

警惕养生误区 保健品绝非治病药

药师帮您划清用药边界

本报讯 (记者 王璐 通讯员 张婷) 轻信保健品可根治慢病、擅自停药降压降糖药物、小病依靠保健品自愈……当下不少中老年群体陷入养生误区,将调养类保健品等同于治病特效药,不仅延误病情,更损伤肝肾功能。湖南省职业病防治院药学区主任、主任药师裴芳表示,只有厘清药品与保健食品核心区别,才能破除虚假养生营销套路,守护群众尤其是中老年群体用药安全。

生活中,各类养生保健品广告层出不穷,“纯天然无副作用”“根治慢病”“停药康复”等话术精准拿捏中老年养生心理,不少慢病患者盲目停用正规药物,高价购入保健品治病,最终导致血压、血糖失控,加重脏器损伤。对此,湖南省职业病防治院药学区梳理大众高频疑问,全方位拆解药品与保健品核心差异,科普科学养生用药知识。

二者核心定位截然不同。药品核心功能为防病、治病、诊病,直接干预病灶、控制病

情发展,高血压、糖尿病、关节炎等器质性慢病,必须依靠合规药品规范治疗;保健品仅能调节身体机能、改善亚健康,仅可辅助调养身体,无任何疾病治疗功效,仅适合普通人群日常补充营养、增强体质。

审批监管力度差距悬殊。药品外包装印有国药准字标识,上市需历经药理实验、多期临床试验,严格核验疗效、安全剂量及不良反应,获批后全程受药监部门从严监管,用药信息标注完整透明;正规保健食品带有专属蓝帽子标识,仅核验食用安全性,无需验证治病疗效,法规严禁标注治愈、根治、消炎等医疗词汇,准入及监管标准远低于药品。

成分剂量、适用人群也有明确界限。药品有效成分剂量精准、含量高,靶向治疗病灶,存在明确用药禁忌与副作用,需遵医嘱服用;保健品成分多为维生素、植物提取物等,含量偏低,仅弥补饮食营养缺口,超量食用依旧会损伤

肝肾。确诊疾病人群需遵医嘱用药,健康、亚健康人群可按需选购保健品调养,慢病患者严禁以保健品替代药物。

裴芳提醒,这样快速辨别虚假宣传:药品可客观标注治疗功效,处方药禁止大众媒体广告投放;但凡带蓝帽子保健品,宣称可根治糖尿病、高血压、肿瘤等疾病,均属于违法营销,市民切勿轻信购买。

裴芳给出三点健康建议:身体不适优先就医诊疗,谨遵医嘱服用国药准字药品,严禁擅自停药换药;保健品仅为营养补充,优先通过均衡饮食获取营养,杜绝盲目进补;消费认准标识,治病选国药准字,调养选蓝帽子,无正规文号产品坚决不购买。

“养生无捷径,健康无神药。”裴芳表示,药品是对抗疾病的主力军,保健品只是养生辅助工具,二者分工明确、不可替代。市民需摒弃偏方养生思维,守住科学用药底线,理性选购产品,筑牢自身健康防线。

耳后惊现蜱虫或是“遛狗”沾惹

本报讯 (通讯员 龚艳辉 朱文青) 患者聂先生(化名)因病在长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)心血管内科住院治疗。住院期间,护士无意发现聂先生右耳后有异物附着。仔细查看竟是一只吸附状态的活体蜱虫。科室医护人员立即按照规范操作完整取出蜱虫。

据心血管内科副主任吴鹏翠介绍,患者家里养有宠物狗,平时经常去绿化带、江边遛狗,推测可能是在近期户外活动时被蜱虫叮咬。由于叮咬部位位于耳后,位置较隐蔽,且蜱虫叮咬人体时通常疼痛感不明显,因此患者并未察觉。

吴鹏翠介绍,蜱虫叮咬人体后,可连续吸血数天,身体会逐渐膨胀,体积甚至可增大数十倍。其偏爱耳后、头皮、腋下、腹股沟、腰部等皮肤隐蔽、柔软部位,叮咬后容易被忽视。

蜱虫叮咬后,部分人可能出现持续高热、乏力、肌肉酸痛等症状,并伴有血小板、白细胞下降。病情加重时,还可能出现牙龈出血、皮肤瘀斑、脏器出血等表现。年老体弱、免疫力低下者以及被多处叮咬的人群,发生重症的风险更高。

吴鹏翠建议,发现蜱虫附着身体后,不能徒手硬拔、用手捏碎,也不要烟头烫、涂抹酒精、香油、风油精等方式刺激虫体,应尽快前往医院,由专业人员在规范、无菌操作下完整取出虫体。虫体取出后,应对伤口彻底消毒,并遵医嘱做好后续护理。被叮咬后两周内,要密切观察身体状况,一旦出现发热、乏力、肌肉酸痛、皮疹、出血点等不适,应立即就诊,并主动告知医生有蜱虫叮咬史。

双重信赖:姐妹花先后同家医院微创“补心”

本报讯 (通讯员 郭倩) 近日,4岁女童安安(化名)在中南大学湘雅三医院心胸外科顺利出院。6月15日,心胸外科主任张伟志教授团队成功为她实施了右侧腋下小切口微创心脏手术,修补了直径约1cm的室间隔缺损。安安父母之所以如此坚定地选择该团队,是因为这份信任在家族中早已生根发芽。

就在前段时间,安安的表姐也曾因先天性心脏病(房间隔缺损),在张伟志教授团队的治疗下重获健康。表

姐术后切口隐蔽、创伤小、恢复快,这种“眼见为实”的疗效获得了安安一家对张教授团队的精湛医术高度认可,因此决定向张教授团队再次求助,进行微创治疗。

安安姐妹实施的右侧腋下小切口直视内心缺损修补术,仅通过右侧腋下2~4cm的切口建立体外循环,精准完成心脏内部结构的探查和修复,对术者解剖辨识与操控精度提出了极高的要求。手术过程顺利,出血极少,姐妹俩相继康复出院。

多发肋骨断裂合并四肢瘫痪 多学科医护联手挽救车祸重伤男子

本报讯 (通讯员 肖威) 近日,一名男子遭遇惨烈车祸致十余根肋骨断裂、肺脏严重受损,合并脊柱损伤、四肢瘫痪,经长沙市中医医院(长沙市第八医院)多学科团队近一个月接力救治,最终脱离生命危险,转入普通病房接受康复治疗。

据悉,患者入院时意识模糊、血压暴跌,已发生创伤性休克。医院即刻开通创伤急救绿色通道,快速开展补液、输血、升压急救,影像学检查排查全身伤情。结果显示,患者右侧1~11根肋骨全断,左侧多根肋骨、肩胛骨、枕骨骨折,胸腔血气胸压迫肺部,加之重度脊柱损伤,四肢完全丧失活动能力,多重伤情叠加随时危及生命。

医院立即启动多学科联合急救机制,医护做好颈椎防护后紧急转运手

术。胸外科团队先行急诊救命手术,固定断裂肋骨、清理胸腔积血积气,解除肺部压迫,术中患者生命体征多次波动,医护实时对症处置、持续输血,平稳完成手术,术后患者转入ICU监护。

由于患者肺部漏气严重,呼吸衰竭风险极高,医护24小时值守监护,定制个性化治疗方案,动态调控呼吸机参数,全力修复肺功能。历经7天精准救治,患者成功拔除呼吸机,恢复自主呼吸。为抢抓脊柱治疗黄金时机,科室细化转运方案,携带便携式呼吸机护航,高风险完成核磁共振检查,敲定手术方案。

随后,脊柱外科联合多科室完成脊柱修复手术,全程规避麻醉、感染、出血等风险,手术顺利完成。



古法中药贴敷 助力筋骨术后快速康复

郴州中医医院康复科近日推出特色活血消肿中药贴敷疗法,针对外伤瘀肿、颈肩腰腿痛、术后硬结、关节活动受限患者,适配性强。药贴取红花、川芎、透骨草等道地药材,院内古法配伍研磨,经皮肤经络给药直达病灶,实现活血散瘀、通络散结止痛效果,广受患者好评。

通讯员 王珂 摄影报道