

合理用药： 避开误区，科学治疗

◎柳城县大埔镇卫生院 雷丽圆

头疼脑热、感冒咳嗽是生活中常遇到的小毛病，不少人都觉得“久病成医”，凭着经验自己找药吃，要么跟风买别人说的“特效药”，要么觉得症状轻就少吃点、症状重就多吃点。可大家不知道，用药这件事里藏着不少学问，一旦用错了，不仅治不好病，还可能给身体增添新麻烦，甚至危及健康。其实，合理用药不是什么复杂的事，关键在于避开常见的误区，掌握科学的方法。下面就来聊聊合理用药的核心要点，给大家一份实用的用药秘籍。

别盲目信“贵药好药”

很多人买药时总觉得“一分钱一分货”，贵的药、进口的药效果肯定更好，甚至主动让医生开贵药。其实药好不好，从来不看价格高低，只看能不能对症。就像感冒发烧，普通的退烧药只要成分对、剂量够，就能有效降温，进口的贵价药成分可能差不多，效果并不会更突出，反而会多花冤枉钱。还有些人觉得“新药比老药好”，其实老药经过多年使用，效果和安全性都经过了充分验证，只要对症就很可靠。新药虽然可能针对某些情况有改进，但适用人群和长期效果还需要更多时间观察。买药时要认准正规药店或医院，根据自己的症状选对药，而不是盯着价格标签或者广告宣传。

剂量不能自己调

用药时最常见的误区是自行调剂量，有人觉得“多吃好得快”，也有人因症状轻就“少吃省药”，这种做法极具风险。每种药的剂量都经反复研究确定，既能让体内达到治疗浓度，又能避免损伤器官。比如退烧药，成人和儿童剂量按体重计算，儿童吃成人剂量可能伤肝

肾，成人一次吃两倍剂量也可能引发恶心、呕吐，严重时中毒。反之，剂量不足会导致体内药物浓度不够，无法杀灭病菌，不仅病情不好转，还可能让病菌产生耐药性，后续再用这种药就无效了。无论哪种药，都必须严格遵照说明书或医嘱服用。

吃药别乱混搭

不少人身体不适时，会同时吃多种药，甚至混搭西药、中药和保健品，觉得“多管齐下”效果更好。实则不同药物间可能“打架”，要么相互影响吸收导致药效打折，要么产生有害物质损伤身体。比如很多感冒药含退烧药成分，再单独吃退烧药会导致成分过量，加重肝脏负担；吃降压药时搭某些补气中药，可能让血压过低；维生素K与抗凝血药同服会影响药效。若需同时服用多种药物，务必提前问清楚，或把所有在用的药（含中药、保健品）告知医生，由专业人士判断能否同服及合适的间隔时间。

说明书一定要看

不少人拿到药后直接服用，总

觉得“医生开的没问题”或“吃过类似的”，压根不看说明书。实则说明书是用药“安全指南”，漏看关键信息容易出问题。首先看用法用量，比如有的饭前吃、有的饭后吃，有的需嚼碎、有的得整片吞，吃法错误会影响效果。再看禁忌和注意事项，像吃某些药不能喝酒、忌辛辣，孕妇、老人需减量，肝肾疾病患者可能禁用。还要关注不良反应，比如吃抗过敏药犯困是正常的，但出现皮疹、呼吸困难必须立即停药。此外，储存方法也关键，部分药需冷藏或避光，随意存放会导致失效。

剩药处理有讲究

家里常有感冒、腹泻等病后的剩药，不少人会留存复用，但剩药保存不当或过期后不仅失效还可能有毒。需注意，药品开封后有效期会缩短，与未开封时不同：软膏开封后仅能存3个月，眼药水1个月，口服液2个月，即便未超过包装标注有效期，超此期限也不能用。过期药的有效成分会分解，可能产生有害物质，服用后不仅无效，还会损伤肝肾。剩药绝不能随便丢弃或给他人服用。正确做法是作为有害垃圾处理，建议将药片从包装取出，混入其他生活垃圾分散丢弃；若有条件，可参与社区过期药回收活动，由专业机构统一处理，既安全又环保。

总之，合理用药不是什么高深的学问，关键在于避开盲目选贵药、自行调剂量、乱混搭用药、不看说明书和乱存剩药这些误区。用药时多一分细心，多遵循科学方法，既能让药发挥最好的效果，又能保障自己和家人的健康。记住这些用药秘籍，才能真正做到科学治疗，远离用药风险。☺