

百姓科普系列丛书

科学用药保健康

安全·合理·经济用药

常州市科学技术协会 组编
常州市医学会 主编

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学用药保健康 :合理·安全·经济用药/常州市
医学会主编. —南京 :东南大学出版社, 2006. 1
(百姓科普系列丛书)
ISBN 7 - 5641 - 0237 - 3

I. 科... II. 常... III. 用药法 - 基本知识
IV. R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 157672 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)
出版人 宋增民

江苏省新华书店经销 常州市育才印刷有限公司印刷
开本 787mm×1092mm 1/32 总印张 24 总字数 540 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
总定价 48.00 元(6 本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话 025 - 83792328)

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 朱一兵 鲁玉凤 吴东康
金建栋 赵熔炼 张淑波

《科学用药保健康》编辑委员会

主 任 朱雄华

委 员 蔡忠新 游一中 陈淑萍
蔡正茂 曹传春

执 笔 （按姓氏笔画排列）
刘广军 刘素琴 张海燕
张福康 范正达 唐风雷

支持单位 常州四药制药有限公司
常州市第一人民医院
常州市第二人民医院
常州市第三人民医院
武进市人民医院
金坛市人民医院
戚墅堰人民医院

序

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三、四、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编

写,内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富百姓的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套30册,将分辑陆续出版。希望该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣,及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限,丛书内容中难免有疏漏不足之处,欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005年12月20日

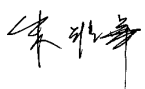
前言

党的十六大以来,党和政府正在努力构建经济繁荣、政治文明、文化昌盛、各项事业协调发展的和谐社会。在我市加快实现“两个率先”,建设全面小康社会宏伟目标的进程中,必须更加注重普及科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神,让普通百姓分享现代文明成果。

随着医学科学技术的飞速发展和社会文明程度的普遍提高,人民群众的健康状况得到较大改善,但是提高人们的科学文化素质,普及卫生新科学、新知识,仍然是一项长期而艰巨的任务。卫生科学有着深刻的内涵和丰富的内容,我们期望应用通俗易懂的语言,通过深入浅出的讲解,帮助人们建立科学的自然观、生命观,了解生老病死的自然规律,普及常见病、多发病的防治与康复、健康教育与指导、公共卫生与疾病控制等方面的知识,促进科学、健康、文明生活方式的形成,提高人民群众的健康水平。

为此,我们组织有关医疗专家参与了《百姓科普系列丛书》卫生保健专题的编写工作,编写人员治学严谨,有着丰富

的理论与实践经验 相关内容贴近群众和实际生活 ,有较强的知识性和指导性。我相信 ,通过我们的工作 ,必定会对广大百姓的健康带来帮助 ,而能成为百姓生活的良师益友也是我们的最大愿望。

常州市卫生局局长 

2005 年 12 月 25 日

目
录**基础知识**

科学用药的基本原则.....	1
药品和保健品的区别.....	3
处方药和非处方药.....	5
什么是假药、劣药？	6
利用批准文号辨别药品真伪.....	8
看懂药品说明书	10
弄清药名	10
药物的适应症、禁忌症和注意事项.....	11
用法与用量	13
药品的“有效期”	15
药品的“不良反应”	16
药品的储存	17
怎样保证药品质量	19

安全·合理·经济用药(综合部分)

您服药“遵医嘱”了吗？	21
药品选购要点	23
家庭药箱须清理	25
失效药品别乱丢	27
错误服药面面观	28
眼药水和眼药膏的用法	30

耳部用药应注意	32
正确选用滴鼻液	34
合理选择止痛药	36
止痛药使用八项注意	38
切莫乱用退热药	40
感冒选药攻略	41
不可超量服用维生素	44
能吃药最好别打针	46
千万别滥用抗菌药物	47
警惕药物性腹泻	49
润喉片不是润喉糖	51
治骨质疏松不全靠补钙	52
巧用风油精	54
家有碘酒好处多	56
越贵的药,疗效越好吗?	57
服药后驾车,千万要小心!	59
别用茶水或饮料服药	60
服药要注意忌口	61
用哪些药物后不能饮酒	63
慎用减肥药	65
家庭用药常见误区	67
不当的中西“合璧”	69
吃错药怎么办	71
如何判断药品变质	73
安全·合理·经济用药(儿童、妇女、老人部分)	
小儿喂药技巧多	74
小孩爱吃的药物剂型	76

腹泻——走出小儿用药误区	77
宝宝慎打退烧针	79
哪些情况下儿童不能接种疫苗？	81
宝宝补钙大全	82
喂奶的妈妈怎么用药？	83
孕妇用药应注意哪些问题？	85
老年朋友用药易犯的“错”	87
老年人用药常识	89
老年人便秘如何用药	91
老年人使用安眠药须知	93
补钙无效 原因何在？	95

安全·合理·经济用药(中药部分)

煎中药的学问	97
如何选用补药	99
隔年的补药还能吃吗？	101
进补不成反添乱	103
西洋参服用 abc	105
补益佳品话人参	107
真假虫草巧识别	109
枸杞子的用途	111
你会贴膏药吗？	113
警惕人形何首乌	115
切莫随意服胎盘	116
汤药服用讲究多	118
别把胖大海当茶叶	120
中药一定安全吗？	121
勿用黄连素防腹泻	122



基础知识

科学用药的基本原则

疾病是千变万化的,用药要与之相适应。要做到合理用药,必须遵循医药的基本原则,才能保证安全、有效、经济。

1. 科学原则

包括科学诊断和制订科学的用药方案。

合理应用药物的先决条件是科学的诊断,对发病原因要有正确的认识,否则药物治疗便是无的放矢,非但无益,反而会影响疾病的治疗。

在科学诊断的基础上,根据初步选定药物的作用特点,全面考虑可能影响该药作用的各种因素,包括治疗作用和不良反应,扬长避短,仔细制订包括用药剂量、给药途径、时间、疗程,以及是否联合用药等内容的用药方案,并认真执行。同时在用药过程中认真观察药效和毒副作用,根据具体情况,随时调整用药方案。

2. 个体化原则

药物作用于不同的病人会产生不同的反应。首先,药物作用于不同年龄的病人反应不同。由于年龄的差别,每个人的新陈代谢和生理功能也存在着差异,因此对药物的敏感性

也不同。如儿童对阿托品、强心甙耐受性较强,老年人对肾上腺素、麻醉药较敏感。第二,机体处于不同的病理状态时对药物的反应不同。如肾功能不良的患者,就应避免使用增加肝肾负担及对肾功能有害的药物,如果必须使用,则应充分考虑个体差异,减少药物剂量。第三,个体差异时每个人对药物的反应不同。就是在性别、年龄、体质、营养、生活条件都相同的情况下,不同的病人仍然出现对药物反应量和质的差异。例如,有的人对某些药物特别敏感而发生高敏效应,而有的人则会出现先天性耐受。如青霉素,少数人会发生过敏性休克。所有的这些因素都决定用药必须遵循个体化原则。

3. 最佳原则

临床用药,一方面要考虑其近期远期疗效及副作用,同时要考虑病人的病情、经济负担和药源供应、医疗条件等多方面的因素。“两利相权取其大,两弊相权取其小”,把有利因素发挥到最大极限,把不利因素限制在最小范围,这就是药物治疗的最佳原则。

具体地说,从疗效和副作用这一方面讲,尽量做到:非药物治疗有效的,就不用药物治疗;可用可不用的药物,坚决不用;一种药物能够达到疗效,就不用第二种药物;能口服的就不肌肉注射,能肌肉注射的就不静脉注射。当病人生命危急,而疗效与副作用发生矛盾时,应把疗效放在首位,果断用药。在这种情况下,有一定的副作用是允许的。当病人患有需长期用药的慢性疾病,用药时就首先考虑药物的安全性,选择副作用小的药物。从经济方面讲,临床用药应该以最少的钱,取得最大的治疗效果。能用廉价易得的药品解决问题,就不用价值昂贵的药物。何况药物贵重,并不等于疗效好,药物便宜也不等于没有好的疗效,关键是看能否对症下药。



药品和保健品的区别

药品是用于疾病的治疗、诊断和预防的。药品的作用就是治病救人,它与人的生命息息相关。保健品,顾名思义,就是用来保健和辅助治疗的。根据国家新制订的规定,保健品又分为保健药品和保健食品。前者属于“药”的一种,主要起辅助治疗作用,批准文号以“国药准字B”开头,如“复方万年青”胶囊,用于癌症化疗后增强机体的免疫力。我们常说的保健品,指具有特定保健功能的食品,既适宜于特定人群食用,同时具有调节机体功能,是不以治疗疾病为目的的食品,如脑白金、太太口服液等。

药品和保健品之间有着明显的区别:

首先,研制要求不一样。药品必须通过药理、病理和毒理的严格测试和多年的临床观察,并经过国家食品药品监督管理局批准后,方可投入市场。而保健品只是用来保健和辅助治疗的,不必经过医院临床试验等便可投入市场。

第二,生产过程不一样。药品必须在制药厂生产,生产所要求的条件很高,比如空气的清洁度、无菌的标准、原料的质量等都要符合国家药品生产质量管理规范(GMP)的标准,而保健品可以在食品厂生产,其生产过程的标准要比药品的生产标准低很多,仅仅检验污染物、细菌等卫生学指标,只要合格就可以上市销售。

第三,疗效不一样。作为药品,一定要经过大量的临床验证,并通过国家食品药品监督管理局审查批准,有严格的适应



处方药和非处方药

处方药,是指凭执业医师和执业助理医师处方可调配、购买和使用的药品。例如:青霉素粉针、洛赛克胶囊、丹参注射液等。

非处方药,是指由国务院药品监督管理部门公布的,不需要凭执业医师或执业助理医师处方,消费者可以自行选择、购买和使用的药品(即常说的 OTC 药品)。例如:维生素 E 胶丸、泰诺感冒片、黄连素片等。

非处方药来源于处方药,只有经过长时间临床考验、疗效肯定、服用方便、安全性高的处方药才有可能成为非处方药。

疗效的比较不是一个简单的问题。一些处方药的疗效很好,但由于安全性问题或使用不方便等原因不能作为非处方药。同样,一些新上市的药品,虽然近期疗效确切,但尚缺乏较长时间的考察,安全性不确定,因此也不能作为非处方药。一般新上市的处方药至少需经过 3~5 年的考察才有可能转为非处方药。

处方药和非处方药如何识别呢?

处方药的药品包装或说明书上应印有“凭医师处方销售、购买和使用”的警示语或忠告语。而非处方药的外包装上印有国家指定的非处方药专有标识“OTC”,包装或说明书上应印有“请仔细阅读药品使用说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用”的警示语或忠告语。



什么是假药、劣药？

当前，假药、劣药已成为影响大众身体健康的一大危害。因此，我们有必要掌握一些辨别假劣药品的常识。

《中华人民共和国药品管理法》中规定，药物具有下列情形之一的，为假药：(1) 药品所含成分与国家药品标准规定的成分不符；(2) 以非药品冒充药品或者以他种药品冒充此种药品。有下列情形之一的药品，按假药论处：(1) 国家食品药品监督管理局规定禁止使用的；(2) 依照药品管理法必须批准而未经批准生产、进口，或者依照药品管理法必须检验而未经检验即销售的；(3) 变质的；(4) 被污染的；(5) 使用依照药品管理法必须取得批准文号而未取得批准文号的原料药生产的；(6) 所标明的适应症或者功能主治超出规定范围的。

药品成分的含量不符合国家药品标准的，为劣药。有下列情形之一的，按劣药论处：(1) 未标明有效期或者更改有效期的；(2) 不注明或者更改生产批号的；(3) 超过有效期的；(4) 直接接触药品的包装材料和容器未经批准的；(5) 擅自添加着色剂、防腐剂、香料、矫味剂及辅料的；(6) 其他不符合药品标准规定的。

除了药学专业人员使用专门的仪器进行鉴别外，识别药品是否是假药、劣药，可以掌握这样一些方法：

首先，要注意药品包装和说明书上是否印有批准文号，没有的即为假药。药品包装或说明书上还须注明名称、规格与数量、生产批号、有效期、成分、适应症、用法与用量、禁忌症、