



药品常温储存是多少摄氏度?

经常能看到药品说明书中标注“常温储存”，那就是别放冰箱呗？其实没那么简单。一般适合药品存放的“常温”是指多少摄氏度？很多人都想错了。“大夫，我旅行时不小心将司米格鲁肽放在车内暴晒，之后是否可以继续使用？”“人表皮生长因子外用溶液在使用后忘记重新放回冰箱储存，还能继续用吗？”前来药学院门诊咨询诸如药品储存问题的患者不计其数。今天，跟随药师一起了解药品储藏的那些事儿。

药品也有自己的“舒适区”

药品安全储藏保障临床用药安全的重要指标之一。在医院的门诊药房拿药时，经常会听到来自药师的“药品要冷藏”“药品要避光”等用语交代。了解药品的储藏要求可以保证药品的质量，减少因储存不当导致的疗效降低甚至是不良反应的发生，那么门诊常用药中都有哪些储藏要求，这些要求落实到生活中应该如何去实现呢？

影响药物稳定性的因素有很多，比如温度、光线、湿度、容器、氧气等，不要将药品放置在太潮湿的地方，如浴室。此外，影响药物稳定性的因素主要有温度和光线。

尽量把药品放在原盒中

光线可能引起药物的变化一般不是孤立的，其常常伴随着氧气、水分、温度等其他因素导致药物发生氧化、变色、分解等化学反应。有人习惯拆开药品的外包装，提前分装成小份，为了拿取方便。不过，在日常储存中还是建议将药物保存在原包装内避光储存，可以尽可能地减少光线对药物稳定性的影响。

特殊提醒：硝酸甘油口服剂型一般舌下含服，用于心绞痛急性发作，因其在抢救中的重要作用，建议密闭避光保存于棕色玻璃瓶中，每3个月更换一次。

阴凉、常温有标准

温度是对药品稳定性影响较大的一项因素，过冷或过热都可能促使药品变质失效。我国药典提出明确温度要求的条件包括冷处、阴凉处、常温三项。

阴凉处：阴凉处要求温度低于20℃，未特殊说明时，一般默认药物可以在常温下储存。

常温：我国对常温的规定是10℃至30℃，但有学者发现需要常温储存的很多药品还会有更加细化的温度要求规定，有些药品要求15℃至25℃，有些要求20℃至

30℃。

为方便记忆，使用常温储存的药物时温度最好不高于25℃。

特殊提醒：对于某些药物而言，说明书中只规定了储存温度的上限，如不高于25℃，但这并不意味着储藏温度越低越好。

冷藏药品别低于2℃

我国药典未规定冷藏的具体温度条件，但很多药品说明书中都会要求药品冷藏保存。根据美国药典、欧洲药典和各类药品说明书，冷藏一般指2℃至8℃。

常见的冷藏药品包括血液制品、蛋白多肽类药物、胰岛素类药物、生物制剂、活菌口服制剂、部分滴眼液，一些药品如胰岛素类药物、GLP-1受体激动剂（利拉鲁肽、度拉糖肽）、鲑鱼降钙素鼻喷剂等。

这些药品在未使用前需要放置冰箱冷藏，开始使用后需要常温储存。另一些药品如部分活菌制剂、外用生长因子等则需要一直保持冷藏状态。

特殊提醒：有些患者需将冷藏药品冷冻，或者把不需要冷藏的药品低温存储，这都是不正确的。在储存药物时，切勿想当然，要按照药师或说明书要求储存药物。

人体内血管的质量影响着人的寿命，血管年轻，人就年轻；血管老化，人就衰老。作为人体营养输送的重要管道，血管犹如纵横交织的“河道”，负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位，一旦发生任何损伤或功能障碍，自然会会影响健康。

血管疾病包括心血管病、脑血管病及外周血管病，其中心脑血管病较为常见，包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、脑动脉瘤等。外周血管病包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢动脉硬化闭塞症、颈动脉瘤和颈动脉狭窄等。

在日常生活中，很多不健康的生活方式、饮食习惯都会无声无息地影响血管健康，并最终导致血管疾病的高发。

不良饮食习惯损伤血管

高盐饮食：盐分摄入过多会使体内钠离子浓度升高，细胞内外的渗透压随之增大，继而引起水肿。长期高盐饮食还会升高血压，加重心脏和血管负担，诱发动脉粥样硬化，使血管内容易形成血栓。

高脂饮食：日常饮食中饱和脂肪和胆固醇过多，会使脂肪和胆固醇积聚在血管壁上，犹如上游江河裹挟的泥沙逐渐沉积在河床。这些沉积物由胆固醇、脂肪、钙和其他细胞成分组成。随着时间的推移，斑块面积逐渐扩大，影响血液在血管中的正常流动，甚至导致“断流”。当血管部分或完全堵塞后，就会发生心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。

高糖饮食：现代人常常摄入过多的糖分，尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖。过量的糖分进入体内，会导致胰岛素抵抗，即身体对胰岛素的反应减弱，血糖水平随之升高。这类情况在高糖饮食和缺乏运动人群中更常见。血糖升高会损伤血管内皮细胞，诱发血管内膜炎症反应，使血管内壁不再光滑，并逐渐出现斑块及血管硬化。

不健康生活方式“推波助澜”

除饮食因素外，不健康的生活习惯和生活方式也会对血管健康造成威胁。吸烟首当其冲，其对血管的危害最大。烟草中隐藏着数百种有害物质，会损伤血管内皮，刺激血管收缩，使血管壁变得僵硬而缺乏弹性。

过度饮酒也同样损害心脏和血管健康。过度饮酒者容易罹患心脏病、心律失常、高血压等疾病。

缺乏运动会致肥胖、高血压和高血脂的患病风险增加，这些疾病会进一步影响全身血管健康。此外，长期处于压力和焦虑状态对血压、心脑血管及周围血管均有害无益。

日常生活注意六点

日常生活中，该如何养出“年轻”血管呢？

第一，健康饮食，控糖控盐。烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，导致盐和糖的摄入同时增加。建议使用有刻度的限盐勺、小盐罐等工具来控制糖和盐的用量。选用低钠盐既能满足对咸味的要求，还能减少钠的摄入。

第二，注意进食顺序。掌握正确的进食顺序有利于控制血糖，同时对血管健康也有利。每一餐我们都应先吃蔬菜，再吃主食和肉类。每一口食物最好咀嚼30次以上再咽下，这样可以增加饱腹感，也可以避免吃得太快导致进食过量。

第三，多吃蔬菜、水果，均衡膳食。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，这些都有益于血管健康。多吃橄榄油、深海鱼、浆果、坚果等，也对血管健康有利。

第四，适当锻炼。建议每个人根据自身的健康状况和体能水平，选择适合自己的运动方式。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，以增强代谢，改善血液循环。

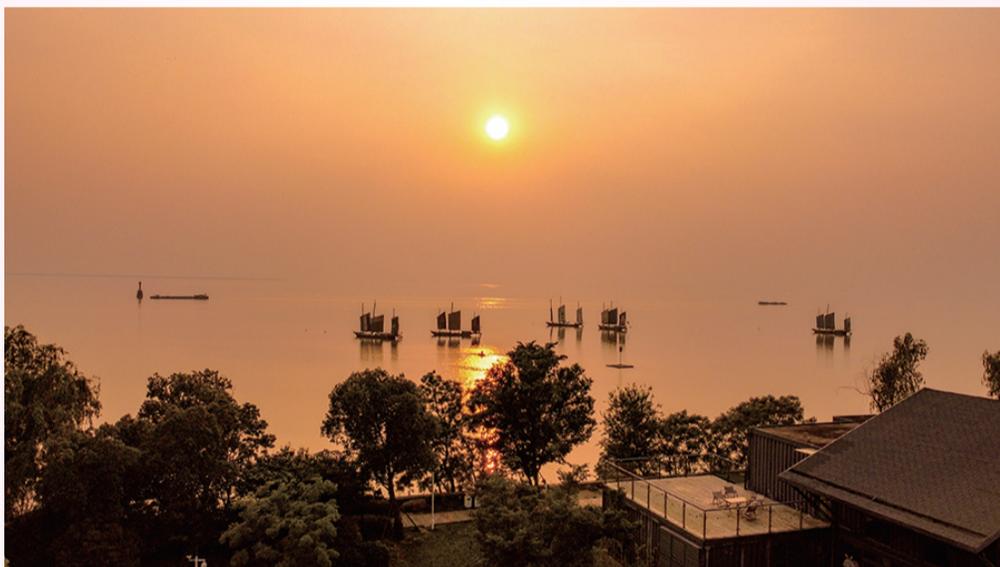
第五，规律作息，学会自我减压。成人每天应保证7小时至8小时的高质量睡眠。不要长时间熬夜，更不要睡前吸烟、饮酒。此外，我们应学会自我放松，可通过冥想、读书、听音乐等来缓解情绪。

第六，定期进行身体检查。有血管疾病潜在风险的人，一定要定期检查血压、血脂和血糖等指标，发现问题及早干预，防患于未然。

本版文字摘自“学习强国”，请原作者或有关单位联系我们，以奉稿酬。

呵护好血管才能收获健康

身心健康



学会运动中正确呼吸

呼吸看似简单，人人都会，但运动时的呼吸具有一定的专业性，掌握正确的呼吸方法可以达到事半功倍的效果。总局科研所国民体质与科学健身研究中心相关工作人员表示，不少健身者往往忽略呼吸的重要性，也没有掌握正确的呼吸方法，常会出现头晕缺氧的反应。在运动中，呼吸不仅是身体的基本需求，更是一项非常重要的运动技巧，正确的呼吸方法可以使健身者

很好地控制锻炼节奏，增强训练效果，还能最大限度地避免运动中的身体不适或运动损伤。而且不同的运动其呼吸方式也大有不同，运动中正确的呼吸方法有这几种：

一、有氧运动的呼吸方法

在有氧运动中（如跑步），大多数新手由于心肺功能不够强大，在运动时会呈现出短促而急促的呼吸。这种呼吸方式很容易产生身体疲劳，导致体力消耗过大，运动效率降低。

正确的呼吸方法应是缓慢地深呼吸，以每只脚踏地为一拍，每三拍完成一次吸气，每两拍完成一次呼气，并用鼻子吸气嘴呼气。这种呼吸方法可以节省大量的体能，大幅提高有氧运动的表现。

二、力量训练的呼吸方法

在力量训练过程中，呼吸讲究的原则是顺着阻力吸气、对抗阻力呼气，即采取发力（上升）的时候吸气，归位（下降）的时候呼气。例如在深蹲时，蹲起的时候吸气，蹲下时呼气。这种呼吸方法可以为肌肉提供充足的氧气和能量，适用于自重训练和小重量器材训练。

糖尿病患者要关注营养均衡

糖尿病被称为“富贵病”，有人说，吃得太多、太好，“营养过剩”才会得糖尿病。受此说法影响，不少糖尿病患者为了控制血糖，不敢吃肉、不敢吃主食、不敢吃水果。但是他们往往忽略了一个危险因素——营养不均衡，也就是大家常说的营养不良。

国内外研究显示，糖尿病患者普遍存在营养不良的问题。糖尿病住院患者中，存在营养不良或相关风险的超过60%，非住院患者中营养不良发生率也高达30%。因此，糖尿病患者要谨防营养不良找上门。

糖尿病患者为什么会营养不良？

过度限制饮食。过度限制饮食，身体缺乏能量时，只能通过分解蛋白质和脂肪来供能，脂肪分解就会产生酮体，引起酮症。过度控制饮食（蛋白质、钙和维生素D摄入不足）还会加速骨骼肌的流失，导致肌

肉力量不足，合并骨质疏松、平衡力下降和身体虚弱。

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病比较常见的并发症之一，患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃潴留、顽固性呕吐、进食困难，导致消化不良。肠功能紊乱还可引起慢性腹泻，导致吸收障碍。另外，一些降糖药物的不良反应，可导致消化道症状或影响营养素的吸收利用。

运动方法不正确。过度依赖慢跑、暴走等有氧运动，而忽略了抗阻力运动，也就是我们说的“增肌运动”，容易使体重下降过快、肌肉减少。

如何降低营养不良的风险呢？

首先，糖友要学会“管住嘴”，而不是一刀切控制饮食。糖尿病患者应制订个

体化能量平衡计划，既达到理想体重，又能满足不同情况下营养需求。

患者可先计算自己每日需要的能量，然后通过合理分配来安排三大主要营养物质的摄入量。定时定量进餐，遵循汤—蔬菜—肉—主食的顺序进食，有助于更平稳地控制血糖。烹调方法可以多用蒸、煮、炖、余、拌，避免煎、炸和红烧，这样能减少油脂摄入，更好地控制体重和血糖。还要多吃蔬菜，水果要适量，种类、颜色要多样。

要掌握正确的运动方法。适当的运动，有利于控制血糖、控制体重、促进食欲、增加肌肉量。血糖值通常餐后1小时左右达到高峰，此时运动既有利于降糖，也能降低低血糖发生的风险。

有氧运动和抗阻训练相结合，对2型糖尿病患者的血糖控制效果更好。有氧运动对于改善代谢、减轻体重、改善心肺功能有很大帮助；抗阻训练能很好地锻炼肌肉，有利于储存糖原，更好利用血糖，对长期血糖控制很有帮助。