

# 滥用“抗生素”将导致以后无药可用

## “食品药品安全知识大讲堂”昨日首次走进县级宣讲



老年人安全用药有哪些注意事项？如何分辨药品、保健品及假药？家庭储药箱该如何备药？糖尿病该如何预防？秋冬季又该如何养生？昨日上午，由安徽省食品药品监督管理局、市场星报社、安徽省药学会、太湖县市场监督管理局共同主办，安徽省执业药师协会、《医药与健康》杂志社、太湖县图书馆协办的“食品药品安全知识大讲堂”在太湖县图书馆开讲，中国药管理学院安徽分院秘书长、安徽省执业药师协会理事江小玲为大家现场授课，受到热烈欢迎。

■ 詹伟江 记者 赵莉/文 倪路/图



主讲江小玲



“大讲堂”现场座无虚席

### “大讲堂”在太湖县受“热捧”

昨日上午，太湖县图书馆的报告厅内座无虚席，300多位来自太湖县老年大学的老人们认真听，细心记，生怕漏掉每一个重要的内容。据主办方介绍，这也是“食品药品安全知识大讲堂”首次走进县级地域宣讲，此次活动也是全国药品安全宣传月的主要活动之一，主题为：“安全用药，关注老人”。

“我和老伴也参加过不少健康讲座，都是忽悠我们来买药的，这样的公益讲座我们还是第一次参加！”刘老告诉市场星报记者，他是一名退休职工，今年已经70岁了。两天前，他从老年大学处得知

### 不合理用药会产生耐药性

“在美国买抗生素比买枪支还难，真得不能滥用抗生素，现在不注意用药，以后真的是无药可用。”江小玲在讲课中，特别提醒大家一定切勿滥用药品。

“超时、超量、不对症使用或未严格规范使用抗生素，都属于滥用抗生素，其危害可想而知！”江小玲介绍，不合理用药的

后果则是容易产生副作用、过敏反应、二重感染以及耐药性。

如何自行购药呢？江小玲介绍说，首先应该到正规的药店买药，说明药品名称、购药目的，凭医生处方购买处方药，仔细阅读药品使用说明书，查看药品生产日期、有效期，保管好买药的电脑小票。

这个活动的消息，抱着将信将疑的态度来到了现场，没想到获益良多。老人高兴地说：“吃了这么多年药，没想到还真的有不少地方搞错了，参加这样的公益讲座学到了很多用药方面的知识，看来我和老伴以后对那些自吹包治百病的保健品真的要敬而远之了！”

“这样的讲座真是太好啦，我们年龄大了经常会有些身体不适，也不知道该怎么用药？要不要经常去看医生，听了这节课全明白了，真是太感谢你们啦！”张阿姨高兴地对市场星报记者说，“食品药品安全知识大讲堂”能走进县里来讲课，真是太好啦！

### 家庭不要囤积抗生素药物

“在正确的保存条件下，将有效期用醒目的字体标识在外包装上；为了减少浪费，用药时可以先用近效期的。如果是分包装药品，一定在外包装上注明药品名称、用法、用量和有效期。一般来说，每3个月检查家庭药箱，查看药品是否超过有效期或变质。”

江小玲介绍说，小药箱当中的“存货”不能过多，应主要为应急药物。例如感冒药，感冒是常有的事，储备少量的抗感冒药物，以备及时缓解症状。抗过敏药，人们经常会受到过敏反应的骚扰，出现皮肤出疹，瘙痒难耐，适量用一些药品可及时控制症状。止泻药，储备一定量的黄连素，对控制腹泻有很好的疗效。此外还可以储备一些外伤类药物，如红花油、创可贴、碘酒，这些都可以对突发的跌打损伤做一些简单的处理。

注意家庭不要随意囤积抗生素类药物，也不要存放过多处方药。对于一些复杂严重的症状不能自行用药，应该到医院听从医生的医嘱后方能用药。

江小玲提醒，为了大家的安全和环境卫生，请不要乱扔过期药品，不给回收药贩。

### 冬季不适合过早锻炼

老年人经常感慨身体不适，需要养生，那么养生是不是仅仅是老年人的事情呢？江小玲给出了答案：“对任何年龄的人来说，养生都是必需的功课。”

江小玲表示，冬季并不适合过早锻炼，在雾里锻炼反而易吸收各种病菌。另外在白天锻炼时，如果太阳没出来，在凉风中锻炼反而是在“找病受”。《黄帝内经》认为白天锻炼是养阳气，晚上锻炼是伤阳气。不仅主张晚上少锻炼，还主张早起锻炼要必待日光。运动跟着太阳走，看准时间。江小玲告诉大家一些养生的小贴士，拍肺功、秋季梳头可强身壮体，擦胸揉腹增强免疫力，“按摩三部曲”可告别手脚冰凉等。

# “拿到合格证，我想自己开家按摩店”

## 全国盲人医疗按摩考试安徽考区昨日正式开考

专门配备了引导员、答疑员，为低视力考生配备了LED灯和助视器……昨日上午，全国盲人医疗按摩考试安徽考区正式开考，经过审查，全省共有54人通过审核，其中，全盲考生24人，低视力考生30人，此次考试也被称为盲人的“高考”。

■ 王廷民 杨帆 记者 赵莉/文 王恒/图



手法按摩考试现场

### 现场：盲人“高考”处处贴心

“因为这是一场特殊的考试，考务组将工作尽可能地做到细致。”省残联相关负责人介绍说，我省考点共设3间理论考场，6间实践操作考场。“为确保低视力考生顺利考试，省盲考办还为低视力考生配备了18台助视器。”

开考前，引导员根据考生的准考证号，首先将他们引导到座位上，然后再帮助他们完成各项信息的填写。

上午，主要进行的是笔试部分：双拼盲文、现行盲文和汉文大字版。当日下午进行的实践技能考试环节，则有10分钟的现场面

### 心声：“拿到合格证我想自己开店”

在考场外，市场星报记者见到了一位来参加“盲考”的考生家长张华，她和儿子是专程从铜陵赶来参加此次考试的。

“去年，儿子就考过一次，但没有通过，今年又专程来参加考试，他非常希望能够通过考试。”张华告诉市场星报记者，儿子丁红明今年26岁，出生半个月后家人就发现他的眼睛与正常的孩子不一样，3个月的时候就发现孩子的眼睛没有光感。“那时，家里经济条件太差，根本没钱给孩子治病。”张华感到非常内疚。

试和20分钟的手法按摩，考官亲自接受考生的按摩并据此打分，这些考官全部是经过全国统一培训、拥有专业医疗知识的人员。

据悉，盲人通过考试取得合格证明后，可以到当地卫生局申请开办盲人按摩医疗机构，或进医院靠按摩为患者治病。

据介绍，自2010年全国盲人医疗按摩人员考试在我省首次开考，到2013年已有四个年头，共有75人通过了考试，顺利拿到了盲人医疗按摩行业从业资格证。今年，我省相关部门将出台文件，组织实施职称评审工作。

张华说，从那之后，家人没再给丁红明看病，只是随着年龄的增长，将他送到学校读书，后来又回到盲校学习。

尽管如此，丁红明一直没有放弃，他毕业后先是在当地按摩店里工作，听说可以参加全国盲人医疗按摩考试，又认真复习备考，“如果年龄再小一点，他还想考大学呢！”

张华心存内疚，但也为儿子而骄傲，她告诉市场星报记者：“儿子想考取合格证后，自己能开一家按摩店，但是我们家里经济条件太差了，也帮不上他什么忙！”