

家庭药箱管理有道： 实用技巧大揭秘

文 / 北京市延庆区医院（北京大学第三医院延庆医院） 马康

家庭药箱内存放的一般为居民日常或应急使用的各类药品及医疗器具，如治疗感冒、发热、便秘、过敏及常见慢性病的药物，体温计、血压计、镊子等工具性器材，以及消毒纱布、医用绷带、棉签、创可贴、碘伏、口罩等消耗性器材，可谓既多且杂。为能更有效地管理家庭药箱，下面我们介绍几个实用技巧：

一、选择适合的材料

家庭药箱的材质以铝合金或塑料为佳，避免使用纸箱。在选择家庭药箱时，可以考虑在药店或网上商城寻找款式和尺寸合适的产品。此外，一些家庭可能会选择小橱柜或抽屉作为药箱进行储存，只要能够有效防潮和防虫，且配备的药品和器材能够被合理摆放即可。

二、选择固定的存放地点

家庭药箱的存放位置应当相对固定，且易于成人存取。这样可以避免因频繁更换存放地点而导致的寻找不便，从而提高使用效率。同时，考虑到儿童的安全，药箱应放置在儿童无法触及的区域。如果条件允许，建议在药箱上加装锁具，降低儿童因好奇而拿取药品玩耍或误服的风险，防止意外发生。

三、建立药品登记索引表

药品登记索引表主要是方便药品的查询及管理。表

格内容建议涵盖：药品名称、数量、启封日期、有效期、储存条件等信息。通过索引表，不仅可以确保在需要使用药品时能够迅速查找到相关信息，而且在定期检查和管理药箱时，也能够高效地筛选出过期或不符合储存条件的药品，及时进行淘汰或处理，从而保障家庭药箱内药品的安全性和有效性。

四、保留说明书

药箱内所有药品都需要保留说明书。药品特殊，正确服用可有效防治疾病；服用不当则会出现不良反应，严重时甚至危及生命。因此，我们在服药前需要对照说明书，查看是否对症、用法用量是否正确，特别是肝肾功能不全者、老年人、儿童等特殊人群的用药剂量是否有特殊说明。另外，药品说明书中还能查阅到该药物的禁忌证、不良反应、注意事项等信息，可为我们的用药安全提供信息保障。

五、分门别类进行放置

在家庭药箱中，应将体温计、血压计等工具性器材，棉签、纱布等消耗性器材，以及各类口服和外用药品分开存放。这样做主要是为了便于管理和减少药品误用的风险。尤其是外用药和口服药，应严格分区域放置，以免因外包装相似而误将外用药当作口服药使用，避免可能发生的用药差错。



六、设置好各类标签

建议为药箱内的各类药品及医用消耗器材设置清晰的标签,以便快速识别和查找。同时,尽量保留药品和器材的原包装,确保名称、规格、有效期、失效期等关键信息的完整性,防止使用过期或失效的产品。对于家中的慢性病患者,如果他们服用的药品种类较多,可在药盒上明确标注用法和用量。此外,这些药品应尽量减少拆零包装,避免将不同批次的药品混装在一个容器内,因为不同批次的药品可能有不同的有效期,混装可能导致无法准确识别药品的真实有效期,增加用药风险。特别需要注意的是,一些开封后具有特定时效性的药品,如滴眼液、胰岛素等,应当标注好开封日期及失效日期,以确保用药安全。

七、特殊药品归档

药箱内的药品在分类存放时,需要注意一些特殊药品的管理。对于慢性病患者每日需要服用的药品,可以根据医嘱单独设立存放位置,以便于日常拿取。部分家庭中会有长期服用特殊止痛药品的癌痛患者,他们服用的部分止痛药属于国家严格管制的麻醉药品。针对这类药品,必须进行单独存放,做到专人专用并严格管理,家属严禁混用或者未经医嘱使用。另外,当这类特殊药品使用完毕或不再使用时,应及时交回原购药的医疗机构,不可随意丢弃或贩卖,防止其不当流入社会。

八、适宜的储存条件

不同药品的储存条件存在差异,所以家庭药箱存放药品时应依据药品特性合理摆放。多数药品适宜储

存在常温、干燥、阴凉且避光的环境中;部分特殊药品有着特殊的储存环境要求,例如常见的胰岛素注射液,未开封前需在2~8℃的冰箱冷藏室储存,开封后可于室温避光保存,不必再存放于冰箱。部分居民由于不了解药物储存条件,可能会将需冷藏的药品存放于冰箱冷冻室(-20℃)或者直接置于常温环境下,这会导致药品失效,使用后甚至可能引发不良反应。

九、定期清查

药箱内物品繁多,定期检查至关重要。建议每3至6个月对药箱进行一次全面清查,检查药品和消耗性器材是否超过有效期、是否有异味、标签是否脱落等情况。一旦发现过期或变质的药品,应立即从药箱中移除;对于标签脱落的情况,要及时更新,确保药箱内所有物品的信息准确无误,保障用药安全。

十、建立家庭成员用药档案

如果家庭成员较多或部分成员存在用药特异性,可以在家庭药箱中建立一份家庭成员用药档案。档案中需记录家庭成员所患疾病、日常使用药物的名称及其用法用量、对特定药物或物质是否过敏,以及家庭成员所需的特殊药品或应急药品的名称和存放位置等信息。这些用药档案中的信息有助于家庭成员进行日常用药管理,保障用药安全,同时能够有效提高应急处理的效率。

十一、避免非理性囤积药物

家庭药箱内应储备一般家庭生活常用的药品,无需过量储备。慢性病患者虽需长期服药,但过多储存药物存在风险。若治疗方案发生调整,前期储备的药物很可能因过期而造成浪费。大量囤积药物不仅给家庭带来了额外的经济负担,而且过期药品的处理也造成了生活污染,导致了严重的资源浪费。所以,家庭药箱中的各类药品应根据实际需求适量存储。

需要注意的是,尽管家庭药箱中的药品能处理一些常见病症,但当遇到严重疾病或持续不适时,及时就医永远是正确的选择。

以上这些家庭药箱管理技巧你学会了吗?让我们从现在开始重视家庭药箱的管理,为家人的健康保驾护航。**药师与家**