

如何科学认识与正确使用药品

文 / 咸阳市第一人民医院 刘春莹



关键词：处方药；非处方药；药品说明书；保健食品

药品是守护健康的重要武器，科学认识、规范使用是保障用药安全有效的前提。但是在日常生活中，不少人对药品存在认知误区，使用方法也不够规范，轻则影响药效，重则危害健康。基于此，本文将从科学认识药品与正确使用药品两个维度，为大家普及实用、易懂的用药知识。

一、科学认识药品

1. 药品不是保健食品

生活中，很多人容易将药品和保健食品混为一谈，甚至在生病时优先选择使用保健食品治疗，实际上二者有着本质区别。

(1) 药品

药品是用于预防、治疗、诊断疾病以及调节人体生理机能，并明确规定适应证、功能主治、用法用量的物质，涵盖中药材、中药饮片、中成药、化学原料药及其制剂、抗菌药物、生化药品、放射性药品、血清、疫苗、血液制品和诊断药品等。简而言之，药品的核心作用是治疗疾病，而且有严格的使用规范、适应证限制和不良反应风险。

(2) 保健食品

保健食品是具有特定保健功能或者能够补充特定营养素的食品，不以治疗疾病为目的。例如，一些宣称可以“增强免疫力”“改善睡眠”“缓解疲劳”的保健食

品,只能辅助调理身体,无法替代药品治疗疾病。若身体已出现咳嗽、发热、疼痛、炎症等明确病症,只靠使用保健食品不仅无法解决根本问题,还可能延误最佳治疗时机,让小病变成大病。

因此,身体不适时必须明确:只有药品可针对性治疗疾病,保健食品不能替代药品。将保健食品当作药品使用,是非常危险的行为,极易错过最佳治疗时机,导致病情加重。

2. 药品的种类和使用方式

市面上药品种类繁多,根据是否需要医生处方,主要分为处方药和非处方药两类,二者在使用规则、风险等级上存在显著差异,必须严格区分。

(1) 处方药

处方药简称Rx药,必须凭执业医师或执业助理医师处方,才可调配、购买和使用。这类药品通常具有一定的毒性或潜在风险,用药不当可能导致严重伤害,如抗菌药物、降压药、降糖药、抗肿瘤药、精神类药品等。医生会结合患者病情、身体状况、年龄、体重、肝肾功能等因素,综合判断用药适配性,并确定精准剂量、用法与疗程。自行购买使用处方药的行为需要严格避免,极可能因不对症、剂量不当、疗程不足或过长引发不良反应,甚至危及生命。

(2) 非处方药

非处方药简称OTC药,消费者可以自行购买和使用,不需要医师处方。这类药品多用于治疗感冒、咳嗽、发热、头痛、腹泻、皮肤瘙痒等常见轻微病症,感冒灵颗粒、布洛芬缓释胶囊等均属于此类。需要提醒:非处方药并非可以随意使用,其同样有明确的适应证、用法用量和注意事项,使用不当也会对身体造成伤害。

3. 药品批准文号

药品批准文号是药品生产合法性的标志,也是药品进入市场的“身份证”。只有具备正规批准文号的药品,才是经国家药品监督管理部门审核批准生产的,质量、疗效与安全性才有官方保障。

我国药品批准文号标准格式为“国药准字+1位字母+8位数字”。其中,“国药准字”是固定前缀,后续字母代表药品类别(H代表化学药品,Z代表中成药,S代表生物制品,J代表进口药品分包装),8位数字为批准文号序号。

购买药品时,务必仔细查看包装盒上的批准文号,确认以“国药准字”开头。若药品无批准文号,或文号格式不规范、信息模糊,则均为假药、劣药,切勿购买使用。此外,大家也可以登录国家药品监督管理局官网,输入批准文号查询药品真伪及其他相关信息,做进一步核实。

二、正确使用药品

1. 查看说明书

在日常生活中,不看说明书、凭感觉、效仿他人用药,是极为常见的错误行为,也是用药事故频发的重要原因。药品说明书是指导正确用药的核心依据,具有法律意义,其上载明了适应证、用法用量、禁忌证、不良反应、注意事项、有效期等关键信息。只有认真读懂说明书,才能明确药品与自身是否适配以及如何正确用药。

用药前需重点查看以下内容:

(1) 适应证

适应证指药品适合治疗的疾病或可以缓解的症状。例如,感冒灵颗粒的适应证为“解热镇痛,用于感冒引起的头痛、发热、鼻塞、流涕、咽痛”,若仅咳嗽、咳痰,无头痛、发热等症状,则服用后可能无法达到预期效果。只有对症用药,才能有效治疗疾病。





(2) 用法用量

这是极需要注意的部分,包含服用方法、时间、剂量与疗程。例如:部分药品需饭前服用以提升吸收效率,部分需饭后服用以减少胃黏膜刺激;用药剂量必须严格按照说明书推荐值执行,不可随意增减;疗程也需保证足够时长,不能症状一好转就停药。

(3) 禁忌证

禁忌证指明确禁止使用该药品的人群或情况。例如,对青霉素类药物过敏者,严禁使用青霉素类抗菌药物。孕妇、哺乳期女性、儿童、肝肾功能不全者等特殊人群,也需对照禁忌证判断自己是否可以用药,否则可能引发严重不良反应,甚至危及生命。

(4) 不良反应

不良反应指药品在正常用法用量下,出现的与用药目的无关的有害反应。有些人讳疾忌医,因为说明书上列有大量不良反应而不敢用药。事实上,详细列出不良反应正是对用药者负责的表现。需要强调的是,并非所有人用药后都会出现不良反应,而且多数不良反应轻微、可控,停药后往往可以自行恢复。

(5) 注意事项

注意事项涵盖用药期间饮食禁忌、药物相互作用、

特殊人群用药建议、驾驶操作提示等。例如,当患者同时使用多种药品时,需留意是否存在相互作用,避免影响药效或增加毒性。

2. 严格按照规范操作

不同剂型药品的使用方法各有讲究,患者必须按要求执行。

(1) 口服药

片剂、胶囊剂需用适量温水送服,禁止用茶水、牛奶、果汁、碳酸饮料等送服,这类饮品可能与药品发生化学反应,降低药效或产生有害物质。咀嚼片需充分嚼碎后服用,可以增加药品与胃肠道的接触面积,促进吸收;缓释片、控释片、肠溶制剂则严禁嚼碎或掰开,否则会破坏其特殊制剂结构,使药物快速大量释放,血药浓度骤升,诱发不良反应,还会失去长效作用。

(2) 外用药

外用药使用同样需规范。软膏、乳膏、凝胶等使用前需清洁并擦干患处皮肤,取适量均匀涂抹——涂抹过厚影响皮肤“呼吸”,增加不良反应风险;过薄则达不到治疗效果。滴眼液、眼药膏使用前需彻底洗手,滴用时头部后仰,拉开下眼睑,将药液滴入眼内,避免瓶口接触眼睛或皮肤,以防污染药品或引发感染。

(3) 服药时间

药品服用时间需精准把控,这是根据药理作用、吸收特点及胃肠道刺激性确定的,可以保证在发挥药效的同时减少不良反应。例如:饭前服用的药品,建议在饭前30分钟至1小时服用,以避免食物影响吸收;饭后服用的药品,在饭后15至30分钟服用,以减轻胃黏膜刺激;随餐服用的药品,需与第一口食物同服,以减少肠胃刺激,同时促进脂溶性药物吸收;睡前服用的药品,可在睡前15至30分钟使用,以提升夜间药效。

3. 密切观察身体反应

用药后需密切关注身体变化,及时判断药效与不良反应。感冒患者的发热、头痛、鼻塞等症状是否减轻,高血压患者血压是否得到有效控制,感染患者炎症是否消退,这些都是观察的重点。若用药3天左右症状无改善甚至加重,或出现新的不适,需立即停药,并及时咨询医生或药师,由专业人员判断是剂量不当、不对症还是不良反应,并调整用药方案。

在关注药效的同时,还需警惕用药后可能出现的不良反应。轻微不良反应如嗜睡、口干、头晕、恶心等,不需要特殊处理,注意休息、多喝水即可逐渐缓解。若

出现呼吸困难、过敏性休克、剧烈呕吐或腹泻等严重不良反应,需立即停药并就近就医,避免延误救治。

4. 做好药品管理

药品储存条件直接影响质量与疗效,不同药品有不同储存要求,部分需避光,部分需冷藏,部分需置于阴凉干燥处。储存不当会导致药品变质、失效、降解,服用后不仅无治疗效果,还可能对身体造成伤害。例如,未开封的胰岛素需要冷藏保存,在室温下放置过久会失效,无法有效控制血糖。

此外,剩余药品需妥善处理,不可随意丢弃或长期留存。过期药品药效降低,甚至可能产生有毒物质,需及时清理。开封后长时间未用完的药品,即使在有效期内,也可能被污染,不建议继续使用。精神类药品、麻醉药品、毒性药品等特殊药品,需按规定交由医疗机构或专业机构处理,防止流入社会造成危害。

总之,科学认识药品与正确使用药品,是每个人都应掌握的健康必修课。只有重视用药安全,牢记科学用药知识与方法,才能让药品真正为身体健康保驾护航。

本文编辑:李修坤

