

冬季用药
牢记 3 个“不”

1

冬季感冒发烧很常见，但要学会科学用药治疗疾病，懂得用药 3 个“不”。

服药期间不能喝酒 酒精可与多种药物发生反应，会降低药效或增加药物的毒副作用。如服用阿司匹林时饮酒会增强阿司匹林对胃的刺激，而导致上消化道出血；酒精能加大安眠药的镇静作用，可能引起昏迷；酒后服头孢类抗菌药物会抑制肝脏对酒精的分解，导致呼吸困难或血压骤降。

抗菌药物和活菌药不要同时服用 由于抗菌药具有抑菌杀菌作用，如果在服用活菌制剂的同时使用抗菌药物，很可能使这些对人体有益的细菌遭到破坏或被杀灭，导致疗效降低甚至无效。建议两者间隔两小时错开服用。

感冒药和退烧药不要同时使用 对乙酰氨基酚是最常见解热镇痛类药物的成分，在许多感冒药、退烧药和止痛药中都有。如果同时使用两种感冒药，容易因使用过量而中毒。对乙酰氨基酚短期服用过量即可造成急性肝损伤，损伤严重时会引起肝衰竭甚至死亡。

(于 晓)

吃药碾碎再服
不可取

2

给孩子喂药时，许多家长会把药片碾碎给孩子用水冲服。这样做正确吗？

专家表示，有些药物不合适碾碎吃，例如肠溶片，其机理是药物到了肠道才溶解，主要是为了保护胃不受刺激。如果碾碎用水化开，反而影响药物吸收，违背了药物的科学性。

缓释片服用时也要注意，有的缓释片上有明显的压痕，这样的药片是可以掰开服用的，但是没有压痕的最好不要掰开，否则可能会影响药效。

胶囊类药物也是一样，如果将胶囊壳去除，单纯服用里面的颗粒或者粉末，那是不可取的。

(李 然)

国家食品药品监督管理总局近日发布通告称，上海太昊生物科技(周口)医药有限公司生产的“白马寺痛消贴”等 15 个医疗器械产品因发布虚假违法广告而且情节严重，其生产批准文号已被注销，为非法产品，请消费者不要购买。

这 15 个被注销的非法医疗器械产品包括：上海太昊生物科技(周口)医药有限公司生产的白马寺痛消贴；安阳博康医疗器械有限公司生产的万痛筋骨静电理疗贴；河南省恩华生物医药科技有限公司生产的静电理疗贴；镇平人仁医药科技有限公司生产的消炎镇痛静电理疗贴、腰椎间盘突出静电理疗贴等。具体名单在国家食品药品监督管理总局网站上已进行公示。

药事

食品药品监管部门提醒：

勿买『白马寺痛消贴』

广东抽检 377 批次药品不合格

某品牌黄连上清片
砷盐含量超标

广东省食品药品监督管理局今年对第三季度的药品生产、经营企业和医疗机构进行了药品质量抽查检验，并在近日公布了抽验结果。

本次共抽检了 1322 个药品品种的 8201 个批次，有 72 个品种的 377 个批次不合格。其中，福建乐尔康药业有限公司生产的黄连上清片，普遍被检出性状不合格或者砷盐含量超标，涉及批次多达 27 个。同时，该公司生产的牛黄解毒片的多个批次也被检出性状不合格。另外，广州东康药业有限公司生产的多个批次氯霉素滴眼液也在部分地市被检出不合格。

目前，对于抽检发现的假劣药品，相关食品药品监督管理局已依法进行了查处，并提醒消费者不要购买以上不合格产品。

(以上为本报综合摘编)

3

吃药后“烧心”
喝点苏打水

老百姓常说的“烧心”，多在吃完较辣或其他刺激性食物后发生。有时候，口服一些药也可能出现类似症状。

“烧心”通常是因为胃部不良刺激导致胃酸分泌过多，胃黏膜被破坏，出现烧灼、疼痛、泛酸水等不适症状。阿司匹林、布洛芬等非甾体类抗炎药，安定等安眠药，普萘洛尔、硝苯地平降压药，抗骨质疏松药阿仑膦酸钠和铁剂等，在服用后可能出现类似症状。

易引起“烧心”的药物，如无特殊要求，可在饭后 15~30 分钟服用，同时多喝温开水。如果服药后出现“烧心”，可在不影响药物作用的前提下，吃点苏打饼干或喝点苏打水，这样可中和胃酸，缓解不适症状。

(王 涛)

4

服用救心药
“24 字诀”

药物要新 患者平时应注意药物有无变质，以免急救时失效而影响治疗。如果经常反复打开药瓶的盖子，则会影响有效期，让有效期变短，可能只有 3~6 个月。

防止上瘾 经常服用这类药物也可能上瘾，可两种急救药交替使用。

先嚼后食 如果能在心绞痛发作时先嚼，再压在舌下含服，效果会更好，舌下含化吸收率可达 80%。

讲究姿势 含服时应取坐姿，如果站着含服常因全身血管扩张而致血压降低，引起晕厥。

事不过三 在药物有效的情况下，通常用药数分钟后心绞痛就应缓解。若仍不见效，应隔 5~10 分钟后再服一次。如此重复 2~3 次，若仍然无效，就要考虑有心肌梗死或其他疾病的可能，应立即去医院诊治。

药不离身 救心药应随身携带并放置在固定、掏取方便的衣袋中，晚上睡觉时也应把药放在枕侧易取之处，以便急用时伸手可得。

(刘树雄)

海上的“柠檬人”
——简谈维生素 C 的发现

紫红的血从牙缝中一丝一丝地渗出来，双脚麻木而不能行走，纷纷栽倒在沙漠中。这也正是古希腊的“医学之父”希波克拉底所详细描述坏血病的综合症状。

15~16 世纪，坏血病曾波及整个欧洲，以至于医生们怀疑是否所有的疾病都起源于坏血病，欧洲远洋商船、军舰上的海员们由于长期吃不上水果，曾遇到更为严重的悲惨

遭遇。18 世纪中叶，坏血病的灾难更加疯狂地席卷了整个欧洲大陆，英国、法国等多个国家航海业也因此而处于瘫痪状态。

直到 18 世纪末，一个叫伦达的英国医生发现，每天给病情严重的患者吃一个柠檬后他们就像吃了“仙丹”一样迅速见效，半个月内全都恢复了健康。这一消息，给人们带来了希望。自此，人们才知道

令人恐怖的坏血病原来可以用简单的食物来治疗，如橘子、柠檬等含维生素 C 的食物。在伦达医生的建议下，海军士兵和海员航海时每天都要服用柠檬汁来预防坏血病的发生。根据英国海军部的统计：1780 年海军中患坏血病死亡人数为 1457 人，而采用伦达医生办法后的 1806 年便骤减到 1 人。到 1808 年，坏血病便在英国海军中绝迹了。英国的水兵和海员由此便有了“柠檬人”的称号，并一直延续到了今天。

(沈 琪)

维生素 C，因其具有抵抗坏血病的作用又叫抗坏血酸，对人体来说是一种非常重要且必不可少的物质。在遥远的古代，由于严重缺乏维生素 C 而引起的坏血病，曾引起人们的极度恐慌。而人类征服坏血病的过程也成为维生素 C 发现史上的重要篇章。

2000 多年前，古罗马帝国的军队渡过突尼斯海峡远征非洲。在烟尘蔽日、黄沙漫漫的沙漠上，士兵们长途跋涉，吃不到水果和蔬菜，大批大批地病倒，他们的脸色由苍白变为暗黑，



药逸之闻