

药品说明书科普微博走红 让你一秒钟看懂“天书”

“有心无力的事太多了，看明白药品说明书算一个。”9月份是“国家安用药月”，而根据国家食药监局的统计，全国近七成人看不懂药品说明书，因而酿成了一系列不安全用药事故。昨天，一条有关“如何看懂药品说明书”的科普微博在网上走红，针对药品说明书中容易出现的“看不懂”的问题进行了解读。

现代快报记者 吴怡

药品说明书你会看吗

微博教你看药品说明书，网友点赞

“药品说明书，你真的会看吗？”昨天，这条微博被全国不少媒体相继发布，并引起了网友的大量转发。光“@央视新闻”微博被转发的，就有近五千条。微博由9张图片组成，不但分析了药品说明书看不懂的原因，也强调了看说明书时应该关注的部分，很是实用。

用法、用量…… 看说明书也要“拎重点”

本来是方便病人的说明书，却变成了让人困惑的“天书”，原因何在？很多网友表示，药品说明书的内容让人不知如何入手。

对此，微博中提到，“成分、适应症、用法用量、禁忌和储存办法是看说明书时必看的内容。”

对此，八一医院药剂科主任周永刚表示，看药品说明书，专业内容是给医护人员做参考的，而市民阅读时应该学会“拎重点”。

“用法用量、适应症、禁忌这几条最为关键。”周永刚表示，用法用量是指导消费者用

“吃药比吃饭还有讲究”。网友在纷纷转发这条微博的同时，也在默默地平时看说明书的经历。“字太小看不清”“内容太多不知从哪里读起”“没注意看禁忌差点吃出问题来”……大部分转发的网友认为，这条微博很有“实用价值”。

禁用、忌用、慎用，一字之差有什么不同

禁用、忌用、慎用，这三个词汇都是药品说明书中很常见的。微博中，将三者的严重程度进行了排序，认为禁用重于忌用，忌用重于慎用。

周永刚表示，三者虽然看着相似，但在用

药的基础，而仔细查看适应症，以及药物的有关禁忌人群，则可以有效避免出现错误用药的情况。

“很多人错误用药，有两个原因造成，”江苏省药品不良反应监测中心负责人孙骏表示，一个是“久病成医”，一些人多年生病后，便会自己给自己挑选药物，而另一种则是“听人说”。“有什么不舒服的情况，正好亲朋好友也有过类似的情况，推荐了某种药，市民就会不假思索地跟风购买，却没有考虑到这种药自己吃是否有禁忌，是否会有副作用。”

药时却不能大意。“顾名思义，禁用表示严禁、不能使用，一旦禁用的患者使用了这种药，会有严重的致命风险。忌用意味着使用后，很可能带来不良后果，最好不要用。而慎用，使用的时候要谨慎，最好听从医嘱。”

提醒 拿不定主意时应该及时询问医生

对于不同的药品说明书来说，都有着自己额外的用药提醒。例如在一些治疗皮肤病的软膏上，会写着“对本品任何成分过敏者禁用”，但对于市民来说，很多人并不知道里面具体是什么成分，也不知道自己是否对其过敏。

在这种情况下，周永刚建议，不管是在

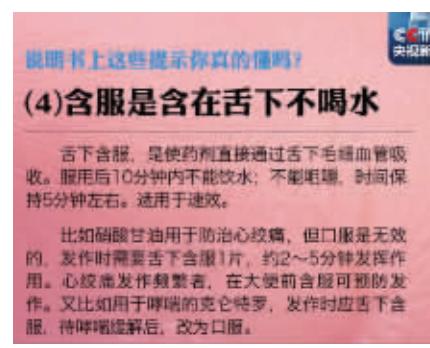
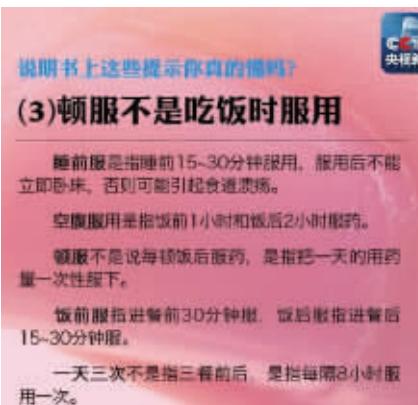
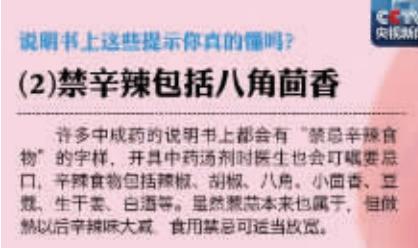
医院配的药，还是在药店购买，都应该提前查看说明书，及时提出困惑的地方，切勿自己乱做主张，以免自主用药造成什么意外。

此外，周永刚提醒市民，如果一次性要服用多种药物，一定要遵循医嘱进行。因为不同药物中可能含有同种成分，该成分过量反而会危害健康。

这些提示请千万记牢

注意查看药品储存温度

现代快报记者查看两种药品的说明书发现，药品说明书的储存建议上，都明确规定了药品应该存放的温度范围，例如某止痛胶囊贮藏条件为“密封，在干燥处储存（10到30℃）”，某软膏的贮存条件为“25℃以下密封保存”。除了这些药物，还有一些特殊药品应该放入冰箱冷藏。



“忌辛辣”食物包括八角茴香

周永刚表示，“忌辛辣”的目的是减少食物对伤口的刺激，除了辣椒，八角茴香这类东西刺激作用也比较强，因此在养病期间不应该食用。此外，浓茶、咖啡等，在“忌辛辣”期间也最好不要碰。

睡前服、饭前服要弄清楚

“医生，这药是在饭前吃，还是饭后吃？”在医院配药时，我们经常询问这样的问题，但自己买药的时候，却得不到医生详细的回复。查看说明书，上面的概念却更加让人困惑，例如“睡前服”“饭后服”“饭前服”……

对此，微博中也给出了具体的解释，比如，所谓的睡前服，应该是指睡前15~30分钟服用；顿服不是吃饭时服用，而是把一天的用药量一次性服下。

舌下含服可救命，切勿喝水

药品的服用方式，同样是一个值得讲究的话题。例如常见的“含服”，通常人们会以为，就是将药物含在嘴里等它溶化，但实际上，含服也是大有讲究的。

“含服通常指的是舌下含服，就是将药物放在舌头底下，等它被吸收。”而这么做的原因，是因为舌下毛细血管丰富，药物吸收快。避免了胃肠道等反应，因此常作为速效救心丸等心脑血管药物的服用方式。在含服的同时也不应该喝水。

女海归毒杀男友的河豚毒素，网上随意卖？

现代快报调查发现，正规公司网售河豚毒素需要严格的手续，不过也有人偷着卖

2013年“光棍节”的晚上，武汉34岁海归女硕士肖某将男友约至她的出租屋，将事先网购的河豚毒素以及安眠药掺在了一罐酸奶里，男友喝下“毒酸奶”后不幸身亡。今年9月10日，武汉市中院开庭审理了此案。

河豚毒素真的在网上就能随意买到吗？现代快报记者昨日调查发现，网上确实有售，正规生物制品公司一般都需要严格的手续，但也有卖家称，先付订金就能搞到河豚毒素。此外，河豚鱼干在网上销售也相当火爆。

现代快报记者 陈志佳

昨天上午，现代快报记者搜索了搜索引擎，输入了“河豚毒素”进行搜索，在著名医药学专业网站丁香园的论坛中，就有不少询问河豚毒素购买渠道的帖子。

现代快报记者发现，如果是做科学实验，网购还真是一件相当“方便”的事。不过，对于普通购买者来说，因为难以提供相关手续和购货证明，想要买到河豚毒素就非常困难了。

在丁香园论坛上推荐的一家大连生物制品公司中，现代快报记者从销售人员处了解到，河豚毒素是一种钠离子通道阻断剂，在不少科学试验中都需要用到，“购买的单位需要认证，现在个人想通过正规渠道买一瓶硫酸都很严格，别说这种一点点就可以杀死很多人的剧毒物了，普通人想通过这种渠道买到河豚毒素基本是不可能的。”销售人员说。

不过，在一家正规生物制品公司的“缝隙”

中，有一些网站里，有人表示他们的手上河豚毒素出售，并主动留下了联系电话。现代快报记者经过查询发现，其中一个电话来自江苏苏州，拨通之后对方表示，除了河豚毒素，砒霜和氰化钾之类的剧毒物他都能弄到。“确保货真价实，我已经做这个生意很多年了。”他说。

不过，在记者询问价格时，对方却表示需要先预付订金，他说：“搞这个也是有风险的，搞来之后你不要了怎么办？到时候我会告诉你多少钱的。”据了解，肖某当时一共购买了5毫克河豚毒素，花费了5000元。现代快报记者咨询那家大连生物制品公司得知，正规渠道的售价在每毫克40美元左右，约合人民币245元。该销售人员则表示，“从我们的销售来说，量大还会更便宜，一次性购买10毫克，只要280美元。”

河豚鱼干网络销售火爆

网在不少电商平台上，想要买到有关河豚鱼的食品却很容易。现代快报记者发现，一些网店河豚鱼干的销量还十分可观，在淘宝上，河豚鱼干销量第一的网店就来自江苏南通，截至昨天，已突破700人次购买。

据了解，2011年6月，国家食品药品监督管理局办公室发出了《关于餐饮服务提供者经营河豚鱼有关问题的通知》，明确要求严禁任何餐饮服务提供者加工制作鲜河豚鱼。也就是说，河豚鱼仍在“禁食”之列。不过，有业内人士表示，事实上，目前市场上河豚鱼仍是热销的“鲜”货。