

# 正确看药品说明书的方法,你 Get 到了吗?



## 适应症

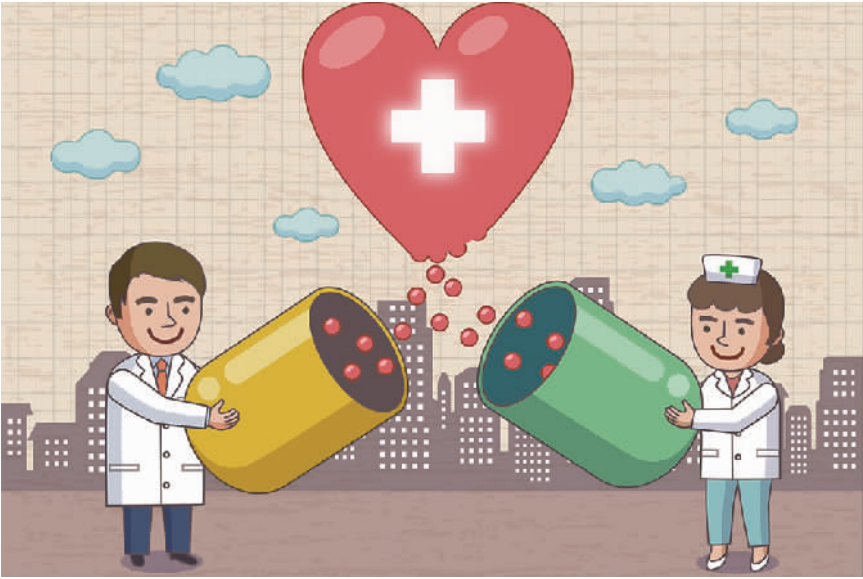
拿到药品说明书，首先要看适应证这一栏,尤其非处方药（OTC）。因为很多药品的名称往往只差一两个字，但是作用完全不一样。

例如阿糖胞苷和阿糖腺苷，只有一字之差，乍一看好像差不多，其实前者是治疗白血病和淋巴瘤的，而后者只是治疗普通疱疹的药物。用药前先查阅说明书，能防止误用或用错药品。一旦发现适应症和自己的症状不同，应该暂停使用该药品，及时询问专业人士。

## 不良反应与禁忌症

很多人容易把这两项搞混，看到说明书上满页面的“不良反应”而不敢用药,其实这是对说明书最大的误解。

理论上，不良反应写得越全，反而越安



图片来源/视觉中国

## 用法用量

用药前必看的一栏，多数药品都会写明每日几次、每次几片或者几毫升。但需要引起注意的是，日常使用比较频繁的抗生素等药物，往往用法用量中会用到“毫克 / 公斤”这样的表达方式,特别是儿童用药剂量按此表述居多。

意思是患者每公斤体重使用多少毫克药物,需要根据自己的体重做一个简单的计算。

比如儿科常用的“草莓药”——头孢克洛干混悬剂,其外盒上明确注明规格为 0.125 克 / 袋,而说明书上的用量则是 20 毫克 / 公斤 / 天,每 8 小时 1 次。计算时，先把 0.125 克换算成 125 毫克,再根据说明书的要求计算,例如小朋

友的体重是 10 公斤，那每天总量就是 200 毫克,差不多就是每日 3 次、每次半包的剂量。

## 成分和相互作用

一次使用多种药物的时候，尤其是儿童和老人，需要看看这两栏中是否有同样的成分,以及作用相同或者相斥的成分,应避免同时使用这些药物。

比如抗生素、祛痰药、止咳药等，都不建议同时使用多个。如果实在难以区分，一定要先咨询专业人士。

例如家里常备的止痛药散利痛和感冒药日夜百服宁，有很多人感冒的时候为了能快速起效会一同服用，其实这两个药物中都含有对乙酰氨基酚的成分，如果经常一起服用的话，很容易会因为对乙酰氨基酚服用超量对肝脏造成损害。

## 注意事项

孕妇及哺乳妇女、儿童、老年人群,在用药时应重点关注是否有相关人群需要特别注意的地方,用药后注意观察是否有不良反应发生。

例如常用的喹诺酮类药物诺氟沙星和左氧氟沙星,都会对儿童骨骼发育产生抑制,均为 18 岁以下儿童禁用。

## 贮藏方法

一些特殊药物对保存环境有特殊要求,如胰岛素，一般没有开封的胰岛素笔芯需要储存在温度在 2~8 摄氏度的地方，也就是日常冰箱存放牛奶的位置，而开封后的胰岛素笔芯则可在 30 度以下的常温条件里存放 6 周。开封后的胰岛素笔不建议冷藏（《上海大众卫生报》、健康上海 12320）

# 这个季节,沪上常见鸟类有哪些?

市绿化市容局说,夜鹭、乌鸫等 7 种鸟类是这个季节常见的鸟类,公园和绿地中常见他们的踪影。每当清晨和傍晚,百鸟争鸣,嬉戏树端,一派盎然野趣。这些灵动的小鸟,你在大宁看到了几种?

## 1.夜鹭

夜鹭是都市中常见的鹭科鸟类之一,因为有夜间活动的习性,故称夜鹭,多栖息于绿地公园等处,常集群筑巢繁衍后代。



夜鹭 郑运祥摄

## 2.乌鸫

乌鸫,上海常见鸟类之一,全身黑色,喙为黄色,主要以昆虫为食,善鸣唱。



乌鸫 郑运祥摄

## 3.黑尾蜡嘴雀

黑尾蜡嘴雀雌雄异色,雄性头为黑色,雌性头为灰褐色,喜欢集小群,取食植物果实和种子等,强壮的喙便于打开坚硬的外壳。



尾蜡嘴雀 郑运祥摄

## 4.灰喜鹊

灰喜鹊在市区的数量要多于喜鹊,可见于城市公园等处,杂食性。



灰喜鹊 郑运祥摄

## 5.白腰文鸟

白腰文鸟体型小巧,多在芦苇灌木丛等处活动,除繁殖期外喜欢成群觅食,各公园可见。



白腰文鸟 郑运祥摄

## 6.珠颈斑鸠

珠颈斑鸠也是市区常见的鸟类之一,外形和家鸽有些相近,因为它



珠颈斑鸠 郑运祥摄

## 7.黑水鸡

世纪公园的黑水鸡多活动在靠近 7 号门附近的水域,喜欢在浅水区取食水草等食物,红色的额甲非常醒目。



黑水鸡 郑运祥摄

们同是鸽形目的鸟类,叫声也甚为相似,常发出咕咕咕的声音,多在地面取食。