

健康专家 有话说

药品有效期 ≠ 使用期限

专家提醒

防癌锻炼应有度

本期专家:保定市第二中心医院药剂科张冲、王梦梦

药品有效期是指药品在规定的贮存条件下,能够保持药品质量的期限,标注在药品外包装上。那么,药品有效期常见的标注方法有哪些?下面举几个例子说明一下。

1.标注有效期24个月,如生产日期2019年6月1日,则该药品在规定的贮存条件下未开启可以使用至2021年5月31日。

2.标注有效期至2021年5月31日或有效期至2021年5月;则该药品在规定的贮存条件下未开启可以使用至2021年5月31日。

3.标注失效日期为2021年5月31日,则该药品在规定的

贮存条件下未开启可以使用至2021年5月30日。

从药品有效期的定义我们不难看出,保证药品在有效期内可以使用是有前提条件的:在规定的储存条件下保存;药品未开封。而我们家中的药品大多是开封后的,使用期限不能完全根据药品外包装上的有效期。

那么,有效期内的开封药品如何简单判断不能使用了呢?

首先,在服用药品前,先检查药品外观是否发生以下变化:药片表面粗糙、变色、霉点;颗粒剂结块儿;胶囊剂外壳变软、变形、粘连或者药粉漏出;口服液体剂发生浑浊、异物;乳膏剂发生水样变化、

涂抹不均匀。然后注意检查是否有异常气味,如有刺鼻的气味或者酸臭味等。发生以上现象说明药物性质已发生变化,要避免使用。

虽然多数药品变质后会出现肉眼可见的不正常现象,但不代表外观正常的有效期内药品就可以正常使用。一旦药品说明书明确规定了该药物在某条件下可保存的时长,脱离限定保存条件时间即使未发生外观改变也不可食用,因此需要了解一些特定药物开封后的使用期限。

整瓶的散装片剂,开瓶后第一时间要把里面的干燥剂(或者棉团)取出来,因为它会吸附水汽,成为药品的污染源。瓶口打开之后,在药瓶上记录

开启日期,尽快使用,超过6个月就不要继续使用了。

滴眼液、滴耳液、胰岛素,开封28天后就不要再继续使用了。

需要提醒大家的是,药品开封前,仔细阅读药品说明书贮藏一栏,了解药物保存条件,谨遵说明书要求,进行药品保存。



网站: <http://www.hebpa.org>
地址:石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编:050011

栏目主持 王艳伟

不少肿瘤患者在确诊后,青睐于运动健身来提高免疫力,其实,肿瘤病人应全面检查身体之后,根据个人生活方式、身高体重、年龄、日常消耗、个人体质等,在专业医生指导下,选择适合自身的锻炼项目和强度。

如何判断超负荷运动呢?首先是自我感觉,如果运动时出现轻度呼吸急促,感到有些心跳加快、周身微热,运动过后全身有轻松愉快的感觉,这表明运动适量;如果运动时呼吸困难、头晕目眩、大汗淋漓、心跳得像要蹦出来一样,运动过后全身沉重得不想再挪步,那一定是运动过度了。其次是心率,运动使心率增快才能达到锻炼效果,但运动过程中一般要保持心率在每分钟150次以内,超过这个心率,机体各脏器就会缺氧,锻炼反而变得有害无益,就属运动过度了。

不同类型的肿瘤患者应当选择不同的锻炼方式。肺癌病人,可以通过吹气球或做腹式呼吸,来恢复或增强肺功能。运动系统肿瘤,如骨癌病人,往往因病情做过截肢手术,术后锻炼应以恢复运动功能为目的。胃癌、肠癌、肝癌等患者的锻炼则应以适应新的生活习惯为目的,可以通过适量运动改善消化功能。乳腺癌病人在术后应早期进行肢体功能锻炼,尽快恢复关节肌肉功能。

南京军区福州总医院肿瘤科主任 欧阳学农



溃疡性结肠炎治疗需“双管齐下”

对于溃疡性结肠炎患者,如果出现下列5个病症,需做好专业的心理疏导:

莫名其妙的恐慌和焦虑。长期困惑于溃疡性结肠炎,没什么原因出现抑郁和焦虑,或是对结肠炎疼痛病症的担忧,或是不相干的忧虑。

长期精神紧绷和躁动不安。患溃疡性结肠炎的病人,如果持续超出大半年精神紧绷和躁动不安,必须确认是不是有神经衰弱的出现。

群体害怕。表现为在群体中有快速逃离的念头,或

不想到人群集中的地方,或在群体中觉得压抑、透不过气。具体到溃疡性结肠炎病人,在群体中可能出现疼痛病症加剧现象。

失眠症和经常噩梦。长期性结肠炎病人,当出现长期性的失眠症和噩梦,或伴着体重降低,必须警惕神经衰弱的产生。

丧失个人爱好。表现为对周边的事情提不起来兴趣,长期性结肠炎病人要是出现相近病症超出十天,需警惕神经衰弱。



需要注意的是,溃疡性结肠炎和抑郁症可相互作用。当神经衰弱产生时,可通过影响腹压等因素,导致结肠炎症状加剧。因此,针对溃疡性结肠炎病人的诊治,建议“双管齐下”,从生理学和实质两个层面一起开展。 葛文津/文

缓解鼻窦疼痛 试试盐水冲洗

炎症、脓性分泌物、感冒是引起鼻窦疼痛的三个常见原因。其中急性鼻窦炎患者劳累或在不适的环境中停留时间较长,会导致急性上呼吸道感染,可出现鼻窦炎,长此以往,由于炎症的刺激,从而导致鼻窦疼痛。缓解鼻窦疼痛,可以试试以下3个方法:

改善鼻腔湿度。干燥、黏稠的鼻涕,会在鼻腔内形成干痂,导致鼻窦不畅通,也可使

细菌、病毒滞留在鼻腔中,所以,保持鼻腔湿度,可以使鼻涕变得稀薄,促进流动。

盐水冲洗。盐水冲洗可以清洁鼻腔,还可以缓解鼻窦疼痛。建议使用鼻窦冲洗瓶,一般选用生理盐水进行洗鼻,注意洗鼻时不可太用力。

冷热敷交替。可以在鼻部放一块热毛巾,帮助温暖鼻腔,也可以使用冷热敷交替的方法,来缓解鼻窦疼痛和压

力。具体做法为:在鼻部放一条热毛巾3分钟,再放一条冷毛巾30秒,如此交替,重复2~3次。

鼻窦炎所引起的头疼,通过上述方法,一般可以得到有效的缓解。需要提醒的是,生活中也应注意鼻窦炎的调养及预防,不要用力擤鼻,不宜吃辣,也不宜吃过多肉类,建议多吃蔬菜、水果以及蛋白质丰富的食物。 臧洪瑞/文

男性胸部 无痛性肿块需警惕

半年前,魏先生在洗澡时,无意间摸到自己右胸有一颗“硬邦邦”的“小石头”,因为不疼不痒,他并未在意。最近,魏先生发现这颗“小石头”似乎变大了,到医院检查,检查结果是乳腺癌。

和魏先生一样误以为男性与乳腺癌绝缘的人不在少数,因为男性患上乳腺癌的概率比女性低很多,但由于这种错误认识,导致绝大部分男性失去警惕,容易耽误疾病的诊断,到医院就诊时已发展到中晚期,治疗效果不如女性乳腺癌治疗效果。

大部分男性乳腺癌患者早期可能乳头周围会有质地较硬的肿块,这些肿块没有疼痛的感觉。偶尔也有些男性乳腺癌患者会有乳头溢血的情况出现,还可能会有乳头回缩的症状。

此外,还有可触及的腋窝淋巴结肿大等。乳腺癌最大的特点就是容易通过淋巴道转移到腋窝,如果发现自己腋下淋巴结肿大,也要特别注意。

当男性朋友摸到胸部有无痛性肿块时,需要提高警惕,及时到正规医院的乳腺专科进行检查,早发现、早治疗。

郑州人民医院 王佳男

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
中国出品 走向世界