

“网红药”别跟风, AI荐药需谨慎, 遵医嘱很重要

2026年公众十大用药提示发布

9月14日, 国家药监局发布2026年“全国药品安全宣传周”公众十大用药提示, 提醒公众规避用药误区。在2026年江苏省“全国药品安全宣传周”活动启动仪式上, 相关药学专家进行了专业解读。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



提示一:

老年共病多纷扰, 科学用药防线牢

老年人常身患多种慢性病, 需同时服用多种药物。严格遵医嘱是科学管理的基础, 切勿因症状好转或担心副作用就自行停药、减量, 尤其是降压、降糖等长期用药, 擅自调整易诱发心梗、脑梗等急症。

避免错服漏服是科学管理的关键。老人记忆力下降, 可用分格药盒按顿分装, 将服药与吃饭、刷牙等日常习惯绑定, 设置闹钟提醒。

做好用药监测是科学管理的保障。定期测量血压、血糖并记录, 留意头晕、乏力、黑便等新发不适, 这些可能是药物不良反应的信号。

提示二:

慢病用药恒为要, 切莫擅停擅疗效

在日常生活中, 很多高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病等慢性病患者, 常常会陷入一个用药误区: 身体没有不舒服、指标恢复正常, 就自作主张停药、减药, 或是断断续续吃药。擅自停药, 远比规律用药的风险更大。

慢性病大多属于终身性、进展性疾病, 这类疾病无法根治, 只能通过长期用药控制病情、延缓病变、预防并发症。当患者感觉身体舒适、指标正常时, 并不是疾病痊愈了, 而是药物有效控制住了病情。一旦擅自停药, 药物作用消退, 原本被控制的病情会快速反弹, 甚至造成不可逆的损伤。

提示三:

居家储药保管好, 避免儿童误服药

儿童药物中毒意外时有发生, 大多是幼儿自己拿取药品误服造成。日常保管遵循“拿不到、看不到、不乱吃”三原则: 全部药品收纳于高处带锁药箱; 不在孩子面前服药, 不当面打开包装, 避免模仿; 切勿以“药片是糖果”来哄骗, 严禁分装药品至饮料瓶; 常态化告知孩子药品不可随意食用。

误服急救措施: 收走剩余药品、留存原包装盒; 清除口腔残留药物, 若患儿意识清醒可饮用少量温水稀释吐出, 严禁自行催吐; 无论有无不适, 立刻携带药盒前往急诊, 切勿喂牛奶、醋等偏方中和药物。

提示四:

备孕哺乳慎用, 科学评估才可靠

围孕期用药可能影响精子、卵子质量与胚胎发育, 造成流产、致畸等不良事件。但安全用药核心并非“一刀切”禁用。

备孕期, 慢性病患者需提前在医师指导下调整方案, 不可自行骤然停药。网红保健食品、偏方等不可随意服用。尤需高度警惕致畸风险高、蓄积时间长的药物, 如维A酸类、利巴韦林等。

哺乳期, 必须用药时尽量不中断哺乳。首选安全等级高、乳汁中浓度低、对婴儿影响小的药物; 首选单一成分药物, 避免复方制剂; 局部用药优先。尤需避开四环素类、氯霉素、含雌激素避孕药等药物。

提示五:

切勿滥用减肥药, 先做评估再治疗

近年来, 胰高血糖素样肽-1受体激动剂(简称GLP-1)从糖尿病治疗领域走向体重管理的前沿。司美格鲁肽、利拉鲁肽、替尔泊肽等走红网络, 被称为“减肥针”, 不少体重正常的年轻人也跟风网购、自行注射。这些体重管理药物属于严格监管的处方药, 必须由医生评估后开具处方。

GLP-1仅适用于体重指数(BMI)≥30千克/平方米(kg/m²)的成人, 或BMI≥27kg/m²合并高血压、2型糖尿病、血脂异常、睡眠呼吸暂停等体重相关疾病的成人。体重正常、只是微胖, 或者单纯追求变美的人群, 并不符合用药指征。有甲状腺髓样癌病史、胰腺炎病史, 孕哺乳期, 未成年人严禁使用。

规范使用GLP-1需牢记: 先到正规医院内分泌科评估, 凭处方通过正规渠道购药; 用药期间需定期复查监测指标, 遵医嘱调整剂量; 停药后若不改变饮食习惯, 多数人体会体重反弹。

提示六:

止痛警惕网红药, 暗藏隐患慎“海淘”

近年来, 一些网红止痛药在电商平台上销售火爆。需要注意的是, 盲目跟风代购境外网红口服止痛药存在风险, 选择前最好咨询医生或药师。

首先, 这些代购药品没有中文药品说明书, 使用者难以准确了解其成分、剂量、使用方法和

不良反应等重要信息, 容易出现超量、误服等情况。其次, 我国非处方药(OTC)中的口服止痛药以单方为主, 不含麻醉和精神药品这些特殊管理药品。而境外网红止痛药以复方居多, 有的叠加多种解热镇痛类药物成分, 有的还含有咖啡因、镇静类、解痉类等成分, 这也是服用后感觉药劲大的原因。第三, 有的网红止痛药适应症原本为神经痛、癫痫, 如果被滥用于一般疼痛的治疗, 久用可产生依赖性。第四, 境外药可能含有我国没有注册上市的药品成分, 甚至有的含有我国明令禁止添加的成分, 存在用药隐患。第五, 个人代购渠道对药品真伪、储运条件均无法保证, 若买到假药、劣药, 或因运输储存不当导致药品失效变质往往难以察觉。

提示七:

抗凝治疗监测好, 警惕出血识征兆

抗凝药是防治血栓栓塞性疾病的利器, 但药量不足血栓风险升高, 过量可致严重出血, 甚至危及生命。

经典抗凝药华法林易受饮食和药物影响, 需定期监测国际标准化比值(INR)并维持在目标范围。菠菜等绿叶蔬菜富含维生素K, 会削弱药效, 应保持每日摄入量恒定。加用感冒药、止痛药或中成药等其他药物前, 务必咨询医师或药师。

新型口服抗凝药并非零风险, 肝肾功能减退可致药物蓄积, 若牙龈无故出血、皮肤出现大片瘀斑、鼻出血难止、黑便、血尿或月经量骤增, 提示抗凝过度, 应立即就医。切勿自行调药——随意停药可致卒中、肺栓塞等, 而盲目加量可诱发颅内出血。

提示八:

中药叠加风险高, 防范肝损要知道

中药引起的肝损伤在临床上并不罕见。有些中成药或保健食品虽名称不同, 但可能含有相同中药成分(如有些乌发产品

含制何首乌, 减肥产品含决明子等), 单药按照适宜的剂量使用尚安全, 但多种药物叠加, 同一成分剂量倍增, 易突破肝毒性阈值, 甚至不同成分还可能在肝脏代谢通路中相互干扰, 增加风险。

慢性病患者需长期服用中药或保健食品时, 应请专业的医生进行诊治, 避免自行多种药物(或保健食品)叠加。

提示九:

中西联用求佳效, 合理用药细推敲

中西药合理联用可以优势互补, 但盲目混搭中西药则会带来不小的安全风险。

不少治疗感冒的西药复方制剂, 以及部分感冒类中成药制剂, 含有相同的解热镇痛有效成分。如果用药前不仔细核对药物成分, 多种同类药物叠加服用, 造成成分摄入过量, 就可能引发出汗过多、恶心呕吐等不适, 严重时还会造成肝肾损伤。儿童群体对此风险尤为敏感。

此外, 具有活血功效的中药与抗凝类西药一同使用时, 需要监测凝血相关指标, 务必在医生指导下联合使用, 防止药效叠加过强, 引发出血的安全隐患。

提示十:

辨症购药循正道, AI荐药慎参考

通过直播渠道选购药品, 需要多加留意: 警惕通过社交软件等渠道引流到私域直播间、临时链接等非正规渠道进行购药; 警惕线上讲解人员混淆保健食品与药品概念, 使用“根治慢性病”“替代药物治疗”“无毒副作用”等夸大产品效果、宣传治愈率的话术诱导, 避免上当受骗。

AI给出的健康参考建议也不能直接当作用药依据。人工智能服务仅依据输入的症状信息给出的用药参考方案不一定完全匹配个体病情。有时还会存在漏判、误判的可能性, 比如对部分病症辨别出现偏差, 或是给出的方案和正在使用的药物存在配伍风险。

国家卫生健康委主任: 提倡大家多喝白开水、淡茶水

9月14日, 国务院新闻办公室举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会, 介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。国家卫生健康委主任雷海潮在回答如何保持个人身体健康以及预防慢性病相关问题时指出, 慢性病防控的重要性越来越突出, 在对抗和预防控制慢性病的

过程中, 要做好以下几个方面: 第一, 要发挥每个人的主观能动性, 在衣食住行、日常生活和工作中培育健康的生活方式,

并长期坚持。

当前中国居民高盐高糖高油饮食比较多见。据统计, 我国每人每天盐的摄入量达到了9克, 国家推荐量是每天每人5克左右。油的摄入方面, 国家推荐量是每天每人25到30克, 但实际的摄入量达到41克, 应少吃油炸食品, 多用蒸、煮的烹饪方式。糖的摄入方面, 国家推荐量是每天每人25克以内, 而一瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克, 提倡大家要多

喝白开水、多喝淡茶水。

此外, 还要适当增加体育运动, 每工作一小时应该站起来活动5到10分钟, 中小学推荐每天户外体育运动不少于2小时。像太极拳、八段锦, 都是保持活力、减少慢性病危害的有效方法。

第二, 有责任有义务做好健康知识科普。现在网上有很多健康知识信息, 有的未必科学, 有的甚至还带有商业企图。要深入整顿这些乱象, 要加强正规科普知识传播。经过这些年的

努力, 居民健康素养从2012年的只有8.8%提高到了现在的33.7%, 这是巨大的进步。“十五五”规划目标中, 提出居民健康素养要力争达到40%。

第三, 要高度重视学校尤其是中小学在培养健康生活方式、预防慢性病中的作用。现在, 中小学出现“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”的情况不少, 经过共同努力, 已经遏制了较快的上升态势, 但是发生率仍然比较高。希望广大中小学在老师、校医和专

业机构的带动下, 更好贯彻“健康第一”的教育理念。

第四, 充分发挥社区和单位的作用。如果企业雇主、党政机关、企事业单位能在饮食、体育锻炼、安全高效的工作环境营造方面创造更多良好条件, 能在很大程度上降低慢性病发生的风险。可以面向员工开展定期健康体检, 早期发现影响健康的信号, 避免慢性病演变为比较严重的疾病, 导致较多的医疗费用支出。 央视新闻微信公众号