

选用药品要谨慎

老人用药 别轻易效仿他人

有些老人听说别人用某药很见效,便认为别人能用我就能用。比如有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,便擅自去药店购买服用,服用一个月后发现拉黑便,原来是吃出了胃出血。

医生介绍,老人比较容易相信道听途说或他人经验,但人体存在基础水平、个人体质和疾病病情的差异,错误用药不仅会延误治疗,严重的还会对身体造成损害。比如,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。因此,生病要及时去正规医院看病,若想参考他人的用药经验,最好先咨询医生或药师。

儿童用药 不要使用成人药

儿童用药过程中,家长忽视用药原则、不合理用药的误区有很多。比

如,儿童感冒后,家长用成人药减量给儿童服用。还有些家长担心孩子生病遭罪,一定要要求医生给儿童输液,认为“吊水”好得快,片面追求疗效。

医生认为,孩子不是成人的缩小版,儿童随意减量用成人药,这样做剂量无法掌握,儿童各器官功能发育不成熟,肝肾功能相对较弱,解毒功能也差,对药物具有特殊的反应性和敏感性,易造成毒性反应。

医生建议,儿童患病应及时到医院就医,根据医生处方用药,要了解药物的性质和注意事项,尤其要关注慎用和禁用信息,不可随意用成人药减量服用。

境外购药 别盲目跟风

近年来伴随境外旅游、跨境电商的发展,不少消费者接触到越来越多的境外药品。比如日本的眼药水人气就很高,不仅出境游客喜欢购买,境

内消费者通过海淘、微商代购等渠道也想方设法购买。但有消费者反映,用眼药水之初效果很好,一旦不滴就十分干涩。

医生提醒消费者:在购买境外药品时应根据病情对症下药,不要盲目跟风,选择药品前最好咨询医生或药师。哪怕一瓶小小的眼药水也应在医生指导下对症下药。

网络购药 要注意以下几点

看懂说明书。一般海淘药品的说明书没有中文标示,给消费者了解药品信息带来困难,如果不明确一些重要的药品信息,如主要成分、适应症、用法用量、不良反应等,将增加用药风险。比如,一些感冒药多为复方制剂,购买时一定要了解药品成分,防止在治疗过程中联合用药造成有些药物成分叠加过量,引发不良

反应。

注意运输储存条件。药品说明书会标示保存条件,这是保障药品质量的重要信息。有些药品对于保存环境的温度和湿度等有特殊要求,可能需要避光、冷藏、防潮,因此在网购海淘药品时应关注这些特殊要求,防止药品在运输和保存过程中出现质量问题。

考虑不同人种有差异。由于存在人种差异,用药的剂量也有所不同。如果按照国外生产药品说明书的推荐量使用,可能发生过量给药或给药不足,从而影响治疗效果。 袁峰



癌症筛查怎么做

结肠直肠癌

典型症状:大便习惯改变、血便。
结肠直肠癌早期症状不明显,或仅感食欲不振、粪便潜血等,随着肿瘤发展,症状逐渐显现,表现为排便习惯改变、腹痛、便血、消瘦等。常误认为是痔疮。

推荐检查:肠镜检查、肛门指诊检查、结肠癌易感基因检测。

高危人群:长期摄入高脂、高蛋白、高热量食物的人;40岁以上,长期摄入酒精、油炸食品等;有慢性溃疡性结肠炎、大肠腺瘤、家族性结肠腺瘤病、大肠息肉等慢性溃疡性结肠炎者;有大肠癌家族史者。

筛查指南:年龄在45~75岁之间的男性和女性。

检查措施:粪便免疫化学试验(每年);或高灵敏度愈创木脂粪便隐血试验(每年);或多靶点粪便DNA检测

(每三年);或结肠镜检查(每10年);或CT结肠成像(每五年);或软式乙状结肠镜检查(每5年)。

具体建议:年龄在45岁以上的成年人,应根据患者的偏好和检测的可及性进行定期筛查,包括高灵敏度粪便检测或结肠镜检查(视觉)检查。

非结肠癌筛查试验的所有阳性结果都应及时进行结肠镜检查,这应作为筛查过程的一部分。

健康状况良好,预期寿命大于10年的成年人应继续筛查至75岁。

市健康教育所85岁的男性和女性,应根据患者的偏好、预期寿命、健康状况和既往筛查史,进行个体化的筛查决策。

如果决定继续筛查,可按上述筛查方案进行。

年龄大于85岁的男性和女性,不建议将继续筛查。

肝癌

典型症状:肝区疼痛、厌油、食欲不振。

早期肝癌多无症状和体征,超过一半的肝癌患者发现时已处于中晚期。右上腹痛或不舒适多位肝癌的首发症状,可逐渐出现腹胀、食欲不振、腹部肿块、黄疸、消瘦等症状。

推荐检查:肝脏彩超、血清甲胎蛋白,半年做一次相关检查。

高危人群:有慢性乙肝、丙肝病史;家族中已有确诊肝癌患者;30岁以上男性及长期酗酒者;脂肪肝、肝硬化病人;长期食用腌制、烟熏、霉变等食品者。

筛查指南:具有乙型肝炎病毒(HBV)或丙型肝炎病毒(HCV)感染、长期酗酒、非酒精脂肪性肝炎、食用被黄曲霉毒素污染食物、各种原因引起的肝硬化以及有肝癌家族史等的人

群,尤其是年龄40岁以上的男性风险更大。

检查措施:血清甲胎蛋白(AFP)和肝脏超声检查

具体建议:建议上述高危人群每6个月进行一次检查。(更多健康知识请关注漯河健康教育公众微信)



手脚冰凉咋预防

寒冷的秋冬季,末梢血液循环差,有许多女性总感觉手脚冰凉,喝热水、多穿几件衣服也暖不起来。中医分析,手脚冰凉的原因主要有两方面,一是阳气不足,二是肝气不舒,而这都可以通过调养生活方式得到缓解。

针对阳气不足造成的手脚冰凉,应从几方面调理。

适当多吃些牛肉、羊肉、鸡肉,烹调时加入辛温的葱、胡椒等调味品。

动则养阳,所以四季都要坚持运动。依据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等。尽量不要运动到大汗淋漓,一旦大量出汗,津液会受损,也是在损耗阳气。

中医讲“背为阳”,人体的督脉、足太阳膀胱经均分布于后背,所以要多晒背部,借助自然界阳气温通经络。

艾灸可祛除体内阴寒病邪,恢复阳气。具体可艾灸3个穴位,一是大椎穴,位于第七颈椎棘突下凹陷处,艾灸该穴位可增强阳气,驱散寒湿,提高机体免疫力。二是足三里,位于小腿上,当腿弯曲时可看到膝关节外

侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处便是足三里。足三里为养生保健第一要穴,艾灸该穴有温中散寒、健运脾胃,补中益气的作用。三是关元穴,在肚脐下四横指处。艾灸关元穴可治疗一切阳虚证,对畏寒怕冷效果尤佳。

针对肝气不舒造成的手脚冰凉,可从以下几方面调理。

适当多吃蒿子秆、海带、萝卜、金橘、柚子、山楂等。可用玫瑰花代茶饮,取几朵干玫瑰花,放在茶杯里,冲入沸水,加盖30分钟后饮用。玫瑰味味甘、微苦,归肝、脾经,具有行气解郁疏肝的作用。

早睡觉,勿熬夜。《黄帝内经》记载:“人则卧血归于肝”,凌晨1点至3点肝经当令,此时是调养肝经的最佳时机。

多交朋友,外出旅行。肝气不舒的人一般喜欢宅在家,结果越待越郁闷,所以一定要多交朋友,多出去走走,放松心情。

敲打阳陵泉。该穴位于小腿外侧,腓骨前下方凹陷处。每天用拳头敲打阳陵泉能降肝火、解郁结。 据新华网

应对产后脱发的方法



资料图

对于很多产妇来说,身材和体质的恢复是产后最为艰难的事情之一,而让她们备感烦恼的是头发的迅速减少。

产后脱发是临床较为常见的,是一种称为休止期的脱发,因随着产妇产体内的激素水平改变,导致头发生长造成了影响。然而,发际线的不断上移和头发的迅速减少让产妇们的情绪从紧张变成焦虑,更有甚者可演变成抑郁症,这将严重影响产妇的身心恢复。

医生推荐了两款应对产后脱发的中药方。

第一款药方是当归芝麻糊,有补气养发的作用。具体做法是:取当归15克、白芷10克、川芎15克、党参15克、炙甘草10克、糯米100克、黑芝麻

100克,将药材煎煮弃渣留汁,并把糯米、黑芝麻炒黄,研成细粉,与药汁煮成糊状,代主食。

在中医角度来说,产妇在分娩之后,元气耗损。气虚则可导致血滞,甚者瘀血,瘀血可影响新血的生成,新血不足则不能营养毛发,从而导致头发脱落愈加严重。补气血可以达到养发润肤的效果。

另一款治疗产后脱发的药方是“七宝美髯蛋”,具有补肝肾乌发的效果。取茯苓60克、牛膝30克、当归30克、枸杞子30克、菟丝子30克、补骨脂40克、何首乌30克、鸡蛋10个,将上述药材与鸡蛋一起大火煮沸,改小火慢煮10分钟,鸡蛋取出,弃壳后再次放入,加入适量调料,小火煮30分钟,备用。

发为肾之精华、血之余。肾气不足则肾精化生血液不足以营养头发,肝血不足则疏泄不通,气机郁结,因而头发干枯、发根不固。补益肝肾可使精血充足,发乌髯美,神悦体健。

医生提醒,产妇如产后出现脱发的现象,切勿过度紧张,亦不可随意乱用刺激性的洗发用品或病急乱投医。此外,加强营养,少食油腻,适量按摩头部都是可促进头发生长的。 据人民网

孩子看东西总眯眼 或是散光“惹的祸”



资料图

近年来,儿童的视力问题越来越严重,越来越多的孩子很小就戴上了眼镜。在孩子的视力问题中,散光是

最常见的一种。那么,什么是散光?患散光的孩子都有哪些表现?如何保护孩子的视力,防止孩子出现视力问题?

医生表示,散光是眼睛屈光不正常的一种表现,与角膜弧度有关。如果平行光线进入眼内后,不能聚集于一点,就无法形成清晰的物像,这种现象被称为散光。散光可分为规则散光和不规则散光,前者可用镜片矫正,后者无法用镜片矫正。

散光的孩子由于视力下降,无论是看远处还是看近处均感到模糊不清,常会把眼睛眯成一条缝来试图看清物体。如果发现孩子在平常运动中,如接球时反应比同龄儿童慢,喜欢眯着眼、侧着或歪头看东西时,孩子就可能患有散光。此外,医生提醒,揉眼、瞪眼和畏光也可能是孩子患上散光的表现。

目前治疗儿童散光最常用的方法是合理佩戴眼镜,这样做不仅能矫正视力,还能有效缓解视觉疲劳,防止弱视、斜视等并发症出现。需要注意的是,为了保证治疗效果,孩子必须

根据医师要求佩戴眼镜。

此外,保护孩子视力和预防孩子的视力问题也很重要。医生介绍,家长平时要注意纠正孩子的不良用眼习惯,如长时间近距离用眼、歪头写字看书、看电视距离过近等。日常生活中,家长应该督促孩子做到“三个一”,即眼睛距离书本1尺,胸离桌子1拳,指尖距笔尖1寸。同时,还应该让孩子学会“20-20-20”护眼法则,即持续视物20分钟休息一下,休息时先眨眼20秒,然后看约6米以外的物体或远方。

据新华网

我市康复医学专科联盟成立

本报讯(记者 刘彩霞)11月2日,漯河市康复医学专科联盟成立,旨在共同打造康复医学专科医联体,进一步提升康复治疗水平。

据了解,漯河市康复医学专科联盟是以漯河市康复医院为牵头单位,联合我市及周边地区康复科及

康复相关机构组建的一个具有学术性、公益性的交流平台,意在探索学术前沿,共享医疗资源,提升诊治水平,改善人口素质,提高人民群众生命质量,减轻家庭和社会负担,推动我市乃至豫中南康复治疗事业的发展,对促进社会和谐稳定具有重要意义。

市中医院

开展“暖冬行动”

11月2日,市中医院干部职工将一千余件过冬衣物送到市慈善精神病院职工手中。

据悉,10月29日,市中医院志愿服务总队接到了市慈善精神病院(原天桥街精神病院)有近300名住院患者急需过冬衣物。10月30日

中医院志愿服务总队向全院发出了开展“暖冬行动”过冬衣物捐赠活动的通知。通知发出仅3天,就有109名志愿者踊跃参与,共捐助棉衣棉裤623件,外罩衣裤430件,棉鞋16双,个人捐助棉衣30件以上者就有5人。

张战修

老爸老妈俱乐部活动预告

相约参观城市展示馆

■本报记者 刘彩霞

自从市城市展示馆建成后,已经成为不少市民参观的好去处。据了解,市城市展示馆坐落于西城区文化园区,与市博物馆、图书馆东西呼应,北临月湾湖公园、群艺双馆,东临宝塔山路,与古城遗址公园隔水相望,项目总投资2.5亿元,总占地面积约38.45亩,总规划建设面积2.89万平方米,是展示漯河城市形象的新名片,是全方位、多角度地展现漯河市历史、经济、文化、建设成果与城市规划前景的地方。

为了让爸爸妈妈们进一步地了解城市展示馆,此次俱乐部工作人员组织大家带着家人相约一起结伴参观,并且已提前联系好讲解员,届时将进行全程讲解服务,详细了解漯河的发展历史。

活动具体安排如下:
活动时间:11月10日上午9:30~11:00(周六上午)
活动地点:市城市展示馆

(月湾湖南岸),乘坐107路公交车可到门口。

活动内容:参观城市展示馆,全方位、多角度了解漯河历史、经济、文化建设成果。

活动提醒:报名参观人员需准备好本人身份证,当天上午9:20在场馆门口集合,请按提前到达,过时不候。可携带家人一起报名参加。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用。爸爸妈妈俱乐部会员本周六之前拨打电话3170858、15039571679报名即可。

温馨提醒:免费加入爸爸妈妈俱乐部会员活动即将截止,欢迎爸爸妈妈们加入。微信扫一扫二维码关注爸爸妈妈俱乐部公众号,可以了解往期精彩活动花絮。



健康饮食

熟食买回家 热热再吃

香肠、凤爪、鸭脖、鸡翅、卤煮等熟食味道鲜美,食用方便,在现代快节奏的社会深受欢迎。买回家的熟食,吃前一般怎么处理?很多人选择直接食用,却不知道方便的背后存在一定的食品安全隐患。

肉类熟食蛋白质含量高,是多种腐败菌、致病菌的培养基,常温下存放两小时以上,就可能产生大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、肉毒梭菌等致病菌以及细菌菌落总数超标。即使放入冰箱保存,细菌也会缓慢生长繁殖,时间长了,同样容易细菌超标。一些致病菌还可能产生毒素,食用后可引起食物中毒。另外,很多熟食是散装的,直接暴露在空气中,给细菌

的生长繁殖提供了很好的条件。并且,这种熟食还可能存在当天卖不完,第二天又接着卖的情况,进一步加大了食品安全风险。因此,对于散装熟食,即使是刚买的,食用前也应先加热。一般来说,熟食蒸10分钟左右,即可有效杀菌。对于密封包装的熟食,如果标签上注明开袋即食,可以直接食用。

最后,需要提醒大家的是,散装熟食最好现买现吃,实在吃不完应及时放入冰箱保存,并装进密封袋或保鲜盒中,防止与其他食物串味,并与肉类生食分开存放,避免交叉污染。

据新华网

杏仁松子茶能养肺

秋冬燥气最易伤肺。肺外主皮毛、内司呼吸、下合大肠,皮肤干燥、干咳痰黏、肠燥便秘等时令不适,多与秋燥伤肺有关。推荐一款秋冬养肺的茶饮:取松子仁15克、南杏仁15克、冰糖适量,把松子仁与南杏仁用搅拌机研磨,加入适量沸水煮3分钟,最后加入冰糖至溶化即可。

南杏仁即甜杏仁,味道微甜,口感细腻,香气浓郁,富含蛋白质、微量元素、维生素E,以及对心脏有益的饱和脂肪酸,具有润肺、止咳、滑肠等功效。松子,《随息居饮食谱》载“甘平,润燥,补气充饥,养液息风,耐饥温胃,通肠辟浊,下气香身,最益老人”,有“果中仙品”的美誉,是老人养肺润



资料图

燥的首选。二物合用,可成一道温润养肺的茶饮,能改善皮肤干燥与痒痒、肠燥便秘、咳嗽痰黏、面容憔悴等不适,适合老年人、女士及大众秋冬保健食用。

需注意的是,便溏、易腹泻者不宜服用此茶;血糖高者应去冰糖。 据人民网