

中老年人冬季户外运动应该注意啥?

据新华社“中老年人冬天在户外运动时,不能以出汗多作为标准,入冬后人的汗腺分泌较少,感觉后背稍微有点潮就够了,否则容易引起感冒;运动时尽量用鼻腔呼吸,这起到保障、过滤的作用,若用口腔呼吸容易使冷空气进入食管、胃部而引起腹痛。”北京体育大学运动康复系副教授王艳说。

王艳介绍,入冬以后,随着温度降低,与夏季相比人的血管明显收缩,即使不运动血压也比平时稍高,血管的弹性也在下降,调节能力变差,人的血压容易突然上升,是高血压、高血脂和冠状动脉粥样硬化等慢性疾病的易发期。“这时如果选择大型健身器材等需要发力及憋气的剧烈运动,很容易引发心脑血管疾病。”

“有的老年人早晨五六点钟就出门晨练了,这是我们不建议的做法,最好在9点以后,太阳出来,相对温度较高了再运动为佳。”王艳说,冬季户外运动时间以30分钟至40分钟比较合适,在做准备动作时,牵拉强度不宜过大,头部不能低于心脏的高

度;运动时若出现头晕、头部发紧、胸闷等症状,应立即停止运动。

王艳认为,入冬以后,走路是中老年人最基本也是较推荐的运动,也可以打打太极拳和柔力球,天气过冷时则应避免户外运动,可以在室内快走或者原地慢跑。

“中老年人在冬天尽可能参加集体性运动。”广西体育高等专科学校体育人文社科系主任黄均说,有的老年人喜欢钓鱼、放风筝等运动,由于是单独行动,与参加集体性运动相比其危险性也在增大。黄均建议,中老年人每天锻炼后应记录锻炼的主观感受,并定期测量血压、血糖、心律等指标,这也是对锻炼效果的一个评价,若出现明显波动需及时就医。

“我们过去调研发现,部分中老年人运动时对饮水不够重视,有的带上一壶茶水,由于其中茶碱浓度高,而且茶是利尿的,容易代谢出水分,满足了身体的补水需求。”黄均说,由于中老年人肌糖元储备能力低,冬季运动时可带上淡糖水,以补充糖分和水分。 ■钟泉盛

冬季小儿哮喘高发

家长切勿大意认为是感冒

据新华社“孩子已经咳嗽了2个多星期,在社区诊所吃药、打针、输液都用了,一个小感冒怎么这么长时间都没好。”合肥市一名4岁男童的母亲李女士说。

“这不是普通的感冒,而是小儿哮喘。”安徽省省立儿童医院呼吸内科主任华山介绍,该院收治的患有咳嗽、支气管炎、哮喘的孩子比上个月增加近20%,尤其是小儿哮喘患者明显增多。

专家称,天气变冷,儿童的呼吸道黏膜发育尚不完善,对外界气温突变的适应能力较差,免疫力也较低,所以比较容易出现咳嗽、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病。其中,儿童哮喘由于发病不典型,容易被当成普通感冒对待,以致延误病情,需要引起家长的重视。儿童哮喘一般是以咳嗽为主,多在夜间出现阵发性、

刺激性干咳,咳嗽剧烈时,常伴有哮喘音和喘息,而且患儿一般在咳嗽前并没有明显的上呼吸道感染和发烧等表现。

专家提醒,目前哮喘仍是很难治愈的疾病,和成人高血压一样需要进行长期控制,如果孩子感冒、咳嗽反复发作,尤其是夜间、晨起咳嗽剧烈时,都要小心是不是得了哮喘。

一旦孩子被确诊为哮喘,家长也不用过于忧虑。有研究表明,哮喘在5岁以下的孩子中比较常见,但是5岁之后,90%左右患儿的哮喘症状可以自动缓解,而且到了青春期,由于体内激素的变化,剩下10%的患儿中也有相当一部分有望自动好转。因此只要控制得好,避免接触花粉、尘螨等过敏源和坚持使用药物,哮喘患儿完全可以和其他健康孩子一样正常生活和成长。 ■鲍晓菁

每18个新生儿1个出生缺陷

专家呼吁35岁以下孕妇更应重视产前检查

据新华社“由于不健康的生活方式、孕前健康检查和产前筛查未得到有效落实以及环境污染增加等原因,最近十几年我国出生缺陷呈上升趋势。在近日举行的‘孕育健康宝宝,科学产前筛查’中国预防出生缺陷日媒体座谈会上,产科专家呼吁,35岁以下的孕妇更应重视产前筛查。”

根据卫生计生委发布的数据,我国出生缺陷总发生率约为5.6%,也就是每18个新生儿中就约有1个出生缺陷。出生缺陷是指婴儿出生前即已存在的结构或功能异常,是一组疾病的统称,包括先天性心脏病、唇腭裂、开放性神经管缺陷、唐氏综合征等。其中唐氏综合征是人类足月新生儿最常见的染色体疾病,占染色体疾病的90%以上。患儿外貌异常、智力低下、伴随多种其他疾病,不但严重影响患儿的生命和生活质量,给家庭和社会带来精神和经济上的沉重压力。

四川大学华西第二医院科技部主任、四川省产前诊断中心副主任张迅教授指出,一般认为35岁以上孕妇是出生唐氏综合征患儿的高危人群,但是目前70%的唐氏患儿却是由35岁以下的孕妇所生。因为35岁以下的人群基数大,所以唐氏患

儿也相对多。提高唐氏综合征筛查率是预防出生缺陷的有效办法。

针对唐氏综合征的筛查(即“唐筛”)按照时间可以分为孕早期筛查(怀孕的第9周到第13周+6天)和孕中期筛查(怀孕的第15周到第20周+6天)。

四川大学华西第二医院、四川省产前诊断中心副主任刘珊玲教授表示,根据检测的生化指标多少,孕中期“唐筛”可分为二联、三联和四联筛查,四联筛查需要检验孕妇血液中的4个生化指标,即在三联的基础上增加一个抑制素A的指标。检测的血清学指标越多,结果的准确性就越高。

现阶段二联和三联筛查在国内运用比较普遍,而发达国家普遍采用四联筛查的方法,国内一些医院已经率先引入了四联筛查技术,可以为孕妇提供相应的四联筛查服务。研究显示,四联筛查可以在三联筛查70%检出率的基础上提高12%,同时降低了51%的假阳性率。不但可以检出更多的问题胎儿,还可避免因不必要的侵入性产前诊断导致的正常胎儿意外流产。

2011年全国唐氏综合征产前血清学筛查率仅为22.7%,超过四分之三的孕妇没有接受“唐筛”。 ■忻华



食品药品监管总局提醒关注

氟喹诺酮类药品的严重不良反应

11月21日

国家食品药品监督管理总局发布通报提醒关注氟喹诺酮类药品的严重不良反应

【氟喹诺酮类药物】

- ▶ 具有神经肌肉阻断活性,可能加剧重症肌无力患者的肌无力症状
- ▶ 可引起周围神经病变,其周围神经病变风险可在用药后几天之内快速发生,且可能不可逆转
- ▶ 个别氟喹诺酮类药物可能影响糖尿病患者的血糖控制水平,且发生低血糖风险有所不同,其中莫西沙星风险最高

【我国上市的氟喹诺酮类药物】

诺氟沙星、培氟沙星、氧氟沙星、左氧氟沙星、莫西沙星、环丙沙星、洛美沙星、氟罗沙星、依诺沙星、司帕沙星、克林沙星、加替沙星、芦氟沙星、托氟沙星、那氟沙星、司氟沙星、吉米沙星等

“医保套现”交易频现

据新华社“记者近来发现,以医保卡换现金的各种‘套现’交易在全国各地层出不穷,一手刷卡,一手交钱,某些诊所和药房成为‘套现洗钱’的工具。专家指出,‘医保套现’交易不仅违反相关规定,也折射出国人医疗常识法规的严重缺失。”

记者在某些同城交易网站看到,医保卡买卖交易的帖子在全国“遍地开花”,而口耳相传的“地下交易”也有所存在。有买家发帖“哪位朋友医保卡里钱花不了,帮你换点现金”,也有卖家发帖表示自己“多年不用的医保卡里有钱,求买家一次性出钱买断”。据知情人士透露,倒卖医保卡的实质就是“套现”,“卡主卖的大多是城镇职工医保卡中个人账户金额,也就是参保人去医院或药房买药时所使用的费用。”

记者在沈阳找到一位发帖“医保卡换现金”的于先生,被告知“可以八折刷出医保卡里的钱”。于先生告诉记者:“带你去诊所,你就像在药店买药那样刷医保卡,我会按照所刷钱数

八折返现。”于先生表示,自己从几百块到上万块额度的“客户”都接待过,“平均每周都有人卖卡,还有客户在我这里长期套现”。

记者了解到,“医保套现”交易链条从网上发帖开始,卖卡者、收卡者、诊所老板及药商等人环环相扣。虽然卖卡者被告知在指定地点刷卡买药,可药品并没有进入实际交易环节,只是利用其名头,凭空产生一次交易记录。买家和交易处负责人大多熟识,两人在交易结束后按比例分红获利。

“医保套现”的方式除直刷现金,还有部分买家低价购药“自产自销”。下岗职工李先生就是线上“求医保卡买药求医”的一员。李先生告诉记者,自己身患糖尿病和心脏病,用药量很大。“上周一对小夫妻通过我买了2000块钱的医保金,我按照八折返现,节约了几百块钱。有时赶上卖卡人多,我也会给‘难兄难弟’们代买药。”

当记者提出“是否违反规定”时,李先生一脸茫然:“我只是借卡

买药,想省点钱而已。再说买卖双方都会获利,应该没什么大事。”而于先生则让记者“放心”,“我都干这行一年多了,和诊所老板是朋友,不会有问题的”。

辽宁省人力资源与社会保障厅医疗保险处处长刘洪涛指出,无论是“医保套现”还是“借卡买药”行为,都不符合医保卡使用规定。“任何一种‘套现’行为都不被允许。医保卡里面的钱属于个人账户资金,只能由持卡人本人在住院、门诊急诊,以及在药店购买药品目录规定范围内的药品使用。”

“从‘医保套现’现象的存在,也可以透视出国人对医疗法规常识了解的欠缺。”刘洪涛表示,很多人以为医保卡与储蓄卡的功能类似,总想把里面的金额以各种方式花出去,而实际上医保卡的主要功能不在于“零花”消费,而在于积累,为居民在年老体弱多病时提供医疗费用保障。“如果持卡人以‘套现’方式将卡提空,一旦自身发病,则面临自掏腰包付费窘境。” ■彭卓

6大类药物与柚子是“死对头”

据新华社“入冬后,柚子是大家喜爱的时令水果之一。但是专家提醒,正在服用药物的人群要慎食柚子,特别是降脂药、降压药、镇定安眠药、避孕药、抗过敏药、免疫抑制剂等药物不能与柚子同时吃,否则轻则影响药物疗效,重则出现不良反应,甚至危及生命。”

“譬如高血压病人,如果在服用硝苯地平、尼莫地平、维拉帕米等降压药期间吃柚子,就会使降压药在人

体内的血液浓度增高,其实就相当于用药过量,造成病人血压骤降,轻则引起头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中。”安徽省立医院药剂科主任姜玲说,如果在服用阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀等降脂药期间吃柚子,病人可能会出现肌肉疼痛,严重时还可能诱发急性肾衰竭。

姜玲解释,柚子之所以不能和很多药物同时吃,因为柚子中的活性成

分能够抑制肝药酶的活性,而很多药物都需要经过肝药酶的代谢才能最终排出体外。如果服用这些药物的同时吃柚子,会导致肝药酶活性降低,药物不能被代谢而大量积蓄在人体内,就会使药物的药性增强,对人体造成危害。

专家提醒,对于像高血压病人等需要长期服药的患者,要远离柚子,更不可擅自调整服药剂量,以免影响治疗,危害健康。 ■鲍晓菁