

这些家庭用药准则记牢了



人吃五谷杂粮,谁也不能保证不生病,生病就要吃药,但很多人只知道有病就吃药,对吃药有很大的盲目性和随意性,却不注意安全用药、合理用药的问题。

药品是特殊的商品

药品是一种特殊的商品,因为它可以用于预防、治疗疾病,所以国家对药品的审批也非常严格,要经过很严格的试验、审批之后才能够批准上市,而且每一种上市的药品都会给它一个身份号码,就是国家批准的药准字号。药准字号包括前面有一个字母加上后面的 8 位数字,比如化学药品前面打头的字母会用 H,中药就是用 Z,生物制品会用 S 来表示。

保健品和药品是不一样的,保健品属于食品,它是按照食品来管理的,审批也没有药品严格。

处方药和非处方药的区别

药品还分处方药和非处方药,处方药需要医生来开具。而非处方药,患者可以根据药品说明书、自己的症状等进行自选、自购、自用。

处方药和非处方药有什么区别呢?最重要的一个依据是安全性。虽然处方药和非处方药的疗效都是经过认证的,但因为非处方药是老百姓自行选择来使用,所以安全性要求更高一些。

非处方药标有 OTC 这三个字母,这些字母的意思就是说这个药可以在柜台上卖,属于非处方药,比如有一些感冒软胶囊等,不需要医生处方在药店就能买到。

OTC 这一类药物又有红色、绿色两类不同的颜色来标识,绿色的标识更安全一些。

中药也不一定安全

有很多人对于中药都存在一种误解,

认为中药很安全,所以就长期服用中药,实际上中药也可能发生很严重的药物反应,比如说肝毒性、肾毒性等情况,不是说中药就可以随便吃。

长期服药需在医生指导下进行

不管西药和中药,都没有绝对的安全药物。但对于一些慢性病患者来讲,需要长期服药,也不能因为药物有副作用就随便停药,如果需要长期服用药物,需要在医生的指导下进行治疗,比如甲亢、结核病、高血压患者等。

不要盲目补钙

有些人有事没事喜欢吃钙片,像吃糖果一样,建议大家不要盲目补钙,因为补钙的制剂里面含有钙元素的量不一样,随便吃容易出问题。

补钙首选食补,并且要晒太阳、运动。药补应该放在最后。

很多疾病的治疗,尤其是慢性病的治疗前期,首先要改变的就是自己的生活方式,之后才是药物配合治疗。

新药、贵药就好吗?

从安全性角度看,新药因为用得少,大家对它的了解还不够,而对于老药品,大家因为用的时间长了,对其特点反而了解很多。

而贵的药品和便宜的药品,和其疗效不一定有直接关系,还是要依靠专业的医生来进行判断。

抗生素不要随便吃

有些人一有点头疼脑热的,就吃抗生素类的药物,滥用抗生素的结果,就会出现超级细菌,就是说身体里面致病的细菌对抗生素有了抗体,让细菌产生耐药性,常规的抗生素已经对这些细菌不起作用了。因为细菌也在不断演变,它也在对付抗生素,如果大家不注意控制抗生素的使

用,那么最后就会导致药物的疗效变差甚至不起作用。

如何管理家庭用药?

一、很多家庭需要根据家人的不同身体状况备一些常规药品,有老人用的、孩子用的、自己用的,建议大家最好选择非处方药。夏天可以备一些防蚊虫叮咬的、防暑的药品,冬季就备一些治疗感冒的药品。

二、药品如何保存呢?比较常见的是常温保存,需要避光、室温,但也要注意有些药品需要放在冰箱里保存,但是时间不能太长,因为冰箱里比较潮。有好多药品写着必须密闭保存,就是要防止水分对药品的影响。

三、注意有效期。有效期实际上和储存条件是相关的,药厂说的有效期是指在规定的保存条件下,能够达到的有效期,但是如果保存的时候不具备相应的条件,那实际上就有可能保存不到厂家所标示的那个保质期。

保存药品要有有效期这个概念,比如说同一种药品,拿回家以后可能家里还有剩的,把有效期比较靠近的药摆在外面,用的时候先用这些,把离有效期较远的药品放在里面。

四、要把内服的药品和外敷的药品分开,把儿童用药和成人用药分开,防止用的时候拿错。

五、药品最好保留原包装,因为原包装上面有很多用药信息。有的人一看这一盒药只剩几粒了,就把原包装扔了或者换掉了,结果时间稍微一长,自己也记不清楚这个是什么药,很容易搞错药品名称。

六、特别提醒大家要妥善保管药品,因为家里边很多家庭都有老人、小孩,药品要放到孩子不能够取到的地方。

七、家里有比较特殊的病人,比如冠心病、哮喘等,需要有针对性地准备一些急救药品,比如硝酸甘油等。

冬季要时尚,不一定露脚踝

不知从何时开始,流行起“上半身与下半身不在一个季节”的穿衣搭配方法。然而到了深冬,时尚达人们也懂得冷暖自知的道理,那就勉强露个脚踝,在严酷的低温下坚守最后一丝时尚。不过大冬天露脚踝,真的没关系吗?

风险

易长冻疮易感冒

我们摸一摸自己的脚踝就能感觉出来,相比较身体其它部位,脚踝皮下脂肪较少,自然保暖性能较差。同时,脚下神经末梢丰富敏感,如果踝关节受寒,可能使整个腿部都会感觉特别冷。

脚踝处皮下脂肪薄相当于那个部位少穿了一件大棉袄,而大冷天将它裸露在外面,很可能发生一件事:那就是生冻疮,局部皮肤反复性红斑、肿胀、瘙痒甚至溃烂。局部保暖的不到位有可能使整个机体遭受寒冷侵袭,继而造成身体抵抗力下降,病毒细菌就可能乘虚而入,引起感冒。

降低关节疼痛耐受性

大冷天不注意对关节的保暖时寒冷会导致肌肉收缩,关节僵硬,关节血运减少,滑液分泌减少。虽然冬天裸露踝关节并不会直接导致关节炎。但是对于关节已经开始老化的人(其实我们每个人的关节都在日渐老化中,只是年龄未到,尚未出现症状)会降低疼痛的耐受性,使已经患关节炎的症状加重。

长期如此也就会增加关节负担,减少关节

使用寿命。总之,也许你觉得冬天露脚踝时髦,但从健康角度并不可取,它虽然不会直接引起关节炎,但会使得已患关节炎的人病情加重,减少关节使用寿命。此外,冬天露脚踝还会增加感冒、局部冻伤等风险。

辟谣

不会导致风湿和类风湿

首先,我们需要搞明白,风湿与类风湿并不是一回事。的确,风湿与类风湿有些共同点,比如说都会引起关节肿胀疼痛甚至畸形,但前者一般侵犯大关节(膝关节、肘关节等),后者往往侵犯小关节(尤其是掌指关节、近端指间关节、腕关节)。

但两者的病因是不同的,风湿性关节炎是链球菌感染造成,而类风湿关节炎是多种自身免疫因素引起的慢性关节滑膜炎。虽然这两种关节炎的致病原因各不相同,但有一点很重要:寒冷都不是造成它们的原因。

不会导致关节炎

按照现代医学的观点,其实我们常说的关节炎并非指“类风湿”或者“风湿病”,而是“骨关节炎”。骨关节炎确切地说也不能算一种病,它其实是一种关节对于磨损的自然反应。

人体的关节也和很多物品一样有“使用寿命”,如果年龄达到了关节的使用寿命,关节处的软骨会变薄、软化、失去弹性,甚至碎裂、剥脱,软骨下的骨质增生并形成骨赘(即所谓“骨刺”),最终导致关节疼痛、关节僵硬和活动受限,这便是骨关节炎。

什么是原浆啤酒?

与一般啤酒不同,原浆啤酒是未经过滤处理直接从发酵罐中分装的嫩啤酒原液。因含有一定量的活性酵母呈现一定浊度,酒体泡沫极其丰富,香气浓郁,口味新鲜纯正,风味独特,是啤酒家族中名符其实的超级液体面包。

原浆啤酒就是没有经过高温或低温处理、后期修饰的啤酒发酵原液。是最新鲜、最原始的真正啤酒。

原浆啤酒因为未经过过滤,必定会产生一些营养成分的沉淀,色泽上呈现浑浊现象也属正常。

原浆啤酒是全程无菌状态下酿造出来的啤酒发酵原液,最大限度地保留了活性物质和营养成分,是高档而又最新鲜的啤酒,完全保留了发酵过程中产生的氨基酸、蛋白质以及大量的钾、镁、钙、锌等微量元素,其中最关键的就是保留了大量的活性酵母,能有效地提高人体的消化和吸收功能,同时也保持了啤酒最原始、最鲜美的口感,麦香浓郁、色泽金黄,泡沫极其丰富,细腻,持久挂杯,真正啤酒中的高端

产品。

原浆啤酒是直接发酵罐中分装的嫩啤酒原液。与其他啤酒相比,原浆啤酒在酿造过程中未过滤,不经高温巴氏灭活工序,呈朦胧状原浆的新鲜美味及丰富营养亦被完全的保存下来;低温灌装和贮存(0~5℃),瞬时锁定第一时间的新鲜度,口味鲜美无双,地道纯正。

喝普通啤酒就像吃“苹果罐头”,而喝原浆啤酒就如在苹果园里摘新鲜的苹果吃。

