



近日，中国药学会在京发布“2018年公众十大用药误区”。其中，“不良反应很可怕”“别人能用我就不能”“回避风险不接种”“追求疗效滥用药物”等用药误区上榜。

“十大用药误区”你中招了吗？

误区1: 追求疗效滥用药

在日常生活中，一些家长为了让孩子好得快，将成人药减量给儿童服用，或者要求输液治疗等现象并不罕见。专家指出，儿童不是成人的缩小版，儿童患病应及时就医，根据医生处方合理用药，家长要详细了解药品说明书和注意事项，尤其要关注慎用和禁用信息，不可随意用成人药减量服用。

误区2: 自行停药无危害

一些患者在感觉病情好转或者症状减轻后自行停药，专家指出，这种做法也不可取。药物治疗需要一定的时间，尤其是对感染性疾病，要有足够的疗程，才能彻底控制感染，疗程不够就有可能转为慢性感染；有些慢性病(高血压、糖尿病等)则要终生服药，不能随意停药，患者如果依从性较差，服药不规律，容易导致病情反复甚至加重，乃至危及生命。常见的不能突然停用的药物有降压药、胰岛素、抗心绞痛药等。

误区3: 胰岛素有依赖性

一些2型糖尿病患者误认为，打胰岛素就像吸毒一样，一旦用上就会成瘾。专家指出，是否产生药物依赖，并不是以是否终生使用这种药物为依据。最新医学研究表明，新发现血糖较高的糖尿病患者，如果能够采用一段时



间胰岛素血糖强化治疗，能够显著改善患者胰岛细胞功能，对患者长期控制血糖大有好处。

误区4: 使用药品不得法

错误的给药方式有时会直接影响药效的发挥，难以起到治疗疾病的作用，甚至还会对身体造成伤害。服用一般药片可整片吞咽，不需要嚼碎。因为药片除了含有主药外，还含有崩解剂等辅料，所以药片在肠胃中会逐渐崩解、溶解、吸收，从而起到治疗作用。

不能掰开或嚼碎服用的药物剂型主要有缓释、控释片和胶囊，肠溶衣片，普通胶囊、胶丸，双层糖衣等。

误区5: 别人能用我就用

人体存在个人体质和疾病病情的差异，错误用药可掩盖病症，进而延误治疗，严重的还会对身体造成损害。若想参考他人的用药经验，最好先咨询医生或药师，看是否适合自身情况。

例如阿司匹林，一些患者知道该药可防治心脑血管疾病，预防卒中、心肌梗死等，便自行购买服用，但在服用后出现胃出血等不良反应。实际上，长期使用阿司匹林容易导致胃黏膜损伤，引起胃溃疡及胃出血。因此，在长期服用阿司匹林之前，必须征求医生或药师意见，经常监测血象、进行大便潜血试验及胃镜检查。

误区6: 不良反应很可怕

一些公众误认为不良反应多的药不安全。其实，药品说明书中记载的不良反越详细，代表企业对该药品研究越透彻。专家认为，对药物疗效和不良反应了解得越清楚，医生和患者在使用药品时越能明确需要注意哪些事项，以更好地权衡用药利弊。不良反应的发生有一定概率，药品说明书中所列的不良反，有可能实际发生的概率并不大。当然，患者用药后一旦出现不良反应，应及时就医，避免引发严重后果。

误区7: 偏方秘方治大病

偏方是指组方简单、药味不多、易于就地取材、对某些疾病具有特殊疗效的方剂。一些慢性病、疑难病患者，盲目崇信偏方、经方、验方、秘方和网络各种广告，盲目治疗，这种做法很可能导致病情加重，使病情复

杂，贻误治疗时机，在使用偏方时务必慎重。专家建议，一旦身体出现异常信号，患者要及时到正规医院就医，相信科学，遵循医生和药师的建议用药。

误区8: 海淘药品放心用

随着互联网及电商的发展，一些境外药品通过海淘、微商代购等渠道在国内市场“走俏”，有的患者想方设法购买国外生产的药品。专家提醒消费者：在购买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。

网络购药、海外购药消费者应注意以下几点：看清看懂说明书，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；关注药品对于保存环境的温度和湿度要求，防止药品在运输和保存过程中出现质量问题。

误区9: 换季就去洗血管

有些老年人一到换季的时候就到医院要求医生为其输液“洗血管”，对于这一做法，专家强调，人体血管里并没有所谓“垃圾”“毒素”，真正堵塞血管的是脂质斑块。心脑血管疾病的发生过程比较漫长，通常会因人体高血压、高脂血症等疾病长期控制不佳，形成动脉斑块阻塞血管，或者斑块脱落形成血栓堵塞血管，历时数年甚至数十年，这种变化不会数因为每年输1~2液而改善，即使输液会对人体局部血管有扩张作用，也不会产生长期的血管“修复”作用。

预防心脑血管疾病，应均衡膳食，控盐、减油、少糖，坚持规律运动，积极控制血压、血糖、血脂等，需要药物控制的患者还需遵医嘱规律服药，有效监测身体各项指标。

误区10: 回避风险不接种

针对公众对疫苗的误读，专家指出，疫苗不仅可以保护个体，更重要的作用是进行群体免疫。整个群体拥有免疫力的人越多，疾病就越难以传播。疫苗接种是世界公认最经济、最方便、最有效的预防和控制传染病的手段。接种疫苗虽然也可能发生不良反应，但其带来的效益远远高于风险。疫苗的普及接种，能有效避免儿童残疾和死亡发生。世界各国政府均将预防接种疫苗列为最优先公共预防服务项目。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

吃香菜护大脑



美国一项研究发现，香菜中的芹菜素可触发大脑细胞形成，增强脑细胞间联系，改善大脑功能。芹菜素是香菜、芹菜、红辣椒等多种植物中存在的一种天然黄酮类物质，对辅助治疗老年痴呆症、帕金森病等神经退行性疾病有一定好处。

海鱼能缓解不安情绪



一项最新研究发现，每天摄入2克以上欧米伽3脂肪酸的参与试验者与未摄入者相比，抑郁、焦虑症状得到显著缓解，情绪有所改善。证明深海鱼有缓解不安情绪的作用。秋刀鱼、沙丁鱼、三文鱼等深海鱼都含有欧米伽3脂肪酸。

红灯

有鼻炎的人会“变丑”



过敏性鼻炎是人的免疫力失衡的一种表现。在我国，每10人就有1~3人患有不同程度的过敏性鼻炎。若不及时治疗，还可能引起哮喘、鼻窦炎、结膜炎、咽鼓管功能障碍。而且当呼吸不畅时，更易使用“口呼吸”，致面部发育畸形，长此以往，会影响容貌。

挖鼻孔增加肺炎风险



英国科学最近发现，挖鼻孔可能导致肺炎。参试者用沾上了肺炎细菌的手指挖鼻孔，或者将鼻子凑近闻被肺炎细菌污染的手指后，研究者发现挖鼻孔或揉鼻子时，肺炎细菌传播数量最多，传播速度最快。

生活资讯

腰围越粗 冠心病风险越大



示，胖在四肢和皮下，这些部位的脂肪反而有益于代谢。

非中心性肥胖定义为：男性腰围<85cm，女性<80cm；中心性肥

胖前期，男性腰围85~89.9cm，女性80~84.9cm；中心性肥胖，在男性腰围≥90cm，女性>85cm。(耀文)

北京北安时代电梯安装工程(开户银行:招商银行武汉首义支行,账号:127906549610106),公章因损坏变形无法使用,自行作废。特此声明!北京北安时代电梯安装工程(新华) 2018年10月22日

陈更佳、陈琼、张云、王伟、洪文龙、马金华、施永达、陈武辉、周国松、李安、范秋立、张志忠、赵兰生、包启龙、张军、高东新、白明永、刘启因长期未在岗工作,根据公司章程,公司现决定与你解除劳动关系,请于10月29日前到公司办理劳动合同终止手续,逾期未办视为自动离职。中建一局集团第五建设有限公司 2018年10月22日