

# 药不对，病难愈：用药的安全之道

▲ 广西防城港市防城区妇幼保健院 殷德富

人们在日常生活中都知道，生病需要药物进行治疗，以促进机体康复，但是大部分人并没有真正的意识到，药物治疗存在的危险性。再好的药、再贵的药物，在错误的使用下，不仅会丧失药物疗效，还会危及人体健康。可以说，用错药，轻则会耽误疾病的治疗，重则会危及患者生命。

据国家药监局调查发现，我国每年有200多万人因为用药错误而损害机体健康，导致约20万人丧失生命。这惊人的数据让社会、临床越来越重视用药安全。

## 如何避免用药差错

**核对药物全名** 在临床治疗中，药物的品种各式各样，一类药有很多种名称，有些药物的名称非常相近，可能仅差一个字，像“优降宁”是降压药，而“优降糖”是降糖药，发挥着完全不同的药效。我们找医生就诊时，要了解病情诊断结果是什么，医生开的什么药。取药时仔细查看药物的用法、用量、用药次数等，仔细核对药品是否发放正确，如有疑问，可咨询药师。

**阅读药物说明书** 每一种药品药盒上都会有简易说明书，药盒里面会附有一张详细的药品说明书。我们在使用药物之前最好仔细阅读药品的说明书，如有疑问可咨询药师。平常将药物的包装盒、说明书等全部妥善保存，方便自己、家属随时可以查阅，同时也方便下次购买，避免药物购买错误，尤其是需长期服药的慢性病患者。

**服药的正确方式** 用药时，仔细查看说明书的使用剂量、时间、禁忌等多种信息，按照说明书的要求合理用药；或者咨询执业药师，在药师指导下合理用药。仔细与药师



核对药物的使用方法（清晨、饭前、饭后、睡前等）、使用剂量（一天几次、一次几片/粒等），最大有效量是多少？同时我们需要知道药物作用是什么，是否有过敏反应，有什么禁忌证？这些都需要牢记，可以提高用药的安全性。

**妥善保存药品** 我们需要按照药品说明书的要求，将药品放在合适的条件下进行存储，像一些药物需要避光（硝苯地平）、胰岛素需要放在2~8℃冰箱里等等。同一种药，将近期药品摆放在前，远期药品摆放在后，不要混合在一起，哪怕是一模一样的药物也不可以。不要把药物放在儿童能够触及的地方，或者有老年痴呆症的患者周围，避免误服药物。

**不要随意破坏药品结构** 像将胶囊掰开、粉碎药片等，可能会改变药物吸收部位，影响用药效果，还存在一定的用药风

险性。  
**不可私自“制定”用药** 很多人为自己进行“诊断”，并随意前往药房自行买药、服药，或当自己感觉自己好一点了，就开始不吃药了。其实这样更容易产生药物的耐药性，或出现一些药物的不良反应，不利于身体的健康。

**了解自己的身体状况** 有些药物是按照体重计算药物的使用剂量，尤其是儿童用药，一般儿童用药的剂量都与体重有着重要关联。如果患者肝功能、肾功能不好，对该药物的代谢和排泄能力较弱，也需要在医生、药师的指导下酌情减量。

**过敏反应** 每个人需要对自己过敏的物品牢记在心，无论是药物还是食物。在临床上很多患者对青霉素等药物存在过敏反应，对于一些易过敏的药物一定要进行皮试，只有皮试呈阴性才能够使用，如果患者出现过

敏反应，立即停止使用，更换药物，并立即采取相应的防治措施。

## 科学安排服药时间

很多药物不仅仅需要按照剂量服用，还需要遵循正确的用药时间，保证最大程度地发挥药效。不同服药时间，疗效可能相差几倍，甚至是几十倍。

例如，降糖药物格列吡嗪等需要在餐前半小时用药；瑞格列奈等药物，起效较快，作用时间比较短，需要在餐前5~20分钟内口服，如果餐前半

小时或进餐后用药，容易引发低血糖；阿卡波糖等药物与第一口饭一同嚼碎服下的效果是最好的；二甲双胍类药物应该在餐中或者餐后用药，减少对胃肠道的刺激性。降压药服用时间要根据血压的特点来定，每日一次给药的长效降压药或缓控释制剂，最常用的服用时间是早上晨起以后或者下午、晚上服用（早晨7~8点是最佳用药时间），如氨氯地平、琥珀酸美托洛尔缓释片、硝苯地平缓释片等；短效药一日需要用两次，如硝苯地平片等，在早晨7~8点和下午2~4点服用是最好的。抗抑郁、焦虑的药物，在清晨服用最好。非甾体抗炎药，如阿司匹林（不包括肠溶片）、吲哚美辛、布洛芬、对乙酰氨基酚等餐后服用较好。骨质疏松的药物阿仑膦酸钠最好在早饭前至少30分钟服用。

总的来说，用药需谨慎。我们要在医生诊断、药师指导下，合理用药，用好药。

# 产后养护应注意6个要点

▲ 山东省东营市第二人民医院 李朋朋

产后养护是指女性在分娩后的身体和心理恢复期，为了帮助新手妈妈顺利度过这一阶段，以下是一份关于产后养护的注意事项，一起来了解一下吧。

**饮食与营养** 均衡饮食，摄取多种食物，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、水果、蔬菜和全谷物。喝充足的水，保持良好的水分代谢。控制咖啡因和刺激性食物，减少咖啡、浓茶、辣椒、过多的糖和盐等对身体的刺激。避免暴饮暴食，合理控制饮水量，避免过量进食。不要急于追求快速减肥效果，应该以健康、均衡饮食为目标。

**心理健康** 孕期和产后常伴有情绪波动，正视和接受自己的情感起伏，接受情绪变化，不要过分压抑或否认自己的情绪。寻求支持，与家人、朋友或专业人士进行沟通交流，寻求情感支持和理解，分享内心的感受和困惑。保持足够休息时间，照顾自己的身体和心理健康。如出现严重焦虑、抑郁或其他心理问题，应及时咨询专业心理医生或妇产科医生，以寻求适当的治疗和支持。

**伤口护理** 使用温水和无刺激性肥皂或专门清洁剂轻柔清洁伤口周围的皮肤。定期更换伤口敷料，确保伤口处于干燥和清

洁。观察伤口是否存在发红、肿胀、渗液增多、异味或发热等异常症状，避免接触可能引起感染的污染物，如污浊的水、污垢或不洁净的物品。保持良好的个人卫生，勤洗手。

**观察出血情况** 产后女性会出现恶露，但应注意是否存在出血过多或出血时间持续过长。如果出血量异常增加、颜色变深或伴有大的血块，出血持续4周以上，应及时咨询医生，可能需要进一步评估和治疗。

**康复锻炼** 产后运动有助于促进宫腔积血排出，减少感染发生。产后血流比较缓慢，容易发生血栓，多活动可以促进血液循环，预防血栓发生。从慢步行、伸展运动开始，逐渐增加运动强度和运动时间，避免剧烈运动，重点锻炼腹肌、骨盆底肌群等核心肌群，根据个人情况和身体状况，制定适合的康复锻炼计划。根据日常任务和婴儿的需求，合理安排锻炼时间，找到适合自己

的锻炼方式和节奏。

**避免乳房问题** 学习正确的姿势和技巧，确保



状，如有情况及时咨询医生。定期

清洗乳房和乳头区域，使用温水轻柔擦拭，并避免使用刺激性化学品。选择合适大小的孕产期和乳房变化文胸，提供良好的支撑和舒适感，减少乳房的不适和挤压。

产后养护的关键要点包括饮食与营养、心理健康、伤口护理、观察出血情况、锻炼恢复和乳房健康。通过均衡饮食、接受情绪变化、注意伤口卫生、了解正常出血情况、适度锻炼以及正确哺乳，新妈妈们一定能够顺利度过产后阶段并实现身心的平衡与恢复。

宝宝能够正确吸吮，并减少对乳房的压力和疼痛。按照宝宝的需求，建立规律的哺乳时间表，确保乳房充分排空，防止乳房堵塞和乳腺炎的发生。注意观察乳房是否出现硬块、红肿、疼痛、乳头裂伤或溢乳等异常症