

藥物保存

注意使用期限

大多數的家庭均備有一些像征露丸、胃散等的藥品，這些藥物如果保存良好，且適量對症下藥，倒也頗能應急；但若保存不良，且胡亂投藥，則藥品形同毒品，不但無法治病，反而害了身體。

下面提供一些藥物保存常識供大家參考。

(一)成藥藥片：若置於乾燥陰涼的地方，至少可保持效力1年，一般只要藥片沒有粉碎或變色，都仍有效。像阿斯匹靈可放上1年，但若有醋酸味或易粉碎時就應丟棄。維他命膠囊放上1年藥效仍佳，但若是丸狀的維他命超過6個月就會失效。所以選購藥品時，應選擇那些在商標上標有製造日期的，若沒有，購買後也要記下購買日期，以做為保存期限的參考。

(二)糖漿藥液：除非因放在太溫熱的地方引起發酵，通常像咳嗽糖漿可放上1年。另緩瀉劑或止瀉藥也可存放一年多，但若有變色或形成沉渣時就要丟掉。

(三)藥水：使用眼、耳、鼻等藥水前應遵照醫師的指示，通常藥效約可達1年。點藥水時不要將藥瓶頭接觸到結膜或鼻腔，也不要兩人互用，以免傳染，眼藥水尤要注意。

(四)洗液和軟膏：止頭癢的洗液存放一年仍可使用，其他如軟膏之類，一旦液化、變色時應丟棄。大多數的消毒水存放六個月就應丟掉了，酒精可無限期使用，雙氧水也可使用1年以上。

(五)醫師處方的藥物：要註明處方的日期，用剩的藥只要醫師同意仍可再用。抗生素多有期限的，抗生素糖漿若放在冰箱，可保持兩週，常溫下只適於1週內使用。抗生素膠囊1年內仍有效，不過再服用時應請示醫師。

(六)服藥小常識：

①要注意說明，遵照指示服藥，千萬不要自作聰明隨意增加劑量。



②絕對禁止在黑暗中取藥吃藥，以免吃錯藥發生危險。

③不要在小孩子面前吃藥，以免引起他們想嚐一嚐的好奇心理。

④謹慎遵從醫生囑咐，並且隨時報知不良副作用或反常的症狀，特別在服用青黴素、抗組織胺（抗過敏、流鼻水等）、巴比妥塩（安眠藥）、可體松（腎上腺素），或其它內分泌激素藥品時，要特別提高警覺。

⑤非經醫師的處方，勿亂購藥品服用。

⑥懷孕中的婦女，若未經醫師的處方禁服任何藥品，因為用藥不當可能影響發育中的胎兒，連一般的成藥也不可輕易嘗試。

⑦醫師處方時，請你告訴他，你正在服用什麼藥（或許是其他醫師的處方），兩種藥混合使用，有時會發生不良作用，像鐵劑（補血劑）會減低四環素的殺菌效力，不能同時服用，酒也不可和阿斯匹靈、巴比妥塩和精神安定劑合用。

⑧即使症狀相同，也不可將藥物給旁人服用，尤其咳嗽藥更要特別注意。

⑨請儘量將藥物放置於孩童不易取得的場所，如可能的話，藥物櫃請加鎖。（曉雯）

戒除不良習慣

少女們在日常生活中，有許多小節很容易被忽略，如果不注意，往往會在不知不覺中失儀，使人輕視你。因此，時時檢點自己的言行舉止是很重要的。

上街時，三五成羣並排而行，在歡樂之際忘了大庭廣衆當前，甚至並排而行的把馬路都阻塞了，這

是非常失儀的事，應該注意。

許多少女喜歡一面走路一面嚼口香糖，或是路邊買了零食就邊走邊吃，現代人是不會干涉這種自由的，但是這種習慣是令人反感的。大羣熟人中，動不動就粗言粗語出口，是會使自己身份貶值。（夏榆）