

大众

药历

维生素和微量元素专题



中国药学会医院药学专业委员会
中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会

联合推荐

中国药历网 组织编写



化学工业出版社

大众药历 健康主人

服 用 年

大众 药历



中国药学会医院药学专业委员会
中国非处方药物协会自我药疗教育专业委员会
联合推荐

维生素和微量元素专题

中国药历网 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大众药历/中国药历网组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5025-9616-3

I. 大… II. 中… III. 药物-基本知识 IV. R97

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第103023号

责任编辑: 张文虎 贾维娜
责任校对: 李 林

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/64 印张1 字数26千字 2007年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 3.00元

版权所有 违者必究

京化广临字 2007—42 号

前言

30岁的张女士因便秘长期服用“牛黄解毒片”，达4年之久，后出现皮肤变黑、身体无力、肝腹水等症状，经检查和病例讨论确定，张女士的病因是每天超量（超出处方常规量4倍）服用“牛黄解毒片”，进而导致砷中毒。这是一个典型的因不合理用药导致中毒的案例。

据一项全国性的“百姓安全用药”调查显示，大约71%的被调查人群不知道不合理用药能导致或加重药物的毒副作用。在我国每年5000多万住院病人中，至少有250万患者的住院与药物不良反应有关，而由不合理用药引起死亡的人数约19万人，平均每天死亡520人。

如何减少不合理用药呢？最有效的途径之一就是生活中有目的地坚持记录用药历史。简单的说就是要记录“药历”，包括药物的用法用量、起止时间、用药目的和注意事项。

药历类似病历，只不过它记录的不是看病的历史，而是每一次用药的历史，它可以记录您用了什么药？为什么用？怎么用？用后有什么不良的反应？又有哪些用药禁忌等。

使用药历最大的好处是，让医生和药师了解消费者的用药历史，知道哪些药物对该消费者是有效的，哪些药物是禁忌的，甚至还可以通过用药史辅助判断治疗失败的原因，提高药物治疗效率。

可以设想，如果张女士能够坚持记录“药历”，根据医生或药师的建议服用药物，就不会发生用药过量的问题；如果已经超量用药，医师或药师也能从“药历”上了解而随后给予停药建议，也就不可能产生皮肤发黑和肝腹水等砷中毒的后果！因此，建立和养成记录用药的习惯，即坚持记录消费者本人“药历”的习惯，对于提高自我药疗水平，减少药源性损害，实现大众用药的安全性、有效性和经济性具有重要的作用。

由中国药学会医院药学专业委员会、中国非处方药物学会自我药疗教育专业委员会组织，依据国际规范共同开发并推荐使用的《大众药历》，旨在统一药学服务规范，帮助普通老百姓避免不合理用药，提高群众的自我药疗水平，造福广大患者。

药历持有者基本信息(一)

姓名: 性别: 男 女

出生年月: 教育程度:

E-mail: (电子邮箱):

身高: (cm) 体重: (kg)

服务药房:

咨询药师(药学咨询师):

咨询电话:

电子药历号:

紧急联系人: 电话:

(电子药历号请到中国药历网www.yaolee.net申请获取)

顾客联系卡

姓名:

性别:

电话:

E-mail:

(请您将此卡片沿虚线剪下, 留给您的药师或您常去的药店)

药历持有者基本信息(二)

药师的首要责任是确保病人或消费者获得高质量的药学服务。药学服务是以病人或消费者的健康为中心展开的各项活动和服务，目的是保证药品使用的安全有效，促进病人和消费者健康水平和生活质量的提高。

——《优良药房工作规范》

(GOOD PHARMACY PRACTICE, GPP)

过敏史

- 无
 有 (请注明过敏的药物、食物或其他)
-

药物不良反应史

- 无
 有 (请注明药品和症状)
-

既往病史

家族史

目录

《大众药历》使用方法	1
用药前要清楚的6大要点	2
如何填写用药记录表	3
用药记录表	6
如何填写购药记账单	32
购药记账单	34
维生素和微量元素专题	40
揭开维生素和矿物质的“秘密”	41
中国人普遍缺少哪些营养元素?	43
健康小秘笈——营养补充	44
补充维生素，人人各不同	45
健康小秘笈——“养”美	46

健康小秘笈——“储”金	47
健康小秘笈——快乐成长	49
健康小秘笈——不老经	51
健康小秘笈——母婴安康	52
挑选“三好”准则	53
服用维生素，方法要得当	54
一问一答 清清楚楚	55

《大众药历》使用方法

勤记、勤看、勤问

- ▽ 由**持有人填写**，也可以请医师、药师或患者家属协助填写。
- ▽ 由持有人妥善保管，**购药或就诊时出示**给药师或医师参考。
- ▽ 随时记录购药和用药情况。
- ▽ 用药前阅读医师或药师给予的指导、建议及特殊提示。
- ▽ 备忘录记录医师或药师的用药建议、用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题。

用药前要清楚的6大要点

1. 要清楚药品通用名和商品名，查明药品成分，避免重复用药。
2. 要清楚药品的适应证、功能和主治。
3. 要清楚药品正确的使用方法。
4. 要清楚药品会发生哪些不良反应。
5. 要清楚使用药品过程中的注意事项和禁忌。
6. 要清楚药品的保存方法和条件。

如何填写用药记录表

填写示例

用药日期 年/月/日	药品商品名 (通用名)	用药原因	用法用量	用药 天数	指导 药师
2007/01/06	感康 (复方氨酚烷胺片)	感冒	口服,每日2 次,每次1片	3天	/
2007/03/07	开博通 (卡托普利)	高血压	口服,每日1 次,1次1片	2周	张丽

备忘录: (主要记录医师或药师的用药建议、用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题)

药师建议定期测量血压。

需要咨询药师(医师)的问题是:

① 在用药期间出现了夜间严重干咳症状。出现上述症状是药品本身的原因,还是因为病情加重? 是否应该停药? 应该怎么处理?

② 在服用开博通期间,如果感冒了,是否可以同时服用新康泰克?

用药记录表，看着简单，要准确填写还有点儿学问。现在，我们以“填写示例”为例，一项项向您讲解具体的填写方法。

用药日期：在一次生病时，开始使用某药品的时间。

药品商品名（通用名）：含商品名和通用名两项，您需要全部填写。只有填写完整，医师和药师才可以正确识别药品，从而给予正确的用药指导、建议，也能避免重复用药。

通用名：由国家权威部门发布，同一通用名可有多个商品名。一般与商品名一起写在药品包装盒上。例如“复方氨酚烷胺片”是“感康”的通用名。

商品名：是不同生产厂家对自己产品所起的名字，并经过注册，具有专用权。如“感康”、“感叹号”等药品商品名，而“复方氨酚烷胺片”则是它们的通用名。

用药原因：指您为什么使用某药品，或者因为得了什么病而使用它。

用法用量：指药品的使用方法和剂量。例如“感康”的用法用量是：口服，每日2次，每次1片。

用药天数：指一次生病，从生病到痊愈，服用某药品的时间。如果是短期用药可以在痊愈后填写或空缺；长期用药可遵医嘱，或根据购买量估算用药天数填写。（详见“填写示例”）

指导药师：指您在药店或医院购买药品时，指导您用药的药师。只须填写药师姓名即可，此项可空缺。

备忘录：即补充说明，记录您在购药、用药过程中遇到的问题；或医师、药师给予的用药建议；用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题等。希望您尽量详细填写，以便医师和药师为您提供更加全面、周到的指导服务。

用药记录表

www.yaolee.net

请在中国药历网注册永久性电子药历

用药日期 年/月/日	药品商品名 (通用名)	用药原因	用法用量	用药 天数	指导药师

备忘录：（主要记录医师或药师的用药建议、用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题）

用 药 记 录 表

用药日期 年/月/日	药品商品名 (通用名)	用药原因	用法用量	用药 天数	指导药师

备忘录：（主要记录医师或药师的用药建议、用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题）

请在中国药历网注册永久性电子药历

用 药 记 录 表

www.yaolee.net

请在中国药历网注册永久性电子药历

用药日期 年/月/日	药品商品名 (通用名)	用药原因	用法用量	用药 天数	指导药师

备忘录：（主要记录医师或药师的用药建议、用药后的反应、准备向医师或药师咨询的问题）