

梅雨季前后中药怎么存?

出现这几种情况,别再用了

“我家陈皮好像有点发霉,晒一晒还能泡水吗?”“代煎药放冰箱快两个星期了,还能喝吗?”“药丸有点粘在一起,是不是受潮了?”

每年梅雨季前后,宁波市中医院药学部都会收到类似咨询。主管中药师王超儿提醒,梅雨季前后气温升高、湿度增大,中药材、中药饮片、临方制剂和代煎汤药等如果保存不当,很容易出现受潮、霉变、虫蛀、走油、变味等情况,不仅影响药效,还可能带来用药安全风险。



冷藏的代煎中药。通讯员供图

1 发霉的中药,洗洗晒晒还能用吗?

不少家庭会备一些陈皮、枸杞、党参、红枣等中药材。平时看着干干的,但到了梅雨季,一旦包装打开、密封不好,很容易吸潮。有些市民发现药材表面出现白点、霉斑,第一反应是“洗一洗、晒一晒应该还能用”。但这样做并不安全。

中药材一旦出现明显霉变,

霉菌不一定会停留在表面,肉眼看不见的部分也可能受到污染。简单冲洗、晾晒或加热,并不能保证去除风险。

需要区分两种情况:如果只是轻微受潮(手感湿软、颜色略暗),但没有霉味、霉斑,可先咨询药师,看是否还有保留价值;如果已经长毛、有霉斑、发黏或

有异味,就不要继续使用了。

这个季节,药材的变化往往不是一下子出现的。刚开始可能只是手感变软、颜色变暗,随后才出现霉点、虫蛀或异味。药师建议,家中备有中药的居民,可以趁现在集中检查一次,该密封的密封,该丢弃的不要舍不得。

2 代煎中药:最怕胀袋、变味

代煎中药取回后应尽快放入冰箱冷藏,一般以2℃~8℃为宜。梅雨季前后气温较高,不建议长时间放在室温环境中。

如果发现药袋明显鼓胀、漏液,颜色、状态与之前明显不同,打开后有酸臭味、臭味,就不要再喝了。

另外需要注意的是,夏季车

内温度较高,外出时不要把代煎药长期放在车里或包里。如果需要携带,应尽量缩短离开冷藏环境的时间。

3 中药饮片:低温、密封、干燥、避光是关键

很多人拿到药后直接把纸袋或塑料袋往柜子里一放,打开后也没有重新密封。到了梅雨季,这样的存放方式很容易让药材吸潮。

稳妥的做法是:单味中药饮片开封后尽快装入干净、干燥的密封袋、密封罐或铝箔袋中,放在冰箱冷藏或阴凉、干燥、通风、避光的地方。

厨房、水槽下、阳台、卫生间附近、墙角、地面等位置,都不适合长期存放。

不同品种也要稍作区分。枸杞、红枣、党参、麦冬等容易受潮的药材,开封后更要注意密封,尽快用完;当归、杏仁、桃仁、柏子仁等含油脂较多的药材,要留意是否出现走油、哈喇味;金银花、菊花、薄荷、藿香等花叶类药材,要

避免受潮、受压和长时间暴晒,保存时应尽量密封、避光。

家里如果有医生开具的处方中药饮片,除需遵照上述保存方法外,还应遵照医嘱,严格按疗程使用。

中药保存条件要求较高,家庭环境很难做到长期稳定,自购中药尽量少量购买、按需使用更稳妥。

4 这些“土办法”,并不一定靠谱

首先,低温冷藏其实是梅雨季储存中药的优选方式,但不是所有中药都可以随意塞进冰箱。很多人存在疏漏,直接将未密封的药材放入冰箱,冰箱内部湿气较重,药材裸放易吸附水汽受潮,还会和果蔬、熟食发生串味,破坏药材药性。因此冷藏储药前提是必须完整密封,至于最

终是否需要冷藏,仍需结合药材属性、药品说明书以及药师专业建议来确定。

其次,受潮后拿到太阳下暴晒再用,也不可取。有些药材表面晒干了,内部未必完全干燥。花叶类、含挥发性成分的药材长时间暴晒还可能影响品质。轻微受潮时,可先咨询药师;已经

霉变的,就不要尝试“晒一晒继续使用”。

第三,发霉后把霉点切掉继续吃,这种做法暗藏风险。霉变并不是简单的“表面脏了”。一旦发现明显霉斑、霉味,不建议挑挑拣拣继续使用。尤其是丸剂、粉末类、含糖含油较多的药材,更不适合自行处理后服用。

为“治”没力气 老伯连吃半个月香蕉 结果进了EICU

众所周知,香蕉营养价值高、钾含量丰富。张大爷(化姓)想着多吃香蕉补补钾,没想到吃出高钾血症,进了监护病房。

张大爷患有高血压多年,前段时间总感觉浑身乏力、腿脚发软。他听人说浑身没劲就是缺钾,多吃香蕉就能补回来,于是开始自行食补,每天吃三四根香蕉,连续吃了半个月。可让他没想到的是,乏力症状不仅没有缓解,反而越来越严重。

几天前,张大爷精神状态很不对,察觉到异样的家人赶紧送他到宁波市医疗中心李惠利医院。血液检查结果引起了医护人员的注意:血钾达到7.94mmol/L,远超3.5~5.5mmol/L的正常标准,已经达到临床危急值。与此同时,张大爷的心电图也显示异常,属于典型的重症高钾血症,随时可能诱发心律失常、心室颤动,甚至心脏骤停。

医生立刻将他转入急诊监护病房(EICU),开启紧急救治流程,一边用药对症治疗稳住心脏节律,一边实施血液透析治疗,快速把体内超标的钾离子置换排出。

经过医护人员全力施救、严密监护,张大爷居高不下的血钾数值稳步回落至正常区间,紊乱的心电图逐渐恢复,各项生命体征慢慢趋于平稳,终于闯过了心脏骤停的致命关口,顺利脱离生命危险。

张大爷和家属不解的是,香蕉是常见水果,为什么多吃会吃出生命危险?

李惠利医院急诊科副主任周挺解释,健康人群肾脏代谢功能正常,摄入过多钾元素可以及时排出体外,适量吃香蕉并不会有风险。但老年人、高血压长期服药者、慢性肾病患者,肾脏排钾能力明显减弱,一旦长期大量摄入香蕉、橙子、榴莲、菠菜、土豆、坚果等高钾食物,钾元素容易在体内蓄积,进而诱发高钾血症。

“钾是维持神经肌肉功能和心脏正常节律的关键电解质,血钾偏高或偏低都会影响身体健康。尤其是高钾血症,早期很难察觉,却非常危险。”周挺说,它会直接干扰心脏正常跳动,严重时会导致心脏骤停,随时可能危及生命。

周挺提醒:切勿自我判断盲目食补。浑身乏力、肢体发软不只是缺钾,也可能是心脑血管、内分泌、肾脏等多种问题导致,不能凭生活经验自行定性,更不能随意大量吃高钾食物进补,身体不适要及时就医检查。

补钾讲究科学规范。确有低钾问题需要食补或药补,应在医生指导下进行,根据验血结果控制摄入量,定期复查电解质,避免补钾过量。

特殊人群要严控高钾饮食。老年人、肾功能不全者、高血压慢病患者,日常要节制香蕉等高钾食材的食用量,不长期、不大量进食。

慢病患者应规范用药、定期体检,并按医嘱复查电解质、血常规等指标,以便及时掌握身体状况变化。

记者 陆麒雯 通讯员 张伟丹 张林霞

科学存药 记住5个字

王超儿建议,梅雨季前后保存中药,可以记住下面5个字。

封:开封后及时密封;干:放在干燥处,远离厨房、水槽、卫生间和墙角;凉:避免高温和阳光直晒,或放在冰箱密封保存;查:定期看颜色、闻气味、摸状态;遵:严遵医嘱,按疗程使用。

如果家中有放了很久的中药,或者不确定还能不能使用,可以带着原包装到药房咨询药师。与其凭经验判断,不如让专业人员把关。记者 林桦 通讯员 吴佳礼