

你会正确保存药品吗

文 / 首都医科大学附属北京友谊医院 杨欣颖

在我们的日常生活中，经常会出现一些身体不适的情况，例如感冒、发热、头痛、咳嗽、腹痛、腹泻、晕车、晕船等。相信大家都会在家中常备一些针对此类症状的药品，以备不时之需。但是，如果药品储存方法不对或管理不当，会导致药品性质发生变化，从而降低药品疗效；更严重的是，会产生毒副作用，对我们的身体造成进一步损伤。对此，我们有必要了解一些关于药品储存管理的小常识和小窍门。

一、关注药品说明书

我们拿到药品后，通常会第一时间关注药品说明书中的用法用量及不良反应等条目，但对储存条件往往会忽视。药品说明书会明确列出储存要求，如密闭、密封、避光、阴凉处保存或冷藏等。一般来说，药品应避免阳光直射、接触空气及其他刺激性气体。大多数药品在室温下保存即可，应避免高温或潮湿的环境。

因此，家中的小药箱应放置在卧室、书房或客厅等固定位置，避免放置在阳台、厨房或储物间内。同时，储备药品的位置应告知全家人，以便在需要时能够及时取用。此外，药箱应放置在儿童无法触及的地方，如书柜的较高层，以防止儿童误服造成不良后果。

二、冷藏药品有讲究

对于室温保存的药品，储存要求相对简单，下面我们

们重点讨论需要冷藏的药品如何在家中正确存放。

1.胰岛素的存放

随着糖尿病患者日益增多，胰岛素作为治疗糖尿病的常用药物被广泛使用，其储存条件也有着特殊要求。首先，未开封的胰岛素应在2~10℃的环境下冷藏保存，切记不可冷冻，因为胰岛素冷冻后会导致蛋白变性，影响药效。此外，胰岛素不可贴靠冰箱内壁存放，这是由于冰箱壁温度较低，可能导致胰岛素结冰；也不建议将胰岛素放置在冰箱门上，因为频繁开关冰箱门会引起晃动，不利于胰岛素的长期储存。

那么，开封后的胰岛素应该如何存放呢？还需要放在冰箱里吗？开封后的胰岛素在20℃左右的环境中存放即可，有效期为1个月。对于需要携带胰岛素外出旅行或出差的朋友，短途旅行时，只需准备一个冰袋，将其与胰岛素一同放入保温袋中即可。然而，如果是长途旅行，不建议将胰岛素随行李托运，而应随身携带。这是因为货舱温度相对较高，不利于胰岛素的保存，且反复的温度变化会导致胰岛素生物学效应降低。

2.益生菌类药物的存放

部分益生菌类药物需要冷藏保存，如双歧杆菌三联活菌。然而，并非所有益生菌都需要冷藏。例如，枯草杆菌二联活菌在室温下保存即可，但应避免将其放置在暖气上或阳台内等高温环境中，因为高温会破坏其中的活菌。同时，在服用益生菌时，应避免使用过热的



水送服，以免“烫死”活菌。还需注意的是，益生菌应避免与抗菌药物同时服用，以免影响疗效。

三、定期检查不可少

在确保药品储存方法正确的基础上，我们还需要定期检查和更换家中的常备药物。检查的重点包括药品的有效期和完整性，同时应根据家庭成员的身体状况及时调整和补充常备药物的品种。

随着时间的推移，家中开封的药品会逐渐增多。那么，如何确保这些药品的安全性呢？最直观的方法是查看药品外包装上标注的有效期。然而，即使在有效期内，开封后的药品也并非都能继续服用。这是因为药品开封后可能会受到环境因素（如湿度、温度、光照等）的影响，导致其性质发生变化。

因此，对于开封后的药品，除了关注有效期外，还应参考药品说明书中的开封后使用期限，并观察药品的外观、气味等是否有异常变化，以确保用药安全。

需要注意的是，以原包装保存药品是最佳方式。

许多人为了节省空间而丢弃药品外包装，这种做法不利于药品的长期保存。下面给大家介绍几种不同包装药物的检查方法。

1. 铝箔板装药物的检查

家中常见的药品包装通常是铝箔板装的片剂或胶囊剂。在服用前，如果发现铝箔板破损，建议不要继续服用，因为药物已经脱离密闭环境，可能与空气接触导致受潮甚至变质。这类药品的铝箔板边缘通常会标注钢印的有效期，但是钢印字迹较难辨认，尤其是对老年人而言。因此，建议在服用完药物后，将铝箔板放回原包装中，以便下次服药时能够方便地核对和检查药品信息。

2. 瓶装片剂或胶囊剂的检查

另一类常见的药品包装是瓶装的片剂或胶囊剂。每次服用后，应确保将瓶盖拧紧。如果瓶内配有干燥剂，不要扔掉。对于非长期服用的药品，如止泻药、止痛药、抗过敏药或预防晕车、晕船的药物，通常只需偶尔服用一次，建议大家在瓶身标注开封日期，在开封后半年内左



右更换新药。这是因为药品开封后离开原有的密闭环境,可能会受潮或变质。此外,这类药品通常装量较大且价格较低,即使更换也不会造成较大的经济损失。

3.瓶装溶液剂的检查

还有一类常见的药品包装是瓶装溶液剂。这类药品通常配有一个小量杯,每次服用后,一定记得用清水将量杯清洗干净,并用纸巾擦干,然后倒扣在瓶盖上,放回原包装内保存。此外,小儿感冒退热糖浆等药品中配备的滴管也应清洗干净后放回原包装内。

四、家中备药常清理

家庭备药的数量和品种不宜过多,否则容易导致用药混乱,也不利于近效期药品的及时清理。除慢性病患者需长期服用的药物外,家用备药1~2盒即可,品种主要包括感冒药、退热药、止痛药、止泻药等常用药品。如果家庭成员中有高血压、冠心病患者,可备有硝酸甘油或速效救心丸等急救药物;如有哮喘患者,可备一支吸入用平喘药。总之,应根据家庭成员的年龄和健

康状况有针对性地备药。

此外,家中备药需定期检查清理,及时丢弃过期药品,尤其是使用频率较低的药品。切记不可服用过期药品或外观发生变化的药物,例如药片变色、胶囊粘连、散剂吸潮结块、丸剂发霉以及溶液剂出现沉淀、浑浊或分层等现象,以免对身体造成伤害。

学会如何保存管理药品是保障家庭用药安全的重要措施,希望这篇文章能够对大家的身体健康有所帮助。

温馨提示

药品属于特殊物品,废弃时请务必丢弃到有害垃圾桶内,避免对环境或他人健康造成危害。

