



药品过了保质期，不能用！

深秋时节，难免会碰到头痛脑热的健康问题，这时候家中的小药箱就发挥作用了。可是打开药箱，往往发现许多药品都超过有效期限了，这些药品还能使用吗？有些观点认为，过期一两天没有关系，依然可以使用；还有人认为，中成药不用在乎有效期的要求，中药是越久效果越好。真的是这样吗？药师的专业建议是：切勿使用过期药品！

药品有效期指药品在一定的贮存条件下，能够保持质量的期限。如药品有效期标示为2018年9月，表示该药在2018年9月30日内都是合格的。按照药品管理法规定，过期药品应按劣药处理，禁止流通和使用。

药品有效期主要通过实验确定。一方面可以通过极端条件，如高热等，在较短的时间内考察药品成分的变化。另一方面，可以在规定的贮存条件下，如阴凉、干燥、阴凉（20℃以下）环境中保存是比较合适的。该条件下，未开封的药品在有效期内都可以放心使用。

过期药品危害大

由有效期的确定可以看出，过期药品的有效成分和杂质含量可能都是不符合要求的。

有效成分含量的降低会导致疗效不足，也就是我们虽然服用了药物，但不能发挥预期的效果。比如心绞痛急性发作时，如果服用过期的硝酸甘油则很有可能无法缓解病情，甚至带来严重危害。而哮喘急性发作时使用过期的沙丁胺醇治疗更可能会危及生命。

其次，过期药品中杂质的种类和含量也会升高，可能增加药品不良反应的风险。尤其对于过敏体质人群来说，这些化学产物可能导致严重的过敏反应。

中药也不是存放越久药效越好。为保证质量，中药饮片一般以2年有效期来规定，同时需要严格的贮存条件，如果贮存不当在有效期内也可能出现霉变、虫蛀等。

中成药是以中药饮片为原料制成的丸、散、膏、丹、片等剂型，本身即为混合物，各种成分的稳定性有差异，超过保质期其药效无法保证。确实有一些化学性质稳定、制剂工艺稳定的药物，即使超过标示的有效期其成分可能也是合格的。但在日常生活中，缺乏科学数据参考，我们无法对这些药物做出判断。因此，为保证您的健康，不要使用任何过期药品。

贮存条件有讲究

适当的贮存条件是保证药品质量的前提。除了说明书中特殊说明（如需要冷藏），大多数药品在避光、干燥、阴凉（20℃以下）环境中保存是比较合适的。该条件下，未开封的药品在有效期内都可以放心使用。

但对于滴眼剂（眼药水）、胰岛素和糖浆等药品，一旦开启超过一定期限，即使其仍在有效期内也不能使用了。请您在使用药品前，仔细阅读药品说明书中关于药品保存条件的内容。滴眼剂一般都会标明开封后的使用期限，如妥布霉素滴眼液的说明书中明确标示“开盖一个月后不得使用”。胰岛素制剂未开封前可冷藏保存，开封后则需要放置在室温（30℃以下），4周内用完。糖浆等口服溶液因为含有蔗糖等成分较易变质，即使在有效期内，再次使用前也需要仔细观察药品性状，如果有沉淀、变色、异味等现象要避免使用。

过期药品应销毁

一旦出现药品过期或破损等情况，医疗机构将按照规范化的流程处理这些问题药品，避免过期或破损药品发放至患者手中。药学科部门会向医疗机构有关部门登记报损后统一销毁过期或破损药品。销毁药品时，工作人员会将所有药品去除外包装。液体剂、固体制剂（片剂和胶囊等）经压碎后作为医疗垃圾处理；肿瘤化疗药品等有性的药品，会按照有毒废物进行无害化处理，药液也会降低。在日照强烈的季节，一定要避光避热保存。以下5类药品易提前过期。

易提前过期的5类药品

专家提醒，药品过期后会发生变化，但普通人很难判断，很可能过了有效期还分辨不出来，如果遇到服用后无效的情况应赶紧就医。抗生素类药品要在医生指导下服用，一些药物过期后会对身体有害，维生素、注射剂、硝酸甘油等药品，阳光中的紫外线会加速其变质，药效也会降低。在日照强烈的季节，一定要避光避热保存。以下5类药品易提前过期。

1. 维生素 类维生素A和维生素D遇光和空气易分解失效。
2. 抗生素 类如青霉素类、头孢菌素类、氯霉素类等都比较容易失效或降解。
3. 生物制品类 如胰岛素、人血白蛋白、各种疫苗等，容易因环境变化失去生物活性。
4. 硝酸甘油类 这类药品也容易被氧化或分解而变质。
5. 液体类 如注射液、眼药水、糖浆等，因为生产工艺决定了它们的药物成分比固体状态更不稳定，易受到外界环境的影响。

专家提醒，药品质量关乎健康，盲目使用过期药品很可能会危害健康。为了健康，请及时整理家中的小药箱，避免使用过期或储存不当的药品。（王晓星 珏晓）

健康提醒

过低，也会导致基质分层，影响药效。因此，这些药放在室温下保存即可。

怕虫：中药多为膏、丹、丸、散类制剂。制作这些药物时常添加蜂蜜，所以特别招虫子。保存时注意防潮、防霉，冰箱如果没有控湿功能，不宜存放中药材。

怕热：生物制剂、抗菌药物、胶囊、栓剂等药品都怕热，在高温季节应放入冰箱冷藏。怕光：维生素、注射剂、硝酸甘油等药品，阳光中的紫外线会加速其变质，药效也会降低。在日照强烈的季节，一定要避光避热保存。怕冷：糖浆遇冰会出现沉淀、结晶，让药物浓度不均匀，服用时剂量不准确；皮肤外用乳膏剂，一旦温度

乳牙龋坏要不要紧？“反正将来会换牙，现在有龋齿也不怕”。很多粗心的家长都有这种想法，觉得孩子的乳牙迟早都会换掉，所以，即便孩子爱吃糖、发现牙上有龋坏的痕迹也都泰然处之。但是，并不是所有的牙都会换掉，一种叫“六龄齿”的恒牙，是人类最早长出的恒牙，一生就长一次，一共有4颗，如果坏掉的话，是没有机会再换的。

既然“六龄齿”要伴随我们一生，我们该如何保护它呢？当家长发现孩子的牙齿出现龋齿征兆时，又应该如何正确处理呢？下面专家告诉家长该如何保护好孩子的“六龄齿”。

“六龄齿”不会再生

“六龄齿”即第一恒磨牙，在乳牙牙列之后萌出，对于成人来说，它位于恒牙牙列（含第三磨牙，即智齿）倒数第三颗牙的位置，上下左右对称生长，一共4颗。一般在孩子6岁左右时萌出于口腔内，所以也称为“六龄齿”。

“六龄齿”的早失不仅会大大降低幼儿的咀嚼能力，造成儿童营养不良，还会影响颌骨发育，引起邻近牙齿的倾斜以及对颌牙的伸长，造成咬合关系紊乱，进而影响儿童的身心健康。

牙面“黑线”隐患大

“六龄齿”最脆弱的地方是窝沟，这里是它们的软肋。正常状态下，磨牙咬合面是“沟壑纵横”的，进食的时候，被咬碎的食物残渣也随之嵌在窝沟里。如果长时间得不到清理，加上细菌的积累，就会形成窝沟龋，其具体表现为磨牙的咬合面呈现出黑色的缝线。

三招远离龋齿

那么，家长朋友该如何防止孩子的“六龄齿”龋坏呢？专家表示，防止龋齿，主要有三招。

一是窝沟封闭。窝沟封闭是一种口腔医用高分子材料，将其涂于“六龄齿”牙面的窝沟处，固化后形成一个屏障，有效封闭窝沟，从而隔绝口腔环境中致龋因素对牙齿的侵害，相当于给“六龄齿”穿了一件“防弹衣”，预防龋病的发生。一般情况下，家长最好在孩子的“六龄齿”完全萌出时（6~7岁）就去做窝沟封闭，整个过程不会产生明显疼痛。具体步骤为先清洗牙面，再进行酸蚀和冲洗，待牙面干燥后涂封闭剂，最后是固化和检查。需要注意的是，在整个过程中，要防止处理后的牙面被唾液再次污染，所以要求孩子保持嘴巴张开状态，且舌头不要动，否则效果会大打折扣，甚至形成间隙或造成脱落，诱发龋坏。因此，家长一定要带孩子到专业的口腔诊疗机构进行窝沟封闭。

二是涂氟。并不是所有的孩子都适合做窝沟封闭，如果孩子的“六龄齿”已经龋坏，就要到专业诊疗机构，请口腔科医生及时治疗；如果“六龄齿”表面没有明显的窝沟且未龋坏，可考虑涂氟防龋材料进行预防。氟化物局部应用的防龋效果对新萌出的牙齿效果尤为明显，所以乳牙全部萌出后，家长可每隔半年带孩子做一次口腔检查，按口腔情况和医生的建议，考虑做全口腔牙齿涂氟，从而有效坚固牙齿、预防龋齿。但是，误服含氟浓度较高的产品对孩子的身体发育会有一些的不利影响，所以家长一定要到专业的口腔临床机构请专业医务人员涂氟操作。氟过敏者和氟骨症患者慎用此方法。

三是好好刷牙，预防龋齿。虽然窝沟封闭剂作用明显，但也只能保护“六龄齿”的咬合面，涂氟也只能起到一定的防御作用。所以家长一定要协助幼儿认真刷牙，清洁口腔，培养起好好刷牙的习惯。（张小岑）

保护『六龄齿』谨记这三招



◆链接◆

“四怕药品”保存有办法

怕热：生物制剂、抗菌药物、胶囊、栓剂等药品都怕热，在高温季节应放入冰箱冷藏。怕光：维生素、注射剂、硝酸甘油等药品，阳光中的紫外线会加速其变质，药效也会降低。在日照强烈的季节，一定要避光避热保存。怕冷：糖浆遇冰会出现沉淀、结晶，让药物浓度不均匀，服用时剂量不准确；皮肤外用乳膏剂，一旦温度

治产后头痛方

【处方】川芎（酒炒）30g，当归30g。
【制法】取黄酒炒过的川芎与当归，先武火煎10分钟，后文火煎20分钟，滤出药液后，放红糖10g，热服。
【功效】柔肝养血，理血止痛。
【主治】产后血虚汗出，阳气失守引起的头痛、头胀、眩晕，或伴有目眩疼痛者。

白城市中医老科协·王文卿



国家基本公共卫生服务项目(100问)

89. 传染病的报告与公民有什么关系？

答：每个公民都有义务和责任及时报告传染病的疫情，发现传染病病人或者疑似病人时，都应当通过传真、电话等方式尽快向附近的疾病预防控制中心或医疗机构报告。不得隐瞒、谎报或者授意他人隐瞒、谎报疫情。

90. 保护家人不得或少得传染病的途径有哪些？

答：一是控制传染源：①一经发现传染病患者，立即送医院治疗，对疑似甲类传染病患者，应在指定场所进行医学观察。②对病原携带者、疑似病人的密切接触者，在指定场所进行医学观察和采取其他必要的预防措施。③患者离开后应对其污染的环境进行彻底消毒，对密切接触者要采取预防措施。二是切断传播途径：①呼吸道传染病，应通风换气，紫外线消毒空气，不随地吐痰和个人防护戴口罩等。②消化道传染病，要对患者的餐具煮沸消毒，粪、尿、呕吐物等要用漂白粉或来苏尔消毒。③经皮肤传播的传染病，家中注意防蚊防鼠。要养成勤洗手的好习惯。避免和病人接触，不用别人的衣被、洗具等物品。三是易感者加强保护：①对儿童、老人、病人进行预防接种。②加强饮食营养，提高抵抗力。

91. 家中发现可疑传染病或者有确诊传染病病人时怎么办？

答：如果怀疑家中有人患了传染病，应做到：①马上到附近医疗卫生机构就诊，并配合医务人员对病人以及密切接触者进行治疗，必要时隔离治疗。②配合医务人员对家中被污染的环境、排泄物、生活物品等进行消毒。③接受专业公共卫生机构的调查。④在没有治愈前，不能从事容易使传染病扩散的工作。（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

艾滋病自愿咨询检测的作用是什么？

来源
VCT的作用概括起来有以下几点：

1. 帮助更多的人接受有关艾滋病和艾滋病病毒检测的基本知识，在知情同意的前提下自愿接受检测并能获取检测的结果；
2. 促使高危人群改变/降低危险行为，减少艾滋病病毒的传播；
3. 为那些担心自己感染艾滋病病毒的人提供了一个与医务人员或人群和重点人群提供心理、情感其他人接触的机会，有利于获得有关医疗服务的信息。帮助他们了解

国家有关政策和本地各种服务的相关信息，使求询者能及早获得有关治疗、关怀、预防等方面的服务和支持，减少艾滋病对个人、家庭以及社会经济发展的不良影响；

4. 及时发现感染艾滋病病毒的孕产妇，帮助孕产妇做出最有益的选择，减少艾滋病对母婴健康的危害；

5. 作为艾滋病治疗、关怀和预防工作的切入点和枢纽，为高危病毒的人提供了一个与医务人员或人群和重点人群提供心理、情感其他人接触的机会，有利于获得有关医疗服务的信息。帮助他们了解

等各部门、各机构之间的联系，促进艾滋病防治各部门的配合与工作的开展；

6. 广泛开展VCT服务，营造理解、关怀艾滋病病毒感染者者的社会氛围，对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人提供公开、富有同情心的关怀，有利于减少歧视、克服对艾滋病的恐惧心理，争取社会支持，促进把艾滋病和相关服务“正常化”，使艾滋病预防控制工作真正得以持续和深入进行。（待续）
（据中国疾控中心性艾中心）

预防艾滋 关爱健康

恩辉，鹤乡好牙医

（上接一版）

医乃仁术，恩辉总是以温暖的悲悯情怀去善待弱小，哪怕他不理解，不知晓甚至胡搅蛮缠。

有这样一个患者，刚躺在诊椅上就上来一大堆事：“王大夫，把空调打开！”

“大家嫌凉，刚关上。你躺下放松就会觉得凉了。”

“我想喝点水。”恩辉让护士倒了杯水。

“你借我2元钱，我买个盘。”恩辉拿出了2元钱。

“你有没有吃的？”

“有面包，你吃吗？”

旁边的人看不下去了，“你以为这是你家呀！”

“真让人受不了！”

恩辉没有一点愠色，没有一点怨气，猜想她有糖尿病，亦或是更年期，总之她是患者。这不是恩辉软弱，恰恰是他宽容，不是他胆小，而是他的博大。这种积极的心态，发酵出了一种奉献精神。

恩辉在患者面前永远是快乐的卑微。人达到了一定的层次，他心灵的天空永远释放着真善美的阳光，对患者他永远是那样温良恭俭让，那样大度、包容、体贴、理解与同情，让人如沐春风，感到温暖和煦。但善良有时也被践踏，仁慈也被欺凌，有人不仅是患者，更患了道德贫困症。有个老头，看完了牙，还有些不舒服，来了骂骂咧咧，收款的老范看下去了，说恩辉中午都不休息给你看牙，不舒服修一修，你还有良心没？这老头还是不依不饶，要求给他退费，恩辉给他退了。他说了一句：“王恩辉讲究！”过了些天，牙适应了，他又来看别的牙。老范说：“这个门你还来

呀？”还有一次，恩辉在加班，有人酒足饭饱后出来遛弯儿，见恩辉口腔医院的灯亮着，进来要看牙，牙看完了，拍拍兜，没带钱，说明天给你送来。从此没了踪影。

他可曾知道，恩辉中午没休息，晚上还没吃饭……

“此心光明”道德是有德者的座右铭，不管对君子还是其他人。恩辉永远恪守的是医生的责任和做人的良心。他是个普通人，又是普通人中的楷模。

诗人说，道德是人类的百年孤独，她是雪山上盛开的一朵莲花。

好在，中国的百姓仁心醇厚，最懂得知恩图报。有些患者念着恩辉的好，看他吃不上饭，为他包好饺子，冻上，送来；他和家人爱吃小园儿里的菜，他们就送来刚摘下来的豆角、黄瓜、西红柿、玉米，到什么时候有什么菜；还有农村的粘豆包、山野菜、大酱、咸菜……只要吃口差样的，他们就想起恩辉还没吃饭，小范没空做，就惦记着。

二十几年前，一位衣着破旧，50多岁姓刘的农村妇女走进诊所，恩辉为她看了牙，看她的穿着就知家境不好，恩辉就没有收她的钱，并且叫她“刘姨”，后来又为她做牙齿保健。刘姨逢人就说，恩辉技术好，人更好，有着菩萨一样的心肠。她感谢不过，就把自家小园里种的菜呀、玉米呀，农村的粘豆包哇，还有切好的酸菜送来。他们像亲戚一样走动，刘姨家有了困难，恩辉待她也像亲戚一样。称呼从“刘姨”渐渐变成了大姨，每年过年，大姨都要把上满桌子菜邀请恩辉一家过来。可恩辉没空，一顿饭从春拖到夏，从夏拖到秋。大姨心疼地说：“你啥时能抽空啊？”姨夫急了说：“我买了饭菜，去你家吃！”

后来，大姨去世了，大姨临终前最想看的也是恩辉。之

预防膝盖疼痛的几个小妙招

很多人在运动之后会感觉到膝盖酸痛，而大多数人只是随随便便的涂了下红花油了事。但事实上，由于关节构成复杂，一些韧带、软骨的问题不及时处理会越来越严重，甚至造成不可逆受损。

充分的准备活动

提高人体体温，消除肌肉、韧带的粘滞性，使肌肉柔顺，韧带伸展性加强，从而减少膝盖在运动中受到的压力，增强关节活动幅度，分泌更多的关节滑液，减少膝盖的磨损。使得练习者在运动时易于伸展和收缩，也使运动时的协调性明显提高。

提高膝关节稳定性的功能训练

例如，平躺在床上，膝关节伸直，在非负重条件下，直腿抬高。在膝关节无明显疼痛反应的情况下，可以用肌力强的毛巾或布条绑在膝盖和半月板的冲击，很多膝盖正面痛都是由此引起的。而扩筋膜张肌和髂胫束问题。练习大腿肌肉有很多方式，比如箭步蹲、深蹲、爬楼梯、靠墙静蹲等。

锻炼腿部肌肉力量的训练，促进血液循环

例如，手扶着椅子背，站立做骑马蹲裆式。刚开始锻炼时，膝盖要保持一定的高度，不要随意弯曲，当膝

盖没有不良反应后，再逐步加深膝盖弯曲的程度，这样可以有效地加快肌肉的血液循环。

减少不合理的运动

如膝盖不适者进行深蹲等需要膝盖进行反复的运动，只会使关节磨损更厉害。要避免长时间跑、跳、蹲，减少或避免爬楼梯。

自我保护意识

不要经常蹲下或跪下取物，也尽量不要坐低凳子、睡低床，避免增加关节的摩擦和负重。同时建议在运动之后用热水对膝盖进行热敷。

加强腿部肌肉力量训练

尤其是大腿肌肉的强壮能够对膝关节提供相应的保护。大腿正面的股四头肌和扩筋膜张肌，股四头肌强壮，能够减少运动时对髌骨和半月板的冲击，很多膝盖正面痛都是由此引起的。而扩筋膜张肌和髂胫束问题。练习大腿肌肉有很多方式，比如箭步蹲、深蹲、爬楼梯、靠墙静蹲等。（帆仁）

后，姨夫照样给恩辉送菜。老伴走了，没人下酱了，他就去妹妹家取，说恩辉家愿意吃自家下的大酱。姨夫送来说：“这是你姑姑的酱。”延续着亲情般的友情——医患之情。他也是替老伴补偿恩辉对他家的情谊。

有人说，看一个国家的文明程度，看它对弱者的态度。这样说，看一个人的素养，也应该看他怎样对待弱小。

又一天，一个陌生人敲门送来了两个大西瓜。小韩问：“你是谁？”那人说：“我是你李二哥。”小韩摇摇头，不知李二哥是谁。这个李二哥认识恩辉是从一句亲切的话语开始：“我是个牙科医生，牙齿保健请找我。”后来，李二哥读小学的儿子小刚，玩单杠时磕断了牙，恩辉为他医治，李二哥被恩辉的技术和医德所折服，他们成了朋友。这个李二哥敬他的情，敬他的义，敬他的品行，就连儿子小刚也把恩辉当成尊崇的榜样。李二哥儿子小刚高中毕业要学汽车修理，小韩说，他挺文静的，身体又单薄，不适合做这个。小韩和恩辉商量，问姑姑招收调酒师学员，让姑姑把小刚领走吧。终于小刚学有所成，当了调酒师，后来他在北京开了两家饭店。大刚到了结婚生子的年龄，不想要孩子，李二哥急了，找恩辉劝说大刚。恩辉一番思想工作，说：“你忙，你比国家领导人忙吗？谁没有儿女，人啊，到了哪个阶段就要做哪个阶段的事！”果真，王叔的话有分量，李二哥如愿以偿地抱上了孙子。

像李二哥、刘姨这样的朋友恩辉还有很多，他们已不是患者，但还是朋友。出门不言再见，但我还回来。有钱会失去，有权会过期，唯有真情不变，它和利益无关。它在人类灵魂飞扬的地方穿越。

人心是杆秤，口碑是定盘星，百姓不管你官多大，只记住你做多少好事情。鹤乡人感激恩辉，记住恩辉。

恩辉对他的事业情深，对家乡父老情深，因为情深所以执着，因为执着，所以忘我。信任，是百姓给他的；称赞，是百姓给他的；口碑，也是百姓给他的。希望淳朴可爱的父老乡亲，再给他一样东西，那就是：吃饭和休息的时间，让他每天按时吃饭，按时休息……