

汛期健康提示：管好家庭小药箱

文 / 北京市顺义区医院 石杨



关键词：汛期；药品储存；合理用药；家庭药箱

每年6月至9月，北京进入主汛期。北京市气象局预测，2026年汛期北京市将处于多雨带核心区域，全市累计降水量预计为510~590毫米，较常年同期多20%~40%，大雨及以上强度的降水天数约为6~8天。气温方面，总体偏高，日最高气温达到或超过35℃的高温天数约有10~15天，极端最高气温可达39~40℃。高温叠加高湿，不仅影响日常生活，更给药品的妥善保存及安全使用带来严峻考验。

一、汛期药品保管的重点有哪些

夏季高温多雨，药品若存放不当极易变质，轻则导致药效降低，重则生成有害物质。家庭药品保管需重点关注以下要点：

1. 温度控制是首要任务

不同药品对温度的要求各异。市面上多数口服制剂要求常温（10~30℃）保存。阴凉保存要求温度不超过20℃，应将药品置于通风阴凉处。凉暗保存除温度不超过20℃外，还需注意避光。冷藏保存要求温度为2~8℃。生物制剂（如未启封的胰岛素）、活菌制剂及代煎中药汤剂，均需放入冰箱冷藏。

2. 湿度管理不可忽视

夏季室内湿度偏高，卫生间、厨房、衣柜等潮湿区域应避免存放药品。药品储存的适宜相对湿度为35%~75%。湿度过高时，药片易吸潮粘连，胶囊外壳会软化变形，中药饮片更易发生霉变。药瓶开封后，瓶内的棉花或干燥剂应及时取出丢弃，因其已吸附大量空

气中的水分，继续留在瓶内反而可能加重药品受潮。

3.特殊剂型要格外留心

糖浆剂含糖量较高，不宜放入冰箱冷藏，否则糖分易析出结晶，导致药液浓度不均。外用乳膏不宜在低温环境中保存，否则基质可能出现分层现象，影响药效。气雾剂对温度变化敏感，须远离热源存放。滴眼液开启后一般应在4周内使用完毕。

4.家庭药箱应定期检查

建议夏季每月对家庭药箱进行一次检查，重点查看药品的外观、气味、颜色及质地。一旦发现发霉、变色、结块或出现异常气味，应立即停止使用。同时，应按有效期对药品进行分类摆放，及时清理过期药品，避免误服。



药师提醒

很多人只关注药品的“有效期”，却忽略了“贮藏条件”这一关键信息。事实上，药品的有效期以规定的贮藏条件为前提——保存不当，即使在有效期内，药品也可能已经失效变质。

二、汛期常见疾病用药指导

1.中暑：分清类型再选药

中暑分为阳暑和阴暑两种类型。阳暑多见于长时间在烈日下或高温环境中劳作，症状以头晕、口渴、大

汗、面色潮红为主；阴暑则多因贪凉饮冷、室内空调温度过低所致，表现为怕冷、头痛、无汗、鼻塞、恶心、腹泻等。

常用防暑药物需对症选用。藿香正气类制剂适用于阴暑，包括空调病或过食冷饮引发的不适。需注意：藿香正气水含有酒精，应避免与头孢类抗菌药物同服，且孕妇不宜使用。十滴水适用于阳暑急性发作时的头晕、恶心、腹胀等症状，其中同样含有酒精，不可作为预防性用药。风油精与清凉油可外用涂抹于太阳穴，有助于缓解头痛和头晕。若出现体温超过40℃或意识模糊等情况，须立即送医。

2.胃肠道感染：别乱用抗菌药物

夏季高温高湿环境为细菌繁殖提供了有利条件，腹泻与急性胃肠炎进入高发期。处理腹泻的首要原则是预防和纠正脱水。儿童、孕妇及老年人发生脱水的风险更高，需格外警惕，一旦病情加重应及时就医。

家庭药箱中若备有口服补液盐，可按照说明书正确冲调后饮用。症状较轻的腹泻一般不必急于使用止泻药，因为适度的排泄有助于病原体尽快排出体外。

需要注意：切勿随意服用抗菌药物。急性水样腹泻（不伴发热且大便不带血）多数由病毒感染引起，抗菌药物治疗无效。只有当腹泻伴随发热、明显腹痛、大便带血或黏液时，才提示可能为细菌感染，此时应在医生指导下选用合适的抗菌药物。



3. 皮肤病：分情况处理

汛期积水增多，湿热环境易诱发多种皮肤问题。

浸渍性皮炎是常见的皮肤病变之一。患者双脚或双手长时间浸泡在积水中，皮肤角质层软化，出现发白、起皱，严重者可发生糜烂。处理方法是迅速脱离积水环境，用温和的流水冲洗并轻轻吸干水分，可同时外用炉甘石洗剂。

湿疹和真菌感染都是高发的皮肤问题。夏季空气湿度大，皮肤长期处于这种环境中易诱发湿疹，表现为红斑、丘疹、剧烈瘙痒，切忌搔抓。足癣主要表现为趾间脱皮、瘙痒，确诊后需规律使用抗真菌药膏（如酮康唑、特比萘芬等），症状消退后建议继续用药1周以巩固疗效，防止复发。

4. 蚊虫叮咬：预防胜于治疗

雨后蚊虫大量繁殖，清除家中各处积水是防治的根本措施。蚊子的幼虫（孑孓）必须在水中才能完成生长发育，因此定期清理花盆托盘、废弃瓶罐等容器内的积水，可有效减少蚊虫滋生。

选择驱蚊产品时，应优先选用含有避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁等有效成分的产品。使用时仅涂抹在暴露的皮肤表面，避免接触眼周、口周及破损皮肤，并根据需要及时补涂。被蚊虫叮咬后，可先用肥皂水清洗患处，以中和蚊虫分泌的酸性物质，再涂抹清凉油或风油精缓解瘙痒。若出现大面积皮疹、呼吸困难等严重过

敏反应，须立即就医。

药师提醒

每次用药前应认真阅读药品说明书，仔细核对适应证、用法用量、禁忌证及注意事项。若出现严重不适或用药疑问，请及时就医或咨询专业药师，切勿自行滥用药物。

三、汛期应急药品储备建议

汛期来临前，可根据需要适当储备以下常用药品及物品：口服补液盐（用于腹泻后补充水分和电解质）、防中暑类药品（如藿香正气口服液等）、抗过敏药物（如氯雷他定或西替利嗪）、外用炉甘石洗剂（用于蚊虫叮咬及轻度皮炎）、外伤消毒用品（如碘伏、创可贴）。此外，家中慢性病用药（如降压药、降糖药）建议备足1~2个月的用量，以应对极端天气可能造成的购药不便。

四、结语

做到科学存药、合理用药、定期清理、提前备药，是平安度夏的关键。愿每一个人都能守护好自家的小药箱，健康、安心地度过整个盛夏。

药物与人

本文编辑：王佳昕

