

## 小议开封后药品的“有效期”

药品外包装上标注的有效期是指未开启状态,一旦开启后,有效期就会发生变化,本文着重介绍开封药品的“有效期”。影响药品稳定性的因素很多,比如空气、光线、水分、温度、微生物等,一旦药品打开了包装,就意味着可能和这些外部环境接触,任何药品在开封后应尽快用完,不可再参照包装上面的有效期存放和服用。

### 1. 滴眼液、滴耳液、滴鼻剂等

《中华人民共和国药典》(2015版)对眼用制剂(包括滴眼液、洗眼剂、眼膏剂等)、耳用制剂(包括滴耳剂、洗耳剂、耳用喷雾剂等)和鼻用制剂(包括滴鼻剂、洗鼻剂、鼻用喷雾剂等)3种剂型规定的启用后使用期限是“在启用后使用期限最多不超过4周”。

比如滴眼液,无菌要求高,开封后最多使用4周,否则内含细菌可能超标,影响药物质量和安全性。如果不慎接触了睫毛或眼睑,保质期还会缩短。因此,每次使用前最好仔细查看,如果有絮状沉淀,则不宜再使用。剪开瓶口后,还可以放在冰箱,在2℃~8℃的冷藏室里保存。

### 2. 瓶装糖浆、口服液、混悬液等

此类药物含糖量高,本身就是良好的细菌培养基,开启后一般不宜久贮。在开启后未受污染情况下,糖浆剂室温(25℃以下)下可保存1~3个月,冬天不超过3个月,夏天不超过1个月;口服溶液剂、混悬剂等室温下可保存2个月。

特别提醒:不能采取嘴对瓶口直饮方式服药,这样会把口中的微生物带入瓶中,污染药物,且不能准确掌握剂量,影响疗效。正确的服用方法是使用干净量杯(一般药品会附带量杯),量取药液后服用,量杯用后洗净、晾干备用。

### 3. 瓶装片剂、胶囊、丸剂等

通常此类药物装量较大,价格相对低廉。除慢性病需长期服药的情况外,一般都是在短期内

服用,总会有剩余药物,当再次使用时应常规检查药品外观,是否出现异常现象,如有发霉、变色、裂片、碎片、粘连、吸潮、表面软化等则不能再用。

硝酸甘油片比较特殊,由于硝酸甘油不稳定、易挥发,药瓶开启后随着与外界空气的不断接触,效价会逐步降低。因此开封后,硝酸甘油片的有效期只有3~6个月。建议在药瓶上记录开启时间,并避光在阴凉处保存。

特别提醒:瓶内所附的棉球(纸团)和干燥剂在开封后应丢弃,否则它们会吸附水汽,成为药瓶内的细菌滋生地和污染源,直接影响药品质量。

### 4. 袋装药品

塑料袋独立包装的药物多是颗粒剂或粉剂,开启后更容易失效,开封后最好在1天内使用,没用完的丢弃。如果是梅雨天等湿度大的天气,一旦包装内出现吸潮、软化、结块、潮解等现象,即不宜使用。

### 5. 有独立包装单元的药品

较为常见的有铝箔“板装”药,即胶囊或药片被封在独立的塑料泡中,袋装药(干混悬剂、颗粒剂、中成药冲剂)、小支中药口服液等,此类药物只要保存条件适宜(按说明书要求)、独立包装完整,剩余药物在有效期内都可放心再次使用。

### 6. 胰岛素

尚未使用的胰岛素产品推荐2℃~8℃冷藏保存,正在使用的胰岛素产品应在室温下(不超过25℃)保存,不必冷藏。原因有三:(1)胰岛素注射液置于冷热变换的环境中,更易造成胰岛素失效;(2)已使用过的胰岛素,放入冰箱会使其水分挥发,不利于药品保存;(3)冷藏后直接使用,会增加注射时的疼痛、不适感。同样,不能将装上笔芯的胰岛素笔放入冷藏室内,每次使用后只需将针头取下,室温保存即可。

不同的胰岛素制剂,其开封后的有效期不尽相同。比如诺和灵R注射液、诺和灵N注射液和诺和锐,开启后保存4周,而诺和灵30R注射液、诺和灵R笔芯,以及诺和灵30R/50R笔芯,开启后保存不超过6周。

特别提醒:在储存的任何时候都应避免被冷冻,冷冻后的胰岛素绝对禁止使用。因此在冰箱中储存时应注意冰箱的实际温度,避免放在冰箱后部(离冷冻层较近的位置)。

### 7. 软膏剂

开封后室温最多保存1个月。但是出现明显颗粒、融化、出水、油臭等情况,不宜使用。

### 8. 中药饮片

关于中药饮片,国家没有规定其必须标示有效期。一般若中药饮片出现生虫、霉变、走油、结串、变色等变质的现象,不宜服用,否则药效会受影响,甚至危害健康。

此外,有单独包装单元的药品即开即用,务必保持剩余药物包装完整。

老人用药多,往往习惯将药品拆开装在小药盒中,但需注意拆分的量,最好每日拆分,尽量不超过1周用量。

药品打开后的使用期限不等于标注的有效期,若无法短时间内服用或使用完,请在包装上注明开封时间,以便下次服用或使用清楚知道药物是否超过使用期限。

药品怕光照、潮湿、高温,一般不同药品的储存条件存在差异,对于有些需要特殊保存的药品,药品的包装及说明书上有关于储存的项目,存放时可仔细阅读说明书。一般的药品最好保存在阴凉干燥处,禁止放在容易使药品潮解变质的场所,如浴室、厨房、冰箱内(除非是说明书要求需要冷藏的药品)。

(王娟娟 邓汝铭)

## 孩子常用嘴呼吸 潜藏健康危机

造物者为我们设计的鼻子,是最完美的呼吸器官。空气从鼻腔吸入时,脏东西被鼻毛阻挡,干燥空气被黏膜变得滋润,甚至有一部分细菌和病毒在鼻腔就被杀死,不至于感染肺部。

当必须急促呼吸,或鼻子被捏住,张口呼吸算是让人类活下来的“雨天备案”,偶尔为之无妨,但如果因为鼻腔的疾病,比如说长期过敏导致鼻塞,使孩子时常张口呼吸,长年累月,可能造成意想不到的健康危害。

### 张口呼吸累及面部

长期张口呼吸,会导致孩子的下颚骨发育不良,从外表即明显可见下巴后缩,加上舌头位置不正常,更容易形成龅牙。此外,习惯张口呼吸的人,鼻梁和颧骨的形状也会受到影响,长大后,整个人看起来很没精神。

张口呼吸也容易引发蛀牙。唾液是口腔里重要的“抗菌液”,半夜睡觉时嘴如果能闭合,口水不流失,口腔的坏菌就比较无法滋生;而张口呼吸的人,容易口干舌燥,不仅无法防止蛀牙菌滋生,口角炎也会频繁出现。

### 预防措施

1. 消除过敏原避免鼻炎。就诊若听见父母描述孩子张口呼吸,医生首先看看患者的鼻子是否畅通。儿童鼻塞,原因多半是过敏性鼻炎,而这是可以解决的疾病,只要减少家中的过敏原,并且避免接触环境和饮食中的化学物质,包括二手烟、各种香的烟、尘埃、霉菌、加工食品、零食、饮料等。用药方面则须配合医师开立的低剂量类固醇鼻喷剂,天天规律使用,直到鼻子畅通为止。

2. 腺样体肿大可先用药。常见的鼻塞原因是腺样体肥大。腺样体是在鼻咽的淋巴组织,当它肿大的时候,等于是鼻子的“后门”被堵住了,患者也同样会打呼、鼻塞、张口呼吸。腺样体肥大好发于3~6岁的孩子,虽然大多数人的腺样体会在几年后恢复正常大小,但在此期间如果鼻塞太严重,导致睡眠呼吸中止症,也必须介入治疗。

轻度至中度的睡眠呼吸中止症,可以先用低剂量类固醇鼻喷剂治疗,每天规律使用,有时候会以抗生素治疗鼻窦炎、中耳炎等。如果经过三个月的药物治仍不见改善,可考虑施行小手术,切除腺样体。

3. 平时多训练口腔肌肉。有些孩子能用鼻子顺畅呼吸,仍不知不觉地张口呼吸,问题可能出在口腔肌肉无力。父母可带孩子寻求功能治疗师或儿童牙医的帮助,拟定适合孩子的口腔肌肉训练计划。

有一些训练口轮匝肌的游戏,平时可和孩子玩,如鼓气抿唇,吹肥皂泡或吹气球,用嘴唇拔河等。

强化舌头的力量也是一种方法。和孩子比赛不用牙齿,改用舌头与上颚压碎豆腐、布丁、果冻等食物。

以上都是父母可以和孩子一起努力的方向,而在等待孩子逐渐改善的这段时间,更需要父母的关爱和指导。

(王小梅)

自古以来,珍珠一直被视为珍贵的美容与养生佳品。在中医理论中,珍珠具有多种药用价值,被广泛应用于美容、养颜、安神、明目等方面。

### 珍珠的中医理论基础

珍珠,作为中医传统药材之一,其药用价值在《本草纲目》等古代医籍中均有详细记载。中医认为,珍珠味甘、咸,性寒,无毒,归心、肝经。具有镇心安神、养阴熄风、清热坠痰、明目去翳、解毒生肌等功效。这些功效为珍珠在中医美容与养生领域的应用提供了坚实的理论基础。

**镇心安神:**珍珠入心经,能够平抑心火,安定心神。在现代生活,由于生活节奏加快和工作压力增大,心悸失眠、烦躁不安等症日益普遍。珍珠的镇心安神功效,对于缓解这些症状具有良好的作用。它能够帮助人们调节情绪,改善睡眠质量,从而达到安神助眠的效果。

**养阴熄风:**珍珠性寒,能清热养阴。阴虚火旺、肝风内动所致的头晕目眩、肢体震颤等症,往往与体内阴阳失衡有关。珍珠通过养阴熄风的作用,能够调节体内阴阳平衡,缓解这些症

状,使人恢复健康状态。

**清热坠痰:**珍珠能够清热化痰,对于肺热咳嗽、痰黄黏稠等症有良好的治疗作用。在中医理论中,肺热咳嗽往往与体内热毒有关,而珍珠的清热坠痰功效,正是针对这一病因进行治疗的有效手段。

**明目去翳:**珍珠具有清肝明目的功效,能够缓解眼部疲劳,改善视力模糊、干涩等症状。对于眼部疾病如白内障等,珍珠也有一定的辅助治疗作用。它能够帮助人们保护视力,预防眼部疾病的发生。

**解毒生肌:**珍珠粉外用能够解毒生肌,对于皮肤溃疡、烧伤、烫伤等症有良好的治疗效果。珍珠的解毒生肌功效,不仅能够促进伤口的愈合,还能够减少疤痕的形成,使皮肤恢复光滑细腻。

### 珍珠的美容价值

**美白淡斑:**珍珠粉中含有丰富的氨基酸和微量元素,能够抑制黑色素的合成,减少色斑的形

成,从而达到美白淡斑的效果。同时,珍珠粉还能够促进皮肤的新陈代谢,加速色斑的消退。

**控油祛痘:**珍珠粉具有收敛毛孔、调节皮脂分泌的作用,能够减少油脂的分泌,从而有效控油祛痘。此外,珍珠粉还能够消炎杀菌,对于痘痘的消退和防止复发也有积极作用。

**去黑头粉刺:**珍珠粉能够深层清洁皮肤,吸附毛孔中的污垢和油脂,从而有效去除黑头粉刺。同时,珍珠粉还能够促进皮肤的血液循环,加速新陈代谢,使皮肤更加光滑细腻。

**抗衰老:**珍珠粉中含有丰富的抗氧化物质,能够清除自由基,延缓皮肤衰老的过程。同时,珍珠粉还能够促进胶原蛋白的合成,增强皮肤的弹性和紧致度,使皮肤更加年轻有活力。

**滋润保湿:**珍珠粉具有良好的保湿性能,能够锁住皮肤的水分,防止皮肤干燥脱屑。同时,珍珠粉还能够促进皮肤对营养物质的吸收,使皮肤更加滋润有

光泽。

### 珍珠的养生价值

**安神助眠:**珍珠能够平抑心火,安定心神,对于失眠多梦、神经衰弱等症有良好的缓解作用。长期服用珍珠粉能够改善睡眠质量,使人精神焕发。

**清热解毒:**珍珠性寒,能够清热解毒,对于热毒内盛所致的咽喉肿痛、口腔溃疡等症有良好的治疗作用。同时,珍珠还能够促进体内毒素的排出,保持身体健康。

**滋阴润燥:**珍珠能够滋阴润燥,对于阴虚火旺所致的口干舌燥、便秘等症有良好的缓解作用。长期服用珍珠粉能够调节体内阴阳平衡,保持身体健康。

**提高免疫力:**珍珠中含有丰富的营养成分,如氨基酸、微量元素等,能够增强机体的免疫力,提高身体的抗病能力。

**促进生长发育:**珍珠中的营养成分对于儿童的生长发育也有积极作用。适量服用珍珠粉能够促进骨骼发育、提高智

力等。

### 珍珠的服用方法与注意事项

**服用方法:**珍珠粉可以直接用水冲服,也可以与其他药材一起煎服。外用时,可以将珍珠粉与适量的水或蜂蜜混合成糊状,敷于面部或患处。

**注意事项:**虽然珍珠具有多种药用价值,但并不是所有人都适合服用。体质偏寒、胃寒和结石患者应避免服用珍珠粉。此外,服用珍珠粉时应适量为宜,过量服用可能会引起消化不良、腹泻等症。在服用珍珠粉前,最好先咨询专业医生的意见。

珍珠作为中医传统药材之一,在美容与养生领域具有广泛的应用价值。通过深入了解珍珠的中医理论基础、美容价值与养生功效以及服用方法与注意事项等方面的知识,我们可以更好地利用这一珍贵资源来保养身体、美化肌肤。

(广西国际壮医院 周伟民)

## 珍珠的中医养生与美容价值