

健康 3·15, 市食品药品监督在行动

宣传健康知识 保护生命健康

为了关注消费安全、保护生命健康、倡导健康消费, 3月15日, 周口市食品药品监督管理局举行了食品药品健康咨询活动, 现场宣传群众关心的药品质量、安全用药等健康知识, 让我们一起看看这些健康知识, 以便保护我们的生命健康。

什么是处方药?

处方药是必须凭医生处方才可调配、购买和使用的药品。处方药的适应症大都是一些复杂而严重的疾病, 患者难以自我判断、自我药疗。例如, 所有的注射剂和抗生素均属于处方药。在处方药的包装盒、药品外标签、药品说明书上, 可以清晰地看到“凭医生处方销售、购买和使用”。

什么是非处方药?

非处方药均来自处方药, 它一般是经过长期应用、疗效肯定、服用方便、质量稳定、非医疗专业人员也能安全使用的药物。非处方药在美国被称为“可在柜台上买到的药品(OverTheCounter, 简称 OTC)”, 后成为全球通用的俗称。

怎样识别非处方药?

1. 非处方药包装盒的右上角必须印有国家指定标示的非处方药专有标识-OTC。
2. 每一种非处方药都要将相应的忠告语由生产企业醒目地印制在药品包装或药品使用说明书上。通用的忠告语为:“请仔细阅读药品使用说明书, 并按说明书使用, 或在医师的指导下购买和使用。”
3. 非处方药又分为甲类和乙类两种。甲类非处方药需要在医师的指导下购买使用。甲类非处方药的标识为红色;乙类非处方药的标识为绿色。

为什么要重视药品不良反应?

药品有两重性, 用得适当, 能够诊断、预防和治疗疾病;用得不当, 不仅达不到预期的效果, 还会因发生药品不良反应给人们带来意想不到的痛苦和危害。据世界卫生组织统计, 因药品不良反应住院的患者占住院人说的 5%~10%, 而住院患者中发生药品不良反应的人数达 10%~20%, 致死率为 0.24%~2.9%。因此, 我们要充分重视药品不良反应对人体的危害, 注意安全用药, 尽量减少和避免药品不良反应的发生。

怎样识别假劣药品, 避免上当受骗?

1. 标签是否齐全: 购买整瓶、整盒的药品, 要先看标签印刷得是否正规、项目是否齐全。国家规定药物的标签必须印有注射商标、批准文号、药品名称、产品批号、生产企业。其中商标和批准文号尤为重要, 如果没有或印刷得不规范, 即可视为假药。
2. 查看有效期及药品外观: 无论针、片、丸、粉和水、酊剂以及药材, 凡有发霉、潮解、结块或有异臭、异味, 片剂色泽不一者, 即可视为劣药。标签上都印有有效期, 凡超过有效期的药品, 也可视为劣药。
3. 不从非法途径购药: 有游医和地摊药贩等为了赚钱, 大都使用“奉送”或“无效退款”等骗术卖假药; 街头墙上张贴的广告, 吹嘘所谓“祖传秘方”、“包治”某种疾病的药, 基本上都是假药。

遇到药品价格问题怎么办?

对药品价格有疑惑或发现药店、医院或诊所违反药品价格管理规定, 应向当地发展和改革委员会(物价管理部门)投诉, 电话: 12358



如何鉴别健康猪肉和病猪肉?

健康猪肉的放血刀口粗糙, 切面周围没有血液浸润; 病死猪肉的放血刀口线平整, 切面整齐光滑有血液浸润区; 健康猪肉放血良好, 血管一般不残留或很少残留血液; 病死猪肉因放血不全, 血管有较多血液, 呈紫色, 且血液中可见气泡。

健康猪肉的皮肤呈白色、淡黄色; 病死猪肉的皮肤常见有出血、充血点和黄疸等病理变化。

健康猪肉有弹性、有光泽, 呈棕红色或粉红色, 无任何液体流出; 病死猪肉无弹性, 呈暗紫色甚至黏软, 平切面肌肉有粉红色或紫黑色液体流出。

健康猪肉脂肪呈白色或乳白色; 病死猪肉的脂肪由于放血不全而呈粉红色、黄色或绿色。

健康猪肉淋巴结多数正常, 呈鲜红色或淡黄色; 病死猪肉的淋巴结有病变反应, 多呈紫红色。

如何鉴别“地沟油”?

“地沟油”一旦流入市场, 会对人们的食品安全造成极大的影响, 消费者要学会感官鉴别。食用植物油一般要通过看、闻、尝、听、问五个方面即可鉴别。

一看: 看透明度, 纯净的植物油呈透明状, 在生产过程中由于混入了碱脂、蜡质、杂质等物, 透明度会下降; 看色泽, 纯净的油无色, 在生产过程中由于油料中的色素溶于油中, 油才会带色; 看沉淀物, 其主要成分是杂质。

二闻: 每种油都有各自独特的气味, 可以再手掌上滴一两滴油, 双手合拢摩擦, 发热时仔细闻其气味, 有异味的油, 说明质量有问题; 有臭味的可能就是“地沟油”; 若有矿物油的气味, 更不能买。

三尝: 用筷子取一滴油, 细品品尝其味道, 口感带酸味的油是不合格产品; 有焦苦味的油已经酸败; 有异味的油可能是“地沟油”。

四听: 取油层底部的油一两滴, 涂在易燃的纸片上, 点燃并听取响声, 燃烧正常无响声的是合格产品; 燃烧不正常且发出“吱吱”声音的, 有水分超标, 属不合格产品; 燃烧时发出“噼叭”爆炸声, 表明油的含水量严重超标, 而且有可能是掺假产品, 决不能购买。

五问: 问商家的进货渠道, 必要时索要进货发票或查看当地食品卫生监督部门的抽样检测报告。

慎用普通塑料袋装熟食!

塑料的主要成分是化工原料中提炼出的聚乙烯、聚氯乙烯、聚丙烯等对人体有害的物质加工而成。经常见到有用普通塑料袋直接装熟食的, 特别是刚出锅的热包子、热油条之类, 其实这对人体健康不利, 因为热气会将塑料中的有害物质催化到食品内, 再由食品进入人体。更错误的做法是, 将饺子、馒头等放在普通塑料袋里再入微波炉加热, 这对人体的危害更大。专家提醒, 买食品最好用干净的纸袋、布袋盛装, 购买食品应该选择半透明塑料袋, 到家后立即倒出。冰箱里的冷藏、冷冻食品应该用保鲜膜(袋)包装, 不要用普通塑料袋包装。

(周口市食品药品监督管理局提供 记者 史书杰整理)

一周 120 报告

数据来源: 市 120 急救指挥中心
采集时间: 2013 年 3 月 8~14 日
出诊原因 人次
其他内科系统疾病 69
交通事故外伤 51
其他类别外伤 29
心血管系统疾病 14
酒精中毒 12
脑血管系统疾病 8
其他 8
妇、产科 5
药物中毒 4
其他内科系统疾病 2

一周提示: 本周 120 急救共接诊 202 人次。春季“乍暖还寒”之时, 天气变化无常, 时冷时热, 时风时雨。因此, 最好提前取得旅游目的地的气候资料, 出行时的穿着以轻便暖和为宜, 随身要带保暖外套。骑行、登山, 体力、热量消耗不同, 要随时注意衣服的增减。春季天气多变, 是感冒的多发季, 这个时候运动会加重病情, 所以应注意多休息, 等痊愈了再出游锻炼。

(见习记者: 王凯 信息提供: 耿清华)

一周病情报告

样本采集地: 市中医院
采集时间: 2013 年 3 月 8~14 日
科别 门诊接诊总量 (人次)
儿科 643
妇产科 519
肝病科 475
脑病科 464
皮肤科 457
肺病科 396

温馨提示: 春游时, 尽可能不要推迟或提前用餐。旅游劳累后, 宜休息一会儿再进餐。餐后应稍休息后, 再出游, 以利于胃肠道内的食物消化。饭前不要大量喝水或喝饮料, 否则, 不仅会造成急性胃扩张, 还会使消化液大量稀释, 冲淡胃酸而引起消化不良及肠炎。更不能大量吃冷饮, 使胃肠蠕动功能紊乱, 破坏胃肠黏膜的保护屏障作用, 造成多种病菌乘虚而入。

(见习记者: 王凯 信息提供: 姚娟)



要想春季健康 必须多吃“三春”



暖春属于中医所谓的“春夏养阳”的养生规律。这个时候, 应该吃一些比较升发与易消化的食物, 也可以适当地“吃香喝辣”以健胃, 吃点酸味以助食欲, 还要重视春节过后因营养过度而解腻。比较重要的春天食物有如下“三春”: “春韭”、“春笋”、“春菜”。

“春韭”以其比较升发而被称为“菜中的壮阳药”, 加之其味道可口鲜甜, 又含较多的纤维素, 因此成为春天的佳菜。家里或酒店、餐厅可以用春韭炒猪肉、鲜鱿鱼、章鱼。

“春笋”同样也是春天的升发之蔬菜, 既可以切块后与猪骨、酸菜做汤, 也可以切片炒鱿鱼、鹅掌、三鸟内脏。由于春笋所含

纤维素多, 也利于通便。还可以用韭菜白或韭菜花炒虾仁。

“春菜”也是春天具有升发作用的菜, 其营养丰富, 所含蛋白居蔬菜之首, 且带有一种令人开胃的微苦之味, 春菜炒猪肉或腊肉, 也是一款春天应时之佳肴。

为了应对春天养阳, 在进食的菜色中, 可以适当加入辣味, 如用生椒炒猪肉或牛肉, 胡椒炖猪肚等。春天, 一般不宜再进食肥腻和难于消化的食物, 不宜进食那些狗肉之类燥热食品。因为人们在春天的食欲都比冬天差, 因而应该进食一些既清淡又助消化的食物, 尤其是进食一些利于通大便之食物。

(光明)