

■ 药师解惑

洗眼液需要天天用吗

复旦大学附属中山医院 药师 丁佩娟

市面上，洗眼液主要含有维生素 B₆、牛磺酸、马来酸氯苯那敏、甘草酸二钾、透明质酸钠、硫酸软骨素等成分。那这些成分都有什么作用呢？

马来酸氯苯那敏：缓解眼部的一些过敏症状。

维生素 B₆：促进眼部营养作用，避免结膜的充血。

牛磺酸：一种特殊高渗透类的氨基酸类物质，对视网膜损伤和视细胞凋零有明显的保护作用。

透明质酸钠：即玻尿酸，保护

角膜上皮不受损害，刺激上皮细胞迁移，提高视网膜图像的光学质量，可改善眼表，稳定角膜前泪腺。

甘草酸二钾：起抗炎、抗过敏作用。

硫酸软骨素：有促进眼部血液循环，加快眼部的新陈代谢及眼部炎症消除的功效。同时，还具有促进角膜创伤的愈合、缓解眼睛干燥等作用。

如此优秀好用的洗眼液，那是应该天天用吗？

眼睛虽然是一个脆弱敏感的

器官，比如在沙粒、睫毛等进入眼睛时，我们会有异物感，做出频繁眨眼、流眼泪等表现，这其实是眼睛自我清洁的反应。

对于洗眼液来说，长期使用会导致其眼表自身的菌群失调；而像马来酸氯苯那敏此种成分，频繁使用会造成药物依赖；由于洗眼液通常会加入防腐剂，用以抑制病原微生物的生长和增加溶液稳定性，长期及不当的使用可能会导致眼表损伤，甚至引起严重的视功能障碍。所谓月满则亏，水满则溢，洗眼液不应该天天使用。

■ 安全用药

牛黄解毒片勿乱服

天津 副主任中药师 韩德承

牛黄解毒片是有历史悠久的中成药，是许多家庭常备的“祛火药”。方由人工牛黄、黄芩、雄黄、石膏、大黄、桔梗、冰片、甘草等中药组成，具有清热解毒的功效，用于治疗咽喉肿痛、牙痛耳痛、头目眩晕、口鼻生疮、目赤肿痛、实热引起的大便不通等症。

有人认为，牛黄解毒片是纯中药制剂，没有任何毒副作用，这种认识是错误的。牛黄解毒片组方中的雄黄中含有硫化砷，它暴露在空气中，遇热易分解氧化，变成三氧化二砷，也就是我们俗称的“砒霜”。

因牛黄解毒片含有雄黄，故不可长期服用或超剂量服用，以免引发中毒，产生不良反应。需注意，阳气虚、阴火上升所致的口腔溃疡者，或气虚、胃肠动力不足造成的老年性便秘都不可服用牛黄解毒片；妊娠期、哺乳期妇女、儿童应禁用牛黄解毒片；肝肾功能不全者慎用。

■ 用药须知

儿童补铁剂用对才有效

湖南省儿童医院 副主任药师 杨智

处于生长发育期的儿童，如果不能从食物中摄取足够的铁来满足生长发育所需，则很容易引起缺铁性贫血。治疗该病的特效药物为铁剂，因此如何正确使用铁剂对于治疗缺铁性贫血至关重要。

贫血的原因有很多种，只有明确为缺铁性贫血的儿童补充铁剂才有效。同时，又有多种原因引起缺铁。因此，补铁的同时应对因治疗，才能使铁元素得到有效补充。

那么，何时才需要使用铁剂呢？人体铁元素主要来自食物中或者衰老的红细胞破坏释放的血红蛋白。后者可被机体储存利用再次合成血红蛋白，因此很少丢失。当血红蛋白在 100~110 克每升之间可以通过饮食治疗，即平时多吃些含铁丰富而且铁吸收率高的食物；当血红蛋白在 100~110 克每升以下时则需要用铁剂治疗，常用的有硫酸亚铁和富马酸亚铁。

综上所述，儿童补铁需要有适应症，只有明确为缺铁性贫血补充铁剂才有效，并以口服亚铁吸收为佳。为减少其胃肠道副作用，应在医生的指导下从小剂量开始服用，并持续使用至血红蛋白正常后 3~6 个月，贮铁指标正常后方能停药。掌握上述几点，科学补铁剂，才能达到事半功倍的效果。

■ 用药误区

补钙莫陷入误区

山东省济南医院 主任医师 王建华

01

“液体钙”比“固体钙”吸收好？

钙是否能吸收和维生素 D、年龄、肝肾功能状况、肠道内酸碱度等因素有关，但与剂型没有关系。液体钙只是口感好，吸收率和其他的钙剂无明显差别。

02

蔬果能促进钙吸收？

蔬果中的维生素 C 的确有利于钙的吸收，但青菜中的草酸容易和钙结合，形成不溶于水的草酸钙，影响钙的吸收。因此，蔬果和钙最好分开吃。

03

补钙不用补充维生素 D？

钙的吸收离不开维生素 D 的帮助，如果没有维生素 D，无论摄入多少钙质，小肠也无法对钙进行吸收。老年人单纯补钙往往效果不好，这多半与缺乏维生素 D 有关。因此，要注意多晒太阳或适当补充维生素 D。

04

骨质疏松单纯补钙就行？

骨质疏松多是由于破骨细胞活跃导致骨溶解增加所致。患者骨头里的钙溶解进入血液，经肾脏排出体外。因此，治疗骨质疏松仅仅靠补钙还不够，应该同时应用抗骨质疏松药物（如双膦酸盐），抑制骨头里的钙溶解，不然吃进的钙片也大都浪费掉了。



■ 药物知识

如何妥善保存胰岛素

西安交通大学第一附属医院 护理师 陈秀芳 主任医师 崔巍 □张颖

在临床工作中，总是遇到不少患者将正在使用中的胰岛素储藏于冰箱中，也有不少患者在胰岛素用完时，直接将冰箱取出的胰岛素进行注射，也有些患者因为炎热夏季外出时胰岛素的携带问题而烦恼。

胰岛素是由胰腺内胰岛 β 细胞分泌的一种蛋白质激素，它是体内唯一降低血糖的激素。温度

过低，胰岛素会因为蛋白质凝固变性，形成晶体，使之失效。因此，不能将胰岛素置于 2℃ 以下的环境中，即使解冻胰岛素也不可再用，所以胰岛素绝不能冷冻。

需要注意的是，糖友们在冰箱储存胰岛素时，最好将胰岛素放在冰箱冷藏室靠近冰箱门的位置保存，尽量不要把胰岛素紧贴冰箱内壁。这是因为冰箱的内壁温

度较低，容易导致胰岛素结冰。

而如果温度过高，会影响胰岛素的稳定性和有效性。高温时，胰岛素会因为蛋白质发生变性，可能形成某些沉淀或丝状纤维。因此，胰岛素保存时应避免受热及阳光照射，一定不要把胰岛素置于高温环境中，如受到阳光直射的窗台，或能够产生热量的电脑、电视机、电饭锅等附近。