



生活中，人们抵御疾病、守护健康都得使用药物，可你知道吗？如果不以适当的方法、适当的剂量、适当的时间准确用药，治病的“良药”也有可能变成“毒药”。中国药学会近日发布了2021年公众十大用药提示，呼吁公众关注安全用药，学习用药知识，促进全民健康。

中国药学会发布2021公众十大用药提示 居家常用药 你吃对了吗？

提示一：治疗失眠遵医嘱 科学使用安眠药

安眠药物的使用需要医生全面的分析与评估，失眠患者不要自行用药，应在医生和药师指导下，选择综合治疗方式。

安眠药物的使用应从小剂量开始，达到有效剂量后不宜轻易调整剂量。应按需、间断、足量给药。对于特殊人群如儿童、孕妇、哺乳期妇女，以及肝肾功能损害、重度睡眠呼吸暂停综合征、重症肌无力患者不宜使用安眠药物治疗。

提示二：生长激素非神药 基本常识要知道

绝大多数的孩子只需要进行均衡的饮食、规律的运动以及良好的睡眠，并不需要使用生长激素。对于身材矮小的儿童，必须进行儿童骨龄、生长激素分泌水平等检查，还需要排除各种其他疾病，方可决定是否适合使用生长激素治疗。

此外，生长激素在使用过程中也可能伴有一些不良反应。用生长激素治疗的青少年儿童，应定期在儿科内分泌门诊监测治疗的有效性和安全性。

提示三：不明原因引干咳 服药清单找线索

引起咳嗽的原因很多，有些药物容易引起咳嗽症状。包括血管紧张素转换酶抑制剂如卡托普利、依那普利等；抗心律失常的药物如胺碘酮；抗肿瘤药物如博来霉素。此外还有呋喃妥因、对氨基水杨酸等药物。

当出现不明原因的咳嗽时，应告知目前的用药清单，由医生进行专业鉴别、判断。药源性咳嗽一般在停药或者减量后症状会有所好转，对于停药后咳嗽症状仍未见减轻或消失的，需由医生

根据患者病情权衡利弊，及时调整治疗方案。

提示四：调血脂药长期吃 及时监测不可少

他汀类调血脂药除降低胆固醇外还可以起到稳定甚至逆转动脉粥样硬化斑块、重塑血管、降低心脑血管事件的作用。一旦停用调脂药，血脂指标会再次升高，动脉粥样硬化斑块会继续进展，心脑血管事件风险也会上升，因此调血脂药应坚持长期服用。

调血脂药应在专科医生的指导下用药，即使血脂达标也不能随便停药，需遵医嘱进行调整。长期服用他汀类药物需定期复查血脂四项、肝功能、肌酸激酶等。

提示五：口腔溃疡不要急 对症治疗最重要

口腔溃疡发作时的治疗主要是镇痛及防感染，可使用具有黏膜修复作用的药物涂抹患处，或用温和的漱口水或盐水漱口，也可使用溃疡贴片。情况严重时需及时就医，遵医嘱使用漱口水及其他相关药物。口腔溃疡治疗同时，更要做好自我健康调节，注意口腔卫生；多喝水，常食水果与蔬菜；不熬夜，保持睡眠充足。

提示六：控制眼压要坚持 随意停药不可取

人的眼压有生物规律变化，对于慢性青光眼，需长期用药，并定期到医院复查眼压、眼底、视野。治疗青光眼的药物种类较多，患者要遵医嘱用药，不要自行更换药物或增加滴药次数，更不可凭感觉随意减药、停药。每一种降眼压的药物作用机理和方式是不一样的，自行换药极易导致降眼压不能达标。

提示七：使用药物治胃病 服用时间很关键

治疗胃病的药物种类繁多，由于药理作用、剂型等的不同，各类药物的服用时间很关键。

促胃动力药如莫沙必利、多潘立酮片的服用时间为餐前15-30分钟。曲美布汀餐前或餐后服用均可。

抗酸药如氢氧化铝、氧化镁、三硅酸镁等，可直接中和胃酸，一般应在餐前半小时到一小时或胃痛发作时服用。

抗幽门螺杆菌需要联合用药。其中，质子泵抑制剂在餐前半小时服用。胶体铋制剂应在两餐之间服用；抗菌药物需根据与食物的相互作用、可能导致的消化道不适等情况，依据药品说明书选择服用时间。

胃黏膜保护药在两餐之间或睡前服用效果最佳。

提示八：莫把鼻炎当感冒 正确区分用药

过敏性鼻炎是过敏原引起的非感染性疾病，与遗传和环境因素的综合作用有关。不要把过敏性鼻炎当作感冒来治疗。过敏性鼻炎最根本的预防措施是避免接触过敏原，还要注意鼻腔清洁，加强锻炼，增强体质。治疗过敏性鼻炎需按照轻重程度选择用药

方案。轻症局部用药即可，对于重症的患者多采用口服以及鼻喷剂联合应用。

提示九：贫血补血分类 确诊之后再药疗

轻微贫血患者可以按需通过摄入富含优质蛋白、叶酸、维生素B₁₂、维生素C以及含铁量较高的食物进行调节。而中重度的贫血，则须合理选择药物进行治疗。

贫血患者应先去医院就诊，明确贫血的病因，针对病因进行治疗。缺铁性贫血药物治疗的基本原则是“去除病因、补充铁剂”。巨幼红细胞性贫血可相应补充叶酸或维生素B₁₂进行治疗。再生障碍性贫血以支持治疗、针对发病机制治疗及对症治疗为主。

提示十：腹泻脱水怎么办 口服补液来帮忙

当腹泻发生时，会导致身体丢失大量的水和电解质。口服补液盐用以治疗急、慢性腹泻合并脱水，适用于轻度或中度脱水无严重呕吐者，一般可以在药店买到。如果一时买不到口服补液盐，可以交替、联合饮用含盐液体和含糖液体，以补充体液和维持体液平衡。倘若在补液过后依然有较强的虚弱感，或觉得不适，应尽早就医。（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

起床半小时再刮胡子



早晨是胡子的最佳刮除时机，而且这时的皮肤状态比较放松，刮胡子时不易刮伤皮肤。但一起床就刮胡子也不是最佳时机，最好是在起床20-30分钟以后，此时男性体内的雄性激素已没那么旺盛了，胡子的生长速度下降，这时再刮，就不会很快长出来了。

喝完维C泡腾片要漱口



维C泡腾片口感好、服用方便，有人把它当成饮料，没事就喝。一项研究表明，维C泡腾片可使牙釉质脱钙而令牙齿更加疏松、脆弱，它的甜味口感是因为添加了甜味剂和蔗糖，喝多了对牙齿不好。建议饭后漱口，多喝水，睡前刷牙，尽量避免睡前和刷牙前后服用维C泡腾片，牙齿敏感者更应注意。

红灯

土豆做得太软升血糖



不同烹调方式下，土豆的升糖指数从高到低依次是：土豆泥87，烤土豆（烧烤，无油脂）85，蒸土豆65，煮土豆66。因此，对于血糖高的人来说，尽量少吃甚至不吃土豆泥。要想控制血糖，吃土豆不要做得太软烂。

运动后马上洗澡伤心脏



运动时代谢旺盛、心率加快、皮肤血管扩张、流向目标肌肉的血液增多。运动停止后，这种情况还会持续一段时间，身体其他地方的血流量相对减少，导致血压降低。若马上洗澡，会刺激皮肤的血管进一步扩张，导致血液循环供应的重要脏器，如心脏或大脑供血不足，血压趋向更低水平。

市自来水集团提醒用户

谨防供暖用水串入自来水

□本报记者 边磊

冬季供暖季来临，为了避免供暖用水串入自来水的情况发生，北京市自来水集团提醒广大市民，谨防供暖用水串入自来水管污染水质。市民若发现自来水变色、变热、变咸或者水有异味，应立即停止使用并拨打自来水集团供水服务热线96116，使问题尽快得以解决。

热力部门为了便于确认供暖水是否漏失，会在供暖用水

中添加显色剂，使水呈现粉红色、紫色等；在供暖水中加入大蒜素等，使水中存在异味。市自来水集团相关负责人介绍，发生供暖用水串入自来水主要有三个原因。首先供暖锅炉或热力加压站所使用的供暖管道与自来水供水管道相连接，中间逆止阀门（也称单流门）未关闭或失效。当出现上述情况时，一旦供暖管网的压力高于

自来水管网压力，供暖热水或用于软化的食盐水会被压入自来水管网送到用户家中，使自来水变热、变咸。其次，个别居民装修时，误将供暖管线与自来水管线连接，造成自来水被污染。再次，个别居民家中使用热交换器加热自来水，因使用时间较长或质量原因导致配件损坏，造成供暖管道内高压热水穿透进入自来水管中。

为了杜绝此类污染水质事故的发生，北京市自来水集团提醒：有关单位应严格按照规定将锅炉用水与自来水供水管线用不承压的水池隔开，先将自来水送入水池，再用水泵将水抽送至锅炉内。用户自行改造暖气时要正确连接相关管线，禁止将自家热交换设备、供暖管道与自来水管连接。一旦供暖水串入自来水，不仅影响自身饮水安全，也将影响周边居民用水安全。

用户一旦发现家中自来水出现水热、有颜色、有咸味、有异味等水质异常情况，请立即停止使用，并拨打自来水集团96116客户服务电话反映问题，相关专业人员将及时处置。