

# 家庭药箱的“正确打开方式”

文 / 上海市静安区闸北中心医院 杨钰凤 丁芷瑄 舒薇

现在,很多朋友的家中都会配备一个专用的“小药箱”,以存放常用药品和急救用品;家人病愈后用剩的药品往往也存放在其中,以备不时之需。这一切都是为了“方便”。然而,您是否曾遇到这样的困扰:在需要药品时翻箱倒柜却找不到;或者好不容易找到了却发现已经过期;甚至在匆忙中拿错了药品。那么,我们应该如何科学地管理家庭药箱呢?今天,药师将为您解锁家庭药箱的“正确打开方式”,帮助您解决这个问题。

## 一、家庭药箱配置

(1) 家庭药箱的配置主要可分为两大类:常用药品和常用医疗用品。常用药品包括解热镇痛药、止咳化痰药、抗过敏药、肠胃用药、跌打外伤药等。常用医疗用品包括体温计、绷带和消毒液等,以应对小型紧急情况。购买药品必须

到正规医院或有药品经营许可证的药店。

(2) 配备药品的品种及数量应视家庭人口数量与健康状况而定。家里如果有老人和小孩,要特别注意配备适合他们的药品。对于治疗高血压、糖尿病、冠心病或癫痫等疾病的药品,由于患者服药周期长,可考虑另行摆放,同时贴上醒目的标签。

(3) 配备的药品应该具有疗效稳定、易于保存、用法简单的特点,所以尽量选择口服药和外用药。

(4) 优先选择非处方药,少选新药。非处方药相对安全,且药效稳定;新药上市时间较短,可能会有一些意想不到的不良反应,因此不适合作为家庭常备药物。

## 二、药品有效期管理

(1) 注意保留药品原包装,方便随时查看有效期。存放药品的

瓶、袋、盒上的原始标签要保持完整,确保药品名称清晰准确。如果没有标签,需详细标明内装药品的名称、用途、用法、用量和有效期等。

(2) 不同剂型药品开封后使用期限不同,已拆封的药品可在包装上标注开封时间。如说明书有详细指引,应遵照说明书。口服液、糖浆剂、混悬剂等开封后可在室内常温下保存1个月;眼用制剂、鼻用制剂、耳用制剂等开封后的使用期限不要超过4周;胰岛素拆封后使用时间最好不要超过28天(具体天数根据说明书要求执行),且无需再冷藏保存。

(3) 过期及变质药品属于有害垃圾,我们应该将这些药品连同包装送至正规回收点统一回收,集中进行无害化处理。如果不能集中回收,可在破坏药品包装盒后,随生活垃圾分散丢弃、分类回收,避免造成环境污染和安全隐患。



(4) 理性购药，减少囤积。除了专门为家中的慢性病患者准备的药品外，其他常备药品以3~5天的量为宜。购药时，应优先选择有效期长的药品，减少选择有效期短的药品，以避免资源浪费。

### 三、药品的存放原则

(1) 大部分药品都需要避光、密闭存放，并放置于干燥、阴凉处。

(2) 药品注意分类、分区存放。比如，将成人用药与儿童用药分开，内服药与外用药分开，急救药物与常规药物分开，以及特殊药物与普通药物分开存放。这样操作后，在需要使用某种药物时，我们就可以迅速找到，避免因匆忙而导致误服。特别是外用药多有刺激性、腐蚀性或毒性较大，不可内服，最好用红字标明。

(3) 不同药品之间切勿混装，

之前装某种药品的空瓶子，不能用来存放另一种药物，以免引起混淆而导致错服；即便使用的是装同一种药品的空瓶子，也应严格按照药品的实际有效期更改标签，以保证用药安全。

### 四、药箱需定期整理

(1) 定期检查与更新药箱。家庭药箱应每3~6个月进行一次彻底的检查与整理，这样可以确保药品根据使用频率和紧急程度进行合理摆放，便于在需要时能够快速找到合适的药品。此外，定期检查有助于发现和清理过期或变质的药品，并及时补充所需药物，从而确保药品的有效性和安全性。

(2) 勤检查药品外观、色泽、气味和形态等以防止变质。如果发现药片(丸)发霉、发黏、变质、变色、松散、有怪味，或药水出现絮状

物、沉淀、酸败气味等现象时，应及时处理和更换，不可吝惜。

## 五、儿童安全用药指导

(1) 药箱应存放在儿童无法触及的地方，同时最好加锁保存。生活经验显示，家庭中常备的降压药、降糖药、呼吸系统药物、神经类或精神类药物都可能引起儿童中毒，所以有小孩的家庭需要格外注意。

(2) 儿童用药应使用专为儿童设计的剂型和规格，并严格遵循说明书中规定的用法和用量。儿童在生理和代谢机能上与成人有显著差异，特别是12岁以下的儿童，药物剂型选择和具体用量尤其要谨慎，不能随意将成人药物减量后用于儿童。

(3) 培养儿童对于药品的安全意识是避免误服的重要手段。家长应明确告知孩子药品与食品的区别，以及误服药品可能带来的危害。家长可以利用生动直观的教育方法，如玩游戏或阅读时主动提问，提高儿童的认知能力。

(4) 儿童用药时，必须在医生和药师的专业指导下进行，以确保用药安全有效。

(5) 家长应避免随意让儿童使用保健食品；在考虑使用前，应咨询专业医生或营养师的建议，以确保其适合儿童的身体状况。

家庭药箱的管理看似简单，实则包含了许多科学知识和细节。通过合理配置、定期整理和专业指导，我们可以更好地管理家庭药箱，确保家庭用药健康安全。

药物与人