



家庭

安全用药提醒

主 编 柏正平

JIATING ANQUAN YONGYAO TIXING

“健字”“食字”与“药字”那些事
用药与食物禁忌的注意事项
维生素E可以常期大剂量吃吗
青春痘的用药注意事项
准妈妈的安全用药常识
小孩便秘慎用成人开塞露
巧用方法——小孩吃药不再难



哪些药物服用时宜多喝水
硝酸甘油的正确服用方法
正确认识糖尿病的克星——胰岛素
皮肤外伤破损时用哪种消毒药水
减肥药引发的健康问题
长期使用后不能突然停用的药物



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



家庭

安全用药提醒

JIATING ANQUAN YONGYAO TIXING

主 编 柏正平

副主编 刘 俊 曹丕钢 邓叔华

编 委 (以姓氏笔画为序)

邓叔华 多 鹏 刘 俊 杜中华

余洪敏 柏 莹 柏正平 侯公瑾

曹丕钢 温 维



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭安全用药提醒 / 柏正平主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5091-6191-3

I . ①家… II . ①柏… III . ①药物—基本知识 IV . ①R97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 279939 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 冯海凉 刘新瑞 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.75 字数: 182 千字

版、印次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要



++

本书以实用性为原则，比较系统地介绍了家庭常用药物的使用常识和注意事项，包括药物使用的基本常识、女性用药常识、儿童用药常识、外用药常识、常见病及家庭常用药物的用药常识等，重点介绍了一些人们容易忽视的用药常识和用药禁忌，对提高家庭用药的安全性和科学性有着重大指导意义。本书内容丰富，通俗易懂，可供家庭及医务人员参考、借鉴。



前

言

随着近年来人们生活水平的提高，对于健康的追求也越来越高，现在老百姓流传“大病去医院，小病进药店”。但是，不管是去医院还是进药店，都无可避免地要与药物打交道。因此，安全用药成为现在人们越来越关注的话题。

去年出现的“超级杆菌”，再一次地提醒我们不合理用药的危害，引起了民众、国家的重视，也进一步说明用药安全不仅关系到医生和患者，而且关系到千家万户的平安和健康。目前，我们关于安全用药的知识相对较薄弱，仍有很多人非科学地使用药物，所以将安全用药的知识普及到每个家庭，是有重大意义的。

我们本着为广大民众提供安全用药的目的，怀着科学严谨的态度编写了这本《家庭安全用药提醒》，全书主要论及了临床上的一些常用药、常见病用药的注意事项，特别是容易被医生和患者忽视的细节问题。这些注意事项，如果在用药时未加以注意，不但不能起到很好的治疗作用，严重者甚至给身体带来毒性反应。比如止痛药就有许多种类，对于一般感冒头痛、关节痛、神经性疼痛，可选用对乙酰氨基酚（扑热息痛）、芬必得、阿司匹林等其中的任何一种；但对于胃溃疡、十二指肠溃疡等引起的疼痛，如果选用这一类止痛药，不但无效，反而有可能加重病情，甚至出现胃肠出血、穿孔的可能。

本书文字力求通俗易懂，将专业性强、烦琐难懂的医学理论用通俗的话语表达出来，适应于广大家庭成员及医护人员阅读借鉴。

对于书中不足之处，望广大读者提出宝贵意见，以便再版时加以修正，造福更多的家庭。

湖南省中医药研究院附属医院 柏正平 院长

壬辰年壬子月

目 录

第1章 用药基本常识	1
怎样阅读药品说明书	1
怎样识别药品是否失效	3
如何正确购买药物	4
怎样做到合理用药	6
药品储存的注意事项	7
如何识别药品的有效期	9
家庭常用的药物剂型	11
服药的正确方法	13
正确使用肛门栓剂	14
服用含片的注意事项	16
缓释类和控释类药物的正确服用方法	17
如何正确看待药品说明书上的不良反应	18
药是否价格越贵越好	19
不能盲目配伍用药	20
“健字”“食字”与“药字”那些事	21
警惕“迷人”的广告药	22
服药不可随意停换	23
速效药的危险	24



服药期间能否喝茶·····	26
服药期间能吸烟吗·····	26
哪些是国家实行特殊管理的药物·····	27
老年人用药要注意什么·····	29
药物与情绪的关系·····	31
哪些药物服用时宜多喝水·····	32
哪些药物宜清晨空腹服用·····	33
哪些药物宜餐后服用·····	34
哪些药物宜餐前服用·····	35
哪些药物宜餐时服用·····	37
宜睡前服用的药·····	37
用药与食物禁忌的注意事项·····	38
饮酒前后不能随意用药·····	42

第2章 女性用药常识····· 45

经期的用药禁忌·····	45
减肥药谁才适用·····	47
减肥药引发的健康问题·····	48
维生素E可以长期大剂量吃吗·····	49
准妈妈的安全用药常识·····	51
怀孕期间的前3个月尽量避免用药·····	53
常见孕妇需禁用的药物·····	54
慎用促排卵药物·····	55
家庭常用避孕的方法·····	57
避孕药的种类有哪些·····	60
青春痘的用药注意事项·····	61
正确使用阴道栓剂·····	63

滴虫性阴道炎需夫妻同治	64
产后便秘的正确用药	66
第3章 儿童用药常识	68
怎样正确计算小儿药物的用量	68
巧用方法——小孩吃药不再难	70
儿童应尽量少打针	71
儿童接种疫苗的相关常识	72
常见疫苗禁忌及不良反应	76
儿童的补养之道	80
小孩便秘慎用成人开塞露	82
潜伏的成人药	84
儿童使用哪种抗生素合适	85
第4章 各类疾病及家庭常用药物的用药常识	87
用药后需要避光的药物	87
长期使用后不能突然停用的药物	89
感冒需要使用抗生素吗	90
避免生活中的“药驾”	91
哪些人适合补钙	92
服用钙剂的最佳时间	93
怎样才能让钙剂更好地吸收	94
补钙需谨慎，过量损健康	95
怎样更好促进铁剂的吸收	97
补铁也不宜过量	98
发热后怎么正确使用退热药	99
应对晕车轻松自如	100



使用晕车药的注意事项	102
便秘用药谈	103
安眠药须慎用	104
止痛药使用的注意事项	106
服用阿司匹林的注意事项	108
大山楂丸服用的注意事项	109
胃痛能随便吃止痛药吗	111
消化不良时，吃药也有讲究	112
尿路感染用药原则与注意事项	113
使用哮喘喷雾剂的注意事项	115
止泻药的合理使用	117
硝酸甘油的正确服用方法	118
抗生素的使用原则	119
使用抗生素的几个误区	121
滥用抗生素的危害	123
青霉素的使用注意	124
使用头孢类抗生素后能饮酒吗	125
使用喹诺酮类抗生素的注意事项	126
怎样才是正确服用维生素	128
脂溶性维生素的特殊服法	129
认识糖皮质激素的常见不良反应	130
糖皮质激素的合理应用及不良反应防治	131
高血压患者服药禁忌	133
高血压患者服药注意事项	134
你的降脂药服用方法正确吗	135
正确认识糖尿病的克星——胰岛素	137



胰岛素的使用注意事项	138
服用二甲双胍的注意事项	139
糖尿病患者的降压药选择	140
糖尿病患者常见不能用的药物	142
痛风的常见用药	143
痛风的治疗用药误区	145

第5章 家庭常见外用药的使用常识

149

认识消毒用的酒精	149
皮肤外伤破损时用哪种消毒药水	150
皮肤病外用药的合理应用	152
常见皮肤病外用药的剂型	153
皮肤病外用药的使用方法	154
清凉油也有禁忌	156
如何选择滴鼻剂	157
教你正确使用滴鼻剂	158
哪些药物易造成眼部损害	159
青光眼的用药禁忌	161
滴眼药的正确方法	163
家庭常用的滴耳液	165
滴耳液的正确使用方法	165

附录 《国家基本药物目录》（基层医疗卫生机构 配备使用部分）

168



第1章

用药基本常识



怎样阅读药品说明书

药品说明书是正确用药的依据，具有法律效力。我国《药品管理法》规定，药品说明书必须注明药品名称、主要成分、适应证、用法用量、不良反应、禁忌证、注意事项、规格、有效期、储存要求、批准文号以及生产企业地址、电话等内容，是医生开具处方进行药物治疗的依据，也是病人服用药物的一个重要参考资料。

病人取药回家后如果仔细阅读药品说明书，就会发现若想完全读懂，看明白并不容易，下面我们就教你读懂药品说明书。

对于说明书，我们是否都需要看懂呢？目前，市场上流通的药品分为处方药和非处方药，前者是需要依据医生的处方购买使用的，后者是一些经过实践证明是安全性相对较高的药物，病人可以根据自己的知识判断，自行购买使用。对于处方药品的说明书，实际上主要是写给专业医生看的药品信息，且临床药物治疗绝对不是机械地完全按照药品说明书的“选词填空”，其中既包含了医生的用药经验，也包含了患者的个体化情况，普通患者一般不需要完全理解，主要遵从医生的医嘱用药即可。对于非处方药，则主要针对一些常见的小病小疾，可以直接面向大众销售，这里面其实又分为甲乙两类：甲类是可以在药店或者超市出售的，安全性更高，相对其说明书也简单通俗；乙类是只能在药店销售的，其安全性相对比甲类要低些，乙类非处方药的说明书一般也比较通俗易懂，但患者如有疑问，可以咨询药店的执业药师。由上可知，处方药的说明书您不必都看懂；但对于非处方药的说明书，本着对自己负责的原则，建议您读懂。

上面说了有些说明书我们并不需要完全看懂，对于一般家庭用药的非处方药



说明书，建议主要关注以下几个方面。

1. 药名 通常可分为商品名或通用名、化学名。通用名和化学名世界通用，任何教科书或文章上出现的应是同一名称，一般以英文和译文表示。至于商品名，每一家生产药厂都可为其产品取一个商品名。因此，相同成分的药品，或是化学名相同的药品，可能有多个商品名。不同的商品名，意味着不同厂家的产品，也意味着不同的品质。用药时要认准通用名或者化学名，避免重复服药，导致过量中毒。

2. 主要成分 有些药品为单一成分，有些为复方成分。成药里复方产品居多，说明书中标明的也多为主要成分。如黄连上清丸的主要成分为黄连、大黄、连翘、薄荷等。

3. 适应证 或称作用与用途。即根据药品的药理作用及临床应用情况，将使用本品确有疗效的疾病列入适应证范围。此项在一些中成药的说明书中常用“功能与主治”表示。服药一定要在适应证范围内，尤其是OTC（非处方药）药物，应按照适应证服用，避免错服。对于处方药品，一般医生都会对症下药，但不排除医生会使用某些药品适应证之外的用法。

4. 用法与用量 说明书上的药品量通常指成人剂量，儿童剂量则要根据年龄或体重计算。许多中西药的重量用克（g）、毫克（mg）等表示，容量用毫升（ml）表示，并按1克=1000毫克，1升=1000毫升的比例换算。如每片0.5克与每片500毫克是相同表示法。药物用量常注明一日几次，每次多少量；儿童常用每日每千克（公斤）体重多少量来表示。至于药品的用法，则需根据该药的剂型和特性，注明为口服、肌肉注射、静脉用药、外用及饭前服、饭后服、睡前服等。病人应严格按照说明书注明的方法用药。

5. 不良反应 许多药物在使用过程中会出现各种不良反应，除药物本身的特性外，还与用药者的身体素质、健康状况有关。如有过敏体质的人使用青霉素、链霉素容易发生过敏反应。有些药品口服后会刺激胃肠道引起恶心、呕吐等反应，有些药物对肝肾有毒性等，这些不良反应在说明书中都会注明。注意阅读不良反应，加强用药的自我监测，有助于一旦出现不良反应，及时采取措施。

6. 注意事项 为了安全使用药物，必须列出该药的慎用、忌用和禁用对象。有禁忌证的人，绝对不能使用相应的药物，慎用的药物要在医生指导下使用，密切监测不良反应。

7. 规格 是指该药每片或每支的含量。



8. 储藏 药品一般都标有相应的储存方式，尤其是对于一些在家里放置或储存的药品一定要注意是不是按照相应的方式储存了。比如标明“阴凉避光保存”，就不要存放在阳光经常直射的地方；标明“2～8℃保存”，就不要放在常温下或者冰箱的冷冻室。再提醒您一句：家里有小孩的患者记得要把药品保存在儿童拿不到的地方，以免误服。

9. 有效期、保质期或失效期 许多药品均注明有效期，药品超过有效期或到达失效期后则为过期失效，过期药物绝对不能服用。

10. 批号 药品批号一般表示该药的生产日期。但须注意：一些欧洲国家进口药的年月日写法常常倒过来表示，按日、月、年排列。美国进口药大多按月、日、年排列，日本进口药大多按年、月、日排列，其具体识别方法在相关章节有相应介绍。



怎样识别药品是否失效

我们在超市买食物时最担心的是有没有变质，其实对于药品也一样需要关注。有时候我们看药品最多只看有没有过期，事实上对于没有过期的药品也存在失效的可能，因为药物是受多因素的影响，包装袋上的日期只是在规定的正常情况下的保存日期。所以，我们在买药的时候需要了解药物是否失效，或者家庭已买的药物没有用完，等下次需要用时，应判断能否继续使用。

药品容易受到光线、温度、湿度、微生物的影响与破坏。如药品存放不当，或存放过久，会使药品质量下降或变质无效，用这样的药品会造成不良后果。

一般来讲，药品是否变质要依靠理化的方法，或生物检验方法来检验判定。但是，除专业机构外，一般情况下很难做到。更重要和实际的方法还是要从药品的外观性状来观察是否变质，通过我们的五官判断药品有何变化。当出现下列情况时，就不能再用了。

1. 注射剂 观察药液是否澄明，有无变色等。注射剂除个别特殊的品种允许有轻微浑浊外，一般都是澄明的液体。凡有明显浑浊、沉淀或结晶析出，不能溶解者均不可使用。还有些中草药注射液在储存中容易产生浑浊或沉淀，也不可使用。

2. 片剂、胶囊剂 如发现药片有受潮粘连、膨大、变形、裂片以及糖衣片



变色或严重斑点、变花发霉等不可使用。如发现干酵母（酵母片）发霉生虫，维生素C片氧化变色，阿司匹林片遇潮后有醋酸的酸味，均不可使用。有些中成药如舒筋活血片吸潮后变棕褐色，药片松散、粘连不宜使用。胶囊剂容易吸潮发黏，若内容物变质，则不可供药用。

3. 散剂 结块发霉、变色粘连不可使用。

4. 眼药水 打开后要在规定的时间内用完。如发现存放的眼药水有变色如絮状物，不可再用。

5. 酊剂、浸膏剂、糖浆剂 如检查中发现有沉淀、发霉、变色等不可使用。如颠茄合剂储存过久有沉淀析出，就不要再继续使用。

6. 软膏剂 一般较稳定，但应检查其基质有无酸败、异臭，亦应检查有无油层析出或结晶析出。若有油层或结晶析出，经加工调匀后可使用，但若变色、异臭者则不能使用。

7. 丸剂 变色、发干、霉变生虫、有异味不能使用。

需要提醒的是，对有毒或有刺激性的药品不要尝，以免发生中毒事故。



如何正确购买药物

药品是和健康息息相关的产品，随着医疗体制的改革，在“小病进药店，大病进医院”的治病模式的影响下，越来越多人开始选择自己在药店买药。但是你知道怎样才能正确地选择药品吗？下面我将从非处方药和处方药的购买，谈谈药品购买的一些基本注意事项。



非处方药的购买

非处方药简称OTC，即不需要医生处方，就可在药店或超市直接买到的药品。OTC一般具有安全性好、疗效确切、毒性反应小、质量稳定、应用方便等特点。我们选用时注意以下几点：①一般来说，首先选择大药厂的药，因为它们注重药品质量，视质量为生命，选择这样的药品使用较放心；②购买时一定要看清楚有无药品生产批准文号，有无注册商标及生产厂家，否则属于“三无”



产品，绝对不能购买这些没有相关标示的药品；③在药店购买药品时要索取购药凭证，以防万一；④检查有效期，对药品包装上标明的生产日期与有效期及储存条件等，购买时要仔细检查，若过期了，绝对不能购买，否则会降低或失去疗效，甚至产生毒性反应，危及生命；⑤古训有“是药三分毒”，非处方药虽然安全性好、不良反应小，但只是相对处方药而言，因此不能身体稍有不适，就盲目购买药品或多种药品联用，最好在详细了解药品说明书的基础上购买适合自己病情的药品。



处方药的购买

处方药安全性、毒性反应、使用上都有严格要求，没有医学基础的人是很难正确判断和使用的。因此，处方药一定需要医生处方并详细告知使用方法及注意事项。否则随意服用处方药，也许能缓解你当时身体的不适，但是其毒性反应有可能使你患上其他疾病，甚至导致死亡。购买处方药时要注意以下两点：①按照国家《药品经营质量管理规范》明文规定，销售处方药和非处方药（甲类）的零售药店必须配备驻店执业药师或药师以上技术职称的药学技术人员，有事不在岗时，药店应挂牌告知，并停止销售这两类药品；②网上药店多如牛毛，但是国家有关部门批准发证的不过十来家，其他的大多不规范，并且网店只允许卖非处方药。

无论是购买非处方药还是处方药时，都要注意以下几点。

◇不要轻信赠送药品，我国有明确规定，只有乙类非处方药（绿底白字OTC）才可作为赠品，而且必须是经过批准的合格药品，因此，买药时不能贪图便宜。

◇不要轻信网上虚假广告宣传，谨慎对待邮寄药品。

◇对于大街上那些声称是家传秘方的，要认真分析，尽量不要轻易去尝试那些药。

◇如今很多中医院都有自己的院内制剂，这些药只能在该医院出售，在外边药店见到的大都是假的，即使是真的，也是不合法的。

◇正确对待广告宣传，现在电视上、药店里的药品门类多样，有的虽标明是药品，但其实只是一些保健品。所以，大家在购买药品时一定要按“非处方药购买”的说明去做。



怎样做到合理用药

大家在生活中都难免会遇到身体不舒服的状况，有时候扛一下也许就过去了，但是碰到相对比较严重点儿的、又不至于去住院治疗的疾病时，就需要自己用药了，那么，我们如何做到合理用药去解除病痛呢？

生活中我们做一件事情都有一定的目的性，用药也是同样。我们的目的是治疗疾病，帮助身体恢复健康，所以用药的时候首先注意的就是所用的这种药物有什么治疗作用。药物的功效是我们要关注的重点，这种药是否能治疗我们的疾病，是我们选择它的第一决定因素。通常药店的营业员会给我们做大致的介绍，而我们也可以通过药物外包装上面的说明大致了解这一方面的信息，做一个最初的选择。当然，最好的方法还是通过专业的医生，根据患者的病情及个人情况，选择适合的药物。

大部分人都知道药物除了治疗作用之外，还有让人担心的“不良反应”。“是药三分毒”，我们在利用它的同时，也要承担它带来的一些我们不需要的后果。所以，为了给我们的身体造成最小的损害，在知道这种药物能够治疗我们当前的疾病后，要注意的就是它最终还会给我们带来哪些“健康损失”，是否是我们身体可以承受的。特别是那些身体有其他慢性病或者器官功能不全的人，尤其要注意药物的不良反应，以免引起疾病的加重和恶化。比如肝肾功能不全的人在遇到咽喉肿痛、口腔溃疡等上火情况的时候，就不要经常使用牛黄解毒片这类的药物，牛黄解毒片其中含有雄黄，经常使用会在体内蓄积，有一定的肝肾毒性，服用后首先会加重肝的负担，如果再使用不当，就会对本就不健康的肝造成致命的损害。这一点也是我们在用药时不能忽视的，一定要注意用药的安全，保证药物用在身体至少“利大于弊”。

保证了以上两点之后，我们要关心的就是怎样才能最大程度地发挥药物的治疗作用。用药的方法就是其中的关键：每次用多少量，一天用多少次，什么时间用，口服还是注射等问题就会让很多人疑惑。这些问题，我们从药物说明书上得到的信息往往很粗略，更准确的用法就要听取专业医生的建议。在医生对你的病情进行充足的评估之后，就会给你一个对疾病起到最好治疗效果的药物服用方法。



我们还需要注意有些病菌对抗菌药物的特点：耐药性。在一种药使用过一段时间之后，有些病菌对这种药物就会产生耐受性（或者称为抗药性）。细菌对任何抗菌药都可能产生耐药，常见于滥用或长期应用剂量不足时产生。所以，我们在用药的时候要避免长期使用同一种药物，避免耐药性形成之后，对我们日后类似疾病的治疗增加难度。

当我们患有较轻疾病时，利用身体的自我康复功能治愈疾病当然是最好的途径，如果必须用药，我们也要尽量少用，也就是达到治疗效果就可以了。如果有人患有疾病之后，迫切地想用最短的时间恢复健康，于是就把各种能治疗疾病的药物尽可能地一起服用，想起到“全面撒网”的作用，殊不知这些药对身体带来的危害一点也不亚于它起到的治疗作用。少用药还有一个好处就是减轻了患者的经济负担，这也是当前解决“看病贵”这个问题的一个要求。此外，在同样的治疗效果的两种药面前，我们要选择相对便宜的药物，同样也是出于“经济”这个目的。

总的来说，我们要想做到合理用药，主要的需求就是做到有效、安全、适当、经济这些方面，这样一来，我们就不仅能恢复健康，而且付出的是最小的代价，这也是作为病人最想要的一个结果。



药品储存的注意事项

药品可谓与人们的日常生活息息相关，然而几乎每个人都遇到过药品因储藏保管不当而发生变质或误用的问题。药品一旦变质或误用，轻则药效下降或无效，重则会影响病人身心健康或加重病情。那么，如何才能更好地储存药品呢？下面让我们来谈谈药品的储藏及其防范措施。

1. 分类保存 如成人用药与儿童用药分开保存，内服药与外用药分开保存，滴眼液和滴鼻液分开保存，眼膏剂和软膏剂分开保存。药品不分类保存，紧急之下会用错药：如将外用溶剂误为内服溶剂服用，会对食管、胃和肠道造成刺激、烧伤；将成人药误作儿童药使用，可使用药过量，产生不良反应；将软膏剂误作眼膏剂使用，将滴鼻液误作滴眼液使用，会对眼睛产生刺激。药品分类保存，并有明显标记，可避免以上用药失误的发生。