

夏季药品存放指南

□本报记者 邓剑云 制图 钊铭

■指导专家 福建中医药大学附属福州中医院 副主任药师 詹绍江



盛夏时节,天气闷热,到医院取药的患者也更加关心药品拿回家后应该如何保存。



今天就好好跟大家说道说道。首先,药品的保存需要考虑温度、湿度、光照、防潮这四大条件。

温度

常温/室温:常温10℃~30℃,一般默认的室温不超过25℃。
阴凉处存放:一般指温度不超过20℃。
冷藏保存:2℃~8℃。

湿度

45%~75%为宜。(可选用“温湿度计”测量)。

光照

说明书中明确写“需要避光保存”,可以使用避光袋保存。
比如心绞痛的急救药硝酸甘油、维生素类(弥可保)药品、维生素K注射液、CT检查造影剂。

防潮

要求药品保存在干燥的地方,避免吸收空气中的水分,使得药品水解或性状发生改变。如冲剂、颗粒剂、散剂、中药饮片等。

尤其七八月份,雨水天气多,温度高,空气湿度大。此类药品可放置在单独密闭的药品储存盒里,塞紧瓶盖,存放在干燥通风处。



有些药品需在较低温度下储存,但冷藏不是冷冻,千万不能搞错。



冷藏通常指2℃~8℃,即冰箱的保鲜层;冷冻一般指-18℃。

以下药品需要冷藏保存:

- 生物制剂,如胰岛素
- 活菌制剂,如金双歧
- 密封包装的代煎中药
- 部分外用栓剂药品
冻干粉剂(注射用的胸腺法新)、破伤风抗毒素、鲑鱼降钙素注射液(密盖息)
- 提高免疫力的药品
(注射用品人免疫球蛋白)等
- 抗肿瘤靶向制剂、各类单抗注射剂:如西妥昔单抗、地舒单抗。



地舒单抗应避免强烈摇晃震动,不可冷冻,一旦从冰箱拿出,不要暴露在温度25℃以上或光线较强的环境中,必须在14天内使用掉。

也有一些药品,不适宜放在冰箱中保存:

✕ 片剂和胶囊剂,容易受潮

✕ 散剂类药品,容易受潮

✕ 糖浆剂,容易结晶

✕ 乳膏剂,容易引发油水分离

总的来说
家庭常用的非处方药,多数口服的固体药品,大部分药品不需要放冰箱保存,只需要保存在干燥、阴凉、避光的地方,就能保证药物质量稳定。



过去的三年中,在新冠肺炎的阴云下,口罩成了抵抗病毒最有效的防疫武器之一,也从医疗用品一跃成为人们的日常生活必需品。即使到了现在,不少人依然有戴口罩的习惯。

近日,来自上海交通大学医学院附属瑞金医院的宁光/王卫庆教授研究团队,针对人们日常生活中常佩戴的N95口罩,提出了全新观点——长时间佩戴N95口罩,会从生理、生化以及感知等多方面影响人体,包括:呼吸率和血氧饱和度的下降,心率和血压的升高,甚至参与者自我报告的

口罩 危害健康?

“身体不适感增加”。

这项随机交叉试验共纳入了30名健康参与者。

结果显示,戴上N95口罩的1小时内,参与者的呼吸频率和脉搏血氧饱和度(Spo2)显著降低。在戴上口罩的2小时,心率保持在较高的水平,平均升高3.8次/分。

在轻度运动后,佩戴N95口罩带来的心肺压力进一步增加——除心率显著升高了7.8次/分之外,平均收缩压和舒张压分别提高了6.1和5.0mmHg;而呼吸频率平均



下降了4.3次/分钟,Spo2平均降低了0.66%。

在佩戴了整整14小时的口罩后,参与者的静脉血pH值以及计算出来的动脉血pH值呈现下降趋势;但甲氧肾上腺素和去甲肾上腺素水平上升。

此外,佩戴了14小时口罩后的

参与者,都表示“身体不适感增加”。

综上,这项研究表明,长达14小时佩戴N95口罩,会从生理、生化以及感知等多方面影响健康。

主要原因是:佩戴口罩之后,参与者的呼吸阻力会有所增加,血氧和pH值也会随之降低,进而导致交感神经系统的激活以及肾上腺素、去甲肾上腺素的分泌增加,激素的改变自然会影响到心率和血压。

此前在亚洲杯的比赛中,中国女排的姑娘们在摘掉口罩之后,连扳三局最终以3比1击败了伊朗队。

(梅斯医学)