

健康海南行动

过期药如何处理？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

近日,有居民将大量未拆封的药连同其他药品一起扔进垃圾桶里的视频引发关注。该视频引发了网友对“过期药危害有多大”“囤药过多如何处理”等相关话题的讨论。很多人不免提出疑问:过期药品能否随意丢弃?如何处理这些药品更为妥当?

近年来,随着公众健康意识的增强,越来越多的人习惯在家中储备药品。根据《中国家庭过期药品回收白皮书》,我国约有78.6%的家庭备有家庭小药箱,却有80%以上的家庭没有定期清理药箱的习惯,全国一年因此产生的过期药品约1.5万吨。

海南日报记者采访发现,人们对于过期药品的处理比较随意,有人不以为意仍然选择服用过期药;有人将过期药随手扔到垃圾桶。这些处理方式对个人健康和生态环境带来的损害不容忽视。

海口市人民医院药学部药师崔维恒提醒,药品生产期是药品生产企业做了严格的稳定性实验而制定的,过期一两天,也许表面上看不出什么变化,但药物成分可能已经发生了改变。服用过期药物,轻则失去药效,万一产生有毒物质,将危害身体健康。

已开封药品还能按照有效期保存吗?崔维恒表示,药品有效期不是绝对的,是有条件限制的,需要按照药品的标签及说明书中所指出的贮存方法储存。一旦药品从原包装内分出,如拆开铝箔、打开瓶盖等,就不能按照包装上标识的有效期来计算。

①已开封的独立包装的药品,可以按标注的有效期保存。

②非独立包装的药品,开封后最多保存半年。半年只是一个估算,开封后非独立包装的药品,使用前还是要观察药品的性状是否发生改变,如果改变了就不要服用了。

③糖浆剂开封后通常室温保存1-3个月。崔维恒表示,上述保质期,开封后一定要记录开封的时间,一旦超过时限就不建议再使用了。

过期药品怎么丢,其实是很有讲究的。崔维恒表示,首先可以送到当地过期药品回收定点医院或定点回收箱进行回收处理。目前有不少药企和药店均有回收服务。若找不到过期药品回收定点医院或定点回收箱,可以按以下流程处理:

- (1)划除药品包装上的个人信息。
- (2)将纸质包装作为可回收物进行归类。
- (3)药品连同其包材作为有害垃圾归类。

根据《国家危险废物名录(2021年版)》,过期药品属于危险废物。随意丢弃的药品在分解后容易污染土壤和水体,从而对人和动植物造成危害。一些挥发性强的过期药品还可能成为过敏原。

此外,崔维恒表示,囤药这一行为是不可取的。家庭备药中,因家庭成员基础疾病需要长期服用的药物可咨询医师或药师,根据病情来储备。其他药品备药量不宜多,一般够三五日剂量使用就可以。而且,药品存储应按要求条件,分类存放。

胃痛却望“镜”却步

一杯“米糊”,可做超声

■ 本报记者 侯赛

提到胃肠疾病检查,大家首先想到的是胃镜和肠镜检查,但这种检查方式会带来一定的不适,让许多人望“镜”却步。海口市人民医院超声科副主任医师宝波提醒,胃肠镜检查手段除了胃镜、肠镜,还有胃充盈超声造影技术,可以让患者在放松舒适状态下完成胃肠疾病筛查。

据世界卫生组织统计,中国约有1.2亿胃肠病患者,每年新增胃癌人数为40万,占世界胃癌发病人数的42%。该病隐蔽性大、极早发现,往往发现已是中晚期,防治形势十分严峻。早发现、早治疗以及寻找适宜的检查手段已经迫在眉睫。

在以往人们的认知中,胃是空腔脏器,不能做超声检查,通常诊断以胃镜为主,辅以放射影像学检查,而近年来,随着超声仪器的不断改进和超声医师技术的提高,特别是胃肠超声造影技术的应用和改进,使超声不仅可以诊断胃部疾病,而且准确率也得到了很大的提高。

胃充盈超声造影检查,是通过一种造影剂充盈胃腔,该类造影剂充盈胃腔后在声像图上显示类似于实质性组织的回声,消除了胃腔内的气体及黏液干扰,和胃壁及肝、胆、脾、胰之间产生明显的对比效应,清晰地显示胃壁层的层次结构,从而使胃腔内腔产生良好的声学造影效果。

胃超声检查已经被写入《胃癌诊疗规范(2018版)》,该规范指出:超声检查简便易行、灵活直观、无创无辐射等特点。

胃肠超声造影,只需要患者在检查前,喝下一杯类似“养生米糊”的胃充盈剂。该胃充盈剂主要成分是莲藕、薏苡仁、淮山药、陈皮、黄豆等食用原料,使用后可随餐代谢。胃肠充盈超声既方便快捷,也不会产生疼痛,比较适合对做胃镜恐惧或不适做胃镜的人群。

← 皮肤试验通过皮试部位是否出现红晕、风团等过敏反应判断过敏原。 资料图

过敏原类型

接触过敏原  
食物过敏原  
吸入过敏原

化妆品、洗发水、洗面奶、染发剂、肥皂、化纤用品、塑料、金属饰品等  
牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉、海鲜、动物脂肪、酒精、香油、香精以及一些蔬菜水果等  
花粉、柳絮、粉尘、螨虫、动物皮屑、油烟、油漆、汽车尾气、煤、香烟等

关注

春敏危肌何解?

■ 本报记者 唐咪咪

春夏之交,万物萌发,随着天气升温,此段时节也进入过敏高发期。不少肌肤敏感人群出现了皮肤泛红、刺痛、脱皮、瘙痒等一系列敏感症状。那么,造成过敏的原因有哪些?如何有效防治过敏性疾病?海南省皮肤病与整形外科医院皮肤科主任医师吴伟为大家指点迷津。

过敏原种类多种多样 过敏原检测可帮忙

过敏十分狡猾,它“潜伏”在人们的身体里伺机而动。为了有效防治过敏反应的发生,最直接的方法便是找到过敏原。

过敏原主要分为三大类:一是海鲜、牛羊肉、牛奶、鸡蛋等食入类过敏原;二是花粉、尘螨、柳絮等吸入类过敏原;三是化妆品、金属饰品、化纤用品等接触类过敏原。总的来看,过敏原是多多种多样的,甚至有时候压力大、精神紧张等也会造成过敏。

要想明确过敏原,可以进行过敏原检测。食入类过敏原和吸入类过敏原可以进行血清特异性IgE检测,即通过血液中的过敏原特异性IgE抗体进行确认,需要抽血;或者进行皮肤试验,即通过皮试部位是否出现红晕、风团等过敏反应判断过敏原。如果属于接触类过敏原可以开展斑贴试验,即在皮肤上张贴专门调制的试剂,过一段时间后观察局部是否出现过敏反应。

近些年前往医院进行过敏原检测的人数增多,对此,吴伟伟想再次纠正一个误区:无论何种检测方式,大多是针对常见的过敏原种类进行检测,全部出现阴性结果只意味着对常见过敏原没有过敏反应,但过敏原数不胜数,也存在一定概率发生其他过敏。同时,由于每个人体质不同,过敏原还可能叠加出现。

除了开展专业的过敏原检测,普通人在日常生活中还可以进行自我观察,如果接触某种物质后出现过敏症状,远离后症状减轻,再次接触症状重现,基本就可以确定某种物质为过敏原,以后生活中就要尽量避免。

防治过敏重在避开过敏原 生活中做好个人防护

过敏症状不尽相同,就算是同一种物质过敏,不同人也会出现不同症状。避开过敏原是防治过敏最直接有效的手段,而对于普通人特别是过敏体质者,还是要做好个人防护,饮食尽量保持清淡,少吃油腻、辛辣刺激性食物,少喝浓茶、咖啡,少吃甜品;保持作息规律,保证充足睡眠,适当加强体育锻炼,提高人体免疫力。

如果症状较为明显,且影响到正常工作学习,还可以在医生的指导下,选用相应药物缓解症状,例如皮肤过敏和过敏性鼻炎患者,可以在家中备上一些氯雷他定等口服抗组胺药物,但不可私自乱用激素类药物。

吴伟伟还根据个人接诊经验,建议大家近期多注意两种类型的过敏。

海南日照充足,紫外线强,尤其是这段时间阳光很好,有些人喜欢晒太阳,但又疏于防晒,可能会导致紫外线过敏乘虚而入,建议大家外出时面部及外露部位涂抹防晒霜,使用遮阳伞,对于紫菜、海藻、野菜等可以诱导紫外线过敏的光感性食物要尽量少吃或不吃。

除了紫外线过敏,化妆品过敏也要引起重视。这类过敏症状大多发生在女性群体间,常常伴有发红、发痒、长疹子等情况,建议选购化妆品时不要直接涂在脸上,可以在耳后、手臂等位置小面积测试,安全后再移到面部使用。过敏体质者尽量避免选择含有香料、果酸、酒精等成分的护肤品。



免疫力降低造成过敏? 这种说法不准确

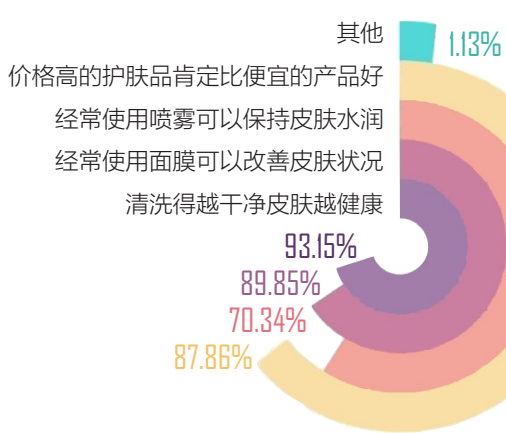
“大家对于过敏并不陌生,但往往存在一定的认识误区。”吴伟伟举了一个例子:“患者咨询时经常会问‘过敏是不是因为自身免疫力差?’我都会反复告诉患者,这种说法是不准确的。”

过敏是一种免疫性疾病,即人体的免疫系统对外来物质发生过度敏感,产生的一种变态反应性疾病,可以理解成免疫失衡造成的。过敏不仅会出现在皮肤组织上,呼吸道、胃肠道、眼睛等部位也可能产生过敏反应。

临床上,由于过敏导致的疾病类型多种多样,日常生活中经常提及的有湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘等。此外,食物过敏、药物过敏也属于过敏性疾病。

吴伟伟特别提醒,每个年龄段都有可能发生过敏,且随着生活条件越来越好,人们摄入食物种类越来越丰富,过敏发病率会呈现增长趋势。有些人症状加重上自身免疫力强,过敏某种程度上可以自愈,但如果症状久久无法缓解,有的人甚至出现严重过敏反应,需要及时前往医院治疗,不可自行乱用药。

常见护肤误区调查



应对春敏小贴士

A 注重保湿修护

春季昼夜温差变化大,会导致空气相对湿度的降低,另一方面皮肤的汗腺和皮脂腺功能还没来得及恢复到活跃状态,再加上有的敏感肌人群的自身皮肤屏障受损,所以保湿和修护一定要做好。

B 温和清洁

无论是处于哪个季节,敏感肌人群都要做到皮肤的温和清洁。皮肤屏障是我们抵御外界的第一道防线,起着隔离和保护的功能。在换季期,尤其要保护好皮肤屏障。如果正处于皮肤敏感时期,可以使用35℃左右的清水清洗;如果肌肤状态稳定,可早晚使用氨基酸类成分的洁面产品。

C 防晒不能忘

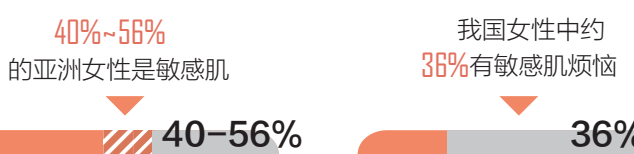
春季的阳光紫外线虽不如夏季强烈,但绝对强过冬季。敏感肌人群外出记得戴帽子、撑伞、戴防晒面罩等,也可涂抹防晒霜。

D 避免环境刺激

春天一到,周围环境的各种生物比如细菌、螨虫或漫天飞舞的柳絮和花粉纷纷活跃起来了,要注意做好个人的清洁卫生,勤换衣物和床上用品;同时,也要远离柳絮花粉之类的过敏原。

E 出现不适时及时就诊

春季的过敏原复杂,一旦出现过敏即使症状很轻也要加以重视,不适时应该及时就医处理。(侯赛 辑)



数据来源:《中国敏感性皮肤诊治专家共识》

踏春赏花做好防护

■ 本报记者 唐咪咪

“阿嚏……”进入春季本是赏花好时节,有些人却因吸入花粉忍不住打起喷嚏,甚至还出现了咳嗽、鼻塞、流鼻涕……这时内心警铃大作:花粉过敏又来了!

“花粉、柳絮等是容易引发季节性过敏的因素,在海南,又以花粉过敏比较典型,随着花粉浓度的增加,发病率也在上升。”海南省皮肤病与整形外科医院皮肤科主任医师吴伟伟说。

花粉过敏不是小事,轻则打喷嚏、流眼泪、皮肤瘙痒,若是长期拖延不管,有可能恶化成慢性哮喘、鼻窦炎、结膜炎等呼吸系统疾病,甚至出现过敏性休克,导致喉头水肿、呼吸困难、窒息等情况,对生命健康造成潜在威胁。

常言道,预防大于治疗。对于花粉过敏人群,我们医学上建议早发现、早预防、早治疗。”吴伟伟向海南日报记者解释,由于花粉过敏具有反复性,每年都有可能发生,因此建议该类人群减少外出频次,不要前往树木花草多的公园或者野外,尽可能使花粉吸入量降低到最低限度。确实有外出需求的人群,室外活动时坚持佩戴口罩,穿长袖衣服,回家后要立刻洗澡洗头,清洗鼻腔。如果是以往已经发作或确诊的过敏患者,家里也可以备上一些相应药物,当出现症状时可以先服用抗过敏药。

花粉过敏是不是只要在户外空间,注意个人防护便能高枕无忧?答案是否定的。吴伟伟建议,室内防护同样不能掉以轻心,花粉季节最好关闭门窗,开窗时应挂湿窗帘,使用空气过滤设备,保持居家空气湿润,不要靠近正在刷油漆的地方。

除了花粉过敏,吸入类过敏原的霉菌同样需要提高警惕。春夏交替之际,雨水增多,尤其“回南天”更给人一种容易“发霉”的感觉。特别是近段时间,海南天气潮湿,为霉菌提供了滋生的温床,它们刺激呼吸道黏膜,引起鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。

霉菌过敏人群要做好家庭卫生清洁,多晒被褥,多开窗通风,还可以购买一台除湿机,保持室内干燥。如发现厕所瓷砖、窗户沟槽等出现黑黑灰灰的斑点,最好用稀释过的漂白水清除,避免霉菌滋生,诱发过敏。