

关注安全用药 学习用药常识

# 中国药学会发布常见安全用药误区

中国药学会17日发布公众误识率较高、潜在风险较大的常见安全用药误区,呼吁公众关注安全用药,学习用药常识,促进全民健康。这些安全用药误区包括:追求疗效滥用药、盲从他人使用药品、迷信偏方秘方治大病、盲目追求海淘药品、老年人换季洗血管、回避风险不接种疫苗等。

中国药学会特约专家张继春说,有些患者长期服用药物,担心会增加不良反应发生率,有些患者在自我感觉病情好转,或者症状减轻后就马上停止服药,不按照医

嘱正确用药。药物治疗需要一定的时间,尤其是感染性疾病,要有足够的疗程,才能彻底控制感染,疗程不够可转为慢性感染;有些慢性病如高血压、糖尿病等要终身服药,不能随意停药,患者依从性较差的情况下,不规律服药,容易导致病情反复,甚至加重,危及生命。

张继春举例说,有些老人听说阿司匹林可以防治心脑血管疾病,预防卒中、心梗等,便自行去药店购买服用,服用一个月后发现拉黑便,原来是胃出血了。胃肠道症状

是阿司匹林最常见的不良反应,长期使用容易导致胃黏膜损伤,引起胃溃疡及胃出血。所以在长期服用阿司匹林之前,必须征求医生或药师意见,经常监测血象、进行大便潜血试验及胃镜检查。

错误的给药方式有时不但不能起到治疗疾病的作用,还会直接影响药效的发挥,甚至会对身体造成伤害。例如人们常用的泡腾片是一种特殊剂型,它含有泡腾崩解剂,一般是有机酸和碳酸钠或碳酸氢钠的混合物,二者遇水后发生化学反应,

会产生大量的二氧化碳,若直接吞服,大量气体会急剧充斥气道,有引起窒息的风险。正确服用方式为先取半杯凉水或温开水100ml到150ml,将一次用量的泡腾片投入杯子,待药物完全溶解或气泡消失后摇匀服下。

中国药学会提醒公众,合理用药应当遵循“安全性、有效性、经济性、适当性”四大原则。用药首先强调安全性,只有在这个前提下,才能谈到合理用药。

新华社

吃鱼不仅可预防心脏病 还防这种可怕的病



据《日本经济新闻》10月17日报道,15日,日本筑波大学与日本国立癌症研究中心的研究团队发布了一项研究成果,平时基本不吃鱼的人和吃鱼的人相比,患主动脉瘤及主动脉夹层死亡的风险高出一倍左右。每月至少吃1~2次鱼,风险才不会增加。

研究团队的成员、筑波大学准教授山岸良匡表示,“此前大家已经知道吃鱼能够预防心脏病,但此次是第一次发现还能预防主动脉疾病”。

研究团队对36万名40岁以上男女的饮食习惯进行了问卷调查和分析,这些人参加了在日本国内实施的8项研究。结果显示,平时基本不吃鱼的人与每周吃1~2次鱼的人相比,前者的主动脉疾病死亡风险是后者的1.9倍。每月吃1~2次鱼的人风险不会增加。

鱼肉中富含的二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)被认为能够减少中性脂肪,从而降低患病风险。 环球网

按时吃早饭动脉硬化少

美国塔夫兹大学的一项新研究发现,不吃早班会令动脉粥样硬化风险升高2.5倍。

动脉粥样硬化是堆积在血管内的脂肪和钙质变成斑块后导致的血管变硬、狭窄状态,可能引起心肌梗死和脑卒中等病症。研究人员以无心血管疾病史的4052位40~54岁西班牙人为对象,进行无症状动脉粥样硬化情况调查。受试者参与冠状动脉钙化积分、血管超声波检查及生活习惯调查,并按照不同的早餐模式被分成三组——无早餐组(占3%,晨间摄入的热量比例不及全天的5%);低热量早餐组(占70%,晨间摄入的热量比例为全天的5%以上);高热量早餐组(占27%,晨间摄入的热量比例超过全天的20%)。结果表明,三组人的无症状动脉粥样硬化情况分别占比75%、64%和57%。

研究组织者、塔夫兹大学营养科学与政策学院若泽·佩纳尔沃先生表示,不吃早餐可以说是影响动脉粥样硬化风险的一大因素,因为这样会使斑块容易沉着在动脉内,对血管造成伤害。为保持心血管健康,应按时摄入健康营养早餐,同时注意调整作息、定期运动。 人民网

人应该躺着睡觉

朱自清的《荷塘月色》中这么写道:酣眠固不可少,小睡也别有风味。

睡眠是生命的需要,人不能没有睡眠。睡眠期间,体温、心率、血压下降,基础代谢率降低,因此良好的睡眠可以起到消除疲劳、恢复体力精力、保护大脑、促进记忆、增强免疫力、延缓衰老、调节心理等作用。而在婴幼儿及儿童时期,睡眠期血浆生长激素可以长时间维持较高水平,可以保证其更好的生长发育。

睡眠时,有人平躺,有人侧卧,有人趴着,有人斜靠着,看似平常,然而不同的睡眠姿势产生的睡眠质量却不尽相同。今天在这儿,我就讲述一下躺着睡和坐着睡之间的差别。

当我还是学生的时候,午睡大多是趴在桌上,要知道此时头部处于最高点,由于重力作用,血液更多地集中在下肢,因此脑部的血供最少,其实并不利于人脑的休息!如此睡醒后,人通常会感觉没有睡醒,昏昏沉沉。而躺着睡,血流的重力作用改变,原先位于下肢的血液有一部分可以回流到人的上半身,此时脑部的血供可以比坐着增加20%以上,更有利于脑的休息!所以躺着睡觉更有利于脑的休息,提高睡眠质量。

综上所述,不管是酣眠还是小睡,都建议躺着睡!

王敏明

# 农村贫困人口大病专项救治病种扩大到21种

近日,国家卫生健康委会同民政部、国务院扶贫办和医保局印发了《关于进一步加强农村贫困人口大病专项救治工作的通知》,将农村贫困人口大病专项救治病种扩大到21种。

自2017年起,我国印发了《农村贫困人口大病专项救治工作方案》,主要针对罹患儿童白血病、儿童先天性心脏病、食管癌等9种大病的建档立卡农村贫困人口和农村低保、特困人群,按照“四定两加强”的原则,即“定定点医院、定临床路径、定单病种费用、定报销比例,加强质量管理,加强责任落实”,进行集中救治管理。

经过一年多的落实与推行,焦雅辉介绍,我国农村贫困人口大病专项救治工作

取得明显成效,并呈现以下特点:

**专项救治覆盖面不断扩大**

截至2018年8月底,我国所有承担帮扶任务的省份均印发了省级工作方案,并通过信息系统报送大病专项救治信息;目前已确诊病例26.1万人,已救治22.6万人,累计救治次数99.6万人次。部分省份还在国家要求病种基础上,结合本省实际,扩大了病种覆盖范围。例如,山西、江西将病种扩大到20种以上。

**保障水平进一步提高**

目前,我国专项救治病种累计报销比例达到81.12%,较专项救治工作启动之前提高了37.3个百分点。各地积极协调推动提高医保、救助等保障水平,建立各项补

充、兜底保障制度,完善基本医保、大病保险、医疗救助、扶贫资金、财政兜底和社会慈善等保障政策的联动报销机制,提高农村贫困人口大病患者医疗保障水平。

一些地方结合实际,加大力度完善保障政策,提高保障水平。例如,安徽分别将新农合、大病保险补偿比提高5个、10个百分点,规定贫困人口在县、市、省三级医疗机构就诊,个人年度自付费用为“三五一”,即不超过3千元、5千元和1万元,超出部分,合规费用由政府兜底,2017年安徽专项救治病种实际报销比例达到91.6%;四川通过政府投资、吸收社会捐赠等方式建立扶贫救助基金,对贫困患者进行补助,保证个人自付比例不超过10%;贵州则推行

健康扶贫补充保险,各病种实际报销比例由原来的50%~60%提高到80%以上。

**医疗费用得到有效控制**

在实施大病专项救治工作中,医疗成本降低,医疗费用得到有效控制。焦雅辉指出,一方面,实施临床路径管理,要求优先选择目录内诊疗项目和优质低价的药品、耗材;另一方面,推行单病种定额收费和医保定额支付,提高医疗机构控制医疗费用的主动性、积极性;同时,积极探索带量采购、量价挂钩,规范购销行为,降低药品、耗材成本。

截至目前,专项救治病种的次均诊疗费用为6205元/人次,各病种平均费用均较2016年下降明显。 人民网

# 老人锻炼有禁忌

少做憋气项目、运动别太单一

对老年群体来说,坚持运动能增强体质、延年益寿,但老人毕竟不同于年轻人,锻炼时不少禁忌,如果不加注意,不仅难以达到运动养生的目的,还会对健康造成负担。

忌急于求成。北京体育大学运动医学与康复学院教授陆一帆告诉《生命时报》记者,老人由于生理功能减弱,对体力负荷的适应力较差,如果锻炼初期就进行高强度活动,往往发生意外损伤。老人运动需循序渐进,适应之后,再逐渐增加运动量。

忌勉强自己。老人不论参加哪种运动,最好秉持重在参与、健身为本的观念,评估自己的健康状况后再锻炼。否则体力不支,很可能出现碰撞、摔倒等情况。患有心脑血管疾病的老人尤其应遵医嘱锻炼。

忌过于单一。重复做单一运动会使特定部位长期处于紧张状态,形成劳损,其他部位却得不到活动。所以老人要注意锻炼不同肌肉群,或以不同方式使用同部位肌肉。

忌憋气发力。老人心脏和呼吸系统的意外风险较大,如果突然过度憋气、发力,胸腔压力增高,回心血量和脑供血减少,易头晕目眩甚至昏厥;憋气后,回心血量骤然增加,血压升高,可能发生脑血管意外。因此,老人不宜参加举重、拔河、硬气功等需憋气项目。

老人锻炼以有氧运动为主,最好选择全身关节和肌肉都能活动的项目。健步走是普遍适合老人的方式,可活动全身,增强心肺耐力提高关节灵活性。骑自行车也是



不错选择,能减轻自身重力对关节的不良影响。此外,老人不妨打太极和跳广场舞,伴着音乐活动,陶冶情操。

陆一帆建议,老人最好坚持做两种以

上运动,并根据身体状况衡量运动量,如食欲增加、睡眠改善、血压正常,则说明运动量适中。否则,应及时调整。

人民网

年轻人胃癌高发

# 长期熬夜或是首因

础胃酸分泌失调与食管反流病、反流性食管炎、慢性萎缩性胃炎、胃食管癌等胃肠疾病息息相关。深入探究其发病机制,胃肠道的基础胃酸分泌、黏膜上皮细胞增殖、胃排空和胃动力蠕动、食欲调节,都是由所谓的生物钟基因所驱动,一旦生物钟基因控制下的生理稳态失衡和正常生物节律被改变,胃肠道的内分泌系统、动力系统和电生理系统都会受到明显影响,我们必须对此高度重视。

另一方面,熬夜还会直接影响褪黑激素分泌,而褪黑素又是人体非常重要的生理激素之一,通常由松果体在夜间分泌并大量存在于外周器官特别是在胃肠道系

统,经由中枢神经系统调控生物钟基因,从而具有促进睡眠和增强免疫功能。正常人胃肠道中的褪黑素浓度,是其自体血液水平的100倍、松果体腺的400倍,证明胃肠道对褪黑素的循环浓度有显著贡献,褪黑素可影响消化道上皮细胞再生进而影响其功能,甚至影响肠道免疫系统及胃肠道的张力。同时,褪黑素水平降低与年龄、疾病增加密切相关,熬夜会抑制褪黑素释放来增加癌症风险。加拿大一项研究显示,经常在夜间工作的男性直肠癌发病率是从未在夜间工作者的2.09倍、胃癌发病率则是1.34倍。大量动物实验也证明,睡眠节律紊乱会直接导致癌变。

现代医学研究表明,人体的基础胃酸水平是夜间最高、清晨最低,遵循昼夜生物节律;乘坐国际远距离航班、夜班轮班和太空旅行等生物节律变化,也都与胃肠道症状有关,褪黑素的结合位点在胃内表现出昼夜周期性变化。健康青年的动态胃电图平均频率,是从中午的2.92±0.15cpm到深夜2.72±0.13cpm,这又与结肠运动的生物节律一致,这就是为什么健康人多是白天排便,却很少在夜间的原因。

总之,睡眠是银行,不是印钞机;世上没有只取不存的银行,否则一定会破产。为了我们的心身健康和家庭幸福,请记住住不要老熬夜。 健康报



# 实现高质量发展 建设“六大新高地”

