

健康讲堂

家庭常备七类药

每个家庭都会备有一个“药箱”，可能是抽屉，也可能是书柜。从孩子到老人，各种各样的药堆得满满的，找起来十分麻烦。到底哪些药品适合家庭药箱？家庭备药需要注意哪些细节？

居家必备7种内服药

根据家庭成员的构成，家庭药箱应覆盖内服药、外用药、特殊人群和辅助用品四大类别。

内服药。这类药物可选择常见的感冒药、解热镇痛药、止咳化痰药、止泻药、通便药、抗过敏药、助消化药，一般不推荐储备抗菌类药物。

外用药。这类药物主要是外用消毒药，如75%乙醇（酒精）、碘伏等。其他外用药可准备云南白药、风油精等，创可贴、灭菌医用棉签、纱布、绷带等卫生材料也要备齐。

应急药物。家中如有特殊疾病患者，还应按医生建议准备常用应急药物。如心血管疾病患者准备硝酸甘油、阿司匹林，哮喘患者备好硫酸沙丁胺醇气雾剂等。

辅助用品。家庭药箱还需要一些储存辅助用品，如小药箱、方便小药盒、定时药盒、切药器、研磨器等。

内服药是家庭药箱的“主力”成员。以下是推荐的备用药品。

感冒药。通常，口服感冒药是家庭药箱的常见成员，可备酚麻美敏片、维C银翘片。感冒是自限性疾病，一般不用药物治疗，多休息、多喝热水也能自愈，但服药可缓解症状。需要留意的是，很多感冒药含有相同成分，一定要仔细阅读说明书，避免重复用药，严格按照推荐剂量和用法服用。

使用中成药时最好能分清风热感冒、风寒感冒或流行性感冒，不同类型使用的药物不同。

解热镇痛药。常见的有布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚片，可缓解感冒后发热、头痛、关节痛等症状。

需要注意的是，有胃病、消化道溃疡病史的人慎用。疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状，以及连续用药3天仍无法缓解症状的患者，要去咨询医生。

止咳化痰药。止咳可备氢溴酸右美沙芬片、蛇胆川贝枇杷膏；化痰药物可以选择盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸颗粒等。目前，针对干咳，氢溴酸右美沙芬是唯一一种非处方中枢性镇咳药，市售的有糖浆和片剂。日常生活中，人们常常也选用中成药止咳，但中医讲究辨证施治，缺乏辨证往往很难起到作用。

止泻药。一般可备口服补液盐散、蒙脱石散。口服补液盐散能预防和纠正腹泻导致的脱水。蒙脱石散是一种高效消化道黏膜保护剂，同时可改善肠道的吸收和分泌功能，有效阻止病原微生物的攻击。

腹泻患者在发病初期就医，诊断是感染性还是功能性，是细菌感染还是病毒感染，是由于食物中毒、消化不良还是受凉。

通便药。乳果糖不会被人体吸收，可以通过促进结肠蠕动，缓解便秘，尤其适宜老年人、孕产妇、儿童及术后便秘者。但便秘不应单纯依赖药物治疗，还应从改变生活方式、改善饮食习惯入手。

抗过敏药。氯雷他定是抗组胺类抗过敏药，适用于皮肤、食物及药物过敏等。除了片剂，还有儿童使用的糖浆和滴剂。

助消化药，如多酶片、消食片等。

五大常见药品标注语要了解

1. 识别处方药和非处方药。

处方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；非处方药的包装上有“OTC”字眼，不需要处方即可购买，市民可根据需要选购，按照说明书使用。甲类是红底白字；乙类是绿底白字，安全性更高。

2. 分清药名避免重复。

区分药品通用名、商品名。通用名是药品的法定名称，每种药品只有一种通用名，在包装上的字体大、醒目。同一通用名称的药品会有不同生产厂家，每个厂家为了树立品牌会再注册一个独特的名字，就是商品名，在包装上的字体比较小。

看清药品成分，避免重复用药。部分中成药里也添加了西药成分，仔细分辨才不易造成重复用药。

3. 关注文号辨真伪。

药品批准文号是药品生产企业依法生产药品的合法标志，千万不要购买和使用无批准文号标注的“药品”。同时，还要分清药品与保健品。药品批准文号为“国药准字”；保健品批准文号为“国食健字”。

如果实在没有把握，可去国家市场监督管理总局的官方网站进行查询。

4. 区分有效期、生产日期。

生产日期指的是药品的出厂日期；有效期是药品在规定的贮藏条件下，质量能够符合规定要求的期限，一般是指药品未开封时的使用期限。需要提醒的是，一旦打开了外包装，药品的使用期限会明显缩短，特别是瓶装药、袋装药和液体制剂。

5. 慎、忌、禁用勿混淆。

慎用：用药需小心谨慎，但并非绝对不能使用，需在医生及药师指导下使用，尤其是小儿、老人、孕妇以及心、肝、肾功能不好的患者。

忌用：避免或最好不用。药物可导致的不良反应较为明确且发生不良后果的可能性大。

禁用：绝对禁止使用，是最严重的警告。

家庭备药遵循四大原则

一般来说，家庭备药需遵循四大原则。

第一，根据家庭成员的组成和健康状况备药，注意老人、小孩与孕妇的用药；严禁混入可导致家庭成员过敏的药物。

第二，选择不良反应较少的非处方药。

第三，选择疗效稳定、用法简单的药物，如口服药、外用剂等。

第四，选择常见病、多发病用药。家庭备药一般只是作为应急处理或方便，不需要面面俱到。

如何妥善保管

需要提醒的是，家庭中准备的药物一定要妥善保管、安全使用。

远离儿童。若家中有孩子，最好使用带锁药箱，放置于孩子不能触及的地方；经常教育孩子不得擅自使用药物；不要随意在他们面前服药，避免效仿。

妥善保管。药物开封后，最好保留包装、注意有效期，严格按照说明书贮藏，一般是防高温，避免光照、潮湿，隔空气保存。此外，要时常留意药品的性状，建议每半年清理一次，避免随意用药，比如自己开处方、擅自更改剂量、大量囤药等。

（南方医科大学珠江医院药学部门喻姗姗 刘晶）



吃出健康

烟熏火燎小心有毒



每当看到大厨“过火”炫技，便不禁喝彩。许多人觉得这种爆炒食材的烹饪方法非常酷，殊不知，长时间“过火”爆炒，菜的美味程度没有增加太多，三类风险反而大大提升。

第一：致癌物质增多。爆炒特点是油温高，若长时间急火爆炒，油温基本在180℃~270℃之间，油脂燃烧时火焰温度能达300℃以上。“美拉德反应”是爆炒产生香气的一个主要反应，油温在170℃以上时反应最强，致癌物丙烯酰胺也随之升高。同时高温会带来油脂（饱和脂肪酸、必需脂肪酸）品质的下降，有毒有害物质（反式脂肪酸、多环芳烃等有毒物质、多种氧化聚合物、丙烯酰胺等）的产生，这种作用会随油温升高、加工时间的延长或油的反复利用变得愈加严重。而“过火”的行为会让没有燃烧的油脂发生更加复杂剧烈的转变，没有彻底燃烧的部分也会落在锅中或升到空中，形成混合物。另外时间把握不当易出现食材焦黑，随之带来更严重的致癌物产生问题，例如致癌物苯并芘、杂环胺等均会增多。

第二：营养成分流失。长时间爆炒维生素与其他营养成分流失也会加剧。蔬菜中绝大多数的维生素、矿物质都易被氧化，还有很多水溶性维生素长时间烹饪后流失严重，比如维生素C、B族维生素和某些抗氧化剂等。特别是叶菜，如果烹饪时间长、温度高，营养成分的损失更严重。

第三：油烟环境，易致肺癌。高油温使众多有毒挥发性物质混合油滴微粒升入空中，产生油烟。在现代家庭相对封闭的环境里，这些混合物会黏连空气中的细菌和微粒，形成PM2.5不断飘散，被人吸入肺中或附在皮肤、家具、墙面等表面。多项研究证明，肺癌和油烟暴露存在相关性，近期研究也显示PM2.5与心脑血管疾病存在相关性。很多人以为用植物油就万事大吉了，实际其含有丰富的多不饱和脂肪酸，在高温加热时更易发生氧化聚合，产生的致癌物远高于猪油、黄油、椰子油等。

为了降低上述风险，选油方面，爆炒应选择烟点较高的精炼油脂而非粗油和毛油（从动物或植物油料中制取、没经过精炼加工的初级油），并且尽量选择棕榈油、动物油或椰子油，这些油不饱和脂肪酸含量较低，热稳定性更好。

油温方面，尽量降低炒菜油温。略感油热时即可放入食材，减少爆炒时间。另外好的油烟机、合适的安装距离（顶吸式距离台面65~75厘米，侧吸式距离台面30~40厘米，吸烟管不超过2米）、良好的使用习惯（烹饪前1~2分钟打开，烹饪后5分钟关闭并开窗通风），均可减少厨房油烟的侵袭。选择电热低温烹饪设备，精确控制烹饪的温度，在120℃即可做出可口饭菜，免受油烟困扰。

（中国农业大学食品科学与营养工程学院食品科学博士 郝毅）

家庭医生

心跳快慢不能与心脏病划等号

心跳频率是评判心脏状态的基本指标之一。正常情况下，成年人的静息心跳次数在每分钟60~100次属正常范围，超出100次或少于60次，都被认为是非正常状态，医学上分别诊断为“心动过速”和“心动过缓”。但心跳偏快或偏慢能预示患了心血管病吗？

众所周知，除疾病能改变心跳频率外，还有很多情况可以造成心跳速度的变化。比如，人在运动时比安静时心跳要快些，女性比男性心跳得快些，儿童比成年人心跳快些，运动员因为经常锻炼，心跳有时可以达到每分钟50次左右，这些都属正常现象。

心率指标的所谓“非正常”，有些也确实与疾病有关，但不一概归为与心脏病相关。以心跳每分钟超过100次，即“心动过速”为例，它并不是病名，而是一个症状。心动过速分生理性、药物性、病理性三种，除了心脏本身有病，如各种类型的心脏病、心肌炎、心力衰竭等，其他原因如贫血、发热、急慢性感染、休克、甲状腺机能亢进，煤气中毒等，也会引起心动过速。正常人在运动、重体力劳动或情绪激动、兴奋、焦虑时，服烈酒、浓茶、浓咖啡或吸烟过多以及服用了某些药物等，都可使

心跳加速。

“心动过缓”或者“心跳过慢”的病因也很多，分病理性及生理性两种。生理性窦性心动过缓者，心率及脉搏每分钟50~60次属正常现象，不用治疗，常见于正常人睡眠中或体力活动较多的人。而冠心病、心肌病以及老人心脏传导系统退行性病变引起的心跳变慢，有时每分钟只跳30次或40次；迷走神经功能兴奋，可对心脏起到抑制作用，令心跳减慢；服用某些药物，如β-受体阻滞剂、利血平、胍乙啶、吗啡、洋地黄、奎尼丁、利多卡因、乙胺碘呋酮、异搏定、新斯的明、麻醉药等，则可引起窦性心动过缓。此外，一些全身性疾病如甲状腺功能减退、阻塞性黄疸、颅内压增高、高血钾、碱中毒、抑郁症等，同样会影响到心跳速度，造成心动过缓。

因此，简单地以心跳快慢来判断是否患有心血管病不可取。患心血管病可以影响到心跳快慢，但心跳快慢不能说明一定是得了心血管病。同样，心率一直偏快的人也未必比其他人更易得心脏病。

（西安交通大学第一附属医院内科教授 郑小璞）

寻医问药

致癌物等级是啥意思

读者冯女士问：在网上经常看到1类致癌物、2类致癌物之类的说法。这种等级到底是按什么定的，是不是1类致癌物就完全不能接触？

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科卞冬生解答：致癌物的等级并不等同于致癌强度，而是说致癌物证据等级的高低。比如，1类致癌物，明确可以致癌；2类致癌物，动物致癌，但对人体是否致癌还需要进一步研究；3类致癌物，不确定能不能致癌，但有致癌的可能性；4类致癌物，没有明确证据不致癌。国际癌症研究机构对致癌物的评价主要是基于该物质在人体内致癌性的研究证据是否充分，并不反映该物质引起癌症的可能性。因为癌症的风险还取决于暴露剂量、时间、暴露人群等因素。比如，空气污染为1类致癌物，但其中的致癌物质如1,2-二氯丙烷对正常人的暴露剂量非常小，而同为1类致癌物的烟草，致癌风险就远远大于空气污染。