

# 在用药上，孩子不是“缩小版”的大人

## “食品药品安全知识大讲堂”走进马鞍山



□ 杨建明 张发平 胡敬东/文 倪路/图

昨日恰逢全国科普日，作为我省“安全用药月”系列科普活动之一的“食品药品安全知识大讲堂”来到了全国文明社区——马鞍山市雨山区雨山街道半山花园社区。本场活动是由安徽省食品药品监督管理局、安徽市场星报社、安徽省药学会、安徽省执业药师协会主办，中共马鞍山市雨山区委宣传部、马鞍山市雨山区市场监督管理局、安徽省药品零售行业协会、雨山区雨山街道半山花园社区、《医药与健康》杂志协办的。

本次讲课老师是中国药店管理学院安徽分院、安徽省药品零售行业协会秘书长，安徽省执业药师协会理事江小玲，她以“关注老年人、儿童安全用药”为题，为半山花园社区的百余名群众上了一堂精彩的科普讲座。

### 老年人安全用药遵循“六个不”原则

江老师说，老年人由于年老多病，辨识能力差，是“安全用药”的“重灾区”，所以老年人的用药应该用最少的药物和最低有效剂量，并且提倡安全用药六不做：1、不自行买药；2、不主动求药；3、不随便停药；4、不长期吃

药；5、不随意换药；6、不自主调药。

江老师特别强调，老年人用药还有以下8个误区：1、抗生素等同于消炎药；2、主动选择输液，而不是吃药或买药；3、忽视药品年龄限制；4、不按时服药；5、用药前不看说明书；6、买药“跟着广告走”；7、以饮料、茶水服药；8、网上随意买药。

### 孩子不是“缩小版”的大人

对于大家非常关心的儿童用药问题，江老师说，孩子往往是药物使用不正确不规范的直接受害者，应该引起大家的高度重视。她形象地说：“孩子不是‘缩小版’的大人，现实生活中，大人们经常按照自己的经验来给孩子用药，简单地按照成人量减半的方法来给孩子用药，甚至也不看看这种药孩子能不能吃。”

她说，调查显示，13%的家长在给孩子服药前从不看药品说明书；25%的家长偶尔或不关注服药的禁忌，如不应与哪些食物或药物一起吃；还有38%的家长在孩子服药后，很少仔细观察其是否出现说明书中描述的不良不良反应。往往一个普通的感冒就急着给孩子吃抗生素或者去医院要求输液，就有孩子因为一有病就用抗生素结果导致耐药性，最终不幸夭折的案例发生。

### 跟国医名师学养生

## 早晚温差大 秋冻防感冒 让你“天凉好个秋”

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

“一夏无病三分虚”。秋季气温逐渐降低，气候虽早晚凉爽，但人极易倦怠、乏力等。所以如何做好秋季养生，这可是一门大学问，现在就来听安徽省中医院安徽省中医院感染二科主任施卫兵教授为你支招。



### 养心神防悲秋

秋季是万物成熟收获，但万物逐渐凋零，呈现衰败景象的季节。尤其是老年人，他们常有萧条、凄凉、垂暮之感，如果遇上不称心的事，极易导致心情抑郁、多愁善感。

养生宜顺应季节特点，以“收”为要，做到“心境宁静”，以减轻肃杀之气对人体的影响，简单地说，就是要“清心寡欲”。

施卫兵建议，中老年人应以一颗平常心看待自然界的变化，或外出秋游，登高赏景；或收敛心神，保持内心宁静；或养花、垂钓，陶冶情操。

### 养肺阴防秋燥

秋气内应于肺，肺是人体重要的呼吸器官。秋季气候干燥，易伤及肺阴，使人患鼻咽干燥、咳嗽胸痛等呼吸疾病，饮食应注意养肺。

施卫兵表示，秋季要多喝水，多吃滋阴润燥的食物，少食辛辣食物。在此基础上多吃些酸味食物，以补肝气，如苹果、石榴、葡萄、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄等。

### 调脾胃防坏肚

胃病患者的秋季饮食应以温、软、淡素、鲜为宜，做

到定时定量，少食多餐。立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。

秋天是进补季节，但很多人害怕大量进补导致肥胖，不妨吃点鱼肉，鱼肉中的脂肪酸被证实有降糖、护心的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷，能有效预防骨质疏松症。

饮食搭配宜五谷杂粮，如花生、红薯、芝麻、栗子等。施卫兵主张早晨多吃些粥，如山楂粳米粥、白萝卜粳米粥、橘皮粳米粥等可健脾养胃。

### 适运动防秋乏

秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，但要避免大汗淋漓，汗出过多会损人体之“阴”，锻炼要适度。同时保持充足睡眠，做到早睡早起。

### 宜秋冻防感冒

秋季，早、晚温差较大，老人既要注意防寒保暖，又不能过早、过多添加衣物，尽量让机体保持凉爽状态，有意让机体冻一冻，避免因多穿衣服产生的身热汗出、汗液蒸发、阴津耗伤、阴气外泄等情况，顺应秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要。

## 长期过度疲劳 淋巴瘤易发

### 专家提醒：定期体检保持好心态

□ 崔媛媛 记者 李皖婷

9月15日是第十二个世界淋巴瘤宣传日，安徽省肿瘤医院(省立医院西区)举办了淋巴瘤大型义诊活动。专家提醒，目前淋巴瘤发病呈现低龄化趋势，定期体检保持好心态很重要。

据世界卫生组织统计，淋巴瘤发病率年增长率为7.5%，是目前发病率增长最快的恶性肿瘤之一。我国淋巴瘤发病率为0.02‰，每年新发病例2.5万人，死亡2万人，呈上升趋势。

目前，淋巴瘤的具体发病原因在医学界还没有明确的定论，病毒感染、遗传、环境、心态等因素，对于发病都有一定的影响。“长时间处在电子辐射或射线环境中，工作或生活压力大、作息不规律常熬夜、饮食不健康，长期过度疲劳，免疫力就会下降，诱发癌变的几率就会加大。”该院淋巴瘤首席专家汪晓虹主任医师说。

有研究表明，经常接触木材粉尘，家具制造及造纸业的人群，也是淋巴瘤的高危人群。

“目前，针对淋巴瘤的治疗手段主要以全身化疗和局部放疗为主。”汪晓虹说，淋巴瘤并非不治之症，相比较其他类型的癌症，许多的淋巴瘤患者治疗效果较好，一部分患者甚至可以治愈或者获得长期的生存。因此，关键在于早发现、早诊断、早治疗。

此外，患者的心态也很重要，好的心态从医学的角度来看，属于正能量，能有效动员机体的主动免疫功能。此外，就是注意劳逸结合，不要让身体长期过度疲劳，加强锻炼，提高自身免疫力。

安徽省肿瘤医院是安徽省唯一的集医疗、科研、教学、预防、康复于一体的公立三级甲等肿瘤专科医院，医院的血液肿瘤科(淋巴瘤治疗中心)是安徽省唯一的血液肿瘤亚专科。正在实施的国家“城市癌症早诊早治”项目(2014-2018)，每年为1万名癌症高危人员进行免费筛查。



9月18日，由合肥市广播电视台、安徽新四军历史研究会淮海委员会、安徽省电影电视评论学会、安徽省高校影视戏剧研究会联合主办的“致敬老兵 重温历史”纪念抗战胜利70周年网络主题系列宣传活动启动仪式在合肥国仁皮肤病医院启幕。市场星报、合肥广播电视台等媒体共同见证这一盛事。此次启动仪式也是“国仁杯”纪念抗战胜利70周年抗战剧评论大赛系列活动之一。

在本次“致敬抗战老兵”公益活动启动仪式上，不仅现场向老兵赠送鲜花、保暖内衣及中秋节礼品，还宣读了主题系列活动内容，包括“寻找身边抗战老兵”、“慰问抗战老兵”、举办“致敬抗战老兵”征文比赛、将“老兵故事”编撰入新四军研究会的抗战历史著作中，以及邀请老兵及家属参加《百团大战》观影会等。