

# 这些都是药品变质的信号

## 健康教育

□ 杜丰

在保质期内的药品就一定安全吗?别大意,由于温度、湿度等环境变化,没过期的药品也可能因为储存方式不当,出现变质、潮解、霉变等问题。今天药师就根据药品的不同剂型,为您盘点一下它们各自释放出的变质信号。

### 别小看湿度、空气的破坏力

“大夫,我吃的美卡素打开没多久都粘在药盒上了,你们的药品质量是不是有问题啊?”药师一大早就遇到了患者的“投诉”。

原来,近期患者血压不稳定,医生让其口服美卡素。鉴于患者血压情况,医生让其每日一次,每次半片。患者为了服用方便,就提前将一周的药量拆出,将药片掰成半片,装在药盒里。但不久他就发现药品粘在药盒上了,便赶紧赶到医院咨询。

药师安抚患者的同时,经过内部查

证后,确定原厂药品的质量没有问题。为了打消患者的顾虑,药师还要找到药品变化的原因。季节变换,雨水增加,空气湿度变大,药品储存就会遇到些问题。虽然美卡素(替米沙坦)的药品说明书中要求的贮存条件为“在30℃以下保存”,但其还会受温度、光线、空气、湿度等影响,容易发生潮解改变。

虽然温度不高,但是高湿度的条件下,美卡素药片最快4小时就可发生变化。患者只把药存放在纸盒里,密封不严且没有任何防潮措施,气温升高,空气中的湿度增大,药片吸潮,因此导致变性。

### 药品“拆零”易破坏稳定性

有不少人喜欢把药品拆零存放。有些人喜欢拆出来一周剂量,而更“有经验”的人甚至喜欢把所有的药品都拆到小药盒里存放,大家都觉得这样方便服用。但是市场上小药盒品种繁多,对于小药盒的密封性和避光性究竟能否达到原包装的水平,却不容易判断。

药品对其储藏条件有严格要求,其在储存时若与外界水分、氧气等发生作用则会影响稳定性和质量,轻则不能达

## 不同药品剂型 变质有迹可寻

- 胶囊剂** 出现软化、粘连、变形、破裂、漏粉、漏油等现象;
- 片剂** 出现裂片、花斑、暗影、异物斑点、变黄、发霉、松散、粘连、有异味等现象;
- 散剂、冲剂** 粉末气味异常,有吸潮、结块、发霉、变硬等现象;
- 丸剂** 有变形、变色、裂缝、霉变、虫蛀等现象;
- 合剂、糖浆剂** 出现酸败、异臭、浑浊、产生气体;
- 滴眼剂、滴鼻剂、滴耳剂** 有混浊、沉淀、变色、颗粒等现象;
- 生物制品** 液体的有变色、异臭、摇不散的凝块或异物,冻干生物制品有融化现象;
- 软膏剂** 变得不均匀、不细腻,有霉变、酸败、分离等现象;
- 注射剂** 出现变色、生霉、沉淀、白点或结晶析出等现象。

最后提醒大家,要经常查看药品是否过期或变质。每隔3个月左右,最好将家庭药箱检查一遍,一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期,需及时清理。

制图:丁兴业



到预期疗效,重则变质致病。更重要的是,有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的变化。药师在此提醒大家,药品拆零有风险,储存须谨慎。

特别是夏季气温高、湿度大,强光及高温易导致药品变质。夏季家庭储存药品一定要注意药物的贮存方法,居民可根据药品说明书中注明的存放条件进行保管。

比如,说明书中明确标注:“密封、在25℃以下保存。取出后应立即服用。”那么这个药就不建议大家拆零存放。北京在6—9月份的湿度很大(>60%),此时建议换为密封性能良好的储药盒,同时增加干燥剂。

(作者单位:北京友谊医院)

据《北京青年报》



## 故乡美景

○ 赵秀芹

## 多吃锌和铁 可减少耳鸣风险

耳鸣是一种临床症状,可由多种原因引起,在中老年人中更是概率不低。近期,澳大利亚麦考瑞大学和弗林德斯大学等研究小组在《营养学》杂志发表的一项纵向研究表明,饮食中的锌和铁与耳鸣发生率显著相关,摄入量减少,耳鸣风险明显上升。

研究小组以2012名年龄≥50岁无耳鸣的中老年人为对象,采用经过验证的半定量食物频率问卷,调查和确定饮食中矿物质的摄入量,并进行分组以及10年的追踪,分析矿物质摄入量与耳鸣发生风险之间的关系。

结果显示,与锌摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加44%;与铁摄入量最高组相比,摄入量最低组耳鸣风险显著增加35%。研究发现,锌和铁摄入量越高,耳鸣风险越低。

研究人员认为,采取含有多种矿物质的健康饮食,增加锌和铁的摄入量,特别是中老年人,可以很好地预防耳鸣。

据《中国妇女报》

# 秋天推荐吃莲藕 好吃又健康

□ 宋超

秋季到来,在饮食选择方面建议食物多样,但不推荐盲目进补肉类、海鲜等动物性食物,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生蔬菜,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

莲又名荷、芙蓉、芙蕖、水芝等,为睡莲科莲属多年生宿根水生植物,莲的根茎为藕(又称莲藕)。

从营养学角度讲,藕含有丰富的碳

水化合物、一定量的蛋白质,以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。其中碳水化合物含量最高,100g莲藕中碳水化合物的含量为11.5g,淀粉含量通常在10%—20%之间,不溶性膳食纤维含量为2.2%。我们常喝的藕粉就是莲藕的提取物。

另外,莲藕还含有比较丰富的维生素C,100g莲藕中维生素C含量为19mg,与白萝卜中的维生素C含量相当,所以吃莲藕也能帮助我们获得维生素C。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚含量为117mg/100g,包括槲皮素、儿茶酚、没食

子酸、白藜芦醇、香豆素等。

莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

烹饪莲藕的方法有很多种,煎炒烹炸都可以,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌;也可以将莲藕炖汤,比如莲藕炖排骨汤,其汤汁鲜美、藕香软糯,建议用砂锅或高压锅炖。将莲藕和小米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的

莲藕脆嫩好吃不变色。

白露时节过后,还有多种水果如苹果、梨等次第成熟,也可以将梨和莲藕搭配在一起做成莲藕梨汤。除了莲藕和梨之外,可以再准备几颗洗净的红枣、枸杞,先给莲藕去皮后马上用清水浸泡,梨去核后削皮切片,将备好的莲藕、梨、红枣、枸杞一并放入锅中,开始炖煮,待莲藕和梨变成黄色后即可食用,也可以加少许姜丝调味。

(作者单位:中国疾病预防控制中心营养与健康所)

据《北京青年报》