

中国药学会发布常见安全用药误区

据新华社 中国药学会17日发布公众误识率较高、潜在风险较大的常见安全用药误区,呼吁公众关注安全用药,学习用药常识,促进全民健康。这些安全用药误区包括:追求疗效滥用药、盲从他人使用药品、迷信偏方秘方治大病、盲目追求海淘药品、老年人换季洗血管、回避风险不接种疫苗等。中国药学会特约专家张继春说,有些患者长期服用药物,担心会增加不良反应发生率,有些患者在自我感觉病情好转,或者症状减轻后就马上停止服药,不按照医嘱正确用药。药物治疗需要一定的时间,尤其是感染性疾病,要有足够的疗程,才能彻底控制感染,疗程不够可转为慢性感

染;有些慢性病如高血压、糖尿病等要终身服药,不能随意停药,患者依从性较差的情况下,不规律服药,容易导致病情反复,甚至加重,危及生命。张继春举例说,有些老人听说阿司匹林可以防治心脑血管疾病,预防卒中、心梗等,便自行去药店购买服用,服用一个月后发现拉黑便,原来是胃出血了。胃肠道症状是阿司匹林最常见的不良反应,长期使用容易导致胃黏膜损伤,引起胃溃疡及胃出血。所以在长期服用阿司匹林之前,必须征求医生或药师意见,经常监测血象、进行大便潜血试验及胃镜检查。错误的给药方式有时不但不能起到治疗疾病的作用,还会直接影响

药效的发挥,甚至会对身体造成伤害。例如人们常用的泡腾片是一种特殊剂型,它含有泡腾崩解剂,一般是有机酸和碳酸钠或碳酸氢钠的混合物,二者遇水后发生化学反应,会产生大量的二氧化碳,若直接吞服,大量气体会急剧充斥气道,有引起窒息的风险。正确服用方式为先取半杯凉水或温开水100ml到150ml,将一次用量的泡腾片投入杯子,待药物完全溶解或气泡消失后摇匀服下。中国药学会提醒公众,合理用药应当遵循“安全性、有效性、经济性、适当性”四大原则。用药首先强调安全性,只有在这个前提下,才能谈到合理用药。 ■赵文君

“轻松摘镜”结果不降反升

据新华社 成都市民熊女士的儿子今年9岁,上学期开学后发现看黑板有点模糊,眼睛容易疲劳,她带孩子去了一家近视矫正机构治疗,按摩、中医疗、转动眼球练习等各种“恢复训练”进行了半年,到医院一查,孩子已是近300度的真性近视。“新华视点”记者调查发现,目前,市场上各类近视矫正机构众多,一些机构打着“轻松摘镜”“恢复视力”等宣传口号,收费动辄上万元,不仅成效甚微,有的还对孩子视力造成损害。

时缓解眼部疲劳,使孩子短时间之内“看清”,对治疗近视其实没有任何实际作用。

“在正规医院,医生首先会对孩子的视力进行全面检查,然后根据检查结果对假性近视和真性近视不同情况提出建议。”陆军军医大学大坪医院眼科近视防控中心副主任唐颖说。

业内人士介绍,近视矫正属于眼科诊疗范围,正规眼科诊疗机构除了需要工商行政管理部门登记的营业执照,还应获得卫生部门颁发的《医疗机构执业许可证》和药品监督管理部门颁发的《医疗器械经营许可证》,相关从业人员也应掌握相应的视光专业知识。

针灸烟熏理疗号称“60天轻松摘镜”,有的孩子矫正后近视不降反升

记者在重庆南开中学附近发现,不到500米的范围内就有6家近视矫正机构,分别冠以视力恢复中心、视力养护中心、视力提升中心等名号。

下午放学时间,记者走进其中一家机构,里面坐着附近学校十多个正在做视力矫正训练的学生。记者到柜台咨询,一位店员在未了解孩子近视度数、真假近视等信息的情况下便拿出一款视力训练仪大力推销:“这是我们的二代产品,采用最新高科技,保证管用。”仪器的包装显示,该产品由“权威科研人员潜心研制出航空眼锻炼技术”“可有效恢复青少年视力”。

市场上,“60天轻松摘镜”“按摩一个疗程,让你视力快速恢复”“专属高效仪器训练,近视恢复不再困难”等机构和产品的宣传让人眼花缭乱,各类治疗方法更是五花八门,包括针灸、烟熏、理疗、佩戴电疗仪等。

矫正视力的整个疗程通常价格不菲。成都一家矫正中心称,如果想让孩子摆脱近视,至少需2至3个疗程的按摩,每个疗程3个月,总花费近2万元。

此外,矫正产品价格混乱。在重庆三峡广场附近的一家视力恢复体验中心,店员拿出一款视力恢复仪说:“这是我们的二代产品,全国统一零售价3580元。”而就在300米外的另一家视力矫正中心,完全相同的仪器换了包装后定价变成了1480元。记者在淘宝搜索发现,同款视力恢复仪的价格在100多元到800元不等。

花了这么多钱效果如何?多位眼科医生表示,不少家长听信各种非正规机构治疗近视的方法,耽误了孩子矫正近视的最佳窗口期。

“我上午门诊刚看了两个小朋友,小学三四年级,上课看不清,做了所谓理疗、电磁治疗、按摩治疗刺激穴位等,结果现在一查都成真性近视了。”福州东南眼科医院副院长夏江胜说,其中一位患者治疗了3个月,花了1万多元,当时似乎效果很好,但新学期开学半个月后,视力又开始模糊了,一查近视200多度了。

多数机构缺乏诊疗资质,有的视力检查结果人为操作

多位眼科医生介绍,近视分为真性近视和假性近视,假性近视是可以通过自我调节、药物辅助治疗等方式部分提升甚至恢复到原来视力水平。而一旦被确诊为真性近视,则属于“不可逆”。真性近视的度数是不会减少的,但可以通过佩戴框架眼镜、辅助药物治疗等方法预防进一步加剧。夏江胜表示,所谓“根治真性近视”“降低真性近视度数”等说法不符合医学常识。

记者发现,有的矫正机构收取高额治疗费用,用按摩头部、眼部穴位等手段缓解眼睛疲劳,达到短暂改善视力的效果。成都市第一人民医院眼科医生曾流芝说,这些手段只能暂

重庆市药品监督管理局医疗器械监管处副处长方平原说,近视矫正机构使用和销售的近视矫正仪器如果宣称有诊疗效果,应按二类医疗器械标准纳入管理。

在重庆沙坪坝小学附近的一家视力康复中心,店内只有一位穿白大褂的男性工作人员。当记者问店内是否有专业背景的医师时,工作人员先是吞吞吐吐,最后表示自己“曾在郑州参加过视光科学培训”。当记者询问店内的热销产品视力恢复仪是否有医疗器械相关许可时,工作人员称还需要向店长了解。

记者调查发现,不少视力矫正机构只是在工商登记注册,缺少诊疗资质和专业人员。“我们只是卖按摩产品,又不是医院,不需要眼科医生。”成都一家近视治疗机构的工作人员说。

有业内人士告诉记者,有的机构视力检查暗藏猫腻。孩子初来检查时,工作人员故意把视力表缩小或加大检查距离,让检查结果不那么“好看”。等孩子治疗后再次检查时,把视力表的距离拉近,或者允许孩子眯着眼睛反复多次辨认,制造出近视明显减轻的假象。

应提高诊疗性视力矫治人员资质门槛,加强联合监管执法

国家卫生健康委员会今年6月发布的《近视防治指南》显示,目前我国小学生近视比例为45.7%,初中生近视比例为74.4%,高中生近视比例为83.3%,大学生近视比例则高达87.7%。

目前,一些矫正机构从业人员素质良莠不齐。重庆爱尔眼科医院副主任医师任仕为说,人社部门规定,眼镜验光员需要取得职业技能鉴定证书持证上岗,但这主要适用于眼镜店的验光配镜人员,对从事视力矫正诊疗的人员应该制定更高标准。

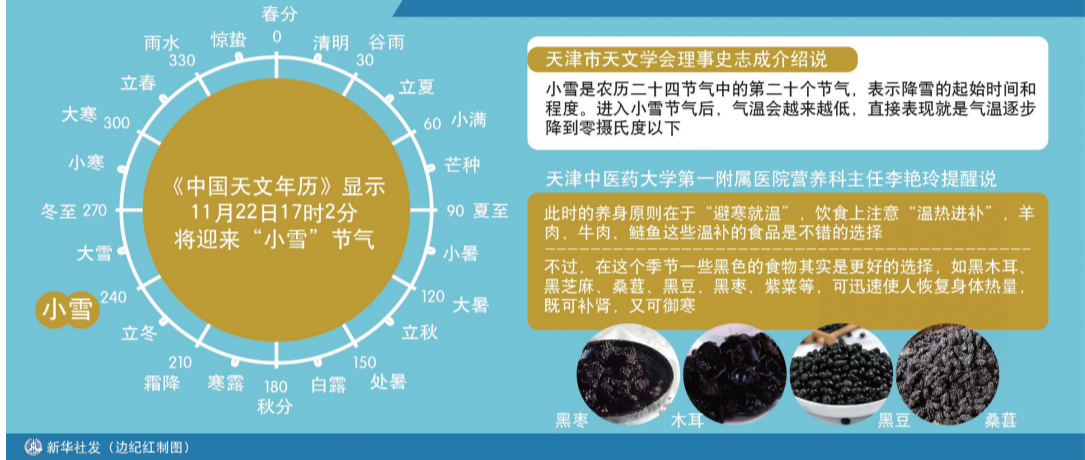
值得注意的是,相关部门对近视矫正机构的监管存在多头管理的问题。据了解,工商部门一般负责机构的注册经营、广告宣传等,医疗执业许可,从业人员的资质和医疗器械准入则分别由卫生、人社和食药监部门负责。相关部门各管一块,一些不正规的机构如果没有主动在卫生和食药监部门备案,便脱离了监管视野。

专家建议,工商、卫生和食药监等相关部门应联合加强执法,明确视力矫正机构的行业标准,依法查处不规范宣传和违规经营行为。

福建医科大学附属第一医院眼科中心主任朱益华等眼科专家表示,视力健康重在预防,教育部门和中小学校应该加强综合防控,帮助青少年养成良好的用眼习惯。一旦发现孩子的视力出现问题,家长们不要轻信各种夸大宣传,应及时带孩子到正规医院医疗机构检查。

■柯高阳 董小红 陈弘毅

“小雪”多吃黑色食物既“御寒”又“安神”



美国“人体酸碱体质理论”之父被判处巨额赔偿金后 碱性食品仍大行其道

据新华社 据报道,近日美国“人体酸碱体质理论”之父罗伯特·欧·杨因使用该疗法延误病人治疗被判处巨额赔偿金。但在国内一些电商平台,所谓“碱性食品”仍然大行其道。“碱性食品”到底是“真有效”还是“真忽悠”?

碱性食品号称有“孕育男宝”功效

上海白领孙女士自称是“碱性食物爱好者”。在她眼中碱性食品近乎可以与健康食品画等号。

“肉、蛋、甜点一类食物是酸性食物,而蔬果是碱性食物。现代人生活习惯导致很多人身体偏酸,多吃碱性食物能防癌。”孙女士说,这套说法身边不少人都持赞同态度,因为这与当下倡导的防慢性病的饮食结构相吻合。

记者在淘宝网上用“碱性食品”等关键词进行搜索,弹出的各类食品和保健品多达100页,一些产品月销量超过1000件。

不少碱性食品和保健品采用相似的宣传手法:首先将“精神不振”“减脂无果”“痛风”“亚健康”等健康问题与“酸性体质”相关联。进而强调其产品是碱性或强碱性食品,能够帮助消费者快速恢复“酸碱平衡”,具有癌症预防、结石预防、肝脏强化等数十种功效。

一款名为海洋力量的碱性胶囊更声称,其功效能“转化碱性体质,孕育活泼男宝”,其原理为“当女方为碱性体质时,Y染色体精子的竞争力将大大增强”,而产品成分仅为“全墨角藻”“螺旋藻”“小球藻”。

复旦大学附属妇产科医院院长徐从剑表示,自己从未听过服用碱性食品能够有助于“生男孩”的医学论证。不仅如此,这些碱性食品价格不

菲,成分也并不稀奇:一款名为“青梅精”的产品450克售价近2000元,原料仅为梅肉;一罐原料为小麦草的300克酸碱平衡瘦身粉卖到了539元;原料为低聚果糖、西兰花粉、芦笋粉的“碱康素”75克标价为680元……

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,一些标榜碱性的食品和保健品并没有宣传的那么神奇。“很多产品成分在日常饮食中随处可见,并不需要花成百上千元购买。”

“人的体质并无酸碱之分”

多位专家表示,人的身体并无酸碱体质一说,服用碱性食品也并不能改变人体的酸碱值。

“人身体各部位的体液酸碱度就不一样,比如胃液是酸性的,血液是弱碱性的,小肠内的环境也是弱碱性的,不能一概而论。”范志红说。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟也表示,医学上并不存在酸碱体质一说。不属于临床疾病的正常人血液的酸碱度相对恒定,PH值一般在7.35至7.45,偏离一点都属于不正常。

“人体对身体的酸碱度非常敏感,血液PH值偏酸0.1就被称为酸中毒。酸中毒是一种急症,常常因为糖尿病、呼吸受限、乳酸中毒引发,往往会危及生命,那时吃多少碱性食品都没用,必须到医院进行救治。”他说。

但从化学角度看,食物本身确实有酸碱之分。陈伟补充说,酸碱并非味觉上的区分,而是食物被身体代谢或燃烧后留下的一些灰分,就好比柴火燃烧完后,留下一些灰渣。灰分的酸碱值才是人们常说的划分酸碱性质食品的标准。

北京协和医院内分泌科主任医师邢小平把人的身体比作一个动态

调节器,正常人吃碱性食品根本无法达到调节身体酸碱值的作用。“吃下偏碱性的食品后,身体会有一个代偿机制。一般人的代偿机制不会出现问题。就算服用碱性食物,身体的PH值也会保持在合理范围内。”

陈伟解释说,血液、肺、肾等会利用呼吸以及身体里的碳酸盐、磷酸盐、血红蛋白等进行缓冲,实现各部位的酸碱度调节。

武汉大学人民医院中医科主任医生宋恩峰告诉记者,“中医领域也不存在酸碱概念”,中医体质学说主要是根据中医学阴阳五行等划分人的体质,并不存在酸碱的划分法。

养生保健需科学态度和精神

在陈伟眼中,酸碱体质理论之所以能有一定市场,是因为人们有意无意混淆了一些概念:呈碱性食物大多是植物类的,有人则认为这样的膳食结构更有助于防治慢性病。

“但事实并非如此,如果只是为了追求碱性体质,天天吃小苏打就够了,但人们并不会因此获得健康。”陈伟建议,日常饮食无论是所谓酸性还是碱性食品,都应该多元化搭配,平衡膳食。

范志红关注“碱性食品”问题多年,见过不少虚假宣传的碱性食品,也有人为了购买碱性食品花费高价。

她提醒说,一些商家利用消费者对疾病的恐惧心理,以一种貌似合理的宣传方式建立起疾病和酸碱体质的相关性,试图给消费者洗脑,进而推销自己的产品。

在她看来,人们对健康生活的追求可以理解,但切勿盲目相信一些错误养生理论。“养生保健也需要有科学态度,除了膳食外,心理健康、良好生活习惯、适量运动都是必不可少的。” ■兰天鸣