

# LC 乐康居家护理服务

## Loving Care Home Services

4-098

自由地居住  
舒心地生活...

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

### 最好的居家护理服务

训练有素的护士和护工  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训  
洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物  
餐饮准备  
基本家务  
晨间常规协助  
洗衣

## 诚聘

### 健康护理人员



·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。  
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415 301-358-1545 (国语、粤语分机号请接2) 443-538-1082

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语  
巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208 蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave, Suite 215, Gaithersburg MD 20877



## 远离五大用药误区,记住四项用药原则

一提到药物,想必大家首先想到的就是治病。但药物不仅可以治病,还可以“致病”!俗话说,是药三分毒。若药物使用合理,可以取得良好的治疗效果;若药物使用不合理,不仅不能达到防病、治病的目的,反而会延误治疗、加重病情,甚至危及生命。

常见的用药误区有哪些?正确用药的原则是什么?药师带您一起来看看——

### 五大误区

#### 误区一:不遵医嘱

擅自增、减、停用药物

以下不合理用药现象在生活中很常见,例如“服用药物一两天,自觉无效后停止用药”“吃药感觉有效便自行加大剂量”“过度担心药物的毒副作用,减小服用剂量”等。

药物治疗起效需要一定的疗程,并不是吃下去立马就有效果的,因此私自停药不可取,需要遵医嘱、按照疗程服用才能发挥药物的最大疗效。

另外,服用剂量取决于患者的病情严重程度以及身体状况等多方面因素,私自增加剂量可导致药物毒性的增加,而减少剂量则会影响到疗效,出现吃了药却达不到治疗结果。

正确做法:为了您服用药物的疗效最大化以及毒性最小化,请遵医嘱用药。

#### 误区二:道听途说,模仿他人用药

有的患者自诊不明确,感到某种疾病症状与他人相似,就模仿他人用药,却忽视了一人会有多种疾病共存,同一种疾病会有多种症状同时出现的可能性。即使疾病相同,人与人之间还存在个体差异和不同诱发因素等。用药不对症,不仅不能治愈疾病,而且还会延误原有疾病的治疗,甚至可能增添药源性疾病。

前段时间,网传奥密克戎 XBB 变异株会引发呕吐和腹泻症状,蒙脱石散引发大家关注。蒙脱石散是一种治疗腹泻时常用的辅助药物。很多人把它错误地理解为止泻药。其实,它并没有止泻作用,但它有收敛、黏附病毒的作用。

临床上有蒙脱石散致胃肠道不良反应的报道,主要表现为便秘、肛裂、不完全性肠梗阻等,多因单次剂量过大、服药间隔时间过短、用药持续时间过长等引起,因此大家应严格按照其药品说明书规范使用。

在此提醒大家注意,任何药品在治疗疾病的同时都有带来潜在不良反应的风险。尤其多种慢病、多重用药、肾功能不全的老年人,不建议盲目跟风自行加用药品,否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

正确做法:切忌道听途说,随意用药。若感不适,及时就医。

#### 误区三:滥用维生素、抗生素

中药、保健品

“男子每天8颗维生素吃出肝衰竭”,这是滥用维生素的一个真实病例。尽管维生素是人体必需的一类有机化合物,但若服用过量,超出肝脏负荷,便会使肝脏出现损伤,甚至出现肝衰竭。

滥用抗生素的危害性很大,可对人体听觉系统、视觉系统、神经系统、肾脏、肝脏和心脏等造成损伤,此外还可以使致病菌产生耐药性。当前,由于不少人误以为服用中药是“有病治病,无病强身”,导致中药滥用:有的人生病后为了提高药效,又常常超剂量服用一种或多种中药。其实,滥用中药对身体危害很大,甚至会造成肝、肾损害,如马兜铃导致肾损伤。保健品是食品的一个种类,具有一般食品的共性,能调节人体的机能,适用于特定人群食用,但它不是药品,不以治疗疾病为目的。过度服用补钙类保健品,不仅会干扰其他微量元素的吸收,还会增加发生肾结石的风险。

正确做法:请牢记滥用维生素、抗生素、中药、保健品会危害身体健康。

#### 误区四:不关注药物相互作用

药物相互作用是指一种药物改变了同时服用的另一种药物的药理效应。其结果可能使药效加强或副作用减轻,也可使药效减弱或出现不应有的毒副作用,甚至可出现一些奇特的不良反应,危害用药者。

正确做法:在服用药物治疗时,应该遵医嘱用药,若有增加用药的新需求,应该咨询医生和药师。

#### 误区五:药物存放太随意

药物保管不当会导致药物变质、失效,甚至增加毒性。

正确做法:应严格按照药品说明书的要求贮存药物。一般应注意,低温贮存的要求是2~10℃,阴凉处贮存的要求是不超过20℃,凉暗处贮存的要求是避光贮存且不超过20℃,常温保存的要求是10~30℃。

需要强调的是,有些对光照敏感、光照后易失效的药物,应按说明书的要求置于阴暗处或不见光处贮存。

#### 四项原则

##### 一、读懂说明书,对症用药

很多人在不舒服的时候自己买药吃,自我药疗可以,但是一定要注意药物的适应证。只有对症下药,才能达到治疗目的。不过,说明书上的适应证往往使用了较多的专业名词,大家有不明白的地方一定要找药师咨询,不能糊涂地服用。

说明书上禁忌证所列出的内容,即不能服用此药物的情况。牢记药物禁忌证是保证用药安全的关键。例如,阿司匹林肠溶片的说明书要求“胃、十二指肠溃疡患者禁用”,如果胃、十二指肠溃疡患者用了,可能会导致消化道出血。

另外,某些感冒药标明“严重高血压患者禁用”,那么,严重高血压的患者不可服用此药物治疗感冒,如果使用可能会进一步升高血压,带来危险。

##### 二、了解用法用量,正确用药

要读懂药品说明书中药物的服用时间、方法、剂量、频次以及有无特殊服用要求,并严格按照要求服药。服药前可以通过问自己以下几个问题来保证服用剂量、频次以及方法等的准确性:

1.该药物需要在饭前还是饭后服用?能否空腹服用?不同药物对于服用时间要求不同,需要注意。

2.必须整片吞服还是可以掰开服用?缓释片一般整片吞服不可掰开,除非药品有刻痕,且有服用半片剂量的需要时,方考虑从刻痕处掰开服用。

3.每天吃几次?每次多大剂量?服用剂量与频次需要牢记心底。

4.对于不同的病情,服药方法是否有不同?举个小例子:阿司匹林用于解热镇痛时,一次服用0.3~0.6克,1日3次,而用于抗风湿时,一日3~5克,分4次口服。

##### 三、看清注意事项,避免不良反应

药品说明书中的注意事项对用药安全起到非常重要的提示作用。比如,盐酸西替利嗪的注意事项中提到司机、操作机器或高空作业人员慎用。就是因为这个药的不良反应中有困倦、嗜睡、头痛、眩晕等症状,因此特意进行提示。

服用正常剂量的药物之后,可能出现的所有有害的或与用药目的无关的反应,都可称为不良反应。不要看到说明书上列出了很多不良反应,就以为这药很危险。因为列出的不良反应不一定都出现。反过来讲,列出不良反应少的药物也不一定就特别安全。而且,列出的不良反应越详细,在一定程度上还反映出药物已经作过了充分的药理和临床验证。总之,在服药之前,大家要充分了解药物的不良反应,并密切观察服药后的反应、状态。一旦出现不良反应,须尽早就医。

##### 四、留意贮存条件,看准有效期

密切注意说明书上注明的贮存方法、有效期等信息。例如,药物要妥善保存,有的需要避光贮存,有的需要低温贮存,等等。保存药物应严格按照说明书进行。服用药物时,一定要看准药物的有效期限。过期药千万别吃,该扔就扔,千万别因小失大。另外,药品是有害垃圾,需要规范处理。

没有绝对安全的药物,只有安全用药的患者。远离用药误区,争做安全合理用药的达人。牢记用药原则,为自己的健康保驾护航!