

# 居家用药 要远离9大误区

一提到药物,想必大家首先想到的就是治病。但药物不仅可以治病,还可以“致病”。俗话说,是药三分毒,若药物使用合理,可以取得良好的治疗效果;若药物使用不合理,不仅不能达到防病、治病的目的,反而会延误治疗、加重病情,甚至危及生命。2023年“全国安全用药月”活动近日启动,今年的主题为“安全用药健康为民”。常见的用药误区有哪些?正确用药的原则是什么?让我们一起来学习一下吧。



## 误区 1 保健食品当药品 贻误病情危生命

保健食品是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害。而药物从研发到临床都经过了科学而严谨的论证和试验,被证明有

治疗效果。保健食品不是药品,没有临床治疗作用,不能代替药品。

购买保健食品时要理性,不要将保健品当做“救命稻草”,盲目听从商家所宣传的功效,必须严遵医嘱、科学用药。擅自停药或用保健食品控制病情,反而会贻误病情。

## 误区 2 多种药物叠加用 欲求疗效反伤身

很多人认为生病了多吃几种药作用会更强、疗效会更好,病好得会更快。这种做法是错误的。在选购药品时,消费者首先应识别药品的通用名,判断该药

的成分,弄清楚该药是不是自己要买的或与自己正在服用的药是不是存在成分相同的情况,以免买错药或重复用药,导致严重后果。

## 误区 3 随意换药调剂量 加重病情要当心

很多高血压患者不按医生处方用药、不规律用药。平时一般不吃药,出现头晕、头痛等症状后才服药,症状一消失马上停药,殊不知这种做法非常危险。

大部分降压药物要达到其最大疗效一般需1周左右的时间。

突然加量或换服其它降压药物,容易导致血压波动变大,忽高忽低的血压反而会增加中风、心肌梗死、肾损害等风险,使病情加重。故高血压药物需要在血压计监测血压的情况下规律使用,使高血压保持在一个合理、平稳的波动范围。

## 误区 4 药品存放太随意 儿童误服损健康

孩子好奇心重、模仿能力强,一些药品形状、色彩对他们都很有吸引力,加之家长存储不当,孩子拿到就很容易当糖果误食,诱发疾病,甚至威胁生命。

家长在选购儿童药品时要首选配有儿童保护盖的药品,这样不容易被孩子打开;务必要将药品存放在儿童看不到、够不

着的地方,最好能锁起来;家长最好先以儿童高度的视角观察,用儿童的臂长测试,看看药箱放在哪个高度儿童不容易接触到。

如果发现孩子已经误服药物,不要惊慌失措,一定要就近就医,以免错过治疗的时机。同时不要忘记将孩子误服的药和药瓶带上,以供医生识别,采取有针对性的措施。

## 误区 5 盲目相信非处方药 认为没有副作用

非处方药就是可以不凭医生的处方,直接从药房、药店购买,而且不用在医生指导下就能安全使用的药品。相对于处方药而言,非处方药有较高的安全性、不易引起药物依赖性、耐药性或耐受性,也不易在体内蓄积,不良反应发生率低。但非处方

药本身也是药,不是绝对没有不良反应。有些非处方药在少数人身上也能引起严重的不良反应,有时甚至能引起死亡。

非处方药也要严格按照药品使用说明书的规定服用,不能随便增加剂量或增加服用次数,改变用药方法或用药途径。

## 误区 6 成瘾药物要辨清 滥用易致依赖性

在与我们生活最“亲密”的止痛药和镇咳药等家中必备药物中,有些也含有能使人成瘾的成分,如若不遵医嘱随意服用,就会很容易让你在不知不觉中染上药瘾。

反复使用易成瘾药物可导致躯体和神经依赖,停药后会出现

戒断症状,如精神不振、打哈欠、流泪、流涕、出汗、全身酸痛、失眠、呕吐和腹泻等,严重者会出现肌肉痉挛、癫痫发作甚至休克。在服药的时候一定要按照医生的处方或药品说明书来服用,不要反复加量服用,以免导致成瘾。

## 误区 7 不敢服药恐伤胎 过度谨慎不可取

对准妈妈来说,除了孕育新生命的欣喜与期待之外,或多或少会伴随着不安的情绪,生怕稍有差池会伤害到腹中胎儿。并不是所有的药物孕妇都不能用,孕妇用药的最危险时期是妊娠开始的前3个月,此时胎儿正处于发育形成期,最易受药物的攻击,

如引起胎儿畸形、流产,因此,在此期间尽量不用任何药物。

在怀孕期间遇到需要用药的情况时,正确做法是仔细阅读药品说明书的“孕妇及哺乳期妇女用药”相关内容,最好在医生的指导下选择相对安全的药物进行治疗。

## 误区 8 送服药物图方便 使用饮料隐患多

口服用药应该用白开水送服,但在日常生活中,为图方便随手用咖啡、果汁、牛奶等饮料送服药物的现象,在忙碌的白领

中并不少见。其实,用咖啡、饮料、牛奶等送服药物,会影响药物疗效甚至对健康造成影响,是非常错误的。

## 误区 9 感冒就用抗菌药 不遵医嘱误病情

感冒引起发烧只是一个症状,并不是造成疾病的原因。一般感冒多由病毒引起,药物治疗以对症治疗、缓解感冒症状为主。抗菌药物只对细菌有杀灭或抑制作用,没有细菌感染时,用抗菌药物是没有效果的。

感冒一开始就服用抗菌药物,不但对治疗无益,还会引起

药物不良反应和细菌耐药性的产生。当感冒后出现咳嗽频繁,伴黄稠粘痰、发热、咽疼等继发细菌感染的症状时,应到医院检查,医生会根据病情选用相应的抗菌药物进行治疗。此外,儿童生病后,家长不能擅自使用药物,应由医生决定是否使用抗菌药物。(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 左侧卧有助缓解烧心



不同睡姿会对夜间的胃食管反流带来不同影响。与仰卧位、右侧卧位相比,左侧卧位能加快胃酸清除速度。除了体位外,症状较轻的胃食管反流患者需注意进食不宜过饱,少吃过甜、过酸的食物;进食后不要马上卧床。

#### 理想的室内湿度是45%-65%



空气湿度低于20%时,可吸入颗粒物就会增多;介于45%-65%时,病菌不易传播;若高于80%,细菌霉菌容易滋生。冬天天气干燥,不少家庭都开了加湿器。使用加湿器最好每天换水,每两周清洗一次。自来水一般含有氯,最好不要直接加到加湿器中,可以使用凉白开水、纯净水或含杂质较少的蒸馏水。

### 红灯

#### 北方人更易患高血压



盐摄入量:相较于南方人,北方人更喜欢吃腌制的一些泡菜、咸菜,日常饮食盐摄入量高;气候的原因:北方气温较低,血管会出现明显收缩,这种情况下就会出现血管阻力增加导致血压增高;大量饮酒:大量饮酒不仅会使交感神经兴奋、心率增快,增加心肌收缩,促使血压升高。

#### 面膜并非敷得越勤越好



很多人脸上皮肤出了问题,就觉得要补水,一天到晚喷喷雾,或者每天敷面膜,其实这都是不对的。过度的水合作用也会削弱皮肤屏障,反而容易导致皮肤敏感。皮肤屏障结构受损,不仅会让肌肤水分过多蒸发,还会让皮肤容易受到细菌、化学物质侵入,让肌肤暗沉,失去自我保护能力。其实,春秋冬三季可以一周敷1-2次面膜,夏天空气湿度大,两周一次即可。

## 丰台区市场监管局六里桥街道所

## 开展全覆盖排查 保障辖区食品安全

为切实保障食品安全,严防食品安全事件的发生,丰台区市场监管局六里桥街道所结合辖区实际,积极行动,持续开展食品领域专项检查。执法人员以丽泽天地、居然之家、银座和谐广场等人员密集场所的大中型超市、餐饮单位为重点对象,对食品安全风险隐患开展全覆盖排查。

**严查流通环节** 以超市中肉制品、乳制品、水产品等热销食

品为重点,严格查验经营主体资格是否齐全有效、标签标识是否清晰、是否存在经营“三无”过期食品等情况,是否存在销售商品过度包装、价格欺诈等违法违规行为,同时督促经营主体严格执行食品进货查验和索证索票等制度,做到依法诚信经营。

**严管餐饮领域** 执法人员深入餐饮单位后厨操作间,重点查看餐饮店卫生和管理等情况,从

业人员是否持有有效的健康证明,食品原料采购、储存、加工制作、餐饮具清洗消毒等环节是否符合要求,并督促餐饮企业负责人进一步树立依法经营、诚信自律的理念,落实食品安全主体责任,认真开展食品安全自查,及时消除食品安全风险隐患。

下一步,丰台区市场监管局六里桥街道所将持续加大食品安全监督检查力度,聚焦重点场

所、重点业态,坚持食品安全检查“不打烊”,当好“舌尖”守门人。(赵艳)

### 注销公告

北京市朝阳区科望园林职业技能培训学校(统一社会信用代码:52110105669900529N)经董事会决议注销。清算组由董京蓉、李彩虹、王□、余学明组成。组长余学明。请学校债权人自公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权,逾期视为放弃债权。特此公告  
北京市朝阳区科望园林职业技能培训学校  
2023年11月22日

·广告·