

家里的过期药品，还能吃吗？

萍乡市人民医院药学部 胡志彪



较好的地方将其彻底排空，避免接触明火，投入有害垃圾箱。

失效药的那些事

曾有一位在急诊药房取药的妈妈说：“给孩子服用了储存于冰箱的开封过的布洛芬混悬液，体温非但没降，反而出现了更严重的恶心呕吐、腹泻症状，到医院治疗服用了新开具的布洛芬混悬液后，才顺利退热。”这是一例服用失效药物未起疗效且造成不良反应的案例。

药品的有效期指在说明书规定的贮存条件下的有效期限。一旦外界的贮存条件如温度、湿度、光照等发生了变化，不符合药品说明书规定的贮存条件，药品真实的有效期便不再遵从原包装标注的有效期。特别是药品一旦开封后，需要重新计算使用期限。

口服溶液、混悬液 开封后未污染室温下一般使用期为2个月，一旦出现浑浊、沉淀、变色、异味等异常情况，应停止使用，如布洛芬混悬液等。

糖浆剂 因开封后会受到多种因素的影响，在室温下可保存1至3个月。夏天温度较高、湿度较大，只能保存1至2周，甚至更短。若出现异味、变色、沉淀等异常情况，应停止使用，如急支糖浆等。

软膏剂 开封后室温下使用期为2个月。对于含有易变质成分或保存要求高的软膏剂，开封后建议使用1个月。若遇油水分离、变色、异味等异常情况，需停止使用。

耳、鼻、眼外用制剂 因药物种类、成分等因素的不同，开封后使用期通常不超

过4周，如玻璃酸钠滴眼液等。

生物制剂 首次使用前需放入冰箱避光冷藏(2至8℃)，开封后在室温下(不超过30℃)通常存放4周(具体以厂家说明书为准)。如贮存不当，应停用，如门冬胰岛素注射液等。

高危药的那些事

“河南新乡一名1岁男童误食奶奶的降血糖药后，出现严重的低血糖脑病，导致男童失明失聪。”“广州一名女子转卖其父亲生前止疼药曲马多缓释片与氨酚羟考酮片被判贩毒罪，吸毒人员买后进行了举报。”看似平静的药箱里可能暗藏风险……

高危药品又名高警示药品，指的是在使用过程中如果使用不当或发生用药错误，会对患者造成严重伤害甚至危及生命的药品。如口服降糖药、口服阿片类镇痛药、口服化疗药等。

规范存放、规避风险。药箱上锁或放置儿童触及不到的地方，避免儿童误服；儿童与成人用药分开存放，以防药盒包装相似导致误服；外用剂与内服剂分开存放，防止混淆导致误服；急救药与常用药分开存放，应将急救药品放在最醒目易得的地方；慢性病患者使用专用药箱，与家庭药箱分开存放。

定期清理家庭药箱的过期药品，是守护家人健康的重要举措，让家庭药箱真正成为健康的守护者。

健康讲堂

依据《中华人民共和国药品管理法》规定，过期药品属于劣药，不能再服用。有些过期药品会产生毒性物质，如阿司匹林(乙酰水杨酸)会水解成水杨酸，可能导致头痛、眩晕、耳鸣、精神错乱、惊厥甚至昏迷等“水杨酸反应”。

3. 过期药的处理方法

(1)口服片剂、胶囊剂、颗粒剂等固体剂不宜整瓶、整盒扔掉。应破坏药品外包装，取出药品后进行粉碎，按照有害垃圾分类投入不可回收垃圾箱。

(2)眼药水、口服液等液体剂可将液体挤出，丢入生活垃圾处理。

(3)注射剂药品切勿擅自开启，应连同其完整外包装一起投入垃圾箱内。

(4)软膏剂、乳膏剂等半固体外用剂，把它们挤到包装袋里密封好后丢弃。

(5)气雾剂、喷雾剂等可在空气流通

你有多久没有清理过家里的药箱或者药品了？那些静静躺在角落里的药品，或许正悄悄地发生着各种变化，成为危害健康的重大隐患。过期药品究竟潜藏着哪些风险？我们又该如何科学处理？

过期药的那些事

牙龈疼痛又发作了，想起还有剩余的止痛药布洛芬缓释胶囊，翻箱倒柜找出来却发现药品已经过期1个月，心里泛起了嘀咕：“药品刚过期还能再服用吗？”

1. 准确判读药品的有效期

药品有效期的书写方法有多种，如“有效期至××/××/××”“生产日期为××年××月××日，有效期2年”“失效期为××.××”等，使用较为广泛的是标注有效期的。

2. 请勿服用过期药

体重可管理 减肥有原则

肥胖危害不容小觑，它是多种慢性病的导火索。肥胖人群患心血管疾病的风险远高于正常体重者，还是2型糖尿病的主要诱因，与血脂异常紧密相关，可引发高胆固醇、高甘油三酯等代谢问题。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准，BMI=体重(kg)/身高²(m²)。我国18岁及以上健康成年人的BMI正常范围为18.5kg/m²≤BMI<24.0kg/m²，24.0kg/m²≤BMI<28.0kg/m²为超重，BMI≥28.0kg/m²为肥胖。对于80岁以上高龄老人，建议BMI适宜范围为22.0至26.9kg/m²。

体重可管理，减肥有原则。2024年7月国家卫生健康委办公厅印发的《居民体重管理核心知识(2024年版)》中有8条核心知识：正确认知，重在预防；终生管理，持之以恒；主动监测，合理评估；平衡膳食，总量控制；动起来，贵在坚持；良好睡眠，积极心态；目标合理，科学减重；共同行动，全家健康。

1. 怎么吃？

国家卫生健康委发布的《成人肥胖营养指南(2024年版)》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%至30%、蛋白质15%至20%、碳水化合物50%至60%。鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬果摄入；优先选择脂肪含量低的食材；优先选择低脂或脱脂奶类。细嚼慢咽有利于增加饱腹感，减少总食量。

2. 怎么动？

肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主，例如步行、慢跑、游泳、骑自行车等；以抗阻运动为辅，例如举哑铃、弹力带等。长期静坐或伏案工作者，每小时要起身活动3到5分钟。老年人应重视运动安全，科学评估，量力而行，建议进行强度适当的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼，以延缓肌肉衰减，预防跌倒。有基础疾病的特殊人群应在专业医师指导下进行锻炼。

3. 怎么睡？

睡眠也是影响体重的关键因素。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”。肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠。不同年龄段人群所需睡眠时长有所不同，应当参照相关标准保持良好睡眠。

4. 如何科学减重？

在制定减重目标时要量力而行，速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度，在3至6个月内减少体重的5%至10%，或在专业人员的指导下设置合理目标，科学控制体重。超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时，维持体重不增加或延缓体重增长速度，以达到健康体重。65岁及以上老年人不宜盲目减重，重点是通过饮食和运动等干预，保持肌肉量和骨量，或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群，应在专业医师指导下进行体重评估和管理。

(来源：中国疾病预防控制中心官网)



普及健康知识 提升健康素养

萍乡市卫生健康综合服务中心 宣



近日，市第三人民医院在江西工业工程职业技术学院开展应急救护科普服务活动。活动中，该院医务人员结合军训期间高温、高强度训练的实际特点，通过理论讲解、实操互动等方式，为师生传授中暑急救与预防、气道异物梗阻应对、成人心肺复苏等知识。(秦聪 摄)

规范生物医学新技术应用 助力健康中国建设

新华社北京电(记者 李恒)日前召开的国务院常务会议审议通过《生物医学新技术临床研究和转化应用管理条例(草案)》。会议指出，要推动我国生物医学技术创新发展，加快技术研发和成果转化应用，促进生物医药产业提质升级，着力塑造发展新优势。生物医学技术是生物科学领域中发展最快、最具挑战性的技术。一方面为诊断治疗疾病、增进人类健康提供新的手

段；另一方面，如果临床研究和应用不当，也会带来隐私保护、生物安全、公共安全和社会伦理等问题。

推动生物医学新技术临床研究与转化应用规范有序进行事关医学进步和患者安全。会议强调，要坚持发展和安全并重，依法规范临床研究，保障临床应用质量安全，有效防范各类风险，确保创新成果更好增进人民健康福祉。

业内人士认为，规范生物

医学新技术临床研究与转化应用，旨在促进医学进步，保障医疗质量安全，维护人的尊严和生命健康。条例的制定不仅有助于打通研发与转化之间的机制壁垒，加快一批前沿生物医药技术惠及群众，更通过明确科研单位、企业、医疗机构等多方责任，强化风险预警和应急管控，为创新活动划定清晰“红线”和“底线”，是实现该领域治理体系和治理能力现代化的重要一步。

白露时节如何养生防病？国家卫生健康委给出指引

新华社记者 李恒

白露时节，昼夜温差增大，如何科学养生、预防疾病？日前，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请权威专家给出指引。

防“秋燥”，喝水有讲究

“白露节气，北方空气湿度下降，人体易受‘燥邪’侵袭，出现口干、咽干、皮肤干等症状，这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点，杨涛指出，这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水，还包含气运化生成的其他维持生命活动的液态物质，如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”？专家表示，喝水是基础，应遵循“少量、多次、喝温水”的原则，水温保持在35至40摄氏度为宜，每次不超过200ml，一般间隔1至2小时，但也不能盲目按固定频率饮水，要考虑

运动量、气候或疾病状态，心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面，按揉中府穴可疏通肺经，缓解咽干、咳嗽；按揉照海穴可滋阴润燥、改善口干。

进补宜“润燥为先”，不同体质方法各异

老话讲“秋天不补，冬天吃苦”，白露时节是否适合进补？

杨涛表示，此时可逐步开始进补，建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则，优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等，避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分：

中下焦虚寒的人群，一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻，进补需温阳散寒，兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等，同时注意少吃寒凉水果，减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群，一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻，进

补前需先“清湿”，在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群，多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等，进补需滋阴润燥，兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是，老年人与慢性病患者脾胃功能较弱，进补需“少量多次”，可将食材炖烂，避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病”，诺如病毒需警惕

白露节气气温变化明显，流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾控中心主任医师官旭华表示，一些人认为“流感是小毛病，不用太在意”或“只有出现发热才是得了流感，不发热就不是”等，这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，发病急、传染性强、症

状重，患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状，严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，甚至危及生命。”官旭华说，部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型，仅表现为咳嗽、乏力等，更易被忽视和漏诊，但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感？专家表示，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群，每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外，要保持良好个人卫生习惯，勤洗手。在流感流行季节，少去人群聚集场所，一旦出现流感样症状，及早就医。

9月份诺如病毒感染也进入流行期，学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示，预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒，若出现呕吐、腹泻等症状，尽量居家休息；学校和托幼机构要严格执行人晨午检制度，加强健康宣传教育。

(新华社北京电)

2025年 市基层卫生人才培训班举行

本报讯(秦聪)日前，2025年萍乡市基层卫生人才培训班暨党建赋能心理健康培训会议在市第三人民医院举行，来自全市基层医疗机构的80余名学员参加培训。

此次培训聚焦基层急需的医疗技能与最新政策，特邀省内知名专家，围绕多个前沿与实用课题展开教学，内容包括常见急症现场救治、十八项医疗核心制度解读、党建引领学科高质量发展实践与思考、急诊PCI围术期冠脉微血管疾病的干预策略等内容。安源区高坑镇裴家村卫生所乡村医生李峰在培训后感慨：“专家们把复杂的急症救治流程讲得清晰易懂，还带来了最新政策解读，对我们基层工作人员来说特别实用！”会后，不少参

我市开展 预防出生缺陷主题宣传活动

本报讯(聂丽群)近日，由市卫生健康委主办、市妇幼保健院协办的“关注孕期营养，孕育健康未来”预防出生缺陷日主题活动开展。

活动当天，市妇幼保健院组织孕期保健科、产前诊断科、遗传实验室及中医科专家团队，前往玉湖公园火神广场开展现场义诊和健康

源南乡 惠民义诊服务暖民心

本报讯(林丹)近日，源南乡卫生院在南溪村村委会开展惠民义诊服务活动。

活动现场，医务人员为村民测量血压，提供中医理疗服务，根据检查结果给予个性化建议；针对高血压、糖尿病、关

新型AI模型 助力评估乳腺癌腋窝转移风险

新华社赫尔辛基电(记者 朱昊晨 徐谦)斯德哥尔摩消息：瑞典研究人员开发出一款新型人工智能(AI)模型，能够挖掘乳腺X线摄影图像中此前未被充分利用的信息，评估乳腺癌患者是否存在腋窝淋巴结转移。

这款最新开发的AI模型使用瑞典1265名早期乳腺癌患者的乳腺X线检查和临床病理学数据进行训练，现已能够从完整乳腺X线摄影图像提取并整合多层次信息，而非仅限于肿瘤区域，同时结合患者年龄、肿瘤类型等临床要素，计算个体化的腋窝转移风险。

测试结果显示，按照该模型进行术前风险分层，约40%的病例可望免除前哨淋巴结活检。研究团队表示，该模型有助于更好地作出个体化诊断，不过其广泛适用性仍需更多人群中验证。

状重，患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状，严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，甚至危及生命。”官旭华说，部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型，仅表现为咳嗽、乏力等，更易被忽视和漏诊，但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感？专家表示，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群，每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外，要保持良好个人卫生习惯，勤洗手。在流感流行季节，少去人群聚集场所，一旦出现流感样症状，及早就医。

9月份诺如病毒感染也进入流行期，学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示，预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食饮水安全、食物煮熟煮透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒，若出现呕吐、腹泻等症状，尽量居家休息；学校和托幼机构要严格执行人晨午检制度，加强健康宣传教育。