

用药提示

家庭储药有“六怕” 你知道吗？

家庭药物的储存和保管，绝非小事，掌握药品储存的正确方法，全家受益。首先要了解几个概念：常温为10℃至30℃，冷藏为2℃至10℃；阴凉处是指不超过20℃，凉暗处是指避光并不超过20℃。一般在药品说明书上，会专门有“贮藏”项，列出其存储条件；如果没有规定存储温度的，一般指常温。总的来说，日常储存药品需注意六个“怕”。

一怕冷。不是所有药物都需要低温保存，比如小儿止咳糖浆、抗感冒糖浆，如果放到冰箱里，会降低药物的溶解度，出现药物浓度不符的情况；还有皮肤外用的乳膏剂，如温度过低，会导致基质分层，影响药物的均匀性和药效。

■代表药物：糖浆类、外用乳膏剂

保存方法：室温保存

二怕热。胰岛素属于氨基酸肽链，温度过高会发生变性或变质。日常使用时如能保证一个月内用完，可以常温保存，但如果

超过一个月应注意冷藏保存（2℃至10℃）。

■代表药物：胰岛素

保存方法：低温、冷藏

三怕烫。小儿常用药中，有两类最怕热水烫，一类是助消化的酶类（蛋白质成分，高温下会凝固坏死），比如小儿胃蛋白酶、多酶片；另一类是治疗腹泻的益生菌类药物，比如妈咪爱、双歧杆菌。这两类药不仅要注意低温保存，还要注意温水送服。

■代表药物：酶类、益生菌类

保存方法：温水送服、低

温保存

四怕光。阳光中的紫外线会加速药物的变质，特别是维生素类和抗生素类，遇光后颜色会改变，药效也会降低，甚至会变成有害、有毒的物质。比如维生素C片剂，如果变质后服用，容易导致胆结石；孩子常用的鱼肝油也很怕光，遇光后药效会降低。

■代表药物：硝酸甘油片、维生素类、抗生素类

保存方法：避光存放

五怕潮。有些药物容易吸收空气中的水分，如阿司匹林，吸

潮后会分解成水杨酸和醋酸，具有强烈的酸性，对胃的刺激性大大增加，严重时还会导致胃黏膜出血。

■代表药物：阿司匹林

保存方法：密封保存

六怕菌。相当一部分给孩子吃的药都做成了糖浆，比如小儿止咳糖浆等。这类药物中因为加入了糖，细菌等微生物也很喜

欢。如果盖子拧不紧，细菌就容易进入并不断滋生。服用这类药物，不要用嘴直接对着瓶子喝；用完后要拧紧盖子，而且最好在短期内服用完；没服完且放置时间久的，即使没有过期，也不要再给孩子服用了。

■代表药物：糖浆类

保存方法：拧紧盖子

据《生命时报》



原来如此

这些体检“灰色”指标不必太焦虑

拿到体检报告结果后，对那些异常指标会不会有点担心？下面这些体检报告中常见的异常指标，在多数情况下，并不影响你的健康，我们可以将其称之为“灰色”指标。

多数肝内钙化灶不影响健康

有些人体检报告中可能会出现肝内钙化。别担心，它只是钙盐异常沉积在肝脏。肝内钙化灶形成原因很多，主要是肝创伤后的修复，寄生虫感染后，肿瘤内的钙化灶。

肝脏钙化灶单个或多个小于1cm大小，如果没有慢性肝病的基础，只是体检发现的钙化灶，同时肝脏的形态大小未见异常，肝脏相关的谷氨酸氨基转移酶、天冬氨酸氨基转移酶、r谷氨酰转氨酶正常，这样的钙化灶类似我们常见的疤痕。这些小小的疤痕，不影响肝脏的健康，也不需要用药。

但值得注意的是，如果因肿瘤疾病而出现的钙化灶，则需要关注肿瘤的情况。

肝血管瘤和肝癌无关

肝血管瘤是一种较为常见



的肝脏良性肿瘤。大多数人的肝血管瘤无明显不适，可在B超检查或在腹部手术中发现。按照肿瘤大小分类：血管瘤<10cm；巨大血管瘤10cm至15cm；特大血管瘤>15cm。一般无腹胀、腹痛及巨大血管瘤是不需要治疗的，但需要每年定期检查，观察大小的变化。

肝囊肿发展不成肿瘤

肝囊肿也不是肝肿瘤，是较常见的肝脏良性疾病，先天性肝囊肿比较常见，多为先天性胆管发育异常造成，部分在儿童期就

被发现，也可以在早期因为小而未被发现，随着年龄增加逐渐增大，才在体检中发现。少部分肝囊肿由创伤和炎症所致。囊肿较小而无症状，一般无需处理，定期随访即可。

不过，囊肿较大压迫症状明显者，超声提示或腹部CT或核磁提示并发感染、囊内出血者需就医做相关治疗。

总胆红素升高无需用药

总胆红素主要包括直接胆红素和间接胆红素。体检中常见的总胆红素升高，常表现为总胆红素轻度升高（小于70umol/L），以间接胆红素升高为主。同时无明显不适，肝脏相关的丙氨酸氨基转移酶、天冬氨酸氨基转移酶、r谷氨酰转氨酶均正常。这种情况既往常称为体质性黄疸，无需用药。

不过，在禁食、用药、腹泻、情绪紧张、感染、妊娠或月经异常等情况下，总黄疸可上升，因此要尽量避免上述的情况。一旦总胆红素升高超过70umol/L，并伴有肝脏酶的升高，需进一步就医。

据《北京青年报》

疾病提醒

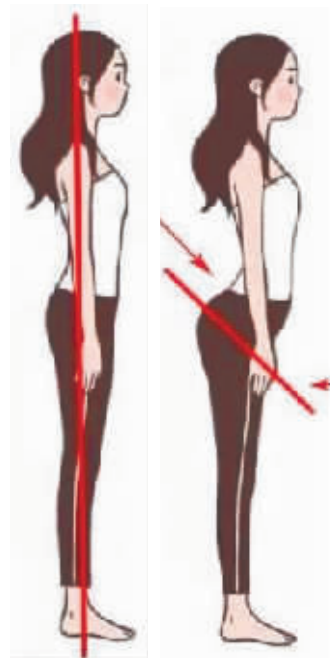
健美翘臀？ 还有可能是骨盆前倾

当下，越来越多的女孩追求臀部曲线，希望能拥有前凸后翘的身材，其实“好身材”的真相不一定是健康的，医生很有可能告诉你：你的骨盆前倾了。

骨盆前倾是骨盆位置偏移的一种病态现象，较正确的骨盆位置向前倾斜一定的角度。最明显的症状是臀部后凸，小腹前凸。

如何自测自己是否有骨盆前倾？找一面平整的墙壁，将臀部、背部贴在墙上，然后将手握成拳状，塞入腰椎和墙壁间的空隙。正确的腰椎弧度应该可以让拳头刚好塞满腰椎和墙壁间的空隙。如果拳头放在腰椎和墙壁之间还有些空间，这就表示你的骨盆可能前倾了。

骨盆长时间前倾，严重的会加重背部及颈部的负担，不仅造成肩颈酸痛等问题，甚至还会影响到其他骨骼肌肉。此外，骨盆变形会“连累”盆腔内的脏器及生殖器官。



正常体态

骨盆前倾

四套小体操帮骨盆复位

放松髂腰肌——弓箭步拉伸

右脚向前跨一个大弓步，膝盖弯曲立在瑜伽垫上，左脚膝盖贴在瑜伽垫上，重心在前，上身保持挺直，感受髂前部肌肉髂腰肌的拉伸感，左右交替动作。

放松竖脊肌——跪拜式拉伸

臀部坐于脚跟，双手前向伸直，整个身子压下去，背部尽可能伸展，头贴住床面。

加强腹肌——卷腹动作

双手环抱或伸直，上肢抬起与大腿呈“V”字。卷腹不等于仰卧起坐，卷腹只需要将身体抬至与地面成约45度就可以了。再往上走，会导致髂腰肌过度参与反而导致应该放松的髂腰肌更加紧张。

加强臀部肌肉——臀桥训练

顾名思义就是靠臀部的力量将身体撑起呈桥状，躺在瑜伽垫上，臀部抬起，肩、髌、膝三点一线，背部和臀部保持笔直。

适当吃点辣 或可预防食道癌

很多人都喜欢吃辣，近日，中国慢性病前瞻性研究最新分析表明，吃辣有助于预防某些胃肠道癌症，比如食道癌。

研究发现，吃辣有助于降低食道癌风险，尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比，每月吃辣者患食

道癌的风险降低12%；每周1至2天吃辣者风险降低24%，每周3至5天吃辣者风险降低16%，每周6至7天吃辣者风险降低19%。

此外，吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉，研究共对51.2万名



年龄30至79岁的国人进行了研究，其中30%的人每日吃辣。

杨进刚