

爱心医疗扶贫在三亚榆和医院启动

城乡经济困难人员住院就医可获救济

健康小知识

中国人群研究证实 多活动有助 心脑血管健康

中英研究人员近日在《美国医学会杂志·心脏病学卷》上报告说,在中国开展的一项大规模人群研究显示,与体力活动水平较低的成人相比,体力活动水平高的成人罹患冠心病及脑卒中的风险明显降低。

英国牛津大学、中国医学科学院和北京大学等机构研究人员分析了中国10个地区的无任何心血管疾病史的近50万名成年人的情况,这些人平均年龄为51岁。研究人员通过常规死亡报告以及住院记录系统追踪研究对象的健康状况。

在持续7年半的随访中,调查对象中一共新发冠心病5000余例、缺血性脑卒中2.5万余例、脑出血5200例以及心血管疾病死亡事件8400例。

研究人员分析了这些疾病事件与总体体力活动、职业相关体力活动和非职业相关体力活动(包括上下班、家务和锻炼)的关系。研究发现,与体力活动水平最低的个体相比,体力活动水平最高组的主要血管病事件(即冠心病和脑卒中的总和)的发生风险降低23%。

研究表明,体力活动每天增加相当于快走约1小时的水平,冠心病发病、脑卒中发病及心血管疾病死亡的风险就可以相应降低9%、6%与12%。

《美国医学会杂志·心脏病学卷》配发的一篇评论文章说,增加体力活动预防心脑血管疾病是“针对所有人群一种简单、低成本和广泛适用的方法”。

(林小春)

妊娠期吃得多动得少 谨防变成“糖妈妈”

山西太原的李女士怀孕七个月,体重增长超过20斤,近期产检时被确诊为妊娠期糖尿病。产科专家提示,妊娠期糖尿病不利于母婴健康,孕期应严格注意饮食、适量运动、控制体重,以减少发病。

山西省妇幼保健院副主任医师宋志英介绍,妊娠期糖尿病是部分孕妇孕期代谢异常导致血糖升高,通常在产后2个月内恢复正常。妊娠期妇女进食增多、运动减少、体重增加,再加上孕期的生理变化导致糖代谢紊乱,容易发生糖尿病。此病早期很难发现,孕妇一旦发现自己出现多饮、多食、多尿等症状时,就应引起注意。

妊娠期糖尿病如得不到及时控制危害诸多。它可导致母婴日后患上糖尿病等慢性病的风险较普通人群增大,约30%的妊娠糖尿病患者会在5至10年后转变成2型糖尿病;会增加孕妇出现高血糖、高血压及先兆子痫等并发症的机会,并可导致流产、胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形、巨大儿、新生儿窘迫综合征、新生儿高胆红素血症等发生率升高,增加难产、产后出血发生的几率。

宋志英建议,怀孕24周至28周的孕妇应到医院做“糖耐量筛查”,不可漏查。不能通过饮食控制的患者需遵医嘱用药,轻微患者要“管住嘴、迈开腿”。除进行血糖监测外,日常遵从先汤、后菜、再饭以及多菜少主食的进食习惯,饭后适当走动不要立即入睡,对血糖会有所控制。

(刘翔霄)

买药有学问

专家教你识药辨药“绝招”

本报记者 吴英模

近日,市民张先生到药店购买一种名叫“尼莫地平片”的药品,却被告知此为处方药,必须凭医生处方购买。其实,除了张先生,相信有不少的市民在购买一些药品时,也曾遭遇过药店索要“医生处方”的情况。

那么购买药品有什么讲究呢?面对各大药店中形形色色的药盒子,应该怎么区别处方药和非处方药?药品和保健食品有何区别?买到假药怎么办?……近日,三亚日报记者采访了相关人士。

如何识别 处方药和非处方药

三亚市妇幼保健院副主任药师孙臻介绍,为保证患者的用药安全,根据药品的品种、规格、适应症、剂量及给药途径的不同,对药品分别按处方药和非处方药管理。

处方药就是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品;而非处方药则不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品。

孙臻告诉三亚日报记者,处方药一般包括刚上市的新药、可产生依赖性的某些药物、本身毒性较大的药物等,以及一些疾病必须由医生和实验室进行确诊,使用药物需医生处方,并在医生指导下使用的药物等;而非处方药一般包括感冒、发烧、咳嗽类药物,消化系统疾病类药物,头痛、关节等疾病类药物,鼻炎等过敏症药物,及营养补剂(如维生素、某些中药补剂)等。

需要注意的是,非处方药包装



上印有OTC(非处方药简称)标志。

药品和保健食品有何区别

那么,药品和保健食品有何区别呢?

孙臻表示,药品和保健食品最根本的区别就在于保健食品没有确切的治疗作用,不能用作治疗疾病,只具有保健功能;药品则是用于预防、治疗疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或

者功能主治、用法和用量的物质。因此,有病要及时到医院就诊,以免耽误正常治疗、加重病情。

孙臻提醒,买药时,先在药品的包装盒上找“批准文号”,药品的批准文号开头为“国药准字”,而保健食品的批准文号开头为“国食健字”或“x卫食健字(其中的x代表某个地区简称)”

购买药品要到正规药店

孙臻提醒,购买药品时,要到

正规合法的药店或医院购买,购买前要看店内是否悬挂《药品经营许可证》、《药品经营质量管理规范认证证书》和《营业执照》。“一般合法的药店中配有执业药师或者其他经过资格认定的药学专业技术人员。”

“在决定购买某种药品之前,应仔细阅读药品使用说明书,看是否对症。如果对说明书内容不明白的,要向药店内的药师咨询,以免买错药、用错药。”孙臻介绍,购买处方药,必须凭执业医师或

执业助理医师处方方可购买和使用,否则,药店是不能卖给你处方药的。

同时,拿到药物后要仔细查看药品包装上的生产日期、有效期等内容,不要买过期的药品。

此外,三亚市食品药品监督管理局相关负责人提醒,消费者还可在国家食品药品监督管理局网站查询该药物批号,辨别真伪。

买到假药 可拨打12331举报

市食药监局相关负责人提醒市民,如遇到药品广告含有“疗效最佳”“药到病除”“根治”“国家级新药”“治愈率达到90%以上”等类似的宣传,实为夸大宣传、欺骗消费者的违法药品广告行为,消费者需谨慎。

此外,利用专家、医生、患者、儿童的名义和形象进行药品宣传,或以健康讲座、免费送药等形式进行的药品宣传,都属于违法广告,消费者请勿相信,也不要贪图便宜,以免受骗上当。

该负责人建议市民,如果购买的药品质量有问题时,请尽量保留相关证据,包括购买的药品实物及其包装、购买药品的凭据,如销售票据、小票、发票等。就近向当地食品药品监督管理局投诉举报或拨打12331举报。

对医疗机构使用药品造成损害的情况,涉嫌药品质量问题的应及时向当地食品药品监督管理局反映;涉嫌医务人员违反有关法律法规规定非合理用药的,应及时向卫生行政部门反映。

木耳砂锅鸡 补身补气血

鸡的肉质细嫩,滋味鲜美,适合多种烹调方法,并富有营养,有滋补养身的作用。加上补气血的木耳炖上一锅暖暖的木耳砂锅鸡,即可补身又可以补气血。

做法:

- 1、生姜、葱白切丝,蒜瓣拍碎。 2、泡发木耳软后,多洗几次,再用温水浸泡。

- 3、将鸡斩件备用。 4、先将鸡油放入锅内爆油,放入鸡肉爆,放入生抽和老抽,放入姜丝等各种调料。 5、大火爆香鸡肉,装起备用。 6、锅烧热油,放木耳入炒香,和入爆香的鸡肉一起翻炒,加浸泡木耳的水煮开。 7、转入砂锅肉,煲15到20分钟,放盐调

好味,即可连锅端上食用。 功效:木耳味甘、性平,归胃、大肠经,具有益气、润肺、补脑、轻身、凉血、止血、涩肠、活血、强志、养容等功效;鸡肉味甘,性微温。能温中补脾,益气养血,补肾益精。但实证、热证或邪毒未清者不宜食用。

(菜谱)



三亚市2015—2017年度文明单位、文明社区、文明村和精神文明建设先进工作者候选名单公示

为进一步推动我市精神文明创建工作,经全市各相关单位申报,市文明委考核,并在充分征求有关部门意见基础上,评选出三亚市2015—2017年度文明单位36个、文明社区6个、文明村4个和精神文明建设先进工作者55名。现将拟表彰候选名单向社会公示,接受群众监督。公示时间:2017年12月5日—11日;监督电话:88279940、88262905(传真)。

三亚市文明办 2017年12月4日

三亚市2015—2017年度文明单位、文明社区、文明村和精神文明建设先进工作者候选名单

- 一、文明单位(36个) 三亚市直属机关工作委员会 三亚市海防与口岸局 三亚市人民防空办公室 三亚市民游客中心 三亚市投资评审中心 三亚市图书馆 三亚市道路运输管理处 三亚市大隆水利工程管理局 三亚市妇幼保健院 三亚市妇女儿童联合会 天涯区发展改革局 三亚市第一中学 三亚市第三中学 三亚市第九小学 三亚市第二小学 三亚市第十小学 三亚市第五小学 海棠区进士学校 吉阳区月川小学 天涯区金鸡岭小学

- 三亚警备区纠察二中队 中国人民解放军92730部队12分队 三亚出入境检验检疫局 中国人民银行三亚市中心支行 三亚海事局 三亚银监分局 三亚市地方税务局纳税服务管理局 第二办税服务厅 三亚市河西区国家税务局 三亚市城郊人民法院 南海救助局三亚救助基地 海南三亚湾新城开发有限公司 三亚凤凰国际机场有限责任公司 三亚市长丰海洋天然气供气有限公司 三亚市公共交通集团有限公司 三亚亚龙湾热带天堂森林公园 三亚丽景海湾酒店有限责任公司 二、文明社区(6个) 吉阳区卓达社区 吉阳区大东海社区 吉阳区商品街社区

- 天涯区朝阳社区 天涯区鸭仔塘社区 天涯区南海社区 三、文明村(4个) 海棠区湾坡村 吉阳区田独村 吉阳区新红村 天涯区红塘村 四、精神文明建设先进工作者(55人) 蒲彩勤 原三亚市委办机关党委专职副书记 王瑜 三亚市财政局局长 唐彪 三亚市审计局局长 叶益成 三亚市直属机关工作委员会宣教科副主任科员 李晓伟 三亚市政府中心副调研员 杜丽银 三亚市妇女联合会主席 黄干 三亚市海防与口岸局办公室主任 李崇旺 三亚市旅游信息中心主任 张利 三亚市发展和改革委员会主任

- 谢俊山 三亚市人民防空办公室副主任 祁莉莉 三亚市水务局专职副书记 刘玲 三亚市教育局科员 张文军 三亚市房地产交易中心主任 荀旭春 三亚市人力资源和社会保障局局长 邓新兵 原三亚市园林环卫局副调研员 朱敬伟 三亚市文化广电出版体育局副主任科员 王学章 三亚市文明办副主任 罗琳玲 三亚市道路运输管理处客运科副科长 王菊 三亚市疾病预防控制中心科长 郑鹏 三亚市中医院主任 万辉 三亚市第一中学校长 陈泽海 三亚市实验中学副校长 刘顺泉 三亚市实验小学副校长 梅开志 海棠区委常委、宣传部部长 石志光 海棠区教育科技局副局长 陈德峰 吉阳区审计局局长

- 颜振蓉 吉阳区月川小学校长 马艳鑫 天涯区发展改革局科员 黄茂文 天涯区环境保护局科员 杨兴日 天涯区金鸡岭路社区副书记、组织委员 陈贞 崖州区委宣传部科员 刘叶 崖州区妇联工作人员 董希元 育才生态区规划建设局科员 张辉 育才生态区管委会职员 张跃华 中国人民解放军91911部队政委 徐航军 广州军区房管局三亚房管处处长 周智欣 原三亚警备区政治部宣传保卫科科长 王海霞 三亚市中级人民法院科员 张清 三亚市城郊人民法院科员 柯维耀 三亚气象局局长 龙璋华 三亚出入境检验检疫局科长 吴股 三亚市食品药品监督管理局副科长

- 曾颖 南海救助局三亚救助基地应急分队队长 杜宝宁 三亚边防检查站执勤业务一科科长 吴慧华 三亚海关离岛免税监管一科科长 姜萍萍 三亚凤凰边检站参谋 李保 三亚市国家税务局第二税务分局科员 陈实 三亚市地方税务局法规科科长 陈帮妃 三亚市地政局纳税服务管理局第二办税服务厅副主任 马真 吉阳区地方税务局科员 钟文娜 三亚市公共交通集团安全生产和运营管理部主任 卢耀芳 三亚农商银行海棠湾支行行长 赵慧 三亚迎鹏酒店公寓管理有限公司总经理 罗桂蓉 三亚亚龙湾热带天堂森林公园经理 郭东俊 三亚丽景海湾酒店经理助理