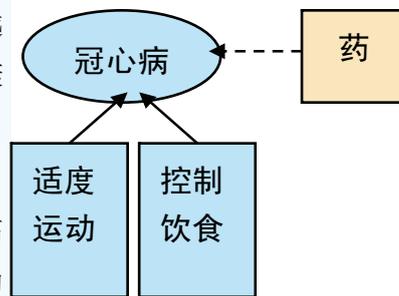


前言：科学用药，不乱用药

**药**不是治疗疾病的唯一手段，但讳疾忌医是错误，要做到该吃的要吃，不该吃的不吃，不能错误地认为药吃得越多越好，毕竟“是药三分毒”。增进健康还是要靠自己，而不是靠医生、靠药品、靠医疗设备。

以冠心病为例，其病根是高血脂、高胆固醇，药物不是唯一的手段，更重要的是要控制饮食和做到适度的运动，只有通过自己的努力才能把血脂降下来，使得冠心病得到有效抑制。



课程讲义



**正确观点：**  
✓药不是治病的唯一手段  
✓是药三分毒

**错误观点：**  
×讳疾忌医  
×药吃的越多越好

## 前言：科学用药，不乱用药

**专**家建议，可吃可不吃的时候就不要吃，而尽量采用改变饮食和运动习惯来促进健康。例如即使是最好的降脂药，也是有副作用的，对肝脏不好；又如滥用抗生素是很不明智的，因为抗生素在杀死致病菌的同时也把大肠中的益生菌也消灭了。

因而，药的确是治病的重要手段，但药不是治病的唯一手段，药只是治病的辅助手段。例如亚健康是无法有效治疗的，只有依靠合理的饮食、适度的运动、健康的心理、良好的生活方式，才能真正摆脱亚健康。



### TIPS小贴士

益生菌对人体的保护有三大重要作用：

1. 在肠壁的表面形成菌的屏障，防止有害菌的侵入。
  2. 由于这些细菌的作用使得肠道成为人体最大的免疫器官，对疾病产生免疫功能。
  3. 这些细菌可以合成B族维生素供人体使用。
- 而抗生素的滥用会杀死这些益生菌，从而导致肠道菌群紊乱，肠道功能被破坏。



## 前言：科学用药，不乱用药

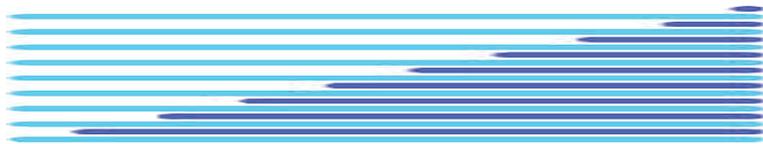


随着医药卫生知识的普及和人们生活水平的提高，不少家庭都配备了药箱，这是一项值得提倡的自我保健措施。怎样科学合理地配备和使用家庭药箱？

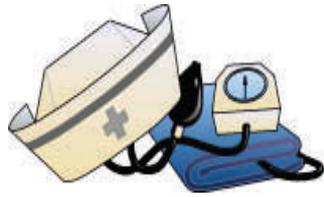
首先视家庭成员的健康状况而定，一般以常见病、多发病、慢性病和时令性疾病的用药为主，且品种要少而精，数量不宜多，可随时调整、更新。

选购药物时，要了解药物的适用范围。有些药名很相似，切勿搞错。一种药物往往有几种剂型。即使同一种剂型，有时也有不同的规格，即药物含量不同，切勿混淆。

还有孕妇、乳母、婴幼儿、老年人的用药均有特殊的要求，如品种、剂量、禁忌症等，应当特别注意。



## 一、小药箱的配备



### 1 器械敷料类

一次性灭菌的注射器；血压计、听诊器、体温表；止血带、小剪刀、无菌敷料（如乙醇（酒精）棉球、棉签、药棉、纱布等）、胶布、镊子。

### 2 药物

（1）内服药：克感敏（伤风感冒）、扑尔敏（抗过敏）、多酶片（助消化）、十滴水、六味地黄丸（治疗阴虚）、牛黄解毒片、阿司匹林、硝酸甘油片（冠心病的急救药）等。

（2）外用药：创可贴、红汞（红药水）、甲紫（紫药水）、碘酒（用于小外伤）、风油精、金霉素眼膏（对鼻疮、口角炎、痔疮等有效）、中国灸（肩周炎、颈椎病、腰酸背痛等）、伤湿止痛膏、开塞露、清凉油等。

## 二、小药箱注意事项

贮存药物时，一只药瓶或药盒只能装一种药，以防外形相似而混淆，且要贴上标签，写清楚药名、剂型、规格、用途、用法、用量（儿童剂量需另写一行）及注意点。要按一定的次序放置，以便寻找。其中内服药和外用药务必分开放置。书写标签时，最好内服用蓝字，外用药用红字，以示区别。凡粉剂结块、变色、发霉、有异味；片剂发黄、出现花斑、松散、析出结晶；糖衣片发生褪色露底，呈花斑、或黑色、崩裂、粘连；口服药水有较多沉淀物、絮状物，甚至变色、有异味等都须弃之不用。药箱用毕最好加锁，或放在儿童拿不到的地方，以利安全。



使用药物时，需注意以下几点：

**1** 有过敏体质的人，对抗生素、磺胺类、镇静催眠药、解热止痛药及某些中成药等药物的使用要特别慎重。如速效感冒胶囊中含有阿司匹林或乙酰氨基酚等成分，有过敏者应禁用。

**2** 有慢性肺心病或肺功能不全者，在用止咳化痰药的同时，不能再服催眠药，以免抑制呼吸功能，发生危险。

**3** 有慢性胃炎或胃、十二指肠球部溃疡，尤其发生过消化道出血者，要避免用阿司匹林或吲哚美辛（消炎痛）等药物，以防刺激性疼痛和诱发上消化道出血。



课程讲义



## 二、小药箱注意事项

**4** 高血压、冠心病患者，若发生头痛、头晕等症状，首先应测量血压，而不要盲目地自行服药或加大剂量，以防血压下降幅度过大，酿成危险。

**5** 心律失常者的病情错综复杂，需经医生确诊后指导用药，绝不能根据药品的广告或说明书自行选用。



**6** 药物的联合应用，很多是合理的，不仅能增强疗效，而且还可减少和消除药物的不良反应。但是，也有不少药物合并使用是不恰当的。会导致药物降效、失效，甚至产生毒反应，给患者带来严重后果。因此，在没有医生指导的情况下，仍使用一种药物为好。

**7** 对于禁忌的药，在医生规定之后一定要禁用。



**8** 用药过程中，切忌疗程不足、时断时续、剂量过小或过大，更换过频或当停不停、突然停药等。因为这样既达不到预期治疗的目的，又会使人体对药物产生耐受性，病原体对药物形成耐药性，旧病复发，病情恶化，严重时还会引起中毒，从而危及生命。

**9** 药物的禁忌，如“禁用”是指药物使用后，一定会产生不良反应，“忌用”是指使用后，很可能发生不良反应；“慎用”是指可以使用，但需密切注意有无不良反应；如有反应，应立即停用。



### 三、安度炎夏家庭备药

夏季比较容易发生的疾病主要有：中暑、急性胃肠炎、急性菌痢、皮肤疖肿及化脓性皮肤感染、痱子、蚊叮、虫咬、烫伤等。因此，一般家庭可根据具体情况从以下药物中选择数种以备急用：



**1** 清凉油：常用于中暑与风热、风寒感冒及车舟晕浪、昆虫咬伤、轻度水火烫伤等。取其适量涂搽于额角太阳穴或眉角印堂穴处，或涂于鼻孔周围，或涂于虫咬、烫伤处。过敏者（尤其是脸部过敏者）慎用，以防接触性皮炎的发生。若皮损有溃烂，则不宜使用，不然会加剧病情。



**2** 十滴水：适用于盛夏闷热引起的头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等症，但孕妇忌用。



**3** 仁丹：常用于治疗轻度中暑、头痛及过食生冷所致的胃肠不适等症，但孕妇忌服。



**4** 风油精：具有解暑避邪、提神醒脑等作用，涂搽于太阳穴、印堂穴、人中穴等，可治疗中暑、感冒、头痛、牙痛、舟车晕浪等，亦可用于蚊虫叮咬处的止痒消肿。



**5** 痱子粉：用于痱子、湿疹等。在洗完澡擦干皮肤后，扑上痱子粉，约半小时左右，再用绸布轻轻揩掉腋窝处、腹股沟部、乳房下等处较多的痱子粉。需要注意的是，油性皮肤者应注意，否则痱子粉易于凝结、堵塞毛孔而

加重病情；对痱子较多、痛痒严重、有渗液者，也不宜使用，以防形成疖病；妇女阴部不要经常扑用痱子粉。



**6** 花露水：被蚊子、臭虫等叮咬后，只要抹上一点花露水，便能止痒、消肿。需要注意的是，婴幼儿洗澡后，如果经常、过量使用花露水，

会因花露水被皮肤大量吸收而产生不良反应，甚至导致中毒。此外，花露水中含酒精（即乙醇）的浓度较高，因此使用时需避开火源，以免造成意外。



课程讲义

专家的话

**预防股癣的方法：**

洗澡后要保持腹股沟的干燥，然后扑上一定量的痱子粉，尽量用电扇吹干，此可防治股癣等。

**驱蚊方式：**

1. 睡觉前在房间东南西北各方向对空轻喷“必扑”，然后关门。在睡觉时，开窗通风即可。
2. 将驱蚊液涂抹在皮肤裸露处。

### 什么是OTC药物？

**OTC** 是英文 Over The

Counter的缩写，在医药行业中特指非处方药。我国卫生部医

政处对非处方药是这样定义的：它是消费者可不经医生处方，直接从药房或药店购买的药品，而且是在医疗专业人员指导下就能安全使用的药品。



## 四、特殊药物用药须知

### （一）使用OTC药物的十项注意

**第五**要准确用药。服用非处方药品时，务必要遵照药品说明书，并结合自己的性别、年龄、体重等因素，准确掌握其用法和用量，用量不足达不到治疗效果，而用量过大又会增加副作用甚至导致中毒。老人、孕妇及哺乳期妇女和婴幼儿等特殊人群更要谨慎用药。

**第六**不要随意合用。药品若搭配不当，会失效或者产生毒副作用。

**第七**有些剂型药品，不要随意掰开服用，一定要保证其完整的药物剂型。例如肠溶胶囊或肠溶片剂，切不可掰开服用，一定要保持其原形用水送服。

**第一**要对症下药准确判断。在购买非处方药品时，应先对自身症状和所患疾病进行准确判断，或向医务人员咨询，以便正确选择药品。

**第二**要细看说明书。购买非处方药品时务必将自己的症状与所购药品的说明书仔细对照，判断适用与否，以免延误或加重病情。

**第三**要索取凭证。购买非处方药品时，应要求药店开具发票等有关凭证，写清药名等有关内容，并妥善保存，以防万一。

**第四**要检查有效期。正规药品的包装上都印有生产日期、有效期及贮存条件等，购买或服用前务必详细检查，过期药品绝对不能服用。



**第八** 对于应在舌下含服的药物，不要用水送服。比如速效救心丸、复方丹参滴丸、硝酸甘油等药品一定要按说明书含服。

**第九** 对滴眼液、滴鼻剂等及滴耳液切不可随意滥用。



**第十** 了解可能出现的不良反应。扑尔敏会令一些患者瞌睡，这样的药品最好不要在开车前服用，而应在睡前服用。万一出现不良反应，应停用。

药物毒副作用是指用药剂量过大或用药时间过长而引起的不良反应。

“是药三分毒”，毒性作用一般在过量使用或长期用药时出现，对身体造成严重的损害，是药物药理作用的延伸，是可以预知的。

常见的毒性反应有：胃肠道反应（表现为恶心、呕吐、腹泻等），中枢神经系统反应（表现为头晕、耳鸣、听力下降），心血管系统反应（如心律失常）等。

参考资料

**药物的毒副作用**



一般来说，任何药物都有毒副作用，只是程度不同而已。非处方药物较为安全，也是相对而言的。如果病因不明，病情不清，则以不用非处方药物为好。若用药后不见效或有病情加重迹象，应立即停药，去医院诊治。

## （二）服用阿司匹林的九项注意

眼下，许多患有高血压、冠心病、脑栓塞、高血脂症病人长期服用阿司匹林，而且剂量越来越大，时间越来越长。然而殊不知，凡事皆有两重性。人们在强调阿司匹林优点的同时，却往往忽视了它容易引起出血的不良反应。

为此，专家告诫长期服用阿司匹林的中老年人：即使你是小剂量服用，也要提高警惕，切不可麻痹大意，掉以轻心。这里特别要注意以下9个问题：



	需注意的人群	禁用/不宜/慎用	备注	
1	患有胃及十二指肠溃疡或肝硬化，食道静脉曲张的病人	禁用		
2	曾患有脑溢血的病人	禁用		
3	近期内做过手术，尤其是做过眼科、颅内、内脏手术的人	禁用		
4	平时有“自发”出血倾向的人	不宜		
5	对阿司匹林有过敏或有哮喘史的人	慎用		
6	年龄在70岁以上的老年病人	慎用		
7	患有动脉硬化伴有高血压的病人	不宜		
8	服用阿司匹林的病人			手术前应停用一段时间
9	凡长期小剂量服用阿司匹林的人			应定期复查血小板

**清**华大学附属第一医院心内科主任黄超联认为：多数人服用硝酸甘油都是遵照说明书含在舌下，这固然不能说错，如果先嚼碎后再压在舌下含服，见效会更快。黄主任说，心绞痛发作时，用药最好快

慢结合，先用快速缓解症状的药物，如硝酸甘油或亚硝酸异戊酯，再用长效制剂，减少、控制发作，如消心痛、心痛定。

服用硝酸甘油应当注意以下几点：



**1** 有心肌梗塞病史的人要随身携带硝酸甘油等急救药。

**2** 卫生间应备有急救箱（包括硝酸甘油等），以备不时之需。

**3** 服用硝酸甘油，应含在舌下。先嚼碎后再压在舌下含服，见效会更快。

**4** 服用急救药物要“时不过三”，即每隔5分钟服用一次，如此重复3次，若无效，可能心肌梗死或其他病症，不能再加大剂量，应及时送医院。

### （三）硝酸甘油用对才救命

**5** 服药后最好保持原来体位，不要马上躺下，否则会突然增加回心血量，加重心脏负荷，加重病情。而应当慢慢躺平，解开领口，但注意不能喝水。

**6** 有冠心病的老年人，自制“急救卡”，应写明姓名、性别、年龄、致命疾病的名字，药物所在的位置等重要信息。