



扫描二维码，关注“贵阳晚报黔生活”微信公众号，有健康问题随时问



专家简介

周训蓉：主任药师，硕士研究生导师，贵州中医药大学第二附属医院药学部主任，贵州省医院协会药事管理专业委员会常务委员、贵州省药学会临床药专业委员会委员、贵州省医学会临床药学会分会委员，长期从事医院药学、药事管理工作。

贵中医大二附院专家值守本报“专家坐诊”健康热线——

日常，我们怎样合理用药？

人一生中，难免会生病，要与各种各样的药物打交道。于是，正确、合理地用药关系着我们每一个人的健康。11月12日下午14时，贵州中医药大学第二附属医院药学部主任、主任药师周训蓉值守本报“专家坐诊”健康热线，和大家一起探讨合理用药的方法、原则。

周训蓉主任告诉记者，在我国，不合理用药情况较为严重，主要表现为滥用抗菌药、无适应症用药、不适宜的联合用药、不按医嘱用

药。不合理用药会延误病情，浪费医药资源，产生不良反应或药源性疾病等。”

周训蓉主任表示，药品是用来预防、治疗、诊断人的疾病，或者能有目的地调节人的生理功能的物质。合理用药包括安全、有效、经济三个方面。“安全”的意义在于使患者承受最小的治疗风险，获得最大的治疗效果；“有效”是合理用药的关键，药物的有效性表现在不同的方面，如根除病原治愈疾病、延缓疾病进程、缓解临床症状、预防疾病发生、调

节人体生理机能等；“经济”则是指以尽可能低的医疗费用达到尽可能大的治疗效益，降低社保和病人的经济支出，但不能简单地理解为价格越低的药品越经济。

周训蓉主任提醒，药品是一把双刃剑，药物用得合理，可以防治疾病；反之，不但不能治病，还会影响身体健康，轻则可增加病人痛苦、提高医疗费用，重则可能使病人致残甚至死亡。只有正确地使用药物，才能避免和减少这些情况的发生。



A 用药原则 记住以下四点

周训蓉主任表示，任何药物都有不良反应，因此市民、患者对待药物要谨慎。在日常生活中，市民用药要遵循能不用就不用、能少用就不多用，能口服不肌注、能肌注不输液的原则。

“有些疾病并不需要服用药物，例如普通感冒，只要注意休息、戒烟、多饮开水、保持口腔和鼻腔清洁、进食易消化食物，同时经常开窗，保持室内空气清新，一般5—7天即可自愈”。周

训蓉主任解释，对待普通感冒、或是其他一些能用饮食、运动达到治疗目的的疾病，患者应“能不用就不用”。

另外，患者在服药时避免同时服用多种药物，药物的不同成分之间有可能会发生相互作用，有些药物也许会因此而失效，不仅影响原有的疗效，而且可能会危害身体健康。“对于患有多种疾病的患者来说，的确需要服用多种药物进行治疗，但是对于例

如普通感冒这类疾病来说，患者没必要同时服用消炎、止咳、化痰、润喉等一系列药物”，周训蓉主任补充说。

不同的给药方式各有其优缺点。输液的优点在于见效快，主要用于危重病人或特殊病人的治疗，缺点在于将药物直接输入血液，不良反应的发生率和严重程度要高于其他给药途径，严重者可导致休克，甚至危及生命；肌肉注射药物吸收比输液

慢，比口服快，缺点是会引起局部疼痛等损害；口服是最常用、也是最安全、最方便、最经济的给药方法，缺点在于起效相对较慢。选择给药途径时患者应遵循国际公认的原则，即根据病情能口服的就不注射，能皮下或肌肉注射的就不静脉注射或输液。

在此，周训蓉主任也提醒患者，出现病情后应及时就医，在医生指导下用药，切勿自行乱买药、乱吃药。

B 正确用药 记得阅读药品说明书

周训蓉主任表示，阅读药品说明书是正确用药的前提。

药品说明书是由国家食品药品监督管理局核准，指导医生和患者选择、使用药品的重要参考，也是保障用药安全的重要依据，是具有医学和法律意义的文书。患者在用药前应该仔细阅读，特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。

对于说明书中“禁忌”项下列出的禁止使用该药品的人群、生理状态、疾病状态、伴随的其他治疗、合并用药等提示，均应严格遵守。而对于“慎用”的情况则应该在权衡利弊后谨慎使用，用药后应注意密切观察，一旦出现不良反应应立即停药，及时就医。



C 不同人群用药 要注意不同影响

周训蓉主任表示，孕妇、儿童、老人等重点人群，或是有肝脏、肾脏疾病的患者，从事特殊职业的人员在用药时各有侧重点，更应谨慎，用药后注意观察。

妊娠期的妇女服用有些药物后不但对自己有影响，而且还可能通过胎盘影响胎儿。原则上，孕妇在整个妊娠期间应当尽量少用或不用药物为好，包括中药及外用药物。

儿童正处于生长发育阶段，机体尚未发育成熟，对药物的耐受性和反应与成人有所不同。因此，儿童用药的选择从品种、剂型和剂量上都需考虑不同年龄段人体发育的特点，不能随意参照成人用药。

老年人各组织器官功能都有不同程度的退化，从而影响了药物在体内的吸收、分布、代谢和排

泄；同时老年人往往伴有多种疾病，用药品种多。因此，要针对病情优化治疗方案，联合用药时要注意规避药物的不良相互作用。

肝脏和肾脏是药物代谢和排泄的重要器官。有肝、肾疾病的患者就医时要主动告知医师，用药前要认真阅读药品说明书，或向医师、药师咨询，避免或减少使用对肝脏和肾脏有毒性的药物，适当减少用药剂量，用药期间注意观察，发现问题应及时停药并咨询医师或药师。

从事驾驶、操纵机器和高空作业的工作人员在作业前应避免使用抗感冒药、抗过敏药和镇静催眠药等药物，服用这类药物后易出现嗜睡、眩晕、反应迟钝、注意力分散等症状，严重影响工作，危害人身安全。从事上述工作的人员就医时应主动告知医师。

读者提问 专家解答

药物存放 要注意什么？

因为家中老人生病，所以家里存放了不少药品。请问药品存放有什么需要注意的地方？

专家周训蓉：药品保管不当会导致变质失效，甚至增加毒性，故应严格按照药品说明书的要求妥善存放，尤其应注意药品是否需要避光以及对存放温度是否有具体要求，如果有就应该严格按照要求来存放药品。同时还需要注意外用与内服药一定要分开存放。另外还应养成定期检查家里药品效期的习惯，对于过期药品应及时进行清理，避免因误服造成对身体的伤害。药品存放要科学、妥善，防止因存放不当导致药物变质或失效；谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，应及时携带药品及包装就医。

接种二类疫苗 有没有必要？

我听说孩子接种疫苗后可能会出现一些不良反应。那么到底有没有必要选择接种二类疫苗？

专家周训蓉：接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。第二类疫苗是对第一类疫苗的重要补充，并不是第二类疫苗就不需要接种，实际上有些第二类疫苗针对的传染病对人们威胁很大，如流感、水痘、肺炎等，患病后不仅对个人的健康造成很大危害，也增加了经济负担。市民可以根据经济状况、个体的身体素质，选择接种第二类疫苗。

接种疫苗后，有时会出现一些不良反应，主要为接种部位的疼痛、红肿、硬结等局部反应，以及发热、倦怠、乏力等全身反应，一般无需就医，只要加强护理，对症治疗，可自行消失。但是如果出现较严重的反应如高热、过敏等，一定要及时就医，并向医生说明接种情况。