

如何正确保存药品

■ 强树文

炎炎夏日,为了防止药品变质,是否要将药品放进冰箱?冷藏还是冷冻?

药物储存大有讲究。虽然每种药品的包装和说明书上都标注了储存方法。但仍有人对其储存方法充满疑惑,今天,我们就一起来详细地了解一下吧。

常温

大多数药品的储存环境是常温(即10~30℃,凡储存项未规定储存温度的系指常温)或阴暗处(避光并且不超过20℃)。

夏日室内温度较高,最好将药品储存在家中阴凉通风的地方,如果超过药品要求的储存温度,应及时采取降温措施,如开空调等。

避光

药物中的某些成分可能会在光照下发生结构改变,影响药效。因此,通常所有药品均推荐避光保存,某些药品更要特别注意。如:心绞痛的急救药品硝酸甘油片、维生素类药品弥可保片等。

夏日阳光强烈,要避免直接暴晒,勿将药品放置在窗边、阳台等。可放在避光盒或棕色瓶中,置于家中暗处储存。

防潮

夏季雨水较多,空气湿度大。

有些药物会吸收空气中的水分,使药品水解或性状发生改变。如冲剂、颗粒剂、散剂、中药饮片等,这些药物更需要防潮,否则容易引起药物结块或霉变。

此类药物可放置在单独的密闭药品储存盒里,用后塞紧瓶盖,存放于干燥的地方,如卧室、客厅等,避免放在卫生间等湿度大的房间。

冷藏

一些药品还需要较低温度储存以保证药品的质量稳定,如胰岛素、活菌制剂,以及部分滴眼剂或其他生物制品等。

相反,还有一些药物并不适合放在冰箱内储存。

散剂、片剂和胶囊剂。由于冰箱内湿度大,片剂和胶囊剂容易受潮。

糖浆剂。冰箱内温度过低,易导致溶解度降低,析出结晶,影响药品疗效。因此,糖浆剂也不适宜放在冰箱内储存。

乳膏剂。冰箱内温度低,容易引发油水分离。

冷藏和冷冻虽然只有一字之差,但是对于药品储存却是千万不能搞错、弄混的。炎热的夏日,冷藏保存的药品需要格外注意。冷藏温度范围通常指的是2~8℃,即冰箱的保鲜层,通俗地讲,就是冰箱中放青菜的地方。而冷冻温度范围一般指-18℃左右,通常是冰箱存放冻货的地方。

牙膏不能“促长牙”“补牙洞”

据国家药品监督管理局网站日前消息,近来,市场上销售的一些所谓牙膏产品,宣称具有“促进幼儿长牙”“修补牙洞”“闭合牙缝”“稳固牙松动”,甚至“让牙齿再生”等功效。需要指出的是,牙膏不是药,不能治疗疾病,也不具有上述宣称的功效。国家药监局提醒广大消费者注意以下几点:

牙膏的主要功效

牙膏通常是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面,起到辅助清洁作用的半固体制剂。摩擦剂是牙膏的主要原料。在刷牙时,牙膏中的摩擦剂通过牙刷的刷毛在牙齿表面进行摩擦而达到清洁、去除牙渍的作用。随着牙膏技术的创新,在普通牙膏中添加相应的功效成分,可使牙膏具有相应的功效。但应注意的是,任何牙膏都无法治疗口腔疾病。

牙膏不能“促长牙”

人的一生仅拥有两副牙齿——乳

牙和恒牙。一般从6月龄左右开始萌出乳牙,2岁半到3岁左右乳牙全部萌出;到6岁左右陆续开始发生乳牙的生理性脱落,恒牙替换萌出,再到12岁左右乳牙全部被恒牙替换,成为恒牙列。无论何种原因造成的恒牙脱落或损伤,都无法再生。没有科学证据表明通过用牙膏刷牙能对乳牙萌出产生影响,更不可能使恒牙脱落后再生。

牙膏不能“补牙洞”

龋病也就是通常所说的龋齿,是口腔中最常见的疾病之一。在龋齿发生初期,牙釉质表面开始脱矿,龋齿的发展进程是不可逆的。也就是说,牙齿发生龋损(龋洞)后是不可再生的。使用含氟牙膏刷牙,可增强牙齿的抗龋能力,但不能逆转龋齿的发展进程。而且,长期的牙龈疾病导致牙龈组织被破坏,进而引发牙齿松动,需要进行专业的口腔检查、诊断和治疗。

(本报综合)



白发拔一根长十根? 医生揭露白发真相

■ 陈湘雨

对镜看白发,缘何日渐多?有人认为,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据?

“白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。”湖南省人民医院皮肤二病区主任肖伟荣说。

那么,为什么随着年龄的增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”?对此,肖伟荣说,年轻人头发乌黑,是由于发根毛囊中存在着黑色素。而促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄的增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛

囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰再变白。

有些人觉得白发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白头发都会越来越多,与“拔”的动作没有必然联系。

酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助,如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素,就会影响黑色素的生成,从而导致头发变黄乃至变白。此外,遗传因素、精神因素等也是白发产生的重要原因。



生活厨房

翡翠虾斗

■ 杨成

虾仁600克、甜青椒12个、熟火腿末25克、鸡蛋清4个、绍酒25克、精盐7克、酱油25克、白糖10克、味精1.5克、干淀粉30克、鸡清汤100克、葱段5克、花生油适量。

1.将虾仁洗净沥去水分,放入碗中,加精盐、2个鸡蛋清搅拌,再加干淀粉拌匀。将甜青椒去蒂和籽洗净,用刀在蒂口四周雕成花瓣形。将2个鸡蛋清用竹筷打成蛋液。

2.将锅置中火上烧热,舀入花生油,烧至四成热,放入甜青椒,用铁勺翻动至呈翠绿色,倒入漏勺沥去油后

将青椒口朝上排列盘中。

3.另取锅置旺火上烧热,舀入花生油,烧至四成热,放入虾仁,用铁筷轻轻拨散,呈乳白色时,倒入漏勺控油。原锅仍置旺火上,舀入100克鸡清汤,加入绍酒、精盐、味精、10克白糖、25克酱油,放入蛋液、虾仁,轻轻拨散炒匀,淋入花生油,颠翻起锅,分装在每个青椒中,再撒上火腿末、葱段即可。

