

Family Medicine-Chest

家庭 药箱

生活必备药品使用手册

中映 编著



成都时代出版社

一本全面指导你配备家庭药箱的
药品使用指南

大型连锁药业

首席药剂师给你专业指导
你必须了解的日用药品常识

■ 科学标准

■ 权威处方

■ 用药指引

■ 对症方案

高血压、冠心病、高血脂、肾结石、
糖尿病、肺炎、支气管炎、急性胃炎、
咽炎、风疹、痛经、月经不调、感冒、
发烧、消化不良、食物中毒、失眠、
小儿腹泻、厌食症……

全面涵盖 **8** 大种类疾病

中、西医用药清单

50 种常见病预防与自疗方案
完全收录

对症下药、疗病处方逐一分解
给你更多健康提示

Family Medicine-Chest

家庭[®]药箱

生活必备药品使用手册

中映 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭小药箱 / 中映编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5464-0166-9

I. 家… II. 中… III. ①药物—基本知识②用药法—基
本知识 IV. R97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057325 号

家庭小药箱

JIATING XIAOYAOXIANG

中映 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	莫晓涛
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	4
字 数	160千
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0166-9
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

家庭小药箱 +++++ +++++ 健康好帮手

随着人们对自身健康的关注和对医药知识的了解，对药品的使用，已从过去单纯被动式地按医生的处方服用，转变为“大病去医院，小病进药店”的理念，按说明书自行服药的人越来越多。为了方便、更及时地用药，越来越多的家庭都开始配备自己的家庭小药箱，这样用起药来方便快捷，省去了去医院就医的麻烦，也节约了不少时间。

药品是一种特殊商品，它在治疗疾病的同时，由于不良反应的存在，也常常会给患者带来一些身体上的痛苦，即使是日常被人们视为最安全的药品，对人体也多少有一些负面影响。如果用药方法不当、甚或错误用药，则会给自己带来更大的痛苦，甚至造成永远无法弥补的伤害。

俗话说：医药进家门，治病又救人。家里到底该常备哪些药品？这些药品具体怎样对症使用？哪些药品适合儿童服用？这些都是应该注意和了解的。家庭配备的药物，首先要实用，要根据家庭成员的年龄及健康状况进行配备。药品关系到人们生命安危，决不能马虎从事，掉以轻心。鉴于此，本书将由专业人士为您提供最全面、周到的常用药品大全，介绍包括外用创伤类、皮肤类、内服药等等家庭常用药品，以及家庭小药箱配备、存放、使用等注意事项，让您在祛病解忧的同时，确保用药安全。

为了帮助您及时发现疾患，正确判断病情，选择最佳的治疗方案，我们还列举了常见病与循环系统、呼吸系统、消化系统及五官科、皮肤科、妇科、儿科等八大类、约50种病症的病理分析，由专业执业药师提供中、西不同的用药建议，以及这些常用药品的正确选择、使用和保存方法，让您更好地利用药物为自己带来便利。

Chapter 1	合理配备家庭药箱	1
	Equip Family Medicine-chest Properly	
一、	家庭小药箱配备原则	2
	The Principle of Equipping Family Medicine-chest	
二、	家庭必备药品	3
	Necessary Family Medicine	
1.	外用药	2. 脱敏药
3.	抗生素	4. 感冒发烧药
5.	健胃消食药	6. 解热镇痛药
7.	胃、腹痛药	8. 心痛药
9.	降压药	10. 防止晕动药
11.	通便药	12. 其他
三、	家庭小药箱的管理	6
	Management of Family Medicine-chest	
1.	药品的标签	2. 药品的存放
3.	家庭贮药的注意事项	4. 家庭药箱的检查
Chapter 2	居家用药必备常识	10
	General Knowledge of Family Medicine	
一、	处方药与非处方药的区别	11
	The Difference Between Prescription Drug and Nonprescription Drug	
二、	正确使用非处方药	12
	Use the Nonprescription Drug Properly	
三、	正确认识药品的不良反应	13
	Face Deviant Reaction of Medicine correctly	
四、	服用药物的最佳时间	14
	The Best Time to Dose	
五、	服用西药的禁忌	15
	Avoidance of Western Medicine	
六、	服用中药的禁忌	16
	Avoidance of Chinese Traditional Medicine	
七、	药物的服用剂量	16
	The Dose of Medicine	
八、	哺乳期妇女忌用药品	17
	Avoidable Medicine for Women in Lactation	
九、	儿童忌用药品	18
	Avoidable Medicine for Children	

Chapter 3 常见病症预防与治疗..... 20

Prevention and Treatment of Familiar Disease

一、常见症状与疾病 Familiar Diseases	21
1. 感冒发热	2. 咳嗽
3. 头痛	4. 疲劳
5. 眩晕	6. 呕吐
7. 口臭	8. 腹泻
9. 鼻出血	10. 中暑
11. 食物中毒	12. 酒精中毒
13. 烧烫伤	
二、循环系统疾病 Diseases of Circulation System	46
1. 高血压	2. 低血压
3. 冠心病	4. 心肌梗死
5. 高血脂	6. 肾结石
7. 失眠	8. 神经衰弱
9. 糖尿病	
三、呼吸系统疾病 Diseases of Breath System	66
1. 急性支气管炎	2. 慢性支气管炎
3. 支气管哮喘	4. 肺炎
四、消化系统疾病 Diseases of Digestive System	75
1. 消化不良	2. 急性胃炎
3. 慢性胃炎	4. 便秘
5. 急性胃肠炎	6. 细菌性痢疾
五、五官科疾病 Diseases of Facial Features.....	88
1. 结膜炎	2. 牙周炎
3. 咽炎	4. 口腔溃疡
六、皮肤科疾病 Diseases of Skin.....	96
1. 冻疮	2. 风疹
3. 湿疹	4. 痔疮
5. 脚癣	
七、妇科疾病 Diseases of Women.....	106
1. 乳腺炎	2. 痛经
3. 月经不调	4. 滴虫性阴道炎
八、儿科疾病 Diseases of Children.....	114
1. 小儿肺炎	2. 小儿腹泻
3. 百日咳	4. 厌食症

Chapter

1

合理配备
家庭药箱

++++

EQUIP FAMILY MEDICINE-
CHEST PROPERLY

现在，很多家庭都配有小药箱。要做到药箱虽小却五脏俱全，首先配备的药物要实用，要根据家庭成员的年龄及健康状况配备。一般家庭应备有一些外用类药物，如酒精、红药水、紫药水、碘酒、创可贴、高锰酸钾、伤湿止痛膏、烫伤膏、止血粉、冰硼散等，这些药物可作为治外伤的涂抹、贴敷之用。有真菌感染的还可配备达克宁药膏；预防常见皮炎、湿疹者可配备皮炎平。内服药物则可配备阿司匹林、安痛定、多酶片、六神丸、云南白药（也可外用）、乘晕宁、息斯敏、黄连素等。

家庭药箱是许多家庭的必备之需。然而，有一些家庭却把家庭药箱当成了“医院”，这种做法是不可取的。遇到大病或病情较严重时，一定要及时到正规大医院去求诊，以免延误治疗，加重病情。



家庭小药箱配备原则

很多家庭配备了家庭小药箱，平时如果有一些小病小恙，用起药来方便快捷，省去了去医院、药店的麻烦。但是，有些家庭在为小药箱配置药品时存在一些问题。药品是一种特殊的商品，关系到人们生命安危，决不能马虎从事，掉以轻心。因此，备药该怎么备，还应该注意什么问题，都是需要慎重考虑的。

1. 根据家庭人员的组成和健康状况。如果家有老人和小孩，要特别注意准备他们的用药。家有高血压病人、结核病人、冠心病病人、癫痫病人等，治疗这些病的药物应常备不断。家庭药箱严禁混入家庭成员过敏的药物。如果家庭中有小孩子的，应贮藏儿童用的抗感冒药、助消化药；有老年人的，应贮藏镇静催眠药、安神药。如果新婚夫妇暂时不想要孩子，应配备避孕药。

2. 选择副作用较小的老药。老药的毒副作用已得到充分认识，一般说明书上都有明确说明，容易发现和预防。新药由于使用时间短，可能会出现一些意想不到的反应，不适于家庭备用。

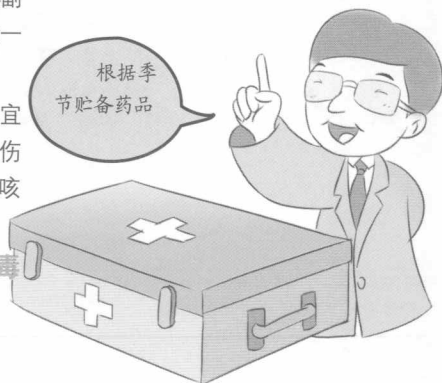
3. 选择疗效稳定、用法简单的药物。尽量选择口服药、外用药，少选或不选注射类药物。

4. 内服药与外用药分开存放。不仅要分开，而且还要有明显标志，写明是外用或是内服，以免用错药。

5. 选择毒副作用小的药品。“是药三分毒”，多数药品都有一些毒性反应。有些药品效果虽好，但毒、副作用却很严重，有些药品见效虽较缓慢，毒副作用却较小。因此，选用作用较好而毒副作用较低的药品是家庭备药应遵循的一个原则。

6. 根据季节贮备药品。夏季宜贮备解暑药、止泻药和防治蚊虫咬伤药，秋季、冬季宜贮备抗感冒药、止咳药、化痰药、平喘药、冻疮膏等。

7. 适当贮备外用药和消毒药。例如用于跌打扭伤的止痛膏。



家庭必备药品

随着人们对自身健康的关注和对医药知识的了解，对药品的使用，已从过去单纯被动式的按医生的处方服用，转变为“大病去医院，小病进药店”，按说明书自行服药的人越来越多。为了更方便、更及时地用药，越来越多的家庭都开始配备自己的家庭小药箱。如果用药方法不当或错误用药，则会给患者带来更大痛苦，甚至造成永远无法弥补的伤害。

为了帮助您及时发现疾患，正确判断病情，选择最佳的治疗方案，我们列举了一些常见的药品，让您更好地利用药物为自己带来便利。但由于药物在治疗疾病的同时也会带来不良反应或副作用，您在自己服药或指导家人服药时，一定要仔细阅读所使用药品的说明书，要留心药物的不良反应，以免造成不必要的痛苦。

1. 外用药

- **酒精** 75%浓度的酒精有杀菌消毒作用，用于局部皮肤和器械消毒；还可以在拔火罐时燃烧用。20%~30%浓度的酒精可用于物理降温；50%浓度的酒精用于涂擦皮肤防止褥疮。
- **碘酒** 杀菌消毒，用于皮肤、皮肤疖肿等，外擦用2.5%浓度的碘酒，涂擦碘酒后应以75%浓度的酒精洗净。
- **龙胆紫液** 抗菌消炎收敛，用于皮肤及黏膜的创伤消毒。
- **红汞水** 抑菌，用于伤口消毒，外用于皮肤，不能用于口腔，不得与碘酒同用。
- **开塞露** 润滑作用，用于便秘时通便，每次肛门内注入1支，儿童半支。
- **氯霉素眼药水** 消炎，用于眼结膜炎、角膜炎、砂眼等。
- **牙痛水** 止痛消炎，牙痛时用小棉球蘸药水，擦牙痛处，塞入蛀牙洞内，不要碰口内黏膜，用后要漱口。
- **解痉镇痛酊** 活血止痛，外用于软组织挫伤、劳损疼痛、牙痛等。

2. 脱敏药

- **息斯敏** 用于过敏性疾病，如荨麻疹、药物过敏反应、过敏性鼻炎等。
- **苯海拉明** 常用于荨麻疹、过敏性鼻炎、血清病等过敏性疾病。

3. 抗生素

- **黄连素** 用于胃肠炎、细菌性痢疾。
- **痢特灵** 用于胃肠炎、细菌性痢疾。
- **复方新诺明(SMZco)** 抗菌消炎，用于呼吸道、肠道、胆道、泌尿道细菌感染等症，服用时宜多饮水，有磺胺药过敏及肝肾功能不好者勿用。
- **氟哌酸** 用于泌尿系统、消化道、胆道等细菌感染。



4. 感冒发烧药

- **克感敏** 用于各种感冒的治疗和预防，为外用，疗效迅速，使用便捷，无副作用。
- **正柴胡饮冲剂** 用于风寒感冒、食欲不振。
- **银翘解毒片** 用于风热感冒，发热、鼻塞、咽痛、口干渴等。
- **小儿回春丹** 治疗小儿高热、抽风、烦躁不安、痰多咳嗽、咽喉肿痛等。
- **紫雪散** 用于小儿高热、抽风、烦躁、神志不清、大便秘结。



5. 健胃消食药

- **保和丸(散)** 治疗小儿消化不良，不思饮食、胃脘胀满、暖气吞酸、恶心呕吐、打嗝、口中酸腐味等。
- **大山楂丸** 用于消化不良，食积。
- **运脾合剂** 治疗小儿厌食、食欲不振等。
- **多酶片** 用于消化不良、食积等。



6. 解热镇痛药

●复方阿司匹林 治疗感冒发热、头痛、神经痛、肌肉痛、风湿热、风湿性关节炎，可退热止痛。



7. 胃、腹痛药

●阿托品 治疗胃、肠、胆、肾等腹腔内脏疼痛。

●雷尼替丁 治疗胃、十二指肠溃疡，饭前半小时服。

●良附丸 用于受寒脘腹急痛。



8. 心痛药

●硝酸甘油 治心绞痛，舌下含化。

●消心痛 治疗急慢性心绞痛，为长效止痛药。

●速效救心丸 用于心绞痛发作，含化服。

●麝香保心丸 用于心绞痛，含服。



9. 降压药

●复方降压片 用于高血压病。

●复方利血平片 用于早期和中期高血压病。

10. 防止晕动药

●乘晕宁 用于防止晕车、晕船等，在车（船）开动前半小时服50毫克（1片）。



11. 通便药

●番泻叶 便秘时用番泻叶10克，开水冲泡加盖闷15分钟，口服，并可再兑水饮用。年老体弱、脾胃虚寒、久病体弱者禁用或慎用。此外，番泻叶不能长期服用。

●麻仁丸 用于便秘。

12. 其他

●**创可贴** 只适用于创伤较为表浅，伤口整齐干净，出血不多而又不需要缝合的小伤口。使用前先要检查一下伤口内是否留有污物，有异物必须先将伤口清理干净，然后再贴上创可贴。已污染或感染的伤口，创面有分泌物或脓液的伤口也不能使用创可贴。

●**风油精** 用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛、头晕、晕车不适。外用，涂擦于患处；口服，一次4~6滴，小儿酌减或遵医嘱。

●**清凉油** 用于感冒头痛、中暑、晕车、蚊虫蜇咬等。外用。需时涂于太阳穴或患处，每日2~3次。婴幼儿须在成人或医师指导下使用。眼睛、外阴等皮肤黏膜及破损处禁用。



家庭小药箱的管理

家庭药箱已成为居家必备的“装备”，将药品随意放置于床头柜、抽屉和橱柜等现象很多，其实，这些做法都是不科学的，很容易造成药品变质失效。家庭小药箱如果保存、管理不善，就会对健康造成隐患，有时还会带来严重后果，甚至会给人身安全造成很大的危害。家庭药箱虽小，管理起来学问也不小。

家庭药箱的管理原则是：既保证紧急用药的供应，又尽可能减少安全隐患和药品浪费，达到安全、有效、经济的目的。

1. 药品的标签（批号、有效期、失效期）

市面上的药品标签上至少应有下列内容：生产单位、注册商标、批准文号、批号、品名、规格、生产日期。规定有效期的药品，必须在包装上注明有

效期。麻醉药品、精神药品、毒性药品、放射性药品和外用药品的标签，必须印有规定的标志。

说明书上应印有药品的主要成分、药理作用、毒副反应、适应证、用法、用量、禁忌、注意事项、储存条件、商标及批准文号等。其中用量，包括每项用途的通常剂量和不同年龄、不同体质条件的人所服用的通常剂量；服用或者敷用的次数；服用或者敷用的持续时间；服用或者敷用



的时间（与吃饭时间、发病时间或者其他时间因素的关系）；服用或者敷用的途径或方法（使用前的准备摇晃、稀释、温度调节或者其他处理过程）。

为了保护使用者，包装标签在必要时必须具有充分的警告内容。商标纸上是否要加警告内容需视药物成分的性质而定。例如，对于解酸药就必须根据它的成分，有针对性地在商标纸上标出下列相应的警告用语，如“不得超过推荐的最大日剂量”。

2. 药品的存放

药品的保存应该有正确的方法，否则霉变、过期、变质后造成浪费或误服而引起不良反应。存放药品不能太随意，放药的容器、存放地点、温度、光照等都需要考虑。

存放原则：绝大多数药品都很容易受到环境因素的影响而发生物理、化学变化。引起这些变化的常见原因包括光线、湿气和热度等。因此药品保存的首要原则就是避光、避湿、避热。

保存方法：散装药粒需避光要用适当避光玻璃瓶或塑料瓶装置，最好内放干燥剂。液体制剂室温保存，如一般止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛药或止流鼻涕药剂，这些药水开瓶后，不需摆在冰箱内，只要在室温下保存即可。因为大部分液体制剂在过低的温度下，可能会降低成分的溶解度，以致糖浆中糖分析出结晶，导致浓度与原先不符。

悬浮剂保存分状态，如大部分抗生素类的药品，这些以粉末状盛装在容器的药品，在室温下保存期限瓶外有标示，一旦加水后就应该放置在冰箱的冷藏室中，但相应保存期会变短。若经常取药，可以将药品制成小包装，以免整体受潮；若长时间不用药，可将药品保存于冰箱中。

过期失效的药品应及时丢弃，决不可服用。

3. 家庭贮药的注意事项

(1) 合理贮存

分门别类：对自备的药品进行分类，做到心中有数。包括大人用的药和小儿用药分开；将内服药与外用药分开存放，可以避免紧急情况下弄混；中药与西药分开放，因为中药有较特殊的气味，以免药物串味；急救药与常规用药分开，并要标志清楚，这样需要某种药物时就很容易找到，以免急用时拿错、误服，发生危险。外用药多用红字标签标明，一般都有刺激性，腐蚀性，或毒性较大，故不可内服。有毒药品应存放严密，加锁保存，以免小孩误服，发生危险。

阴凉干燥处存放：药品应放在干燥、避光和温度较低的地方。该密闭存放的要装入瓶中密闭保存，不能用纸袋或纸盒存放，以免在久贮过程中氧化或潮解。妥善保管药品十分重要，尤其是金霉素眼药水、胰岛素、胎盘球蛋白必须低温保存，而复方甘草片、阿司匹林等有糖衣的药片，容易吸收空气中的水分而潮解变质，应装在瓶内并旋紧瓶盖。中成药更要注意包装和存放，因为大部分中成药都怕受潮，热天更容易发霉、生虫。蜜丸不要多存久存，要放在通风、干燥、阴凉处。

(2) 注意外观变化

药品不宜混装：不宜用以前装药品的空瓶子存放另一种药物，以免引起混淆而错服药物，即使使用原来的空瓶，也应严格按照药品的实际名称更换标签，以策安全。

标明购入日期与药名：存放药的瓶、袋、盒上的原有标签要保持完整，药名要清楚、正确。没有标签时，一定要把内装药品的名称、用途、用法、用量、注意事项和有效期等详细标明。

购入散装药品时，如没有原包装，不能明确生产日期，在药品袋上标明购买日期，有助于日后粗略估计药品是否到了失效期。同时应在散装药品袋上标明药物名称以备忘。

适时淘汰与补充：经常清查药箱，在存放中如发现药片（丸）发霉、粘连、变质、变色、松散、有怪味，或药水出现絮状物、沉淀、挥发变浓等现象时，应及时淘汰，不可吝惜，并相应补充新药。

（3）妥善保管

梅雨季节及时清理：梅雨季节里，由于雨水多、空气湿度大、气候温暖，适宜于霉菌等微生物的繁殖，家里很多东西都会发霉，家庭小药箱中的药品也不例外，也会发霉、变质。因此，在梅雨季节前应注意妥善保管易受潮的药品，梅雨过后，应及时清理家庭小药箱。

远离儿童：家中有幼童的，要将药箱置于儿童不能触及的部位，以免因儿童误服而造成危险。

4. 家庭药箱的检查

家庭药箱，一般在小伤小病、头痛脑热时拿起就用，既方便又可减轻疾病的痛苦，确实是一件好事。然而绝大多数家庭都忽视了对箱内药品的质量检查，以致过期失效、霉烂变质药品照常服用，不但不能祛病强身，反会伤身害体，影响健康。

（1）查药品是否过期失效

绝大多数抗生素制剂都规定了有效期，它是指药品在规定的贮存条件下能够保证质量的日期。如氯霉素眼药水，生产批号为080524，有效期为一年，则该药可用到2009年5月23日。从5月24日起就不能再用。因为超过有效期的药品，其质量疗效均大大降低。发现过期，应立即销毁。

（2）查片剂是否潮解变质

片剂在贮藏过程中如不密闭，很容易发生潮解变质（尤其是糖衣片），使药品疗效降低。特别是夏天，更要做到勤查勤看。如发现片剂外观有花斑、潮解、裂片、变色等现象都不能使用。

（3）查糖浆剂是否霉变

糖浆剂因含有糖的成分，很容易生霉长菌。如在瓶口发现有又白又硬的粉状物存在，是受到了蛻螨污染，不能使用；如在瓶内查到霉菌，发现分层、沉淀等物不能使用，也应销毁。

总之，为了您的健康和家庭幸福，请定期检查家庭药箱药品质量，发现问题，及时处理。

Chapter

2

居家用药 必备常识

++++

GENERAL KNOWLEDGE OF
FAMILY MEDICINE

任何药物都有两面性，既可治病，又会危害人体健康。所以，应根据家庭成员的健康状况，有针对性地准备少量比较安全有效的常用药物，并学会科学合理地使用和保管。

处方药与非处方药的区别

1. 处方药

处方药是指经过医生开出的处方才能从药房或药店获取并要在医生监控或指导下使用的药品。处方药大都属于如下情况：刚上市的新药，对其活性、副作用还要进一步观察；可产生依赖性的某些药物，如吗啡类镇痛药及某些催眠安定药物等；药物本身毒性较大，如抗癌药物等；某些疾病必须由医生和实验室进行确诊，使用药物需医生处方，并在医生指导下使用，如心血管疾病药物等。

2. 非处方药

非处方药是由处方药转变而来，是经过长期应用、确认有疗效、质量稳定、非医疗专业人员也能安全使用的药物。

非处方药具有如下特点：使用时不需医药人员监督、指导；按标签或说明书的指导使用，说明文字通俗易懂；适应证是患者能自我做出诊断的疾病；药品起效迅速，疗效确切，能使患者清楚地感受到；有助于保持和促进健康；毒副作用低，不在体内蓄积，不诱导抗药性；儿童、成人应用的非处方药分别制备或包装。

