日常用药安全牢记十大提示

9月2日,国家药监局发布2024年全国药品安全宣传周的公众十大用药提示,旨在提醒公众规避用药误区,确保用药安全。

提示一:慢病不能只囤药,定期复诊莫迟疑

有些慢病患者认为用药以后感觉不错,一直吃药就可以了,为了方便就只囤药吃药,而不按照要求定期复诊做检查。其实正确的做法是,即便有些慢病治疗药物可以开较长时间的处方,也要观察病情变化。如果患者长期自行用药不复诊,不能及时调整治疗方案,往往容易延误病情。慢病患者不应只囤药吃药,还要定期复诊进行监测,接受教育和随访,千万不要嫌麻烦。

提示二:控制血压要坚持,随意停药伤身体

高血压是最常见的慢性病之一。有些高血压患者,用药依从性不好,或擅自长期停药,或断断续续用药,却不知这样会对健康产生严重危害。如经医生判断确实可以减药,减量原则为缓慢平稳减量,以避免血压波动或反弹。如果是联合用药,应优先进行减量,而非先减掉其中1种药物。如血压保持正常在6个月以上,可先将原有药物剂量减成最低维持剂量。

需要注意的是:基础为Ⅱ级以上、中高危组的高血压患者,完全停药的可能性不大,建议在心血管病专科医生的指导下调整降压药物进行治疗。

提示三:颈动脉斑块高发,严加防控别大意

虽然颈动脉斑块高发频发且危害大,但只要有效防控,合理治疗,部分患者的颈动脉斑块是可以改善的。

首先,改善生活方式。控制饮食、改善饮食结构、增加运动、减轻体重、戒烟限酒。第二,高血压和糖尿病都是导致动脉粥样硬化斑块形成的重要因素。若患有高血压或糖尿病,要积极合理地控制血压、血糖。第三,低密度脂蛋白胆固醇达标是实现斑块逆转的关键,他汀类药物是治疗颈动脉斑块的基石。颈动脉斑块导致≥50%的血管狭窄,是使用他汀类药物治疗的明确指征,无论胆固醇水平如何,都应予以他汀类药物治疗。

提示四:正确认识肥胖症,盲信神药不托底

肥胖会对人体各大系统造成不可估量的损害,特别是对心血管系统,肥胖患者更易患糖尿病、高血压、高脂血症等疾病。此外,它也可引发一系列的社会心理问题。

我国有肥胖症的诊疗规范。减重时,要在专科医生的指导下进行干预,用营养+运动+心理等综合生活方式科学减重。确需使用药物减重时应遵循医嘱,仔细权衡用药适应证、禁忌证、药物的不良反应等因素。滥用减肥药物存在安全风险。目前还没有所谓既没有副作用,又不会反弹的"减肥神药",肥胖症患者切勿盲目跟风自行用药,以免适得其反,伤了身体。

提示五:老年肝肾功能减,谨慎用药方受益

随着年龄的增长,老年人的生理及器官功能不同程度地衰退,对药物的吸收、代谢、排泄能力降低,易产生药物不良反应和药源性疾病。所以,应更重视老年人用药安全。老年人用药可遵循以下原则。

选择合理化:选择疗效确定、能缓解症状、纠正病理过程或消除病因的药物,并遵循"最少数量药物、最小有效剂量"的原则。

剂量个体化:老年人用药应从较小剂量开始,逐渐增加到最佳疗效的治疗剂量。同时,要注意加强治疗药物监测,必要时监测血药浓度。

提高依从性:70岁以上的老人,常常记忆力下降,对医生、药师交代的服药方法易遗忘或混淆,从而导致用药错误。对此,可将用药方案的复杂性降低到最低程度,以提高老年患者的依从性。

提示六:奥司他韦抗流感,儿童用药须仔细

儿童是用药的特殊人群,使用奥司他韦防治流感时,通常会选择颗粒剂,方便服用。要特别注意以下事项:

用药时机:作为治疗用药,奥司他韦应在流感症状出现后的48小时内开始服用,越早使用效果越佳;如果治疗有效,通常在48小时内即可退热。而作为预防用药,奥司他韦应在与流感患者密切接触后的2日内开始服用。

用药剂量:儿童的使用剂量应根据体重来计算(可参照说明书),并且家长应确保按照医嘱准确给药。

用药疗程:一般建议连续服用5天,即便儿童在服药期间有所好转,也应坚持完成整个疗程。

不良反应:奥司他韦最常见的不良反应包括恶心、呕吐和腹痛等,亦可能出现皮疹、精神状况改变等症状。

提示七:维生素D需要科学补,缺乏过量皆不宜

维生素D对人体健康有广泛作用,特别对肌肉骨骼健康至关重要。它能促进肠道钙吸收,使新形成的骨样组织矿化,并在肌肉功能中起重要作用。

但维生素D并非多多益善,短期内摄入大剂量或长期服用超剂量维生素D,可导致严重中毒反应,引起高钙血症,使全身性血管钙化、肾钙质沉淀及其他软组织钙化。高钙危象病情凶险,患者可能因肾脏功能衰竭或者心跳骤停而导致死亡。

对于正常人而言,多做户外运动、多晒太阳有利于促进合成维生素D,无需额外补充。

提示八:人未老而头先秃,长期用药救发际

当毛囊因为衰老、营养失衡、疾病等原因失去正常功能时,就可能会出现脱发。建议严格遵照医嘱,按时、按量、按疗程用药。

严格地讲,脱发是没有办法根治的,需要长期用药来维持。在使用药物治疗的同时,还要养成良好的生活习惯和饮食习惯,才能更有效地减少脱发。

提示九:服药之前看剂型,随意掰开要摒弃

很多人在服药的时候,觉得药片大,不易吞服,于是就想办法将药片掰开或者磨碎服。殊不知,有些药物为特殊剂型,并不能盲目掰开后服用。缓控释剂、肠溶片、包衣片、胶囊剂等不建议掰开服用。用药前一定要仔细阅读说明书,了解药物剂型的特点,不随意掰开或嚼碎服用。

提示十:光敏药物避阳光,注意事项切牢记

有些药物服用后,在阳光或紫外线刺激下,可引起人体过敏,这类药物叫光敏性药物。常见的光敏性药物有以下几类:

抗菌药:其中最明显的就是喹诺酮类药物,如左氧氟沙星、诺氟沙星等沙星类;四环素类药物,如多西环素、米诺环素、金霉素等。

非甾体抗炎药:吡罗昔康、萘普生、布洛芬等。

抗心律失常药:胺碘酮。

降压药:硝苯地平、卡托普利。

利尿剂:呋塞米、氢氯噻嗪、吲达帕胺。

(本版稿件综合自紫牛新闻、工人日报客户端)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

高中生晚11点后上厕所被定重大违纪

9月18日,山西怀仁市云东中学德育处工作人员告诉记者,9月10日,该校一名学生因在当晚11点10分左右上厕所,被记严重警告处分一次,按"重大违纪"扣除班级本月德育考核成绩5分,并自费打印"自我认识"1000份,分发至各班、各宿舍及各处室的情况属实。目前,学校已退还该学生100元打印费。

教育热点

上述工作人员表示,该校每晚10点20分下晚自习,10点45分熄灯。按规定,熄灯后至11点40分间,除特殊情况外,学生不许上厕所、随意走动,"担心影响别的学生入睡。"如因身体不适等原因必须在该时段上厕所,需提前告知管理老师,否则将被记严重警告处分一次。

"事发时,该学生未向管理老师说明情况便去上厕所,因而受到处理。"该名工作人员告诉记者。

尽管是为了学校的统一管理,但规定学生晚上11点后上厕所就是违纪、有学生违反规定后被要求写检讨书,这是违反人性的。

几年前,也有学校出台类似的"如厕令",要求学生上厕所要领"如厕牌"。学校的理由是,有学生上课期间偷偷溜出去玩,有学生晚自习时找各种理由出去"放风"。

类似的学校管理规定,首先没有考虑学生实际的生理需求,让学生憋着不上厕所或者因担心上厕所而不喝水,都会影响学生的身体健康。其次是"懒政",对于学生在厕所里抽烟等违纪行为,学校要加强教育引导和巡查,而不是硬性要求几点不准上厕所。虽然学校的初衷是"为学生好",但可能会走到"为学生好"的反面,进行僵化管理。我们希望实现,让学校的管理,真正服务于育人。

(据极目新闻)

傅园慧父亲:父母的责任是发现

发现孩子的兴趣和特长。不管哪个孩子都有天赋,我们做家长的就是要找到孩子的天赋。我认为可以多试,什么都去尝试一下,让孩子广泛地参加各类活动。比如傅园慧(知名游泳运动员)小时候,英语、画画、跳舞……我们都让她去感受一下,看看孩子对哪个有兴趣、有天赋。比如画画,一学就会,就有感觉,这就是天赋。不是所有的孩子都必须读书好,也可以是别的方面好,跑步、游泳等,作为家长,我们的责任就是去发现。

尊重孩子的选择与坚持。我们家从小就很尊重孩子,什么事情都是商量着来,不是小孩就必须听大人的。正因为我们尊重孩子的想法和意见,家里形成了良性循环。傅园慧也特别尊重我们,她心里一直觉得要为我们争气,这就产生了特别好的效果,她游泳优秀带动了其他方面也好。其实,家长不用过于担心孩子学习体育是不是很苦、会不会太花时间,只要孩子喜欢并且愿意坚持,做父母的尊重并支持就好了。

创造好的氛围,培养自驱力。很多人说傅园慧性格好,开朗又自信。其实这和家庭氛围有很大关系,我们一家三口是很平等的,朋友一样的关系,怎么开心怎么来。在我们家绝对没有"家长就是权威"这回事。我们两个大人比较佛系,创造轻松愉悦的家庭环境支持她,对她没有具体的要求。反倒是孩子从小就觉得她自己要努力,要考顺我们,她身上的这些品质是比比赛成绩还让我欣慰的。

(摘自《中国妇女报》傅春昇/口述)

家长课堂

提升语文,每天做好四件事

"生活处处有语文,我们要从生活中学习语文。"这是很多语文老师常挂在嘴边的一句话。每天坚持带着孩子做好4件事,将会有效提升孩子的语文能力。

读课文 每天5分钟就足够,能坚持10分钟更好,朗读时要做到大声、正确,不添字、不漏字、不换字、不回读、不读破词。大声朗读、反复诵读能激活孩子的感知能力,并能和右脑中贮存的信息形成共鸣,得到一种特有的生命体验和感受。名篇佳作的音韵美、节奏美、气势美,只有在大声诵读中才能真正感受到,将有助于提高写作能力和表达力。

写生词 每篇课文都有一些要求会写的生字和词语,让孩子每天写10分钟,把学过的字词抄写一遍,一定要认真写。前面学过的知识滚动复习。比如,每篇课文学习两天,可以一天写学的新课生字词,另一天复习前面学过的字词。

课外阅读 语文学科的基础就是阅读。要选孩子喜欢的书,陪孩子一起读,规划好课业和阅读时间。

写日记 每天坚持写日记,记下来的不仅仅是事件,还有孩子的体验和感受,更是积累了写作素材。记日记从一天写一句话开始,家长需要指导孩子把话写完整。

学习方法

(据光明网)

屏幕看多了脾气大

加拿大舍布鲁克大学的教育学家发现,把平板电脑作为幼儿的"电子保姆",会导致孩子发更大的脾气,对于想用平板电脑来安抚孩子情绪的父母来说,结果会令他们感到苦恼。

学龄前是孩子情绪调节技能发展的敏感时期。幼儿很容易哭闹和尖叫,随着时间的推移,孩子能逐渐控制愤怒和沮丧的表达。幼儿通常通过两种方式来调节情绪:首先,父母可以直接指导孩子如何控制情绪爆发;其次,孩子们可以密切观察成人如何处理自己的情绪。然而,越来越多的幼儿与电子屏幕互动,而不是父母。

从3岁半到5岁半,研究人员跟踪调查了35个孩子日常的屏幕使用和情绪调节状况,他们发现,在这两年里,孩子使用平板电脑的时间从每周平均6.5小时增加到7小时左右。分析结果显示,在3岁半时,如果额外增加约1个小时的浏览屏幕时间,一年后,孩子的愤怒/沮丧水平就会显著上升。

(摘自《北京青年报》莫声柏/文)

心理驿站

面对青春期娃用"三明治"沟通法

以前一点小事都爱和父母分享,现在动不动就顶嘴,处处跟父母对着干——本来乖巧的孩子,为什么一到青春期就性情大变?

心理医生表示,面对青春期的孩子,应学习"说话之道",可使用"三明治"沟通法。"三明治"沟通法即将正面的赞美和肯定放在上下两层,营造一个积极和谐的氛围,把负向的反馈包裹起来,不会引发敌意和抗拒。

如果孩子回家玩手机不肯写作业,等到晚上十一二点才草草了事,不少父母都会抱怨一句:"跟你说要快点写、早点写,你就是不听!"孩子听你这么说,很可能引发不满情绪;如果父母这时再情绪激动地说上几句,一场争吵在所难免。

如果使用"三明治"沟通法,可与孩子这样进行交流:首先,肯定他:"你也想先把作业写完,是不是?"其次,指出问题:"因为你管不住自己,所以写作业的时间被挤占,造成写作业的时间有点紧张。"当父母不否定孩子、不批评指责、不给他不良的行为贴上一个"品质差"的标签,比如"你就是不自律,你就是不想写",孩子其实是愿意听父母话的。最后,正向憧憬:"假如你能写完作业再玩手机,肯定会更开心,你说是不是?"

"三明治"沟通法则就是用"肯定—建议—再肯定"这三层,把最不易接受的建议,加在赞美和肯定中间,让人在被赞美后的愉悦情绪下,愉快地接受建议。

与青春期孩子沟通的前提,是要认识到孩子的独立性,站在孩子角度理解他,以平等的身份尊重他,以理谈事说服他;既指出问题又"给足面子",既找到不足又善于肯定——这样,孩子就不会那么叛逆了。

(摘自《齐鲁晚报》张如意/文)

科学育儿