



近日,周口市药品不良反应监测中心分别在周口市五一广场和人民路万鑫苑居民小区开展了“用药安全知识”宣传活动。他们通过入情入理的讲解和分发由市中心收集、整理、印制的《用药安全知识汇编》,使广大居民了解了药品不良反应监测的意义,认识到了药品不良反应与假劣药的区别及用药注意事项。周口市药品不良反应监测中心计划每年定期开展宣传活动,以提高广大居民用药安全意识,增强用药安全知识。

(刘健 摄)

## 走进威胁生命的重大疾病——冠心病

当今患有冠心病的人越来越多,它严重地危害着我们的健康。冠心病是由于脂肪代谢不正常引起的,血液中的脂肪沉着在原本光滑的动脉内膜上,类似粥样的脂类物质,堆积而成的白色斑块,成为动脉粥样硬化病变。这些斑块逐渐增多,造成动脉腔狭窄,使血流受阻,导致心脏缺血,产生心绞痛。

那是什么原因会造成冠心病呢?动脉粥样硬化是冠心病的主要病因,但目前还不清楚是如何形成动脉粥样硬化的,很可能是多种因素造成的,比如家族史、血脂异常、肥胖、抽烟、痛风、高血压等。我们把冠心病分为五大类:隐匿型、心绞痛型、心肌梗死型、心力衰竭型、猝死型,其中最常见的是心绞痛型。心绞痛型最常见的就是稳定型劳累型

心绞痛。

那我们要如何预防与治疗呢?

(1)保持身心愉快。不要大喜大悲、过于躁动。

(2)保持规律的作息时间。早睡早起,不熬夜,睡前保持心情的平静。

(3)控制饮食。不要吃过于油腻的食物,注意饮食的清淡,多吃蔬果水果,少食多餐,不要暴饮暴食。

(4)戒烟。烟是造成冠心病、中风的一个重要因素,应当戒烟。

(5)少喝酒。不要喝烈酒,喝少量的葡萄酒、啤酒等低浓度的酒,可促进血脉流通、气血调和。

(6)体育锻炼。根据个人的情况,适当地参



加体育锻炼。

(7)劳逸结合。避免突然过重的体力劳动,应当劳逸结合。

当我们查出有冠心病时,要及时治疗。它可引起多种并发症,比如:心脏破裂、栓塞、心室壁瘤、心肌梗死后综合征等。因此,我们不能忽视冠心病。

(据健康报网)

## 专家:严重雾霾天活动 等于处在不停吸烟状态

今年以来,我国平均雾霾日数为29.9天,较常年同期多10.3天,为1961年以来历史同期最多。中国康复研究中心呼吸内科主任赵红梅表示,一个人在PM2.5达到了670微克每立方米的情况下呼吸一天,就相当于吸了一支烟。而在严重雾霾天活动,等于处在不停

吸烟的状态。

人们经常在雾霾天活动,有一个类比是把此种情况和吸烟类比,尤其是和吸二手烟比。从颗粒物大小及危害的程度上,赵红梅做了一个分析:“关于这个问题,有一个数据是这样的,如果一个人在PM2.5达到了每立方

米670微克的情况下呼吸一天,就相当于吸了一支烟。但是一般来讲,人每天呼吸的空气质量平均是在1万升左右,在这样的状态下,如果是很严重的雾霾天,那么此人基本上也等于处在不停的吸烟这种状态,当然远远不及直接抽烟的量那么大。”(据中新网)

## 捐献母乳可像献血一样方便 首辆母乳捐献车进驻广州

20日,随着国内第一辆母乳捐献车进驻广州市海珠区江南中街青凤社区,周边社区的母乳妈妈逢周三下午就可在家门口捐献母乳。母乳车首次进驻居民区,意味着今后捐献母乳可以像献血一样方便。

当天,“母乳爱”志愿服务队的首个服务站点也同时在青凤社区开张,将向准妈妈和新手妈妈提供母乳喂养知识咨询。

广州妇儿中心母乳库主要为早产儿、严重感染患儿、牛奶蛋白过敏导致严重营养不良的患儿以及肿瘤化、放疗患儿等重症儿童免费提供合格的爱心母乳。母乳库成立以来,单人捐献最次数为63次,单次捐奶最高纪录为610毫升,单人捐奶总量最高的爱心妈妈共捐献了11580毫升。截至11月19日,母乳库累计捐献总量达到16万毫升以上,共有28位病宝宝喝到了珍贵的“爱心奶”。(据新华网)

《周口日报》《周口晚报》聚焦居民用药安全

## 推出专栏 请你参与

居民用药安全问题涉及千家万户的利益。如何正确服用从药店购买的药品,如何确认所购买药品是否安全有效,并不是每个人都十分清楚的。为了你的身体健康,《周口日报》、《周口晚报》特别推出《畅谈合理建议,健康与你同在》栏目,旨在推动我市医药工作健康发展。你对我市药品销售有何疑问,有哪些用药知识需要解答……都可以提出你的合理化建议。

如果你在购药过程中遭遇处

方药,或是购买到假药,或是药店把保健品充当药品、夸大药效、删除药品批次,或是药店收取不明药品、不开发票等问题,可以拨打监督热线0394—8599357。我们将会把你们的建议和意见记录下来,并反馈到药监部门,给你一个满意的答复。你也可以通过邮箱zkrbssj@126.com参与我们的活动,让我们共同努力,为营造安全用药氛围、确保群众健康生活作出自己的贡献。

## ■一周 120 报告

数据来源:市120急救指挥中心  
采集时间:2013年11月15~21日

出诊原因	人次
交通事故外伤	73
其他类别外伤	67
其他内科系统疾病	58
酒精中毒	17
心血管系统疾病	15
脑血管系统疾病	10
其他	9
妇、产科	5
呼吸系统疾病	4
其他外科系统疾病	3

一周提示:本周120急救共接诊261人次。随着冬季的到来,一些老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人都容易发作慢性支气管炎,如果不及早治疗,久而久之就会发展成肺气肿,严重的甚至会发展成肺心病。

慢性支气管炎一般是由感染等因素引起的。在秋冬换季时,如果受凉,抵抗力又差,就会引起慢性支气管炎的急性发作,严重的患者病情会持续1到2个月,而且病情也容易反复发作。

医生建议:容易发作慢性支气管炎的人,在生活起居上应该多加注意,饮食要适度,少吃辛辣的食物,多吃蔬菜和富含维生素C的水果;对于慢性支气管炎的高危人群来说,最害怕天气寒冷,因此要注意保暖,小心受凉,居室要注意通风换气;不要忘记加强锻炼,增强身体的抵抗力;已经患有慢性支气管炎的市民应该及时就医。

(晚报记者 张志新 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11月15~21日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	756
肝病科	720
脑病科	640
肺病科	614
皮肤科	520
妇、产科	518

温馨提示:一到冬季,天气就变得寒冷,且空气也比较干燥,加上室内的细菌、病毒繁殖较多,患上哮喘的人也越来越多。哮喘是一种常见疾病,如果发作频繁或治疗不正规,对患者的工作、生活和学习甚至身心健康都会造成不良影响。

许多患者对于反复发作的咳嗽、喘息、流涕、打喷嚏等症状,常常不认为是哮喘发作而当做感冒、气管炎等,反复大量使用抗生素而不对哮喘进行针对性治疗,导致哮喘发作频繁。因此,市民应重视哮喘的防治。

医生在此提醒:冬天因气温较低,极易引起感冒、上呼吸道感染等常见病,从而导致哮喘发作。所以,有哮喘病史的患者应格外注意防寒保暖,特别要注意颈部的保暖,外出注意戴口罩;锻炼能够有效提高人体的抵抗力和免疫力,因此,患者适当进行体育锻炼,增强身体的抵抗力;体质过敏的人以及哮喘的高危人群应远离过敏原;哮喘患者不要嫌用药麻烦,一定要坚持用药。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

周口市德正口腔门诊部  
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:  
1.种植牙  
2.三叉神经痛  
3.颌面外科手术  
4.牙齿美容  
5.难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北200米路西  
预约咨询电话:0394—8281120