

生活资讯

儿童选药看年龄

《2016年儿童用药安全调查报告白皮书》显示,我国儿童药物不良反应率为12.5%,是成人的2倍,新生儿更是达到成人的4倍,儿童不合理用药、用药错误造成的药物性损害更严重。生活中一些名字里带有“小儿”的药物,也不是适合所有年龄阶段的儿童。

常见的复方感冒药如小儿氨酚烷胺颗粒、小儿复方氨酚烷胺片、氨金黄敏颗粒,国家食品药品监督管理局规定,1岁以下婴幼儿禁用,因为它们含有金刚烷胺,对这类宝宝的安全性和有效性尚不明确。它们主要用于缓解1岁以上儿童因感冒引起的发热、头痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。

小儿复方磺胺甲恶唑片、小儿双磺甲氧苄啶颗粒等抗菌药,适用于敏感菌株所致的呼吸道感染、小儿急性中耳炎儿童急性中耳炎等。新生儿擅自滥用会增加核黄疸发生的危险,因此2个月以下的婴儿禁用。2个月以上的儿童,也必须在医生指导下酌情减量使用,因为他们肝肾功能还

不够完善。

小儿复方麻黄碱桔梗糖浆用于小儿感冒、支气管炎引起的咳嗽、多痰等,但其中含有麻黄碱,对中枢神经的兴奋作用比肾上腺素更强,毒副作用也比较大,不可以擅自给儿童服用,剂量较大时会出现谵妄(症状为胡言乱语、精神兴奋);导致幽门梗阻、甲亢及高血压等;长期服用还可能致肾功能减退等。一般来说,2岁以上的儿童,只要按照医师处方或说明书指导用药是安全的,但一定要遵医嘱并看清楚说明书,千万不能随意乱用。

此外,不少家长错误地认为,中药或中成药都没有副作用,出现疾病时常擅自给孩子服用带“儿”或“小儿”的中成药,却忽略了其中的风险。

其实,小儿至宝丸含有雄黄、朱砂的成分;小儿清热镇惊散、小儿惊风散、小儿抗惊片等也都含朱砂。朱砂和雄黄中可溶性的汞、砷可以在体内蓄积,会造成毒性隐患。儿童用药时千万不能只看药名,一定要在医生和药师指导下使用。(华玲)

人们总有一种侥幸心理,觉得加班加点工作后一定会变瘦。可是事实是,每天从早忙到晚,有时周末还要加班,那么大的工作强度,人反而越变越胖了!这样的现象便是职场“过劳肥”。

一项网络调查显示,工作3年左右是“过劳肥”高发期,超1/4的人体重较刚入职时增加5公斤。媒体从业者、IT工作者、医务工作者、律师,被评为最容易“过劳肥”的职业。



你被“过劳肥”伤到了吗?

卫计委:市民应预防控制超重肥胖

□本报实习记者 唐诗

北京市卫计委发布的《北京市2015年度体检统计资料报告》显示,在北京市专项体检的98万人次中,男性人群超重、肥胖检出率为52.45%,女性人群超重、肥胖检出率为30.17%,总体人群超重、肥胖检出率为42.36%。

《报告》数据显示,近年来

我国的成年人超重肥胖率呈现快速增长的趋势,尤其是20至50岁男性肥胖检出率较高,这可能与职场人士工作压力大和生活不规律等因素相关。超重、肥胖人士越来越多,这些都是可能造成慢性病发生的非常重要的危险因素。卫计委提示广大市民,应注意超重肥胖的预防控制。



肥胖为十大致病危险因素之一

肥胖既可以是一个独立的疾病,又可以作为多种慢性非传染性疾病的危险因素,肥胖已被世界卫生组织列为导致疾病发生的十大危险因素之一,严重危害身心健康。

糖尿病:超重肥胖和腹部脂肪蓄积是糖尿病发病的重要危险因素。由于超重肥胖人群对胰岛素不敏感,导致其对葡萄糖的转运、利用容易存在缺陷。

在这其中,中心型脂肪分布比全身型脂肪分布的人患糖尿病

的危险性更大;肥胖持续的时间越长,发生糖尿病的危险性越大;儿童青少年时期开始肥胖、18岁后体重持续增加和腹部脂肪堆积者患糖尿病的危险性会更大。

胆结石:肥胖者胆结石的患病率是非肥胖者的4倍,腹部脂肪堆积的人群患病性更大。肥胖患者的胆汁中胆固醇过饱等,可能是形成胆结石的原因。

同时,肥胖还容易使胆结石患者的胆囊感染率增加,引起胆

绞痛和急性胰腺炎。

暴饮暴食:这是肥胖患者中常见的一种心理病态行为。肥胖症患者常常出现无法控制的食欲大增,大多发生于傍晚或夜间,在夜里醒来后想吃东西。

越来越多的观察发现,饮食习惯不良有时与肥胖患者的节食行为有关。

还有人为了怕发胖,在大量进食后自行引吐,这些与肥胖相伴的心理变化都是有害于身体健康的。



丰台工商分局成功疏解转型农贸市场

根据丰台区政府非首都功能疏解总体部署,以及分局引导有形市场疏解转型、关停取缔低端市场等工作要求,丰台工商分局根据自身职能,与各级政府及城管、食药等相关部门密切配合,不但取缔了一批无照经营超范围经营等违法经营的商户,而且根据部分商户实际情况,帮助其升级改造,成功转型。富锦嘉园菜市场是丰台区市场疏解转型名单中的一员,其在满足周边居民日常需求的同时,也带来了无照经营、私搭乱建等实际问题。基于以上情况,丰台工商分局与该市场属地的六圈村委会积极沟通,结合市场目前的硬件条件、经营

状况及周边居民的实际需求,提出了升级转型的疏解方案。升级改造期间,丰台工商分局多次会同乡政府及其他职能执法部门,进行现场查看,提供现场技术指导,提出整改措施及方案,确保升级改造顺利进行。同时,配合城管、食药等执法部门,清理市场周围路边摊商、无照餐饮等违法商户。最终,该市场在升级改造后,成功转型为统一经营、统一收银、统一服务的现代管理模式便民综合超市。下一步,该超市还将开发APP客户端,定时公布果品及蔬菜等价格,进行网上预订、送货上门和特价商品推送等,采用线上线下相结合的模式更好地服务周边居民。

渠忠涛



压力过大生活不规律引发“过劳肥”

对于职场人士,睡眠时间不足导致胃口大开,想吃高热量的食物。长时间坐在办公室里缺乏锻炼,吃得运动少。饮食不规律,早上中午凑合吃,晚上暴饮暴食,进食大量高糖、高热量食

物;经常还喜欢吃小零食来排解压力,不知不觉吃下去很多。

其实,“过劳肥”这种不够正常的现象是身体机能对不规律生活做出的抗议。

长期劳作,缺乏休息,容易

“因肥致死”,“过劳肥”涉及的人群广泛,对健康的影响时间更长。目前,“过劳肥”已经成为一个大的公共卫生问题,欧美、日本等国家和地区早已将它作为一种职业疾病进行干预。

减肥首选节制饮食和体力运动

减肥和治疗其他疾病一样,不能只选用一种方法,要多种方法同时并进。至少两种或两种以上方能收到良好的效果。不论肥胖程度轻重,节制饮食和进行体力运动是防治肥胖最基本的两种方法。如果再根据个人具体情况加上其他疗法,如针刺或药物治疗就更能收到显著的减肥效果,起到锦上添花的作用。

要正确选择适合自己的减肥

疗法,无论肥胖轻重,最基本的、首选的方法就是节制饮食和体力运动。

一般的或轻度的单纯性肥胖,只要适当地节制饮食及坚持体育锻炼,必要时可根据个人的习惯、爱好加以选用其他方法,就可以收到较理想的减肥效果。

中度以上肥胖,不仅要严格控制饮食、加强体育运动,特别

是年纪大、体质差、运动量不大的肥胖者,还应加用中、西药物及针刺等疗法方能收到一定的效果。但药物减肥可能有副作用,要严格掌握。

继发性肥胖要请专科医生诊治。主要治疗原发性疾病。

不管采用哪种方法减肥,最好都要在专业医生或专业人士指导下进行。应当和治疗者进行密切的联系和沟通。

关于席小琴限期到单位报到的公告

席小琴同志:由于公司无法根据你留下的联系方式与你取得联系,通过其他途径也无法联系你,特公告通知如下:请你于2016年12月2日16:00前返回公司报到。届时请在西北门电话联系人力资源部:010-68581339或68509079。若逾期未报到,公司将从12月5日开始记旷工,并按照有关规定处理。

央视后勤服务发展(北京)有限责任公司

2016年11月23日