

药品开封后有效期不一定还有效



感冒药、肠胃药、解热镇痛药、慢性病药……现在很多家庭都备着各种常用药。家庭小药箱的普遍存在，一方面体现了人们健康意识的提高，另一方面也带来了过期药品的问题。药不是食物，没有为了不浪费而无病吃药的道理。今天，我们来给大家说一说药品有效期究竟如何计算，有效期是否等同于使用期，以及过期药的危害。

药品开封后可以用多久

药品在开封后，包装上标注的有效期只能作为一个参考值，不同剂型药物的实际可用期限有所不同。

已开封的特殊剂型药品：如滴眼液最多用4周。

中华人民共和国药典(2015年版)有明确规定：多剂量的眼用制剂(眼膏、滴眼液等)、鼻用制剂、耳用制剂、涂剂、涂膜剂等在使用后最多可使用4周。若说明书中另外注明药品开封后的使用期限，则以药品说明书为准。一旦药品性状发生变化，出现絮状、沉淀等，无论何时均不能再使用。

已开封的其他药品：如瓶装胶囊不超过6个月。

除说明书另有规定外，一般建议如下：
◆重新包装的药品 指将药品从原包装中移出并置于另一个包装(通常是一个更小的包装)中，常见于住院患者每日摆药的药品。对于重新包装于单剂量容器的药品，其有效期自重新包装之日起不应超过6个月，或不应超过药品剩余有效期的25%；二者以较早的期限为准。

◆瓶装片剂和胶囊剂 可参照以上重新包装药品使用期限的规定，即开启后不超过6个月或药品剩余有效期的25%，以较早的时间为准。

◆糖浆剂 止咳糖浆等糖浆剂由于含糖量较高，开封后不建议长期保存。开封后的保存时限为室温1个月至3个月，一般冬天不超过3个月，夏天不超过1个月。

◆中药煎剂 中药煎剂分为医院代煎和家中自煎两种情况，前者为密封袋保存，一般冰箱冷藏保存7-14天，室温3天，但因不同方剂成分存在差异，建议以各医院药房的要求为准；家中自煎中药无密封条件，建议当日服用完毕。

◆生物制品 胰岛素类药品、鲑降钙素鼻喷剂等生物制品，未开封时置于2摄氏度至8摄氏度避光保存，开封后常温避光保存，最多可使用4周。

这些过期药千万不要吃

我们不建议服用过期药品，尤其是下面几种药品，超出有效期后会对人体健康造成危害，甚至有致命风险。

抗菌药物 过期青霉素、头孢类药物易产生一系列有害物质导致过敏反应，甚至过敏性休克；四环素类药物过期后，会分解出毒性较大的物质，引起恶心、呕吐，以及酸中毒。

急救药 所谓急救，就不能有半点侥幸心理，药效更不能打折扣。比如，用于心绞痛急救的硝酸甘油一旦过期失效，服用后不能缓解心肌缺血的情况，危害是致命的。

非甾体抗炎药 如阿司匹林，过期后易分解为水杨酸，不仅没有药效，反而会加重胃肠道刺激等不良反应。

口服液 口服液长期静置极易产生沉淀，一方面影响药品均一性，使剂量无法估算，疗效难以确认；另一方面，产生的有害物质会危害健康。

儿童常用药 儿童用药一般会添加糖分使儿童易于入口。但因为含糖，此类药物易滋生细菌等微生物导致药品腐败霉变，因此应特别注意过期后不能再给孩子服用。

如果不小心误服过期药品，建议大量饮水，加速药物排泄。同时密切观察是否出现身体不适，如皮肤瘙痒、皮疹、恶心、呕吐等症状，并记录服用药品的名称及药品超过有效期的时间。若症状加重，需尽快至附近医疗机构就诊。

另外，试图通过加大服用过期药品的药量以达到疗效的做法，是绝对不可取的，因为加大剂量就相当于增加毒副作用。

最后提醒大家，在有效期内使用药品是保证用药安全的基本前提，同时需按照药品包装和说明书上的药品贮存条件保存药品，药品开封后的实际使用期限参考前文所述。

有效期为何不能绝对保证药效

吃过期食物有可能拉肚子，吃过期药品的后果可没那么简单。

药品过期后，随着时间的增加疗效会降低，甚至失效，达不到理想的治疗效果可能导致疾病加重。另外，由于药品已发生理化性质的改变、发霉或变质，还会产生有害物质。需要说明的是，不要觉得药品外观、气味无明显变化，刚刚过期就没事。因为一些冲剂、糖浆等加入辅料的药品容易在一定温度下发生霉变，滋生细菌，而肉眼很难察觉。因此，药品一旦过期，为了保证疗效及用药安全，应立即停止使用。

在一些情况下，没有超过保质期的药品也不一定安全。人们往往会忽略一件事：药品外包装上的有效期是在药品按规定条件下贮存并未开封的有效期。

根据中华人民共和国药典(2015年版)规定，不同药品的贮存条件是不同的。药品的贮存主要受温度、湿度、光照、空气等条件影响。一般来说，药品的保存湿度适宜范围在45%-75%，常温储存药品的温度要求在10摄氏度至30摄氏度之间。部分药品易受温度和光照的影响，需要放置于阴凉处、凉暗处或者冷藏保存。其中，“阴凉”指温度不超过20摄氏度，“凉暗”指避光保存且温度不超过20摄氏度，“冷藏”指温度应在2摄氏度至10摄氏度之间。此外，“避光”是指避免日光直射；“密闭”指将容器密封，以防止尘土及异物进入；“密封”指将容器密封以防止风化、吸潮、挥发或异物进入。

当药品开封后，与外界环境(如温度、光照、湿度等)反复接触，发生物理化学改变及被污染的风险随之加大，尤其是滴眼剂或糖浆剂等制剂。所以，在药品开封后，包装上标注的有效期并不能绝对保证药效，也就不完全等同于实际使用期。

“哪一天”过期怎么算

药品有效期是指药品在规定的贮存条件下，质量及药效能够符合规定要求的时限，也是供临床使用的最长有效期(天数、月数或年数)。

药品有效期是在对该药品进行一整套科学试验的基础上制定的。通过查看药品外包装(如药瓶、药盒等)或内包装(如胶囊铝箔、输液袋等)，可以看到药品生产日期、有效期的标注，部分药品还标注了失效日期。

根据现行《药品说明书与标签管理规定》，药品有效期应当按照年、月、日的顺序标注，年份用四位数字表示，月、日用两位数字表示。其具体标注格式为“有效期至xxxx年xx月”或“有效期至xxxx年xx月xx日”，也可用数字和其他符号标示为“有效期至xxxx.xx.”或“有效期至xxxx/xx/xx”等。

但是，并非所有人都会正确计算药品的具体失效时间。看看下面的正确示例就明白了。

如果药品“有效期”为2022年1月，就是说药品至2022年1月31日还有效，即有效期是指当月而言。如果药品“失效期”为2022年1月，则表示药品可以使用到2021年12月31日，即药品在标注月份的的第一天就已失效。

再说得具体些：
有效期为2年的药品，若标注的生产日期为2020/9/21，则该药品可用至2022年9月20日；

药品标注“有效期：2021年11月30日”或“有效期：2021年11月”，都只能使用到2021年11月30日；

药品标注“失效期：2021年10月30日”，只能使用到2021年10月29日；

药品标注“失效期：2021年10月”，只能使用到2021年9月30日。

宁夏启动关爱自闭症儿童公益守护计划

本报讯(记者 王 茜) 4月2日是第十四届世界自闭症宣传日，宁夏残疾人康复中心联合宁夏公益网、银川公益行动联合会，共同开展以“融合在行动 有爱不孤单”为主题的系列活动，2021年宁夏公益关爱自闭症儿童守护计划启动。

当日，在宁夏残疾人康复中心三楼大厅，50名自闭症儿童在家长的陪伴下体验着由爱心机构和公益志愿者们准备的平衡车、尤克里里、给大树穿上花衣裳等活动。现场，方心理咨询师事务所心理咨询师魏娜还为孤独症儿童家长开展了心理讲座，为家长解答如何面对压力以及缓解焦虑情绪，用更积极的心态面对生活中的艰辛和考验。

据悉，宁夏公益关爱自闭症儿童守护计划由线上线下两部分组成。线上将通过@宁夏公益微信公众平台，开启“星空树洞”，孤独症家庭扫描二维码，可以在线留言，“星空树洞”会对留言进行回复，并对接社会资源一同为“星星的家庭”提供帮助。线下开启“百店守护行动”，来自@宁夏公益的志愿者们对接100个优质商户，他们将为孤独症患者提供技能学习、生存能力实践的机会。截至目前，全区各级残联已累计支持28家残疾儿童定点康复机构开展自闭症儿童康复训练工作，每年累计为300余名自闭症儿童提供各项康复救助训练。

“通过举办活动整合社会各方资源，搭建融合交流平台，真正贴近孤独症群体，提升孤独症儿童服务质量，号召更多社会爱心人士、企业和组织关注、关心、关爱孤独症人士及其家庭。”宁夏残疾人康复中心启智科业务主管方芳说。

全区首台达芬奇手术机器人“上岗”

本报讯(记者 陈治学) 近日，宁夏医科大学总医院举行达芬奇手术机器人开机暨宁夏医科大学总医院机器人微创手术中心成立挂牌仪式，宁夏首台达芬奇手术机器人在该院手术室正式“上岗”。

“作为目前世界上最先进的微创外科手术系统，达芬奇手术机器人系统打破了传统手术的局限，给微创手术带来了革命性变革。达芬奇手术机器人的引进，使宁夏地区外科手术从此迈入了超精准微创时代，标志着宁夏医科大学总医院实现与国际一流诊治水平的精准接轨，这成为宁夏及周边地区患者家门口即可享受国际标准治疗的重要保障。”宁夏医科大学总医院院长金群华说，机器人微创中心的挂牌成立，是医院高质量、内涵建设发展的需要，也是医院学科建设发展的需要。随着该系统在普外、泌尿、妇产、胸外等学科领域的大规模应用，必将进一步推动各学科的精准化进程。该中心将成为优质诊疗的重要辐射点，带动宁夏及周边地区更多医生了解机器人相关信息，进而推动区域内微创外科治疗理念与水平的同步发展作出贡献，最终回到实现患者受益的初心。

随后，该院泌尿外科赵瑞宁教授团队进行了达芬奇手术机器人台手术，成功为一名巨大肾肿瘤的患者完成了微创手术。

家庭小药箱需定期整理

家庭小药箱如果频繁出现过期药，主要原因还是囤得太多。

首先建议大家平时不要大量囤积药品，一旦疏于整理，就会存在误服过期药品的隐患。

其次，养成定期整理的习惯，可每3个月整理一次，将不同有效期的药品按照药品说明书注明的贮存条件分类存放。发现过期药品，切记不要再服用，按照有害垃圾处理，以保证用药安全。

(据《北京日报》)



医师提醒

扁桃体炎反复发作 到底要不要忍痛割爱？专家介绍——这五种情况 扁桃体还是别留了

慢性扁桃体炎是一种常见疾病，相信很多人都在经历。据调查，人群中存在慢性扁桃体炎的患者约为22%，儿童中发病率更高。一想到扁桃体有帮助身体对抗感染的作用，有些人即使长期遭受慢性炎症困扰，也不愿切除扁桃体，这样真的好吗？医生建议，出现五种情况，可以考虑把扁桃体切除。

扁桃体炎可累及全身

扁桃体，又称扁桃腺，因为外形像扁桃一样而得名。一般所说的扁桃腺是指肉眼可见的咽扁桃。其位于咽峡的侧壁，舌腭弓和咽腭弓之间，呈扁卵圆形，表面盖着黏膜上皮，底面包着纤维被膜，与咽壁的肌层联系很松，容易分离；另外还有咽扁桃体和舌扁桃体。



与其他的腺体组织一样，扁桃腺是人体免疫系统的一部分，是咽淋巴组织中体积最大者，属于咽部淋巴内环中的一分子。在儿童6至7岁时淋巴组织增生，扁桃体可能会变得肥大，这属于生理性肥大，到中年以后会逐渐萎缩变小。上述这些腺体的主要作用是帮助身体对抗感染。

当发生扁桃体炎时，就是扁桃体受到了感染。一般由于咽喉及上呼吸道受到细菌感染而失守。除此之外，慢性扁桃体炎在机体内外环境发生变化的情况下，容易形成病灶，发生变态反应，产生各种并发症，如风湿性关节炎、风湿热、心脏病、肾炎等全身性疾病。

急性、慢性扁桃体炎的区别

扁桃体炎分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎，下面我们来具体介绍一下：

急性扁桃体炎 急性非特异性炎症，常继发于上呼吸道感染，是一种很常见的咽部疾病。好发于儿童及青年，季节更替，气温变化时容易发病。

主要致病菌：乙型溶血性链球菌，但非溶血性链球菌、葡萄球菌、肺炎链球菌、流感杆菌或腺病毒、鼻病毒、单纯性疱疹病毒等也可引起本病。细菌和病毒混合感染也不少见。上述病原体存在于正常的口腔及扁桃体内而不会致病，当某些因素导致全身或局部抵抗力下降时，病原体侵入人体内，或原有大量细菌繁殖而致病。受凉，潮湿，疲劳过度，烟酒过度，有害气体等均可诱因。急性扁桃体炎的病原体通过飞沫或直接接触而传染。

症状表现：全身症状起病急，头痛，畏寒，高热可达39℃至40℃，尤其是幼儿可因高热而抽搐、呕吐等。局部症状咽痛明显，疼痛剧烈时可引起吞咽困难，也可放射至耳部，出现耳鸣，耳听力下降等，儿童若因扁桃体肥大影响呼吸时，可妨碍其睡眠，夜间常惊醒。

慢性扁桃体炎 多是由于急性扁桃体炎反复发作或因腭扁桃体引流不畅，窝内细菌病毒感染而演变成慢性炎症。也可继发于猩红热、白喉、流感、麻疹、鼻腔及鼻窦感染。

主要致病菌：链球菌和葡萄球菌。

症状表现：反复急性扁桃体炎发作，并有咽部不适及堵塞感。也有部分患者无明显急性发作史，表现为经常咽部不适，异物感，发干，发痒，刺激性咳嗽，口臭等。扁桃体过度肥大可引起吞咽困难，说话含糊不清，呼吸不畅或睡眠时打鼾。脓栓常随吞咽进入消化道，部分患者可出现消化不良、头痛、四肢乏力、容易疲劳或低热等表现。

五种情况 考虑切除扁桃体

扁桃体到底应该切除还是保留呢？当扁桃体反复炎症发作，且严重影响机体的正常生理功能时，是可以考虑手术治疗的。出现以下情况时，可以考虑切除扁桃体：

1. 反复出现急性扁桃体炎发作，每次感染都会出现发烧、咽痛、咽喉黏膜充血现象，同时可出现化脓性扁桃体炎，表现为扁桃体表面出现脓点，每年发作4至5次以上，连续发作2年。
2. 扁桃体过度肥大，妨碍吞咽、呼吸、发声功能，睡觉打呼噜。
3. 扁桃体反复感染导致风湿性心脏病、心肌炎、关节炎、肾小球肾炎及皮肤病等，应考虑切除扁桃体。
4. 白喉带菌者，保守治疗无效时。
5. 各种扁桃体良性肿瘤，可连同扁桃体一并切除。

如何预防慢性扁桃体炎反复发作呢？大家可以试试这样做：

1. 多运动，提高免疫力及抗病能力。
2. 多休息，不要让机体过度劳累。
3. 避免着凉，预防感冒。
4. 多喝水，保持咽喉部的湿润状态。
5. 认真刷牙漱口，给扁桃体营造良好的口腔环境。
6. 少吃辛辣食物。

(据《北京青年报》)

银川市第一人民医院 健康助力行活动走进宁东

本报讯(记者 单 瑞) 为进一步落实国家“健康中国”政策，按照“健康宁夏”统一部署。近日，银川市第一人民医院院长马瑞霞带领核心专家团队前往宁东开展健康助力行活动，为宁东地区广大群众提供优质的医疗卫生保健服务。

在宁东医院，双方互相介绍了医疗资源现状、优势、医院定位、发展前景等情况，并签署合作协议书。随后，专家团队参观了宁东医院，各临床科室之间进行了点对点交流，通过疑难病例讨论、查房会诊、座谈交流等形式明确深化合作目标、拓宽合作方式。

今后，银川市第一人民医院与宁东医院将通过党建合作、人才培养、技术支持、“互联网+医疗健康”、预约诊疗、科研协作等不同的形式相互学习、取长补短，提升医疗服务水平，落实上下联动、分级诊疗等医改政策，促进医院综合实力共同提高，努力推动宁夏医疗服务向品牌化、规范化、区域化方向发展。