

健康日历:8日全国高血压日;10日世界精神卫生日;12日世界关节炎日;22日世界传统医药日;22日全国男性健康日。
保健要点:多食温食、芝麻、蜂蜜、水果等柔软、水分多的甘润食物,少食寒凉之物;起居出行要保暖。

别迷恋艾灸,治百病只是传说 >D03

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

> D02

保护关节 提高生命质量

> D05

中年人,别总把“老了”挂嘴上

> D08

秋天正好吃这些

> D09

早晨的痰、尿、便能预示三种病

> D10

提防小疏忽 造成宝宝大伤害

> D11

服药姿势不当 易损伤食管

> D12

秋季咳嗽 分型调理是关键

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助



秋天抓紧吃五大鲜 >D08

绘制 闵敏

健康提示

寒露后 防潮防小儿哮喘

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

俗话说,白露身不露,寒露脚不露。寒露后天气变凉,秋燥也开始逐渐明显。市第一医院未病咨询中心主任赵继红说,一些体质虚弱的老年人和儿童,要注意及时增减衣服,避免受凉感冒。而身体健康的人群,则可以适当秋冻,增强身体耐寒力,为迎接更冷的深秋和

冬季做准备。同时,人们还会感觉皮肤变得紧绷、干燥、不舒服,这也是秋燥的表现之一。

除了多喝水,还要吃一些滋润、滋阴的食物,可以达到润肺润肠、健脾养胃的效果。梨、柚子、蜂蜜、银耳等即可,炖肉汤时可以放一些山药片、麦冬、沙参等药物。

油炸、麻辣的食物要少吃或不吃。在干燥的秋季如果吃辣太多,极易引起上火。

此时也是小儿哮喘发作的高峰期,家长要做好预防工作。市妇女儿童医疗保健中心哮喘门诊主治医师张春林表示,年纪小的患儿,早晚天气较凉时不要进行室外

活动。如果外出,可多穿一些衣服,以防止冷空气刺激引发哮喘,必要时可以给孩子戴口罩。尽量杜绝孩子到花草地玩耍,这也是引发小儿哮喘的过敏原之一。重要的是,哮喘患儿的家长一定要随身带一瓶支气管扩张剂,小儿哮喘发作时可以随时使用。

健康7日谈

不良反应≠药品质量

□ 刘淑芬

奶业巨头雅培公司(ABT)近日又一次陷入“召回门”事件,与上次问题奶粉不同,雅培此次召回的是具有13年历史的减肥药物——诺美婷。美国食品和药物管理局(FDA)发文称,该药品所含的“西布曲明”会给服用者带来患心脏病和中风风险。有统计数据显示,近年共收到诺美婷不良反应报告298例,主要不良反应表现为心悸、便秘、口干等,多为说明书已载明的不良反应,目前无死亡病例。

提起不良反应,不由得让我们想起国家食品药品监督管理局近期发布

的关于维C银翘片的安全性提醒。据有关人士说,引起不良反应的主要是其中的两种西药成分(“扑热息痛”和“扑尔敏”),而这样的类似反应在其他感冒药中也不同程度存在,并非维C银翘片药品本身有什么质量问题。

对待不良反应,中国和国外的确有区别,在中国,从法律意义上讲,药品的不良反应与药品的质量问题是一回事。在国外,药品产生不良反应造成损害的结果,是可以起诉的,并可以要求赔偿。而在国内,患者不可以对药品产生的不良反应进行起诉,只能对因药品质量引起

的损害进行起诉。的确,有不良反应的药品不一定是质量有问题的药品,但是如果生产厂家、医疗机构在提供药品的同时,把不良反应清晰明白地告知,公众也就不会闻听不良反应就过分恐慌了。

最近还有两个与香烟有关的新闻不得不提:

从10月1日开始,日本的香烟迎来“史上最大幅度”的价格调整,平均一根香烟加收3.5日元的烟草税。不管日本政府作何考虑,反正香烟价格的大幅上涨已在日本烟民中引发了戒烟潮。这是对人體健

康的一大贡献。

国外一份控烟组织报告掀起国内烟草行业风波,13个知名香烟品牌被指重金属超标。13个含重金属的国产香烟品牌为:白沙、大前门、都宝、红双喜、黄金叶、吉庆、红河、红金龙、红梅、红旗渠、红塔山、石林、壹枝笔。后来,国家烟草专卖局针对此报告称,这份重金属超标的13种香烟名单中,有3个品牌已于两年前退市。专卖局现已安排调查此事。窃认为,烟草燃烧本来就会释放多种有害物质,要想健康生活,与其谈论减少重金属残留,不如直接去戒烟!