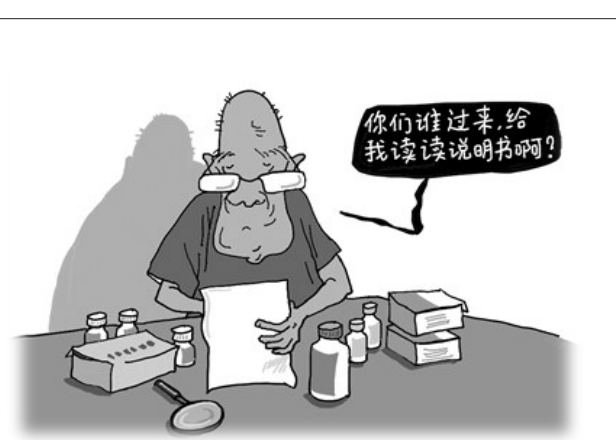


药品说明书应适老

张淳艺



前些年,网上流传着这样一道初中物理题目:“药品说明书字大小,为了看清楚,可使用的仪器是——选项包括:放大镜、凸透镜、平面镜、望远镜、显微镜。”

药品说明书是载明药品重要信息的法定文件,是选用药品的法定指南。根据《药品管理法》,“标签或者说明书应当注明药品的通用名称、成分、规格、上市许可持有人及其地址、生产企业及其地址、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。”

随着我国人口老龄化进程不断推进,中老年用药群体日渐庞大,药品说明书信息辨识度低不仅给中老年群体造成不便,更直接影响用药安全。

眼下,公共服务“适老化”问题引发关注,一些地方和部门纷纷针对老年人改进办事流程,优化生活场景,一些互联网企业相继推出适老版网页、适老版APP。

首先,统一规范字号。无论是《药品管理法》,还是《药品包装、标签和说明书管理规定》,都只笼统提到“说明书中的文字应当清晰”,对于说明书的纸张大小、字体字号等,法律并没有具体规定。

其次,用好信息手段。除了调大字号外,充分运用互联网信息技术也是重要方法。去年6月,陕西省药品监督管理局出台《关于在药品包装标签上印制药品说明书二维码的指导原则》

在此基础上,还可以进一步拓宽信息服务内涵,包括增加语音播报功能,将药品重要信息制作成短视频等,切实减少中老年患者在阅读药品说明书过程中遇到的障碍。



小儿感冒 勿食寒凉食物

东南

问诊:

孩子6岁,比较容易感冒,想具体了解一下,孩子感冒后在饮食方面有哪些是要忌口的?

中医师:

孩子容易患感冒,首先与他们机体的生理、解剖特点、免疫系统发育不成熟有关。孩子的鼻腔狭窄,黏膜柔嫩,黏膜腺分泌不足,较干燥,对外界环境的适应和抵抗能力较差,这时家长要让孩子忌口。

忌寒凉食物。咳嗽时不宜吃冷饮或冷冻饮料。中医认为,身体一旦受了寒,就会伤及人体的肺脏,而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮,就容易造成肺气闭塞,症状加重,日久不愈。

忌肥甘厚味。中医认为,咳嗽多为肺热引起,儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味会产生内热,加重咳嗽。此外,油炸食物也不宜多吃。

忌鱼腥虾蟹。咳嗽患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽会加重,这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾食品的蛋白过敏有关。

忌甜食。酸食会敛痰,使痰不易咳出,导致咳嗽难愈。多吃甜食会使痰难以痊愈。

忌食用橘子。许多人认为橘子是止咳化痰的,其实,橘皮确有止咳化痰的功效,但橘肉反而会生热生痰。

忌吃得太咸。吃得太咸容易让宝宝咳嗽不止。

忌花生、瓜子、巧克力等。这些食品含油脂较多,食后易滋生痰液,使咳嗽加重。

忌食用补品。不少家长会给体质虚弱的孩子服用补品,但孩子咳嗽未愈时停服补品,以免使咳嗽难愈。



新学期伊始说健康

心理健康 帮孩子摆脱焦虑

新学期还未开始,不少孩子就出现了各种“焦虑”情绪。“开学焦虑”会导致孩子不能快速整理心情,以最佳的状态投入到校园生活中去……以下“三个不”原则供家长们参考。

1.不急于紧张:家长的焦虑情绪很容易使孩子的“开学焦虑”扩大化。如总是询问孩子有关开学的问题,反而会强化孩子们的不安,这种焦虑感会在父母与孩子之间传递,逐步升级,最后小问题变成大问题。

2.不责备:一些脾气暴躁的家长可能会认为孩子没事找事,找各种理由不去学校,甚至会认为孩子因为“开学焦虑”而出现的没精神、乏力等症是在装病,从而责备,甚至打骂孩子。

3.不坐视不理:孩子不愿意家长管得太多,但并不意味着他们不需要来自家长的关心和参与。家长适当的行为举动能够让孩子感受到父母对自己的在意和关心,能够获得安全感,有信心、有底气面对自己的情绪问题。

饮食健康 早餐更要营养

新学期开始,我市一些学校实行了午托管理,午饭会在学校解决。早饭虽然时间紧,但家长一定要准备营养全面的早餐,以便孩子们能应对一上午的身体消耗。

淀粉类主食:碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖,支持大脑的思考、记忆和解决问题。

优质蛋白质:奶类、豆类、蛋类,可使血糖缓慢上升后维持在稳定水平。牛奶、豆浆、酸奶中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素,让人的思维变得更敏锐。

新鲜果蔬:苹果、猕猴桃、橙子、香蕉,都可以作为早餐的一部分,能够提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物,有助于保持肠道正常功能,利于营养吸收。

一小份坚果:坚果富含钾、钙、镁、铁、锌等矿物质,其中的卵磷脂还可以帮助合成神经递质乙酰胆碱,改善神经系统功能。

学生处于生长发育期,早餐一定要吃主食,搭配牛奶、新鲜果蔬,加强钙、维生素等营养素的摄入。

身体健康 防疫切不可松

返校前

核酸检测:根据各学校的要求,积极配合完成核酸检测。

接种疫苗:符合疫苗接种条件的学生,应在学校安排下有序进行疫苗接种。

物资准备:准备好一次性使用医用口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等,并正确使用。

上学、放学途中

上学、放学途中要坚持家庭和“两点一线”,避免不必要外出活动。

最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护,需全程佩戴口罩,有序乘车,与他人保持安全社交距离。

在校期间

配合老师做好晨午检,如有身体不适及时告诉老师。杜绝追逐打闹,不串座、串班。

回家后

进门后用肥皂(洗手液)和流动水按照“七步洗手法”洗手;取下口罩,放置于通风良好处。如需更换,按其他垃圾分类处理。

本版综合整理

全家跳绳 其乐融融



我是太原钢铁集团的一名退休工人。退休10余年,我和老伴爱上了跳绳这项运动。跳绳是一项便捷的有氧健身运动,对人体塑形、增强心肺功能等方面效果显著。

平日里,我组织太钢宿舍院里的退休老人一起跳绳。我们不仅有统一的着装,还有共同的健身目标。

在多年的跳绳运动中,我总结出了一套方法。首先是场地选择,不论室内还是露天,只需地面平坦,能抡开绳子,前后左右不受约束即可。其次是调整绳子长度,将双脚踩在跳绳中间,绳子把手正好到腋窝处为适宜。

跳绳练习前要先做好身体各部位的准备活动,我充分利用了绳子的优势进行肩膀、手臂、手腕的活动。例如将绳子对折后进行扩胸运动等。

开始练习跳绳时,动作要由慢到快,由易到难。尽管有人认为跳绳很容易伤害膝盖,但只要能

掌握跳绳的技巧,用脚底的前端着地,就能缓解对身体的冲击。

我一开始跳绳总共跳400个,每间隔100个开始交替别的活动。活动脚腕、手腕,进行压腿、高抬腿、腰部旋转等,这样使跳绳过程不至于太枯燥。我每天增加100个,刚开始跳绳时,气喘吁吁,身体笨重,但跳到1200个的时候,呼吸均匀的同时明显感觉身轻如燕。

跳绳花样繁多,可繁可简。我选择正跳、反跳、跑步原地跳、双手交叉翻花跳、路上跑着跳交替进行,每次跳绳时间保持在1小时左右。

跳绳运动老少皆宜。有时我会与家人举行一场跳绳比赛。通过跳绳,我睡眠质量明显改善,体态变得挺拔而灵活,记忆力也增强了,跳绳真是简单易行又见效快的运动。

(图为我们在小区里参加跳绳比赛小组赛时的留影。)

爱琳

眼睛也怕“吵”

王舒

噪声污染已经成为六大环境污染因素之一。噪声对人体最直接的伤害体现在听力损伤。但是,噪声除了对耳朵和听力的直接损伤外,还会对我们的眼睛和视力造成影响。

相关实验表明,当噪声达到90分贝时,人的视觉细胞的敏感性就会下降,识别弱光反应时间延长;噪声达到95分贝时,有40%的人瞳孔放大,视线模糊;而噪声达到115分贝时,大多数人的眼球对光亮度的适应都有不同程度的减弱。

所以,长时间处于噪声环境中的人很容易发生眼疲劳、眼痛、眼花和视物流泪等眼损伤现象。调查同时也发现,噪声会使人对红、蓝、白三色的视野缩小80%。

这是为什么呢?因为人类的眼睛和耳朵在某种程度上来说是相通的,它们都和神经中枢相连。噪声在损伤听力的同时会作用于人类大脑的中枢神经,而声音在传输到人的听觉器官——耳朵时,同样借助大脑的神经系统来传输到人的视觉器官——眼睛。声音太大将导致神经受损,进而导致整体视觉功能下降和紊乱。

想要减少噪声的危害,我们可以从以下几个方面入手:

首先是源头上消除噪声,即从根本上杜绝噪声的发生。

其次,可以减少在噪声环境中暴露的时间。再次,还可以佩戴物理防噪声的耳机等进行自我保护。

同时,加强噪声污染危害的宣传教育,让大家一起意识到减少噪声污染的重要性和必要性。

所以,下次如果有人发出特别吵的声音,你可以告诉他“嘘!请小声一点,你‘吵’到我的眼睛了。”

脚后跟疼是肾虚

刘梦超

常常有人问:“我的脚后跟有点疼,是什么原因呢?”足跟痛,也就是我们俗称的脚后跟疼,也叫跟痛症,在老年人群中很常见。脚后跟疼可能是肾虚。可是足跟和肾离得那么远,能有什么关系呢?

肾经循行经过足跟“肾足少阴之脉,起于小趾之下……循内踝之后,别入跟中。”肾的经络循行经过足跟,若经脉失养或不通,就可能出现足跟痛的症状。

肾藏精,精生髓,髓充实,肾精的盈亏对于骨的功能以及骨髓的产生都有重要的影响。一些人足跟痛,就和肾精亏虚、骨髓失充、足跟骨失于濡养有关。

肾虚易气血亏虚

《黄帝内经》有言:“足太阴之下,血气盛则跟肉满踵(足跟)坚,气少血多则踵空,血气皆少则喜转筋,踵下痛。”这和现代医学认为足跟痛和足跟皮下脂肪减少、脂肪纤维垫变薄有关的观点相类似。肾精亏虚者多易气血不足,不能肉满踵坚,从而造成足跟痛的发生。

肾虚易受外邪侵袭

肾虚患者身体往往较弱,容易受到风、寒、湿等邪气侵袭,邪气聚于足底可能会造成气血运行不畅,“不通则痛”,足跟痛就这样产生了。

足跟痛应该怎么办?轻度的足跟痛除了通过中药和艾灸治疗外,建议换软平底鞋,多泡脚和做足底按摩,多做踮脚尖、伸展脚腕、用脚趾抓笔或毛巾等动作。如果疼痛剧烈,建议到医院仔细检查后遵医嘱进行相关诊治。



过敏季节话过敏

杨姿

我国约有两亿人患有过敏性疾病,过敏性疾病的发生率在全球范围内逐年上升。

过敏严重影响生活

近期,一位母亲带着反复皮肤风团伴瘙痒的孩子来医院皮肤科就诊。医师询问病史时了解到,孩子已瘙痒半年了,半年来母亲觉得不是什么大问题,让孩子自己忍受这种瘙痒继续生活,孩子能来就诊还是因为老师发现了皮疹,督促前来看病。

确实,一些过敏性疾病症状常常时起时消,或许是因为症状轻微,或许是母亲确实太忙,没能及时纠正孩子过敏状态,导致孩子瘙痒反复发作,严重影响日常生活和学习。也有些家长认为,孩子小时候过敏,长大免疫系统发育完全就好了,这种想法也是错误的。孩子早期如果患了婴儿湿疹或食物过敏,长大后更容易出现哮喘或过敏性鼻炎等症状。

过敏体质会遗传

过敏性疾病并不是一种单一性的疾病,而是

包括过敏性鼻炎(变态性皮炎)、变应性咳嗽、支气管哮喘、过敏性皮炎(特异性皮炎)、过敏性结膜炎等一组疾病。过敏性疾病具有明显的遗传倾向,若父母一方甚至隔代亲属(爷爷奶奶、外公外婆等)是过敏性体质的话,那么孩子很有可能也是过敏性体质。

这个时候父母就要特别注意了,如果孩子有过敏症状,应及时带孩子去医院检测血清免疫球蛋白。及早发现过敏体质,越早进行干预,越可以较早控制疾病的发作。

忌“发物”强体质

临床过敏性疾病的发生,中医认为大多与“禀赋不耐”相关,预防过敏,首先应尽量避免接触过敏原,避免摄入抗原性较强的食物,如牛奶、鸡蛋清、鱼虾蟹等。这些抗原性较强的食物,在中医里被称为“发物”。其次还应从提升正气着手,坚持规律适当的体育锻炼增强体质,避免过敏发生。饮食清淡,多吃新鲜水果、蔬菜,增强免疫力。可结合中药、针灸、艾灸和推拿等治疗,调整过敏体质。