

爸妈总说这药还“没坏”！ 过期一天的药能不能吃？

专家教您5秒钟眼鼻手“辨药术”

“这板降压药才过期半个月，扔了多可惜！”赵阿姨捏着药片，语气里满是心疼。她身后，药柜里塞满五颜六色的盒子，像一座沉默的“小药房”。记者随手抽出一支眼药水——瓶身蒙尘，标签上的有效日期停留在2023年10月。“还能用吗？”赵阿姨摆摆手：“又没长毛，滴一滴怕啥？”

记者注意到，赵阿姨的情况并不是个例。随着家庭小药箱的普及，过期药品问题却常常被忽视。那么，过期药品究竟潜藏着哪些不为人知的风险？我们又该如何科学应对？



医生提醒，整理家庭小药箱必不可少。



储存时与外界水分、氧气等发生作用，会影响药品的稳定性和质量。

一剂变质降糖药 引发急性肾损伤

郑州市第九人民医院药学部主任李方讲述了一个令人心惊的真实病例：“患者送来时肌酐值已经爆表，追问病史才发现，是服用了表面有霉斑的二甲双胍。”

《中华内分泌代谢杂志》2023年刊登的一个病例详细记录了这一悲剧：一位老人因服用了受潮霉变的二甲双胍片，导致急性肾损伤，血肌酐飙升至450 $\mu\text{mol/L}$ 。原来，药品霉变后产生了肾小管毒性物质双胍胺，从而引发了这场健康危机。

记者随机采访了10户家庭，发现其中6户的药箱里存在着过期药品。更令人担忧的是，有多户家庭中的老年人表示：“只要没长毛，就能凑合用。”这种普遍存在的危险认知背后，是家庭药品管理意识的缺失。

老年人对那些过期药品总是难以割舍，认为药物只要没霉变就能吃。然而，变质或过期的药品是绝对不能服用的。它们不仅药效降低，甚至可能分解、降解或变性，产生有毒物质，服用后会对身体造成损害，严重时危及生命。

李方主任解释说：“像糖尿病患者常用的胰岛素，如果温度变高，蛋白质会变性，失去降血糖功能。阿司匹林在空气过湿时，会水解产生水杨酸而失效。四环素过期后分解为脱水四环素，具有毒性，轻则导致呕吐、腹泻，重则导致黄疸，损害肝肾功能。”

教您五秒辨药术 眼鼻手三重筛查

面对琳琅满目的药品，如何快速判断它们是否变质？李方主任总结出一套“五秒辨药术”。

视觉警报是最直观的信号。正常的药片色泽均匀，而过期的药片表面可能会出现受损粘连、松片、斑点。胶囊漏粉、糖浆分离、丸剂生霉，这些都是立即停用的标志。

嗅觉检测则能捕捉到视觉遗漏的风险。正常的药品仅有轻微的原料气味，而过期的药品会散发出明显的酸、臭或难闻的异味。

触觉判断则适用于特殊剂型。如果栓剂只是暂时软化，冷藏后还能使用；但若出现油水分离，就必须丢弃。变质的栓剂会在掌心留下明显的油渍，与正常药品形成鲜明对比。

除了失去药效外，很多过期药还会产生有毒物质。比如：

硝普钠降压药，可能会产生剧毒的氰化物；

过期的四环素60%会分解成有害物质，会损伤人体肾脏的肾小管细胞，导致酸性物质不能排出而引起酸中毒；

中成药存放时间过长会发生霉变；

一些挥发性强的药品会成为过敏原，引发过敏反应，严重者导致过敏性休克。

因此，药物即便过期了一天也不要吃，无论药品外观有无变化，只要过了保质期，就一定要处理掉过期药品。

药品有“双重生命” 开封即重置保质期

不少老人喜欢把药品拆零存放，觉得这样既方便又实用。然而，市场上的小药盒品种繁多，其密封性和避光性是否达到原包装的水平却难以判断。

药品的储藏条件有严格要求。如果储存时与外界水分、氧气等发生作用，会影响其稳定性和质量。轻则不能达到预期疗效，重则变质致病。更重要的是，有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的。

李方主任提醒大家，药品拆零有风险，储存需谨慎。不同的药品对温、湿度有不同的要求。药品应严格按照说明书的要求合理存放，避免阳光直射。

若未按规定存放，可能会造成药品变性。如环境温度高于30 $^{\circ}\text{C}$ ，糖衣药片融化的风险会升高300%，胶囊剂粘连的概率升高150%，中药饮片霉变速度升高200%。

如果药品曾被误放在高温、潮湿的环境中（如浴室），即使未过期，也必须立即丢弃。这些药品包括生物制剂与急救药（如胰岛素、疫苗、硝酸甘油片）、特殊剂型（如栓剂、气雾剂、滴眼液）以及中药制剂（如蜜丸、糖浆剂）。

当然，也存在一些可能补救的情况，但前提是短暂暴露时间小于48小时、包装完好、外观无异常。对于这类药品，可以采取相应的补救措施，并在规定时间内优先使用。

收藏这份家庭药箱 “极简管理”指南

针对家庭药品管理的难题，李方主任给出了“极简法则”。

首先，要检查药品的有效期。查看药品包装上的有效期标识，确定药品是否在有效期内。这一点至关重要，因为过期药品存在极大的安全隐患。

其次，检查药品的外观。观察药品的色泽有无变化，检查是否有受损粘连、松片、斑点等现象。对于水剂类药品，要看药液是否清澈、有无变色、变味、霉点等；对于酞剂、浸膏、糖浆类药品，要看是否有分离、析水、沉淀等现象，并闻其是否有异味。

再次，检查药品的开封情况。对于开封后的药品，需要贴标签记录药品开封时间，并根据开封后不同种类药品的有效期进行筛查。这样可以避免误用过期药品。

此外，记录药品信息也是一个好习惯。将药品的名称、规格、有效期、开封时间等信息记录在标签纸上，然后贴在药品包装上或药盒上，方便随时查看。

最后，整理药箱也必不可少。将检查后的药品分类整理好，放回药箱中。

针对健忘的老年群体，还可以通过设置提醒工具来定期进行家庭药品检查。比如利用手机的闹钟或日历功能设置提醒，或者在药箱上贴上便签提醒老人不要忘记检查。

据《大河报》报道