缓解病情，甚至带来严重危害。而哮喘急性发作时使用过期的沙丁胺醇治疗更可能会危及生命。

其次，过期药品中杂质的种类和含量也会升高，可能增加药品不良反应的风险。尤其对于过敏体质人群来说，这些化学产物可能导致严重的过敏反应。

中药也不是存放越久药效越好。为保证质量，中

药饮片一般以2年有效期来规定，同时需要严格的贮存条件，如果贮存不当在有效期内也可能出现霉变、虫蛀等。中成药是以中药饮片为原料制成的丸、散、膏、丹、片等剂型，本身即为混合物，各种成分的稳定性有差异，超过保质期其药效无法保证。确实有一些化学性质稳定、制剂工艺稳定的药物，即使超过标示的有效期其成分也可能是合格的。但在日常生活中，缺乏科学数据参考，我们无法对这些药物做出判断。因此，为保证您的健康，不要使用任何过期药品。

贮存条件有讲究

适当的贮存条件是保证药品质量的前提。除了说明书中特殊说明(如需要冷藏),大多数药品在避光、干燥、阴凉(20℃以下)环境中保存是比较合适的。该条件下,未开封的药品在有效期内都是可以放心使用。

但对于滴眼剂(眼药水)、胰岛素和糖浆等药品,一旦开启超过一定时限,即使仍在有效期内也不能使用了。请您在使用药品前,仔细阅读药品说明书中关于药品保存条件的内容。滴眼剂一般会标明开封后的使用期限,如妥布霉素滴眼液的说明书中明确标示“开盖一个月后不得再使用”。胰岛素制剂未开封前可冷藏保存,开封后则需要放置在室温(30℃以下),四周内用完。糖浆等口服溶液因为含有蔗糖等成分较易变质,即使在有效期内,再次使用前也需要仔细观察药品性状,如果有沉淀、变色、异味等现象要避免使用。

过期药品应销毁

一旦出现药品过期或破损等情况,医疗机构将按

照规范化的流程处理这些问题药品,避免过期或破损药品发放至患者手中。药学部门会向医疗机构有关部门登记报损后统一销毁过期或破损药品。销毁药品时,工作人员会将所有药品去除外包装。液体制剂、固体制剂(片剂和胶囊等)经压碎后作为医疗垃圾处理;肿瘤化疗药品等有毒性的药品,会按照有毒废物进行无害化处理,从而避免过期或破损药品被不法分子利用,流入市场,也避免了有毒药品对环境的污染。

易提前过期的5类药品

专家提醒,药品过期后会发生变化,但普通人很难判断,很可能过了有效期还分辨不出来,如果遇到服用后无效的情况应赶紧就医。抗生素类药品要在医生指导下服用,一些药物过期后会对身体有害,维生素、注射剂、硝酸甘油等药品,阳光中的紫外线会加速其变质,药效也会降低。在日照强烈的季节,一定要避光避热保存。以下5类药品易提前过期。

1. 维生素类维生素A和维生素D遇光和空气易分解失效。
2. 抗生素类如青霉素类、头孢菌素类、氯霉素类等都比较容易失效或降解。
3. 生物制品类如胰岛素、人血白蛋白、各种疫苗等,容易因环境变化失去生物活性。
4. 硝酸甘油类这类药品也容易被氧化或分解而变质。
5. 液体类如注射液、眼药水、糖浆等,因为生产工艺决定了它们的药物成分比固体状态更不稳定,易受到外界环境的影响。

专家提醒,药品质量关乎健康,盲目使用过期药品很可能会危害健康。为了健康,请及时整理家中的小药箱,避免使用过期或储存不当的药品。

健康互联网

母乳喂养是婴儿健康生长发育的基石

陈冰珂

母乳喂养对生命早期1000天是非常关键的,对母亲与婴儿都具有短期及长期的健康效应。在近日举办的“母乳喂养+点亮生命之光”——母乳喂养研究发布会暨母乳喂养倡导论坛上,中国营养学会理事长杨月欣在会上强调,母乳喂养是婴儿健康生长发育的基石,需要全社会协作来保护、倡导和支持。只有共同携手,才能提高全国的母乳喂养率,以达到《国民营养计划2030》0—6个月纯母乳喂养的目标。中国营养学会长期以来倡导母乳喂养。推进纯母乳喂养率的提高,已经成为当下社会的一个重要工作目标。

杨月欣说,母乳,被称为“生命之源”,是婴儿的最佳营养来源,能够提高婴儿免疫力,并促进其感觉和认知的良好发育。国际母乳喂养行动联盟确定每年8月1日至7日为“世界母乳喂养周”,呼吁公众给予母乳喂养更多的理解和关怀,以期改善中国母乳喂养现状。

中国营养学会妇幼营养分会主任委员汪之项分享了“母乳喂养与母乳成分及行为研究”,介绍了两代母亲在月子期间的膳食行为研究,两代母亲的牛奶食用频率仅为23.5%,且仍有部分认为蔬菜水果是禁忌食物。

汪之项强调,乳母平均每天通过乳汁分泌而损失的钙多达300毫克,因此钙的补充对乳母尤为重要;蔬菜水果的摄入也是均衡饮食中重要的组成部分;医护人员、网络的专业科普是支持母乳喂养的重要途径,但从研究中可以发现其影响力有待提高,对于女性长辈的宣教也有待加强。

专家们认为,支持母乳喂养的科研、科普都要顺应数字化时代的潮流,科研成果及科普信息的分享不再各自为阵,在科学研究中应用数字化产品可带来多种便捷,也可以将相应的研究成果更迅速地投入到数字化科普宣教的渠道中去。信息双向沟通的重要性在科普中也逐步凸显,更全面地了解母乳妈妈们的讨论热点,有助于科普宣教的放矢、答疑解惑。

医说新语

防治心脑血管疾病 提早检测血管状况

刘欢

高血压、心肌梗死等心脑血管相关疾病防治重点不在于疾病治疗,而应树立整体观,重视血管评估,早期发现相关病变。在近日举行的第十五届中国国际血管医学大会暨十五周年庆典上,北京大学首钢医院副院长兼血管医学科主任王宏宇教授等专家表示,在心脑血管疾病发生之前,不管是存在高血压、糖尿病等危险因素的人群还是健康体检人群,均应关注血管这一评估靶点,早期检测出心脏和血管功能与结构异常,及时通过药物和非药物措施逆转早期心脏和血管病变、终身维护心脏和血管健康,这对于预防心脑血管疾病的发生极为有益。

王宏宇说,血管性疾病以其高致死和致残率在过去的几十年间逐渐成为国际关注焦点。目前已知人体动脉血管树的整体病情进展是造成各个重要器官功能障碍,甚至威胁生命的关键环节。心脏和血管性疾病如猝死、心肌梗死、脑梗塞、外周动脉闭塞等与众多代谢异常的危险因素如高血压、血脂异常、糖尿病、尿酸酸及同型半胱氨酸升高相关,并导致进行性的血管损伤,最终引发上述心脏和血管事件。

北京大学常务副校长、医学部主任詹启敏院士说,血管疾病过去是以疾病的诊断和治疗为主,但今天包括健康和管理、预防、早期诊断、治疗、康复,是一个全程的、全方位的大健康概念。我国健康战略的发展重点一是关口前移,二是重心下移,三是多视角、全方位关注,从环境、生物工程等方面共同推进健康。此外以精准医学为中心,精准分析、精准医疗、精准预防、精准医学整合也是重点方向。

北京大学医学部原副主任、北京大学临床研究所所长方伟岗教授指出,血管医学从最开始关注血管病变到提出血管医学理念,到最后发展成相对独立的血管医学学科,见证了该过程的发生和发展。血管医学发展到现在,其领域可扩展至所有的血管相关专业,包括脑血管、肾血管、大中血管和微循环,甚至肿瘤血管也是一个大的方面。

健康资讯

咖啡师职业技能大赛将举行

本报电(喻京英)2018年中国技能大赛——首届全国咖啡师职业技能大赛将在京举行。这是中国咖啡行业举办的首个国家级赛事,旨在为全国咖啡师提供一个展示技能、比拼技术的平台,提高中国咖啡行业从业人员技能水平和职业素养。

据介绍,大赛由咖啡冲煮赛、咖啡杯测赛、咖啡拉花赛及咖啡评鉴赛组成。总决赛的前3名经核准后,将由国家人力资源和社会保障部授予“全国技术能手”荣誉称号。8月启动,年底完成本次大赛决赛。

肝炎健康与防治项目启动

本报电(蔡华)《扶贫攻坚 健康同行——肝炎健康促进与防治项目》近日在京启动,并于同期在西藏和新疆地区设立分会场,旨在提高中国西部地区肝炎防治技术水平和公众健康素养。项目得到了葛兰素史克(中国)的公益支持。

据介绍,该项目计划通过3年时间,在新疆、云南、广西、内蒙古、西藏、贵州等12个省市区,开展不低于30场次肝炎防治专家组下基层活动,以此提高西部地区的肝炎防治技术水平和公众健康意识。同时在京沪穗等城市设立肝炎防治技术骨干培训基地,为西部地区培训300名技术骨干,使其能够带动当地肝炎防治技术水平提升,最终实现2030年消除病毒性肝炎危害的目标。

新生儿先天性心脏病筛查项目启动

本报电(罗燕倩)为帮助先天性心脏病患儿得到早期发现、早期诊断、及时治疗,国家卫生健康委员会妇幼司今年在上海市、河北省、山西省等24个省(区、市)启动实施新生儿先天性心脏病筛查项目,利用双指标法为出生后6至72小时的新生儿开展先天性心脏病筛查。

据复旦大学附属儿科医院黄国英院长介绍,通过大量研究,上海建立了新生儿先天性心脏病筛查的“双指标法”,即采用心脏听诊和脉搏血氧饱和度检测两项指标在新生儿早期筛查先天性心脏病。经过专家反复多次论证,认为“双指标法”简单易行、无创性、具有较高的可靠性,适用于新生儿先天性心脏病的筛查,值得推广。

链接▶▶▶

“四怕药品”避暑有办法

怕热:生物制剂、抗菌药物、胶囊、栓剂等药品都怕热,在高温季节应放入冰箱冷藏。

怕光:维生素、注射剂、硝酸甘油等药品,阳光中的紫外线会加速其变质,药效也会降低。在日照强烈的季节,一定要避光避热保存。

怕冷:糖浆遇冰会出现沉淀、结晶,让药物浓度不均匀,服用时剂量不准确;皮肤外用乳膏剂,一旦温度过低,也会导致基质分层,影响药效。因此,这些药放在室温下保存即可。

怕虫:中药多为膏、丹、丸、散剂。制作这些药物时常添加蜂蜜,所以特别招虫子。保存时注意防潮、防霉,冰箱如果没有控湿功能,不宜存放中药材。

专家提醒,避免高温、光照和潮湿。一、许多药品说明书中有“密封,阴凉处保存”的字样,密封的含义是隔绝空气,阴凉处是指不高于20℃。如果是冷,指2℃~10℃。注意,体温也会影响药物,放在身上的药品也可能加速过期。二、许多液体制剂不宜冰冻,例如胰岛素等更不能冰冻。三、药品应合理分类摆放。外用药、内服药应分开摆放,才不易拿错。四、不要将空的药瓶或盒子装其他药,容易发生误用。

脑内水肿,压迫脑组织,一旦抢救不及时,很容易致人死亡,所以说脑血管畸形是脑内一颗不定时地雷。

钱海说,目前脑血管畸形的治疗方法主要为显微外科手术、血管内栓塞、放射外科治疗或三者结合的综合治疗等。相对于其他治疗方式,显微外科手术切除病灶的优势在于,更高的全切除率和长期术后稳定性。

钱海提醒,早发现、早诊断、早治疗,预防脑血管畸形破裂出血的发生是该病治疗的关键。如果有癫痫发作,或不明原因头痛等症状,应尽早前往医院检查头部核磁共振平扫加血管造影术,以排除脑血管畸形的可能。

保健园

血管畸形危害有多大?

宇阳

家住河南固始县40岁的吴敏(化名)最近一年老是莫名的头痛,原以为是做配菜工落下颈椎问题引发的,热敷、按摩、理疗、吃药……种种努力后,疼痛仍然没有任何减轻,反而愈演愈烈。到医院检查才发现,原来脑袋里有颗不定时地雷——脑血管畸形。那么,它的危害究竟有多大?

据首都医科大学三博脑科医院神经外科副主任医师钱海介绍:脑动静脉畸形(AVM)是一种局部脑血管发生的变异。大脑的动脉和静脉盘根错节,血液一般从脑动脉流入,要经过毛细血管床后达静脉后流出。在引流静脉不通畅的时候,或者动脉压力升高时,如激动、兴奋时,异常血管畸形团就有可能破裂出血,形成

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

紫苏在中国种植约有2000年历史,明代李时珍记载:“紫苏嫩时有叶,和蔬茹之,或盐或梅渍食甚香,夏月作熟汤饮之。”可见紫苏在中国人的饮食中很是常见。中国人用紫苏烹制各种菜肴,常佐鱼蟹食用。在日本则多用于料理,尤其在吃生鱼片时是必不可缺的陪伴物。在中国少数地区也有用它入茶。

紫苏别名桂荑、白苏、赤苏等,为唇形科一年生草本植物。具有特异的芳香,叶片多皱缩卷曲,先端长尖或急尖,基部圆形或宽楔形,边缘具圆锯齿,两面紫色或上面绿色,质脆。嫩枝紫绿色,断面中部有髓,气清香,味微辛。紫苏全身都是宝,苏子、苏叶、苏梗皆可食用或入药。

《本草求真》记载:紫苏专入肺,兼入心、脾,味辛,温。背面俱紫,辛温香窜,五月端午采用。凡风湿痹伤,气闭不利,心膨气胀,并暑湿泄泻,热闭血衄、崩淋,喉腥口臭,俱

可用此调治。取其辛能入气,紫能入血,香能透外,温可暖中,使其一身舒畅,故名其名曰苏。李时珍谓其同橘皮、砂仁,则能行气安胎;同藿香、乌药,则能快气止痛;同麻黄、葛根,则能发汗解肌;同川芎、当归,则能和营活血;同木瓜、厚朴,则能散湿解暑;同桔梗、枳壳,则能利膈宽中;同杏仁、莱菔子,则能消痰定喘。苏子长于降气开郁,消痰定喘。苏叶长于发汗散寒。苏梗长于顺气安胎。

紫苏除了上述诸多作用外,还有神奇的解毒功能。相传东汉末年的一天,名医华佗在一家酒店里小饮,巧遇一群青年正在比赛吃螃蟹,吃空的蟹壳堆了一大堆。华佗上前劝他们说:“吃多了会闹肚子,还可能有生命危险。”这群青年不但不听他的劝告,反而大吃不止。当天,这群青年和华佗都投宿在这家酒店里。半夜时,吃螃蟹的几名青年大喊肚子痛,有的痛得在地上打滚。由于当时还没有治疗

这种病的良药,华佗非常着急。忽然,华佗想起一次他在采药时,见到一只小水獭吞吃了一条鱼,肚子撑得像鼓一样。它一会儿下水,一会儿上岸,显得很难受。后来,它爬到岸上,吃了些紫绿色的草叶,不久便没事了。华佗想,那种紫色的草叶能解鱼毒,估计也能解蟹毒。于是他立即唤醒徒弟到郊外去采了些那种紫色的草,又立即煎汤给几个青年服下。过了一會兒,几个青年的肚子果然不痛了。青年们这才知道他就是名医华佗,个个对他的医术赞不绝口,并拱手称谢。华佗心想,这种药草还没名字,病人吃了它确实会感到舒服,今后就叫它“紫舒”吧!后人把它称作“紫苏”。

现代药理研究,紫苏醛对金黄色葡萄球菌、真菌及病毒均有抑制作用。还可抗凝血、抗氧化、抗癌、提高子宫内酶活性,其作用与孕酮相同。更为神奇的是,苏子可增强学习记忆功能,其有效成分紫苏子油能促

进小鼠学习记忆功能,且该作用与小鼠脑内的核酸蛋白质及单胺类神经递质的含量有关。

紫苏因其特有的活性物质及营养成分,成为一种倍受世界关注的多用途植物,经济价值很高。俄罗斯、日本、韩国、美国、加拿大等国对紫苏属植物进行了大量的商业性栽种,开发出了食用油、药品、腌渍品、化妆品等几十种紫苏产品。

(作者系北京市朝阳区中医医院医师)

