

## 本周关注

### 药品保存温度

# 小心药品中暑和冻伤 超温存放至多不超2小时

名词解释

常温下保存  
10~30℃  
阴凉处保存  
20℃以下  
冷处保存  
2~10℃  
(部分是2~8℃)

记者李媛媛

“从药房给孩子买了双歧杆菌四联活菌片,随手放在书桌上,第二天才注意到包装盒上写着‘2~8℃避光保存和运输’,这药还有效吗?”“到南方去旅行,一摸胰岛素注射笔都变得温温的,还能用吗?”带着读者们有关药品保存温度的疑问,近日,记者走进大连大学附属中山医院开放式药房的配药操作平台,在药剂师的指引下看到了药品是如何保存的,并收获了一些存储妙招。



### 探访 冷藏保存的药现取现拿

在配药操作平台,记者看到常温保存的药品整齐地摆放在一排排药架上,患者缴费的同时,系统立刻显示出处方,药剂师对照着向全自动加药机械手中投放药物,再由前台的药剂师复核药单,将同一位患者的药品放在单独的篮筐中。在一排排药架的后面,并排摆放了5台冰箱,冰箱门

上罗列出存放药品的名录,这些都是2~8℃之间冷藏保存的药品,包括各种型号的胰岛素、血小板、促红素、前列地尔等注射液,凝血酶、脾氨肽口服冻干粉等粉剂,以及双歧杆菌四联活菌片、埃索美拉唑肠溶胶囊等口服药,很多家庭常备感冒药并不需要冷藏保存。每个冰箱里都放置温度

计,药剂科主任邹明告诉记者,医院严格遵循药品冷链存储运输要求,并且医院24小时都有值班人员检查温度变化,以免冰箱出现故障导致药品超出存储温度,对需要冷藏的药品现取现拿,药剂师每次都要跟取药的患者强调保存温度。

### 释疑 超温时间过长会失效

多位药剂师告诉记者,药品说明书上要求冷藏保存的药品,取药后要尽快回家放到冰箱的恒温层保存,超温时间过长会失效。大医一院药学部副主任药师宋怡提醒说,像双

歧杆菌四联活菌片长时间在常温下保存会使活性菌的活力减弱或死亡,应尽快回家存放,路上最好不要超过2小时。长期使用冷藏药物的患者,比如胰岛素,可以购买一

个旅行用的保温袋方便携带或者回家的路上放在保温杯中。此外,还可以用隔热的锡箔纸胶带将药品包装盒密封,也可以维持一段时间,让温度变化不那么大。

### 提醒 | 车内、冰箱里有陷阱

有位先生将鼻炎药放在车内,然后出去办事,一下午的暴晒,车内温度高达50℃,包裹药片的糖衣都快化了;还有位司机,将生理盐水落在车后备箱,寒冬腊月的早上,盐水冻成冰块;还有的糖尿病患者,一下子买四五支胰岛素,的确放在冰箱里了,但却是贴着冰箱壁放置的,被冰箱的挂霜冻成了冰坨。药剂师提醒,如果药品实际储存温度与药品说明书中标示的温度差别不大,对药品的影响比较小,如果长期保存在超温比较严重的情况下可能会使有效期缩短或者变质,药品出现以上情况就不要再用了。



新商报健康医卡通  
微信公众平台  
扫描二维码  
获取更多健康信息  
参加健康体验营

### 健康课堂

#### 糖尿病肾病的防治

时间:  
6月21日13:30  
主讲人:  
李建新  
地点:  
大连市第三人民医院  
门诊学术厅

#### 冠心病饮食与运动

时间:  
6月22日10:00  
主讲人:  
孙慧  
地点:  
大连市中心医院门诊  
五楼会议室

### 热点解析

## 这家医院的营养科花样真多 黑黢黢的馒头,帮大夫们减肥

忙碌了一上午的大夫,中午会吃点什么犒赏自己?也和我们一样订外卖吗?上周五午餐时,记者在大连医科大学附属第一医院见到,这里的职工食堂并不是人们印象中毫无食欲的“营养餐”。取而代之的,是丰富的健康主食如杂粮粥、荞麦面馒头、角瓜鸡蛋锅贴,搭配各式菜肴,还有医院自制的豆浆、酸梅汤、蓝莓百香果饮……引得不少市民都想顺着飘上来的香气一探究竟。这可是临床营养科医生的“独家秘方”。2017年年初,为了满足职工和部分糖尿病患者的减重需求,临床营养科成了医院里的烹饪专家,并和腹腔镜外科、内分泌科等多学科开办减重班,每月开班一次,通过健康讲座、运动健身及饮食指导,至今已经有100多人取得了不错成效,医生也成了健康生活、合理膳食的样板。

### 糖人选择低GI主食

一个个“黑黢黢”的荞麦面馒头整齐地摆在餐盘上,看起来并不像大白馒头那么“待亲”,但是吃起来挺有嚼头,还有股清新的杂粮味道,不仅适合普通人减重食用,更适合糖尿病患者辅助控制血糖。营养科主任庄媛媛告诉记者,糖尿病患者在日常饮食中,总有很多顾虑,最怕的就是血糖忽高忽低,主食是升高血糖的主要食品之一。如果能够对

主食配方比例加以重新调整,就能使原有的升血糖作用得到延缓。

低GI馒头仍以面粉为主料,其中五分之一到三分之一(约20~30克)替换为荞麦粉、全麦粉、糙米和玉米面粉,以及必需氨基酸等原料,使每个馒头在蒸之前的生重约100克。如此主食中碳水化合物、脂



蛋白质的构成发生变化,一些微量营养素的含量和吸收有所增加。调整营养素构成比例的馒头不仅GI值低,可有效地辅助控制血糖升高,而且能够带来很强的饱腹感,市民在家就能自制。

### 肾病患者应多用麦淀粉

不过,这种“黑黢黢”的馒头并不适合肾病患者食用。记者看到一部分住院患者预订了医院治疗套餐,有的主食则是一个白白的、松软的发糕。庄媛媛介绍,肾病患者不能随意改变食物营养素比例,尤其要注意蛋白质

的含量和质量。

患者在家自制主食时,要多选择优质蛋白食物。选择麦淀粉作为主要原料,可以做成馒头、发糕、蒸饺等主食,生重最好也能控制在100克左右。麦淀粉是将小麦、玉米或红薯等

主食中的植物蛋白(非优质蛋白质)去掉,一般在超市就能买到。用麦淀粉主食替代,既能减少植物蛋白的摄入量,减少肾脏负担,同时患者有“余额”可以去补充一些鱼、蛋、奶等动物性优质蛋白,增强免疫力。记者霍然