

# 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“国家全用药月”,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“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,并引来了网友的大量转发。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。

“吃药比吃饭还有讲究”,网友在纷纷转发这条微博的同时,也在默默吐槽平时看说明书时的经历。“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”。

### 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

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。”

### 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,很可能会带来不良后果,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

说明书上这些提示你真的懂吗?

### (1)保存阴凉处是指不超20℃

药品说明书中储存方法标示为保存阴凉处,指保存温度不超过20℃,冷藏是指2~10℃。要求冷藏的药物一定要放在冰箱里,例如胰岛素、避孕药、耳液、漱口水等。

### 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,都明确标注了药品应该存放的温度范围,例如某止痛药贮藏条件为“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。

说明书上这些提示你真的懂吗?

### (2)禁辛辣包括八角茴香

许多中成药的说明书上都会有“禁忌辛辣食物”的字样,开具中药汤剂时医生也会叮嘱忌口,辛辣食物包括辣椒、胡椒、八角、小茴香、豆蔻、生干姜、白酒等。虽然葱蒜本来也属于,但做熟以后辛辣味大减,食用禁忌可适当放宽。

### “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。

说明书上这些提示你真的懂吗?

### (3)顿服不是吃饭时服用

睡前服是指睡前15~30分钟服用,服用后不能立即卧床,否则可能引起食道溃疡。  
空腹服用是指饭前1小时和饭后2小时服药。  
顿服不是指每顿饭饭后服药,是指把一天的用药量一次性服下。  
饭前服指进餐前30分钟服,饭后服指进餐后15~30分钟服。  
一天三次不是指三餐前后,是指每隔8小时服用一次。

### 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。

说明书上这些提示你真的懂吗?

### (4)含服是含在舌下不喝水

舌下含服,是使药物直接通过舌下毛细血管吸收。服用后10分钟内不能饮水;不能咀嚼,时间保持5分钟左右。适用于速效。  
比如硝酸甘油用于防治心绞痛,但口服是无效的,发作时需要舌下含服1片,约2~5分钟发挥作用。心绞痛发作频繁者,在大便前含服可预防发作。又比如用于哮喘的变应性哮喘,发作时应舌下含服,待哮喘缓解后,改为口服。

微博截图

### 舌下含服可救命,切勿喝水

药品的服用方式,同样是一个值得探究的话题。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,现代快报记者在搜索引擎中输入了“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买证明,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,有一些网帖里,有人表示他们的手上有河豚毒素出售,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徐州,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最热销的“鲜”货。