

# Bảo quản thuốc ở nhà

→ XUÂN HÙNG

**K**hi mua hoặc được phát thuốc về nhà, người bệnh an tâm, coi đó là tài sản của mình với những cảm giác và hiểu biết rất khác nhau. Có người cho là cần bảo quản và sử dụng theo hướng dẫn để chữa trị bệnh kịp thời. Nhiều người thấy bệnh thuyên giảm là bỏ ngay thuốc. Có người lại cất kỹ quá, để khi nào bệnh trở lại thì lấy thuốc ra dùng mà không để ý thuốc đã quá hạn hoặc bỏ qua qui định không dùng thuốc quá hạn,...

Thuốc có nguồn gốc rất khác nhau, từ khoáng chất, thảo dược đến hóa dược, sản phẩm sinh học như vắc xin và các sinh phẩm y tế khác. Khi đăng ký thuốc, nhà sản xuất phải chứng minh thuốc của mình còn nguyên tác dụng trong thời hạn bảo quản với điều kiện độ ẩm và nhiệt độ qui định. Việt Nam nằm trong khu vực khí hậu IV theo qui định của WHO, nghĩa là nhiệt độ bảo quản thuốc không quá 30 độ C và độ ẩm tương đối không quá 70%. Các kho thuốc đạt tiêu chuẩn GSP và nhà thuốc GPP phải đáp ứng yêu cầu bảo quản này.

Thuốc ở nhà thường bảo quản trong điều kiện khí hậu nhiệt đới, nghĩa là nhiệt độ thường lớn hơn 30 độ C và độ ẩm trên 70%, chưa

kể đến sự thay đổi thất thường của nhiệt độ, độ ẩm và tác nhân của con người.

Một hộp thuốc đều có "Tờ hướng dẫn sử dụng", trong đó có nêu cách sử dụng và bảo quản thuốc đã được Cơ quan quản lý xét duyệt. Nên đọc kỹ hướng dẫn cả về cách sử dụng lẫn cách bảo quản để tuân thủ. Trường hợp mua hoặc được cấp lẻ thuốc, phải hỏi dược sĩ hoặc y tá cấp phát thuốc về cách sử dụng và bảo quản.

Một số điều có thể người tiêu dùng chưa để ý tới:

– Đối với thuốc uống: Trong các dạng thuốc uống, thuốc viên nên bao phim ít hút ẩm hơn viên nén không bao. Dạng thuốc bột hút ẩm mạnh nhất, rồi đến viên sủi, viên nang cứng, viên nang mềm.

Vì nhóm 2 mặt chống ẩm tốt hơn vì một mặt nhôm, một mặt nhựa cứng PVC.

Do độ ẩm có khi lên tới gần 100%, nên có thể bảo quản vì thuốc trong từng túi nhựa PE có buộc dây chun (cao su) sẽ tránh ẩm tốt hơn.

Thuốc dạng nhét hậu môn có tác dụng nhanh và toàn vẹn hơn thuốc qua đường uống, vì tránh được các men đường ruột và sự chuyển hóa của gan. Nhưng các thuốc dạng, thuốc trùng với tá dược là bơ ca-cao lại dễ chảy, nên cần được bảo quản ở ngăn mát tủ lạnh.

Không dùng bao bì của thuốc này (lọ, hộp) đựng thuốc khác để tránh nhầm lẫn. Cũng không nên bọc gói thuốc một cách cầu thả. Để tránh nhầm lẫn cần ghi rõ tên thuốc và hạn dùng trên nhãn rồi dán hoặc cho vào bao bì đó. Không để lẫn thuốc với thực phẩm trong tủ lạnh, mà nên có hộp nhựa riêng hoặc dành riêng một ngăn để bảo quản thuốc.

– Đối với thuốc nước: Nếu là dung dịch trong suốt, cần lắc xem có vẩn đục, tinh thể, vạt lạ trong dung dịch không. Thuốc nhỏ mắt,

sau khi mở lọ chỉ nên dùng theo qui định 1 tuần hay nửa tháng. Thuốc có cặn, thuốc si-rô có thể dùng lâu hơn. Thông thường các thuốc nước để uống nhà sản xuất đã cho chất bảo quản vào thuốc.

– Thuốc nào để tủ lạnh? Không phải tất cả các thuốc đều cần bảo quản trong tủ lạnh. Nhưng nếu trời nóng bức đến gần 40 độ thì bảo quản thuốc trong điều kiện lạnh vẫn hơn.

– Nhiều gia đình có tủ thuốc nhỏ đựng các thuốc sơ cứu như bông, băng, thuốc sát khuẩn (iod, oxy già), dầu cao xoa... Tủ thuốc này chỉ phục vụ cho sơ cứu; chưa phải là tối ưu để bảo quản các loại thuốc cho gia đình. Các đồ tượng trưng trong gia đình rất khác nhau. Người cao tuổi nên có hộp thuốc riêng cho mình. Với trẻ em cũng cần có cách sắp xếp đặc biệt: có sự phân biệt với thuốc cho người lớn (đối với các thuốc liều lượng, nồng độ khác nhau). Nên phân loại theo điều kiện bảo quản để cất giữ thuốc chứ không nhét tất cả vào một tủ. Thuốc có hạn dùng ngắn nên dùng trước; thuốc cùng loại có hạn dùng dài hơn có thể để lại dùng sau.

– Các thuốc kháng sinh, thuốc nội tiết tố, thuốc ngủ, thuốc an thần, giảm đau mạnh, cần bảo quản ở một chỗ kín đáo hơn, khó nhầm lẫn đối với các thuốc thông thường không kê đơn.

– Thuốc có mùi như dầu cao xoa, thuốc có tinh dầu... cần bảo quản riêng để không lây mùi sang thuốc khác.

– Những thuốc đòi hỏi nhiều yêu cầu bảo quản khác nhau như cần nhiệt độ thấp, độ ẩm thấp, độ tinh cao, có mùi thì xử lý như thế nào? Nếu có tờ hướng dẫn sử dụng thì theo hướng dẫn. Nếu không thì theo ưu tiên: tránh nhầm lẫn do tính độc hại, duy trì độ bền rồi mới nghĩ đến tránh lây mùi.



Thuốc không được bảo quản đúng sẽ bị hư hỏng rất nhanh

# Bão và lũ

→ TRUNG NGÔN

**Đ**ược nghe thông báo trên tivi về hậu quả của cơn bão số 3, Trung Ngôn tôi hết sức xúc động và tâm sự liền với DS. Nghiêm Túc:

- Anh ơi, thật sự tôi rất bức xúc về tác hại mà cơn bão số 3 gây ra tại các tỉnh miền núi nước ta.

- Không riêng gì anh đâu. Tôi cũng hết sức bàng hoàng và đồng cảm người dân đã theo dõi cơn bão cũng không yên tâm.

- Thế thì làm sao đây khi hằng năm có cả chục cơn bão đổ bộ vào nước ta và gây tác hại nghiêm trọng?

- Cứ mỗi lần nghe tin một cơn bão đã hình thành rồi tràn vào Philippines, sau đó lao thẳng vào bờ biển nước ta, ai cũng ước nó sẽ đi chệch về hướng khác. Theo thống kê từ nhiều năm nay, mỗi năm có khoảng 20 cơn bão đi vào biển Đông, trong đó có trên dưới phân nửa ảnh hưởng tới Việt Nam. Đây là một hiện tượng thiên nhiên không tránh được, đâu có thể chặn nó lại hoặc chuyển hướng nó đi theo ý của mình. đành phải chấp nhận nhưng phải tìm cách hạn chế tác hại của nó. Cơ quan chuyên trách của Nhà nước đã thông báo sớm tình hình di chuyển của bão, kịp thời gọi tàu thuyền đánh cá mau trở về hoặc tìm nơi ngoài vùng ảnh hưởng của bão để trú ẩn. Còn trên đất liền thì sơ tán nhân dân ở các nơi dự kiến bão sẽ đi qua, gia cố nhà cửa, chỉ có thể mang theo những tài sản quý giá nhất, còn

để cho bão tự do hoành hành, làm tóc mái sập nhà, cuốn đi hết trâu bò gà vịt, lương thực, hoa màu,... chỉ làm sao đừng để bão cướp đi mạng sống của mình.

- Đây chỉ mới nói đến vùng đất giáp biển phải hứng lấy gió to, sóng lớn ập vào một cách tàn bạo. Còn khi bão đi sâu vào đất liền, mang theo mưa to, tàn phá cả một vùng rộng lớn. Tiếp theo, nước mưa với lượng lớn ở trên núi, vùng cao trở lại về biển, cứ băng băng thành lũ quét, cuốn mọi vật trên đường đi, bất cứ thứ gì cũng không chống chọi lại được. Bất hạnh là những người có mặt trên đường đi của lũ nên bị cuốn đi mất tích.

- Anh biết không, nếu tràn xuống ở những nơi có cây cối rậm rạp, lũ sẽ chùn bước, sức mạnh bị kìm chế.

- Đây là một yếu tố quan trọng. Bấy lâu nay, một số người vô ý thức vì lợi ích riêng của mình đã lên lút phá rừng vô tội vạ nên đã làm mất vật cản, làm cho lũ cứ băng băng lao về phía trước một cách mạnh mẽ. Khó mà biết được lũ đi đường nào, nên tác hại của lũ còn lớn hơn tác hại của bão khi bão mới đổ bộ.

- Chính rừng là người lính chống lũ có hiệu quả nhất. Do đó, các cơ quan có trách nhiệm phải phát hiện và nghiêm trị bọn lâm tặc. Đã phòng được bão mà tiếp theo phòng và chống lũ có hiệu quả thì sẽ giảm đi rất nhiều tác hại của bão. ✨

Tuy người tiêu dùng không được đào tạo như người chuyên gia, nên thiếu hiểu biết về tính chất của thuốc để bảo quản một cách phù hợp, nhưng còn rất nhiều người không những thiếu hiểu biết mà còn coi thường việc bảo quản thuốc, như việc để thuốc trong tay em, để lẫn lộn các loại thuốc; bảo quản thuốc trong tủ lạnh lẫn với thực phẩm; thuốc không có nhãn; không đọc hoặc vứt bỏ tờ hướng dẫn sử dụng... Vì vậy, ngoài việc hiểu biết cách bảo quản thuốc, người bệnh cần nâng cao ý thức bảo quản và hướng dẫn người khác làm theo.

Trẻ em thường hiếu động và tò mò, thích ném các thuốc thơm, ngọt. Các si-rô chống ho, cảm sốt, polivitamin, không phải là vô hại khi dùng quá liều. Đặc biệt những thuốc tâm thần, giảm đau có codein... rất nguy hiểm đối với trẻ em. Cần tránh cho trẻ chơi với thuốc và để xa tầm với của chúng.

Người cao tuổi thường khó phân biệt thuốc; ban đêm còn dễ lấy nhầm thuốc. Nên có biện pháp tránh nhầm lẫn và con cháu cần giúp đỡ người cao tuổi trong nhà để tránh hậu họa.

Đối với những thuốc thuộc diện kê đơn cần đọc kỹ tờ hướng dẫn

sử dụng kể cả phần bảo quản. Các thuốc đã quá hạn dùng cần được hủy. Cách hủy thuốc với số lượng ít có thể tách thuốc khỏi bao bì, hòa vào nước rồi đổ xuống cống. Khi phát hiện thuốc đang trong thời hạn sử dụng nhưng có dấu hiệu hiệu lực chất (như vẩn đục, đổi màu...) cần ngừng sử dụng và hỏi dược sĩ.

Cần tìm mọi cách để giữ bao bì thuốc nguyên vẹn, dùng viên nào bấm, mở viên ấy. Sau khi mở lọ lấy thuốc cần xoay nắp đậy lại cho kín. Cố gắng tuân thủ điều kiện bảo quản thuốc đã ghi trên nhãn thuốc. ✨