

药师“花式”科普 药您健康同行

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

近日,一篇题为《药品开封后能用多久?这篇文章全了》的微信推文引发网友关注,有网友留言称“非常受用”。记者采访了解到,该推文出自洛阳市妇幼保健院药学部一药师之手。近两年来,她所在的科室一直致力于药学科普工作,还专门成立了15人的科普小组,不仅定期推出原创科普文章、还玩转短剧、说唱等科普新花样。

“药”有所为

这个科室成立药学科普小组,为百姓普及药学知识

生活中难免遇到小病小痛,用药就成了百姓日常生活的一部分。然而,药品说明书上的那些专业术语经常让人看不懂,老人、孩子、还有孕妇对用药的困惑一串串……

已经从事14年药学工作的靳蓉,捕捉到公众强烈的药学科普需求,她作为洛阳市妇幼保健院药学部主任,在2年前成立了一支由15名药师组成的科普小组,推出了“洛阳市妇幼保健院药学部”微信公众号,每月定期结合热门用药话题推出原创科普文章。

“我们科室有65名药师,负责全院药品方面的工作,平均年龄35岁,比较年轻,也比较有冲劲,大家对药学科普工作有一种责任感和使命感,因为药学跟百姓健康息息相关,涉及到的知识太多了,既然我们感受到了大家的用药困惑和科普需求,肯定要行动起来,尽可能地用通俗易懂的方式,为大家普及药学知识。”在谈到成立科普小组初衷时,靳蓉这样说道。

“药”您健康

能写会唱还拍短剧,他们的“花式”科普有趣更有料

《止咳神药-孟鲁司特钠?》《阿奇霉素冲上热搜,药师提醒您切勿盲目服用》《当妊娠期遇上糖尿病,药师为您解答“胰”所思》这些原创科普文章,均出自这支科普小组成员之手。

除了定期撰写和推送科普文章,科普小组成员们还经常走进幼儿园、社区等讲解儿童和孕产妇用药知识。与此同时,他们还开辟了“演艺路线”,化身编剧和演员,通过科普短剧、说唱等新形式来做科普。

“短剧时长一般在两分钟左右,大家集思广益一起创作剧本,根据剧情需要出境饰演不同的角色,尽可能用‘接地气’的方式,把复杂的药学知识,让老百

姓听得懂、愿意听”。

刘琼梅目前是科普小组的负责人,曾荣获中国药学会全国医药信息网“药学科普之星”称号,她经常身兼“编剧”“演员”“导演”等多重身份,曾自编自导自演科普短剧《呀!药“长毛”了!》,她一人分饰两角,讲解关于连花清瘟这一常见药的保存误区。

“其实现在很多医院都在积极尝试药学科普新花样,有很多都做得很不错。”靳蓉说,未来他们会继续紧跟时代潮流,用轻松、有趣、多样的形式,更好地满足大众的药学科普需求。

“药”您知道

孕妇、儿童的热门用药常识,快来围观收藏吧

针对孕妈和家长们关心的热门用药话题,记者从“洛阳市妇幼保健院药学部”微信公众号精选了以下内容。

●孟鲁司特钠是止咳“神药”吗

并非所有咳嗽都适合用孟鲁司特钠,像感冒、细菌感染、小儿积食等引起的咳嗽,孟鲁司特钠并不是治疗首选药物。

●常用药物也不能滥用

氨咖黄敏胶囊、复方氨酚烷胺胶囊等感冒药,长期超剂量使用可能导致药物耐受性或精神依赖性。

●用于治疗鼻炎、鼻窦炎的鼻喷雾剂,很多对使用者的年龄有要求

要提前阅读说明书,如果是新开封或久置未用的,先对着空气试喷几次,直至喷出均匀的雾状物,如果需要使用2种以上鼻喷雾剂,间隔时间应不少于5分钟。

●孕期服用左甲状腺素钠片

建议早晨服用,服用30分钟后吃早餐,豆类、油脂性物质、浓咖啡、牛奶、高纤维食物、葡萄柚等都可能影响左甲状腺素钠片的吸收,应尽量避免与此类食物同服,如需食用应间隔4小时以上。

这些“养生妙法”正悄悄偷走你的健康

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 王雨杉

当今,人们越来越重视养生,尤其是饮食养生话题,更是“流量”颇高。那么,一些网络短视频里流行的说法,或者日常我们常听见的说法是否科学呢?

今年7月下旬,63岁的市民李女士(化名)在家中突然出现身体软瘫,下不了床的情况。李女士的爱人看情况不对,赶紧送其到医院就诊。经过医生检查,她被诊断为低钠血症、贫血。

“几年前,她查出轻度脂肪肝、高血压,心脏也不太好。于是,就开始崇尚‘清淡饮食’。”李女士的爱人说,孩子们回来还好点,炒几个菜放点油、盐,平时她经常就是水煮菜,油盐偶尔放,肉几乎都不吃。

“清淡饮食没有错,错的是误以为清淡饮食就是无盐少油,只吃蔬菜,不吃肉。”河南省工人龙门疗养院(洛阳市职工医院)老年医学科、安宁疗护科主任李仁亮说,凡事都讲求一个“度”,过分地追求“清淡饮食”,势必会造成饮食摄入量少、营养不均衡的情况,让老人出现营养不良、身体衰弱、骨质疏松等问题,甚至引发低钠血症、贫血等。

李仁亮表示,日常我们听到诸如“常吃清粥小菜、粗粮更养胃”“肠胃功能弱,打成糊更易于吸收”“喝骨头汤更利于钙吸收”“血脂高不能吃蛋黄”“秋冬进补正当时,羊肉牛肉吃起来”等“养生妙法”,事实上,这些养生方法并不科学,或并不具有“普适性”,很容易让人“误入歧途”。

李仁亮建议,对于想通过健康饮食控制慢病的老年人来说,与其关注“养生妙法”,不如注意如何科学饮食。具体可参照《中国居民膳食指南》,注重营养均衡,应每日摄入多种食物,保证优质蛋白质的摄入,控油、少盐、限糖。

亲爱的读者,如果您有健康方面的疑问,欢迎拨打本刊热线电话 17537913120,我们会尽全力帮您寻找解决办法。

