

文明健康
绿色环保倡导健康生活
拥抱美好未来

挺 / 进 / 五 / 十 / 强

创 / 成 / 文 / 明 / 城

(接上期)

二、正确用药确保疗效

17 如果漏服了药物应该怎么补?

合理用药不仅应选药准确,即对症下药,还有一个重要方面,就是要正确使用药物。所谓正确使用,就是根据治病 的需要和药品的性质,选择适宜的给药途径、给药间隔和剂量,使机体和机体特定部位的药物能达到有效浓度,并维持一定的时间,以获得满意的治疗效果。

不同的药物具有不同的剂量和用药间隔时间。如有的药物一日三次或一日四次服用,而缓释、控释制剂一日服用一次即可。严格按每种药物的特定要求服药,才能真正发挥药物的治疗作用。如抗菌药漏服了或拉长了服药间隔,会使药物的血药浓度在一定时间内低于有效的抑菌或杀菌浓度,这不仅会影响疗效,还可加速细菌产生耐药性。降压药漏服了,会使已经控制平稳的血压再度升高,这对疾病的治疗是非常不利的。所以,一定要严格按照药品说明书中规定的用法用量服药,不能漏服。

老年人忘性大,如果万一漏服了怎么办?这时要记住不能随意补服,要视具体情况而定。

(1) 如发现漏服了应尽快补上(漏服时间在两次服药间隔1/2以内)。

(2) 如漏服时间已接近下次服药时间,则不必补服,按常规服药规律即可。切不可在下次服药时加倍剂量服用,以免引起严重的不良反应。如降血糖药加倍服用,会引起低血糖;抗凝药法林加倍服用会导致出血。

到了避免漏服药品,最好把药装在小盒内,放到醒目地方,外出时应随身携带。

18 哪些药在服用时不能骤停?

当你的病情得到控制,症状得到缓解时能否马上停药?其实有些药物使用后,随着病情的控制,人体对药物也产生了一定的依赖性,一旦骤停身体不能立即适应,会出现一些不良后果,使用时应予以注意。常见的有:

降血压:如果当血压降至正常后立即停药,血压可在短时间内大幅度上升,甚至超过治疗前的水平,出现头晕、头痛、视力模糊

等高血压危象症状。

降血糖:如果突然中断用药,可使病人的血糖骤升,甚至出现酮症酸中毒昏迷。

抗癫痫药:治疗癫痫需要长期服药,如果病人自认为病情已好转,长期未发病便突然停药,则可能导致癫痫频繁发作,甚至出现癫痫持续状态。

激素类药:如泼尼松、地塞米松等激素类药物,如突然停药,可使病情出现“反跳”现象,加重病情。

抗心绞痛药:使用此类药物治疗冠心病、心绞痛时,起效后立即停药,则可引起更为严重的心绞痛发作,甚至发生心肌梗死。

镇静安眠药、抗精神病药:长期服用地西泮、艾司唑仑等药物,如果骤然停药,就会出现焦虑、兴奋、肌肉抽搐、头痛、胃肠功能失调、厌食、癫痫发作等。

抗乙肝病毒药:拉米夫定是当前最常用的抗乙肝病毒药物,也是世界上第一种口服核苷类抗乙肝病毒药,它被迅速吸收,进入肝细胞,抑制乙肝病毒的复制。但该药在服药过程中如果突然停药,可能很快造成肝损伤,甚至比原来还要重,病人的症状又出现了,这就叫“拉米夫定停药后肝炎”,严重者还可能发生肝衰竭甚至死亡。正是因为这一点,不少患者不敢轻易采用拉米夫定治疗乙肝。所以,若服此药一定不能擅自停药,必须在医生指导下停药。

抗结核类药物:一般来说,各类抗结核药物均须连续服用1年以上,甚至在症状消失后还要继续服用,以防复发和产生细菌耐药性。如果停药过早,不仅复发,且会转为耐药结核和全身播散性结核,给治疗带来困难。

19 复方甘草片可以长期服用吗?

复方甘草片因其价格低廉,止咳效果明确,为很多呼吸科病人所选用,特别是有些慢性支气管炎患者会把它作为常备药物。但是,很多人并不知道这类药物具有成瘾性,长期服用会损害健康。据报道,一位病患因慢性支气管炎反复咳嗽,自行连续服用半个月复方甘草片,后来若不及时服药就会出现

全身乏力、烦躁焦虑、流泪流涎、剧烈咳嗽等症状,而服药后,上述症状就很快消失。这就是该种药物成瘾现象。

甘草片虽然作为镇咳的经典药,被广泛使用,但2005年已经将其列为处方药,使用过程中需要注意。复方甘草片成分为甘草浸膏粉、阿片粉、樟脑、八角茴香油、苯甲酸钠。其中,阿片可通过抑制咳嗽中枢起到止咳的效果,但它也是一种易使人体引起依赖性(成瘾)的药物,它能快速进入人的大脑中枢神经系统,刺激多巴胺(能使大脑兴奋的物质)快速增加、释放,让人产生欣快感。但长期反复使用含有致瘾成分的药物后,人会逐步适应具有一定药物浓度的环境,并产生耐受,需要逐渐加大剂量才能再次感受到药物“有效”,表现出一种强迫连续或定时用药的行为。使用的时间愈长,依赖性便愈大。生活中有很多人按照医嘱服药,自己给自己治病,尤其是随意加大剂量和延长药物的服用时间,甚至长期服用,会逐渐对这类药物产生生理和心理的依赖性。

长期服用甘草片不仅可能导致对该药物的依赖性,过量服用还会产生对中枢神经系统的抑制作用,尤其对呼吸中枢最显著,严重时可能导致呼吸抑制,抢救不及时会造成生命危险。因此,在使用复方甘草片治疗咳嗽时,还需向医生询问清楚,按医嘱服药。

20 哪些人不宜服用阿司匹林?

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近些年,网上流传阿司匹林还可预防癌症,用于心脏急救的功效,俨然成为一种“神奇万能药”。

然而,许多人不了解的是过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应,危害自身健康。虽说阿司匹林能有效地防治心脑血管疾病,但下列人群不宜服用:

患有胃及十二指肠溃疡的患者服用阿司匹林可导致出血或穿孔;

部分哮喘患者在服用阿司匹林后可出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘大发作等过敏反应;

孕妇在怀孕三个月内服用,可引起胎儿异常;长期服用,可致分娩延期,并引起出血危险,在分娩前2-3周应禁用。

阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,但长期过量服用,也有可能损伤胃肠道黏膜,导致溃疡、出血或穿孔,严重者可能导致酸碱平衡失调甚至危及生命。

21 如何自我监测血压?

家庭自我测量血压简称自测血压,受测者在诊室外的其它环境所测量的血压,一般指家庭自测血压。自测血压可获取日常生活状态下的血压信息。可帮助排除白大衣性高血压、检出隐蔽性高血压,对增强患者治疗的主动参与性、改善患者治疗依从性等方面具有优点,现已作为测量血压的方式之一。

但对于精神焦虑或根据血压读数常自行改变治疗方案的患者,不建议自测血压。对新诊断的高血压,建议家庭自测血压连续7天,每天早晚各一次,每次测量3遍;去掉第一天血压值,仅计算后6天血压值,根据后6天血压平均值,为治疗决定提供参考。

血压稳定后,建议每周固定一天自测血压,早上起床后1小时,服降压药前测坐位血压。血压不稳定或未达标的,建议增加自测血压的频率。一般而言,自测血压值低于诊室血压值。正常上限参考值为135/85 mmHg。

自测血压的方法及注意事项:

(1) 选择符合国际标准的及中国高血压联盟(CHL)认证的电子血压计进行测量。一般不提倡使用腕式或手指式电子血压计。

(2) 电子血压计测量血压的正确方法:

定点:在相对固定的安静环境测量(家中、办公室等)。定时:每日选择固定的时间

段测量,一般高血压患者每天测量三次。(早晨起床后,下午的14:00-16:00,晚上休息前1小时)。其他患者可以应时而宜。

定姿势:每次测量血压时选择同一个正确的姿势测量。应坐于有靠背的座椅上,裸露右上臂,上臂及血压计与心脏处同一水平。老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压情况者,应加测站立位血压。

人的血压在一天之内的变化很大。严格来说,人每一时刻的血压是不一样的,它是随着人的心理状态、时间、季节、气温的变化以及测量的部位的不同而发生变化的。因此,每次测量血压的数值不同属正常现象,不必有太多的担心。

(3) 电子血压计测量血压前应该注意哪些事项:

测量前:需要营造一个安静、没有喧嚣嘈杂的测量环境。避免焦虑、兴奋、情绪不安、憋尿或正在使用其他药物等情况。每天在相对固定的时间内进行血压测量,测量血压前做一些简单的深呼吸动作。

测量时:做完简单的深呼吸动作后,整个身体放松后再测量,测量时应静坐并以正确姿势进行测量,不要在测量过程中说话谈笑、移动身体、接听手机以及其他的活动。

下列情形不宜马上测量血压:运动后,饭后,洗浴后,饮酒后,吸烟后,饮用咖啡、红茶后,身体疲劳时;

(4) 定期更换电子血压计的电池,或直接使用外接电源;

(5) 长期使用后,应参照电子血压计说明书上指定的维修点进行定期校对。

(6) 测量血压后,应及时记录在固定的血压监测记录本上。患者就诊时,携带血压记录本。

(待续)

安全用药知识



仙桃市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

仙土公字[2022]96号

经仙桃市人民政府批准,仙桃市自然资源和规划局决定以网上挂牌方式出让仙地[2022]95号地块的国有建设用地使用权。网上挂牌出让活动由仙桃市自然资源和规划局委托仙桃市土地交易中心具体承办。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求(见下表)

地块编号	土地位置	出让面积(m ²)	土地用途	出让年限(年)	容积率	建筑密度	绿地率	起始价(万元)	增价幅度(万元)	竞买保证金(万元)
仙地[2022]95号	仙桃市郭河镇古河路北侧	11438.23	商服	40	>1.0且≤1.8	≤50%	/	601	20	121
挂牌开始时间		2022年12月29日9时			挂牌截止时间		2023年1月7日16时			
其他条件		按仙自然资规审函[2022]96号要求								

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请,申请人可单独申请,不接受联合申请。存在欠缴土地出让金、闲置土地、囤地炒地、不履行土地租赁合同或其他不良记录的用地者(包括与其有参股、控股、投资关系的法人、个人或其他组织)除外。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让采用增价方式,按照价高者取得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让须知。竞买人可在2022年12月9日至2023年1月5日登录仙桃市国土资源局交易系统,下载本次网上挂牌出让宗地的相关资料及文件。

五、竞买人必须持北京数字证书认证中心办理的企业(个人)数字证书(非自然人的还需要办理电子签章),登录仙桃市国土资源局交易系统参与竞买。

六、竞买人必须提出竞买申请,

并且交纳竞买保证金,获得竞买资格才可以成为有效竞买人。竞买申请人可以在2022年12月29日至2023年1月5日登录网上交易系统,提交申请,并且在2022年12月29日9时至2023年1月5日17时交纳竞买保证金(因网上交易系统与银行系统对接会造成到账延迟,为避免因竞买保证金到账时间延迟无法获得竞买报价资格,建议最迟在公告规定的竞买保证金交纳截止时间前的1至2天交纳竞买保证金)。竞买保证金币种为人民币,不得代交。竞买保证金交纳完毕后,请务必到系统中查询,确认保证金交纳是否已经到账。

七、竞买保证金收款银行及号
收款人全称:仙桃市财政局国土资源局交易保证金专户
收款人开户行:中国工商银行仙桃支行营业部
收款人账号:系统随机产生的19位号

八、如果在使用国土资源局交易系统过程中遇到一些问题或困难,请分清问题类型,与下列工作人员联系。

1. 土地交易业务
地址:汉江路59号(干河派出所北侧)
联系人:仙桃市土地交易中心韩泽民
联系电话:0728-3339393
2. 网上技术服务
联系人:武汉信天行软件有限公司肖明康
联系电话:027-87738199转8016(请在工作日拨打)
3. 网上竞买保证金支付服务
联系人:中国工商银行仙桃支行营业部魏艳丽
联系电话:0728-3319777或0728-3319748

仙桃市土地交易中心
2022年12月8日

(接上期)

(四) 妇女参与决策和管理。

主要目标:

1. 保障妇女参与社会主义民主政治建设和社会治理,提升参与水平。

2. 中国共产党女党员保持合理比例。中国共产党各级党员代表大会中女党员代表比例一般不低于本地区党员总数中女性比例。

3. 各级人大代表和常委会委员中的女性比例逐步提高。各级政协委员和常委中的女性比例逐步提高。

4. 县级以上地方政府领导班子中的女干部比例逐步提高,担任正职的女干部占同级正职干部的比例逐步提高。

5. 国家机关部委和县级以上地方政府部门领导班子中的女干部比例逐步提高,担任正职的女干部占同级正职干部的比例逐步提高。

6. 各级各类事业单位领导班子成员中的女性比例逐步提高。

7. 企业董事会、监事会成员及管理层中的女性比例逐步提高。企事业单位职工代表大会中女性比例与女职工比例相适应。

中国妇女发展纲要

(2021—2030年)

(接上期)

8. 村党组织成员、村党组织书记中女性比例逐步提高。村委会成员中女性比例达到30%以上,村委会主任中女性比例逐步提高。

9. 社区党组织成员、社区党组织书记中女性比例逐步提高。社区居委会成员中女性比例保持在50%左右,社区居委会主任中女性比例达到40%以上。

10. 鼓励支持女性参加社会组织,担任社会组织负责人。

策略措施:

1. 加大对妇女参与决策和管理的力度。充分发挥妇女参与国家和社会事务管理的重要作用,破除制约妇女参与决策和管理的障碍,促进妇女参与决策和管理水平与妇女地位作用相适应。加大培训力度,提高各级领导干部贯彻落实男女平等基本国策的意识,把推动妇女参政纳入重要议程,提出目标举措。采取有效措施,提升各级党委、人大、政府、政协、党政工作部门以及企事业单位、基层群众自治组织和社会组织中的女性比例。

2. 提高妇女参与社会事务和民主管理的意识和能力。开展女性领导干部政治素质和领导力培训。鼓励高校开设领导力相

关课程,培养年轻女性的政治素养及参与决策和管理的意识。加大基层妇女骨干培训力度,提高妇女在自治、法治、德治中的参与意识和能力,鼓励妇女积极参与村(居)民议事会、理事会等自治组织,推进城乡社区妇女议事会实现全覆盖并有效运行,发挥妇女在城乡基层治理中的积极作用。探索打造妇女网上议事平台,引导妇女积极、有序参与基层民主管理和基层民主协商。

3. 重视发展中国共产党女党员。面向妇女深入开展思想政治工作,扩大党的妇女群众基础,培养对党的感情,深化对党的认识,引导拥护党的主张,激发妇女入党的政治意愿。加强对入党积极分子的培养教育。注重从各行各业青年女性中发展党员。在党代表候选人酝酿过程中,充分关注政治过硬、作风优良、敢于担当、实绩突出的优秀妇女,确保党员代表大会中女党员代表保持合理比例。

(待续)



遗失声明

林心姣遗失武汉科技大学医院开具的《湖北省医疗住院收费票据》,票号号码:0187795245,金额:5948.57元,特此声明。