安全用药月

多吃几种药病就好得快吗？中药都是安全无毒的吗？感冒就吃抗生素，这样做对吗？……在用药过程中你是否也存在误区，安全用药知识你是否了解？为进一步阐述安全用药科学方法，提示公众关注用药安全，指导公众安全合理用药，日前，海南省2020年安全用药月活动启动仪式在海口举行，今年安全用药月主题为“安全用药 战疫同行”。安全、合理用药有哪些注意事项？又有哪些用药误区？今天，让海南省药品监督管理局带大家一起来学习一下吧！

扫码“海南药闻”

关注药品、化妆品、医疗器械安全

多吃几种药病就好得快？中药都是安全无毒的？如何安全用药？

省药监局为您答疑释惑

不开处方能买到药吗？

OTC为非处方药的缩写。非处方药是消费者可以不凭医生的处方直接从药房或药店购买，而且是不用在医生指导下就能安全使用的药品。

非处方药根据其安全性又分为甲类和乙类两种：(1)甲类非处方药包装盒上“OTC”标识底色为红色，只能在具有《药品经营许可证》、配备执业药师或药师以上药学专业人员的社会药店、医疗机构药房零售的非处方药；(2)乙类非处方药包装盒上“OTC”标识底色为绿色，除药店和医疗机构药房外，还可以在经过批准的普通商业企业零售。

OTC药品主要有以下几个特点：(1)非处方药使用一般不需医务人员指导和监督，仅适用于患者可自我诊断的轻度病症以及部分经确诊后的慢性病。(2)非处方药的作用是减轻疾病的初始症状或防止其恶化，减轻已确诊的慢性病的症状或延缓病情的发展。(3)大多数非处方药都限定使用时间，不宜长期服用。(4)安全性高，不良反应发生率低，不容易产生耐受性和抗药性。(5)非处方药的说明书和标签通俗易懂、科学、详细。(6)服用方便，一般条件下储存质量稳定。

多吃几种药病就好得快吗？

很多人认为生病了多吃几种药，作用会更强，疗效会更好，病好的会更快。这种做法是错误的！

在选购药品时，消费者首先应识别药品的通用名，判断该药的成分，弄清楚该药是不是自己要买的或与自己正在服用的药是不是存在成份相同的情况，以免买错药或重复用药，导致严重后果。

用1种药能治的病就不用2种药。如病人同时患多种病，特别是老年人，一人多病，看多科医生，开多种药，可能会一次服十几种药。我们应找医生，请医生帮助选择必须用的是哪几种，那些不必要吃的药要坚决停用。

注意含同种成分的药品不要重复服用。比如许多中成药表面看是中药，但实际是中西药混合制剂。如降糖药消渴丸含西药成分格列本脲，与其他降糖药联用时，剂量叠加，而导致不良反应的发生甚至危及生命。此外，许多感冒药中都含有对乙酰氨基酚的成分，如果不看清楚，将多种感冒药同时服用，就可能导致对乙酰氨基酚服用量过大，易发生不良反应，甚至造成肝损伤。

中药都是安全无毒的吗？

近年来，中药养生逐渐成了一股潮流。很多人都认为中药安全、没有副作用，甚至能“有病治病，无病健身”。基于这种认识，不少人爱到药店买些中药来“自治”疾病，有些老病号甚至将一些含有参类的中药错当“补药”长期服用来达到保健的目的。据青年时报报道，浙江一中年女子10年间痴迷自己购药治病，自认为选的都是中草药或中成药，不大有副作用，结果导致多器官损伤、衰竭。

药物的两重性是药物作用的基本规律之一，中药也不例外。日常生活中，不少喜欢擅购中药治病、保健的人本身多缺乏足够的医学常识，易因辨证不准、重复用药、超量滥用引起不良反应，甚至导致病症加重，特别是有基础病的患者以及老人、小孩和孕妇，服用不慎更容易伤身，应当引起警惕。

比如有些人一觉得有点腰酸背痛，就吃六味地黄丸补一补。其实六味地黄丸并非人人适用。六味地黄丸只适合阴虚患者，肾阴不足的人，特别是中年人适宜服用。年轻人或者肝脾湿热、肺热的人服用六味地黄丸，不但会加重湿热，还会导致口舌生疮、小便发黄等现象，还可能越补身体越不适，甚至使原有病情加重。所以服用六味地黄丸前一定要咨询医生，弄清是否对症，千万不能当成补品随便吃，也不能过量吃。

很多有便秘、痤疮的患者，为了泻火解毒，缓解症状，自行大量、长期地服用牛黄解毒片，结果却出现了皮疹、剧痒、发热、哮喘、胸闷、心悸、腹泻等不正常现象。这是过量服用牛黄解毒片发生的不良反应。牛黄解毒片服用不要超过三天，否则会引起慢性砷中毒，对神经、血管、心脏、肝、肾、脾都能造成损伤，重者危及生命。

中药煎煮有哪些讲究？以下的错误您犯过几个？

一些老年人或慢性病患者，平时习惯通过服用中药治疗疾病，如今很多医院都可以为患者代煎中药，然而有不少患者，特别是老年人还是喜欢自己煎煮中药。

下面这些错误你犯过么？

错误一：由于家里没有煎煮中药的器具，有人会选择用铁锅等金属器具煎煮中药；

错误二：有不少人从医院或药店买来中药饮片后，嫌“脏”，为了除去上面的污垢、尘土等物，在煎煮之前会反复用水淘洗；

错误三：多数人以为中药煎煮越浓，煎煮时间越长，有效成分就越多。

首先煎药器具的选用，以砂锅为好。此外，也可选用搪瓷锅、不锈钢锅或玻璃器皿。但是不能使用铁锅、黄铜锅、铝锅。因金属元素容易与中药里的成分发生化学反应，使疗效降低，甚至产生毒副作用。

其次，煎药的加水量在第一次煎煮时水超过药材表面3～5厘米，第二次煎煮时以超过药材表面3厘米为准。

对于煎药的温度，一般是在未沸腾前用强火（武火），至煮沸后再改用弱火（文火），保持在微沸状态，这样有利于有效成分的煎出。

同时，煎煮时间主要根据药物和疾病的性质而定，一般汤剂煎煮2次能够煎出所含成分的80%左右，所以煎药的次数以2次或3次为宜。一般中药第一煎以沸腾开始计算需要20～30分钟，第二煎30～40分钟。

一般药物可同时入煎，但部分药物因其性质、性能及临床用途不同，所需煎煮时间不同。有的还需作特殊处理，甚至同一药物因煎煮时间不同，其性能与临床应用也会发生变化。

先煎：入汤剂时，有效成分不易煎出的药应先煎一定时间后，再加入其余药物同煎。

后下：含挥发性有效成分，久煎易挥发失效的药物，或有效成分不耐煎煮，久煎容易破坏的药，入汤剂时，宜后下微煎。不必入煎（如大黄、番泻叶用于泻下通便）。

包煎：有些中药有毛可能对咽喉有刺激性，有些细小、质轻的中药如蒲黄等容易漂浮在水面不便煎煮，有些含淀粉、黏液质较多的中药直接入水煎煮易糊锅（如车前子），这些中药入汤剂时都应用纱布包裹煎煮。

另煎：部分贵重药材与他药同用时，入汤剂时宜另煎取汁，再与其他的煎液兑服，以免煎出的有效成分被其他药的药渣吸附，造成贵重药材的浪费。

烊化：胶类药材（如阿胶等）与他药同煎，容易粘锅、熬焦或粘附于其他药渣上。既造成浪费又影响其他药材有效成分的溶出，因此应单独烊化（将胶类药物放入水中或已煎好的药液中加热融化）兑服。

冲服：入水即化的药（如芒硝等）、液体类药（如蜂蜜、饴糖等）及羚羊角、沉香等加水磨取的药汁，不宜入煎，应直接用开水或药汁冲服。

同时，拿到药材后不必过度清洗，但在煎药前要加以浸泡，加冷水漫过药面，一般浸泡30分钟左右即可，但也要根据药材自身质地的轻重和季节、温度的差异分别对待。花、草、叶宜浸泡20分钟；根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材宜浸泡30～60分钟，总之以药材浸透为好。

感冒就吃抗生素，这样对吗？

感冒，俗称“伤风”，是一种常见的呼吸道感染性疾病。感冒是由多种病毒引起的，目前感冒还没有特效的治疗药。得了感冒，只有注意休息、戒烟、多饮白开水，保持口腔、鼻腔清洁、进食易消化食物，室内经常开窗，保持空气清新，一般5～7天左右，感冒即可自愈。

为减轻症状，缩短病程，早日康复，感冒期间可选用一些对症治疗的药物。 如头痛、头晕、全身肌肉酸痛，可选用解热镇痛药：对乙酰氨基酚、阿司匹林、布洛芬等；鼻塞严重者可选用鼻黏膜血管收缩药：伪麻黄碱或1%麻黄素溶液滴鼻；流清鼻涕可选用抗过敏药：氯苯那敏(扑尔敏)、苯海拉明等。

抗生素只对细菌有杀灭或抑制作用，对感冒病毒是无效的。感冒一开始就服用抗生素，不但对治疗无益，还会引起药物不良反应和细菌耐药性的产生。当感冒后咳嗽频繁，伴黄稠黏痰、发热、咽疼等继发细菌感染时，应到医院检查，医生会根据病情选用相应的抗生素进行治疗。

输液时可自行调节滴速吗？

几乎每个人都有过输液（打点滴）的经历，不少人在打点滴的过程中，总是嫌速度太慢，自行去调快药液的滴速，殊不知这一小小的举动也许就会导致昏厥甚至死亡。

首先，不赞成遇到发烧、感冒、腹泻等就去医院输液。公众用药还是要遵循能口服就不肌注，能肌注就不输液的原则。

其次，如果需要输液治疗，一定要谨遵医嘱，切不可自行调节输液的速度。一般情况下，成年人输液速度为40～60滴／分钟。儿童、老年人由于器官发育不完全或功能降低，输液速度应减慢。儿童的输液速度为20～40滴／分钟，老年人输液速度不应超过40滴／分钟。一些特殊患者，如患有心脏病（尤其是心功能不全）或肺部疾病者，输液速度应控制在30～40滴／分钟为宜。

输液速度过快，易加重心脏负担，引起心衰或肺水肿等不良反应。如硝普钠在滴注时需严格控制滴速，过快可使血压急剧下降。硝酸甘油、单硝酸异山梨酯滴注速度应8～15滴／分钟，过快则可引起血压下降、心率加快，甚至昏厥。氯化钾滴速过快可能引起高钾血症，表现为四肢无力、手脚口唇发麻、呼吸乏力及呼吸困难、心率减慢、心律紊乱，甚至心脏停搏。过快输注氨基酸、脂肪乳等肠外营养药物，可引起面红、发热、恶心、呕吐、心悸、胸闷等不适。

如果在输液过程中遇到了心悸、心慌等现象，一定要及时向护士和医生报告，切不可自行调整或隐瞒，导致身体受到损害。

如何正确使用创可贴？

造成皮肉损伤时，很多人把创可贴当万能药，部分人在受伤后第一选择就是使用创可贴，殊不知创可贴使用不当，也会对身体造成伤害。湖北日报曾报道过这样一个病例：一位农民朋友脚被碎玻璃划了一个伤口，他稍稍用水冲洗了一下，就用创可贴将伤口紧紧包住，一个多星期后疼痛逐渐减轻，可他慢慢感到全身不适。去医院就诊后发现感染了“破伤风”，病情危重，经过抢救才保住了生命。可见对于不同的创伤，使用创可贴的方式也不能一概而论。

使用创可贴应注意以下事项：

(1)对于出血较多的伤口不宜用创可贴，而应及时去医院治疗。

(2)对于小而深的伤口也不宜用创可贴，因为不易清洗干净，容易遗留异物和被细菌污染，尤其较易感染破伤风杆菌等厌氧菌，若再贴上创可贴，会加重感染。

(3)对于动物咬伤、蜇伤造成的伤口，切忌使用创可贴，以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。

(4)对于各种皮肤疖肿不能使用创可贴，因为创可贴的吸水性及透气性较差，不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖。

此外，其他污染较重的伤口，已发生感染的伤口，较重或创面较宽的皮肤擦伤、烧伤和烫伤的创面，皮肤病创面等，均不宜使用创可贴。

在使用创可贴前应检查创伤面是否遗留玻璃屑、泥土等污物。如有污物，需用清水或0.9%氯化钠溶液冲洗干净，再贴敷创可贴。创可贴也要一日更换1次，以防感染。