

药品的正确储存法

▲ 河南省商丘市第五人民医院 王红玲

药品属于特殊商品，有一定的贮存要求，无论什么药品都需要得到妥善保存，才能保证药品的稳定性、安全性和有效性，如果储存不当，不仅不能治疗疾病，可能还会对身体造成伤害。

药品储存受温度、湿度、光线等因素的影响，每种药品的外包装和说明书中都会有“贮藏”这一项，一定要按照说明书中的相关要求进行保存。

药品说明书中所指的温度一般分为常温、阴凉处、凉暗处、冷处四种，温度要求如下表：

贮藏条件	温度要求
常温	10~30℃
阴凉处	不超过 20℃
凉暗处	避光、不超过 20℃
冷处	2~10℃

药品储存所指的湿度一般为 35%～75% 之间。太湿，容易发生潮解、变质；太干，容易导致裂片、风化等。

药品要注意避光，是指避免日光直射。日光照射时，紫外线会和药品直接或间接的发生化学反应，导致药片颜色发生改变或致使液体制剂出现沉淀等。

除遵照说明书中的贮藏条件进行储存以外，药品还需要分类存放。成人药品与儿童药品分开，内服药品与外用药品分开，这样可避免拿错，误服。易串味药品与其他药品分开，可避免药物相互影响，导致变质、失效。如果所有药品储存在同一个小药箱中，可以使用密封塑料袋包装，贴上标签进行区别。

药品开启使用后，应拧紧，尽可能的避免空气进入，药品开封后即使在规定的贮藏条件下储存，其使用期限也不能按照原有的效期来界定了。例如，糖浆剂、合剂，开启后使用期限建议冬季不超过 3 个月，夏季不

超过 1 个月，除此之外，还要观察药物的颜色、性状变化等等，如有异常，将不能再继续服用。拆封使用后的药品还应该保留在原始包装中，防止辨识不清或其他拆封后的药品混乱。

每次使用药品前，我们应检查药品的有效期，如果发现超过有效期或药品外观有变化的，一定不能再继续使用，要及时进行清理，但也不能随意丢弃，药品属于有害垃圾，丢弃时应注意垃圾分类或交给医院、社区统一回收处理。

特别提醒的是，药品均应存放在儿童不易拿到的地方，以免发生误服。

老年人使用降压药的注意事项

▲ 四川省蓬安县人民医院 邓芳

高血压是老年群体中的常见疾病，高血压患者每天都会接触到降压药的使用，但是降压药使用有许多注意事项需要了解，不然不仅影响效果，还可能导致身体受损。

常见的降压药物

利尿剂 临床中用于降压治疗的利尿剂主要是噻嗪类利尿剂、保钾利尿剂等。利尿剂尤其适用于老年高血压、单纯收缩期高血压或伴心力衰竭患者，也是难治性高血压的基础药物之一。

血管紧张素转化酶抑制剂 这是以“普利”结尾的一类降压药，尤其适用于高血压伴慢性心力衰竭、心肌梗死、心房颤动预防、慢性肾脏病、代谢综合征等患者。

血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂 这是以“沙坦”结尾的一类降压药，尤其适用于高血压伴左室肥厚、心肌梗死、心力衰竭、慢性肾脏病、代谢综合征等患者。

钙离子拮抗剂 临床中用于降压的 CCB 主要是指以“地平”结尾的二氢吡啶类 CCB。CCB 尤其适用于老年高血压、单纯收缩期高血压、伴稳定型心绞痛、动脉粥样硬化患者。

β 受体阻滞剂 β 受体阻滞剂主要是以“洛尔”结尾的一类降压药，尤其适用于伴快速性心律失常、冠心病、心力衰竭、交感神经活性增高以及高动力状态的高血压患者。

不能与降压药同服的药物

许多老年人不止患有高血压，还同时患有其他疾病，服药时要格外注意，某些药物不能和降压药同时使用，否则可能会降低药效甚至威胁生命安全。因此，减少降压药与非降压药物的不良相互作用尤为重要。

不能与降压药同服的药物如下：

洋地黄类、非甾体类抗炎药、降糖药、抗凝药、碳酸氢钠、降尿酸药、锂制剂、肾上腺皮质激素、促肾上腺皮质激素、雌激素不与利尿剂同时服用。

非甾体类抗炎药、麻黄制剂、锂制剂、干扰素、别嘌呤醇不与 ACEI 同时服用。

非甾体类抗炎药、利福平、麻黄制剂、锂制剂、巴比妥类、抗抑郁药不与 ARB 同时服用。

洋地黄类、利福平、麻黄制剂、西咪替丁、环孢素、HIV 蛋白酶抑制药、咪唑类抗真菌药不与 CCB 同时服用。

洋地黄类、非甾体类抗炎药、利福平、西咪替丁、普罗帕酮、巴比妥类不与 β 受体阻滞剂同时服用。

服药后的饮食禁忌

生活中的有些食物可能会影响降压药物药效，尤其是以下几种，不能和降压药一起食用。

柚子 在柚子含有呋喃香豆素化合物和柚皮素，这两种物质都会导致血液中药物浓度升高，使得血压降得过低，严重者可能出现低血压性休克反应。

牛奶 牛奶中含大量的酪胺，降压药会抑制体内一种分解酪胺的酶，酪胺就会在体内大量蓄积，可突然升高血压，心律紊乱严重者会引起血压持续升高。此外，牛奶与降压药一起服用，牛奶的分子颗粒容易被包裹在药物分子表面，从而影响药效。

油腻食物 吃降压药后不能吃肥肉之类的肉类食物。肉类食物含能量高，同时含有大量脂肪和热量，还有胆固醇含量也很高。这些都是会升高血压，在服用降压药后最好吃的清淡一些。

香蕉 香蕉中含有钾离子，有利于高血压患者降低血压。正在用降压药物，再吃香蕉可能会导致血压波动过大。同时降压药物中的利尿成分可阻碍钾排出，此时吃香蕉会突然增加体内钾含量，易出现心脏麻痹。

此外，服用降压药后不能吸烟喝酒，因为吃完药后，体内的血压已经达到稳定的值，吸烟喝酒只会影响药物的吸收。

降压药服用的最佳时间

高血压有明显昼夜节律性，大部分高血压患者，一般在 7:00～10:00 及 16:00～18:00 时血压较高，午夜时最低。因此，如果是每日服用一次的降压药，最好在早上 7:00 左右服药。如果是每日服用两次的降压药则在 7:00 和 16:00 服药较好，睡前最好不要服用，以免夜间血压过低引起并发症。

总之，降压药在使用时需警惕，同时降压药服用时间也要遵循医嘱。

糖尿病患者的皮肤护理

▲ 河南省商丘市宁陵县中医院 刘俊霞

许多人在对于糖尿病患者进行护理的过程当中，会发现他们出现了皮肤问题，存在褥疮、湿疹、水泡等情况。那么，在日常护理当中如何才能预防皮肤出现问题？在疾病出现时如何进行护理治疗呢？本文对此进行探讨。

糖尿病的皮肤病变

在糖尿病患者当中，患者通常会由于饮食、清洁等问题而出现皮肤问题，较为常见的有真菌感染、化脓性感染、皮肤瘙痒、病性坏疽、溃疡、水泡等疾病。通常而言，湿疹是多发于外阴处，真菌通常在屁股之间、手足或是女性下阴炎症，坏疽通常在患者的下肢。

皮肤护理

日常清洁 首先应当注意患者的日常清洁，每天勤洗，使用干净柔软的毛巾进行擦拭。水的温度应当以温和为主，用无刺激温和的洗面护肤品进行，增强对于皮肤的清洁，同时还应当注意不要对于皮肤进行大力的搓洗，这样可能会导致患者皮肤出现红肿，甚至发生感染。

皮肤保湿 对于皮肤干燥的患者，应当采用保湿的护理方式，如进行补水，采用干净温毛巾覆盖几分钟，微凉取下。取下后皮肤大片水渍应当及时擦干，患者若是出现瘙痒则应当采用止痒药物来进行治疗，不可以进行手抓，这会导致皮肤溃破，引发感染等严重后果。

注意饮食 饮食方面，若是患者出现水泡，可以使用红豆、薏米、莲子等食物，不能够食用辛辣刺激的食物，会使得患者的水泡得到加重。

保持通风 患者的日常环境当中应当保持通风，注意温湿度调节，防止过于干过湿，同时在日常当中应当定期进行活动，如抬高手臂腿部等促进患者的血液循环，防止出现皮肤红肿。患者的日常用品，例如衣物、床品等应当柔软，不要穿化纤类不通气的衣服，尽量穿宽松纯棉通风的衣物，防止皮肤由于汗液而出现瘙痒不适或者溃破。

患者皮肤若已经出现状况，应当先判断是什么情况，若不能够自行判断或是存在不确定应当尽量去询问医生进行

护理，不要自行进行处理，防止出现意外。

水泡 若是患者出现水泡，通常使用无菌纱布，对其进行加压包扎处理，若是面积较大，则需要对于水泡进行穿刺，对其减压之后再行包扎。

化脓性感染 若是出现痈等化脓性感染，应当及时就医，不可自行进行挤压，应当去医院进行治疗、换药等，以免出现感染扩散的情况。

褥疮 此类患者应当避免其受到创伤的部位出现受压的情况，因此需要依据患者的不同部位和程度来选择，可以采用气垫等方式来防止出现受创，在必要时应当进行翻身，同时还应当对于患者进行定期的检查，应用 50% 的酒精进行按摩，促进循环，同时在患者清洗完成时给予爽身粉，从而保持患者的身体干燥。患者大小便之后需及时进行擦洗，在患者的肛门附近可以应用氧化锌软膏。在对于褥疮进行处理时，应当对于疮面进行仔细彻底清除，并将疮面进行修剪，应用过氧化氢溶液（3%）进行冲洗，而后在应用药物进行涂抹填平，再使用无菌纱布进行覆盖，每天需要进行两次换药，每 3 h 至少进行一次翻身，并且需要保持床铺的干净整洁，同时为患者加强营养，增强患者的抵抗力，控制血糖从而有效的避免患者出现代谢紊乱等情况。

无法起床 对于无法起床自主进食的患者应当采用鼻饲的方式，增强患者身体的营养状态，提高抵抗力。

糖尿病是一种终身疾病，在日常当中应当注重护理，尤其是对于皮肤的护理，维持干净整洁的环境，同时重视湿度，使其不过于干燥或湿润。饮食中应当注意不可使用辛辣刺激食物，可能会使得患者出现水泡等或是加重皮肤疾病的不良状态，对于卧床患者应当定时进行肢体抬高以促进循环，可自由活动患者应当鼓励其自主锻炼。

