

J 解疑释惑

## 网上购药是“雾里用刀”

随着网购的兴起,人们越来越多地选择网上购物。那么药品是不是也适合网购呢?

“网上购物红红火火,网上购药也纷纷跟进,但网上购药提供的用药咨询,不仅是‘隔靴搔痒’,而且是‘雾里用刀’。”近日,一位已经在网上提供了3年多“购药咨询”服务的资深药剂师武海彬(化名),揭示了网上购药和用药咨询的巨大隐患。

——网上购药只能满足一般需求,个体差异巨大的患者,药剂师也很难进行准确判断。

满足一般需求是指满足常年使用同一种药物的中老年人或者慢性病患者基本购药需求。由于他们使用的药物常年不变,网上药剂师也往往要求患者先介绍病情,然后再根据其已经用过的药品来判断,最多就是推荐使用同类不同名的药物。

药剂师之所以这么做,是因为同一种病的个体差异巨大。简单地说,同样是感冒,夏天有开空调时温度过低寒侵入造成的风寒感冒,也有外感热邪造成的风热感冒,两种感冒的用药方式差别很大,必须由医生指导才能对症下药。网上购药完全不存在这种可能性。

——网购治肿瘤药物更有风险。

目前,国内不少恶性肿瘤患者热衷于购买海外同类药物,认为进口药物更有效,而且一些提供咨询服务的网上药剂师和医生也愿意为这些患者及亲属提供相应的药物名录,但是,其中的隐患很大。东西方人的体质有差异,而恶性肿瘤的用药必须因人而异,性别、身高、体重、过敏史、家族遗传史等因素都在用药考量范围内。外购药物大多数都没有在国内临床试验过,因此,肿瘤药物靶向性更强,更容易有巨大风险。从临床角度来看,超过80%以上科室医生不敢冒险试用未经监管部门批准的进口肿瘤类药物,但很多网上药剂师却在患者咨询过程中“建议试用”。

——网上购药更便宜,但出问题后难追责。

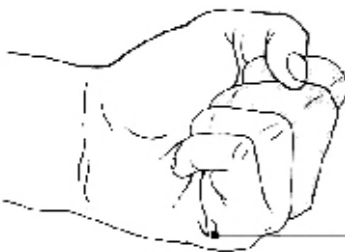
网上药物的价格可能是大医院药物价格的1/2甚至1/3,但购买这部分药物一不能开发票,二没法进医保,所有的开支都需患者自行承担。如果出现用药风险,很难要求网上药剂师、网上非法药店承担责任。

(何丰伦)

W 我的健康经

## 腰背痛不妨摁摁手

□张慧鹏



后溪穴

小王踢球时不小心把腰扭伤了,痛得直不起腰,睡觉翻身都困难。河南省中医院针灸科博士咸培伟仔细询问病情之后,在小王的手上扎了一针,又让小王轻轻地转了转腰,奇迹出现了,小王的腰竟然不痛了,弯腰走路也没问题了。小王很诧异,来院之前还疼痛难忍,怎么扎一针就不疼了。咸培伟解释说,给小王手上扎的是后溪穴。我们微握拳头,小指掌指关节后端,手掌纹的横纹头的位置就是后溪穴。

中医认为“经络所过,主治所及”。人的后背正中有督脉,而小王的疼痛部位正好在腰部正中,属于督脉循行部位,后溪穴跟督脉相通,针刺后溪穴,就可以疏通督脉的经气,经络疏通了,人就不感到痛了。

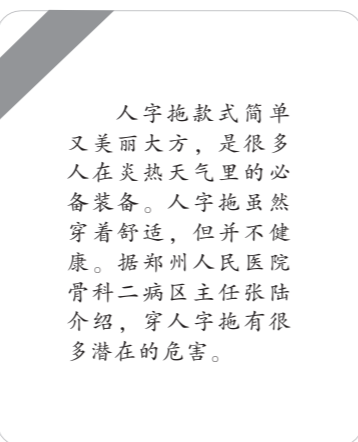
其实人体后背出现的很多问题,像颈椎、胸椎、腰椎疼痛,以及由它们引发的各种疼痛,比如头痛、落枕、颈肩综合征、腰痛等,都可以通过摁压后溪穴进行治疗,效果非常明显。经常使用电脑的人,每一小时把双手后溪穴放在桌沿上来回揉动三五分钟,就可以缓解和调节长期低头伏案以及电脑对人体带来的不良影响。司机们在等红绿灯的时候,也可以在方向盘上摁压后溪穴,能有效防止久坐给身体带来的不适。

(作者供职于河南省中医院)

本版图片均为资料图片

# 穿人字拖 最好不要超过1小时

本报记者 李苻 通讯员 贺婉樱



人字拖款式简单又美丽大方,是很多人在炎热天气里的必备装备。人字拖虽然穿着舒适,但并不健康。据郑州市人民医院骨科二病区主任张陆介绍,穿人字拖有很多潜在的危害。



### 常穿会变内八字

人字拖仅在鞋子的前端有两根带子,根据物理上的杠杆原理,鞋后跟与脚后跟接触时力度会很大。长期如此,脚后跟的皮肤就会变硬,此外,由于双脚暴露在空气中,脚后跟的皮肤会变得干燥,甚至会裂开。

据张陆介绍,穿人字拖走路时主要靠脚趾的力量夹起两根带子,带动鞋子向前行进。为了更牢固地夹起鞋子,脚趾会无意识地绷紧,并呈弯曲状,这种扭曲的状态持续时间长了,就会导致肌腱劳损,甚至神经发炎。

人字拖鞋底看起来十分柔软舒适,但大部分是完全平坦的,而且非常薄,不能给予我们双脚拱形支撑。人们穿人字拖走路的时候,往往会不自觉地改变步态,频率变快,步子变小,并通过把脚向内侧转来把住鞋子,而且身体重心前倾,膝盖自然弯曲,脊柱也跟着弯曲。时间久了,不仅会让步伐变成内八字,膝盖和脊椎都会疼痛,甚至引发坐骨神经痛等。

### 每次穿不超1小时

张陆提醒大家,穿人字拖每次最好不要超过1小时。老年人和儿童尤其不宜穿人字拖,这是因为人字拖会加重老年人的关节磨损,容易致使老年人摔跤造成骨折;儿童骨骼发育没有完全成熟,穿人字拖容易造成扁平

足。另外,有扁平足、踝关节不稳、崴脚等足部疾病的人,以及孕妇最好也不要穿人字拖。白领一族习惯在办公室放一双人字拖缓解穿高跟鞋带来的劳累,但写字楼的瓷砖较为光滑,应注意防滑。

### 热水泡脚来按摩

长时间穿人字拖不健康,那么如何挑选合适的鞋子呢?据张陆介绍,正确的鞋子设计应该是鞋跟高3~5厘米、硬底软垫、足背有包裹、足弓有支撑的鞋子,不要选那些一折就软、鞋底可以被扭转的鞋子。如果要穿人字拖,他建议大家挑选足背带子较宽、鞋跟稍高的人字拖。

张陆建议大家,平时在家可进行一些简单的足部保健,如多用热水泡脚,适当进行足底按摩,多按摩足弓部位等,还可以用脚轻轻踩住一只小球(比如网球),用脚底的力量轻轻滚动小球,按摩和刺激足弓的穴位,还能达到伸展小腿肌肉的目的。

如果脚部不适严重,他建议不适者去正规的医院做专业的理疗以增强疗效。

S 生活指南



## 常食绿豆祛燥热

□孙同法



今年天气炎热,气温多为三十七八摄氏度,超过了人体温度,人们动一动就出一身汗。出汗可以排毒固然很好,但过量出汗就需要补充水分。我家常备绿豆水、绿豆粥。绿豆有清热解暑、止渴消暑、利尿润肤的作用。将绿豆放在锅里煮10分钟,把绿豆水倒出来留下,再把剩下的绿豆与大米一起煮成绿豆粥。绿豆水可饮用,绿豆粥可食用。

炎热天气里多食用绿豆,能祛除体内燥热,还能缓解因炎热引起的焦躁、精神萎靡等症。



## 小心开车慎服药 减少危险保安全 有车一族慎用药物

□孟德轩 杜岗

在日常生活中,驾驶员(包括飞机、车船、机械驾驶员和高空作业人员)常因服药出现不同程度的疲倦、嗜睡、困乏和精神不振、视物模糊、辨色困难、平衡力下降、幻觉等,这些症状都会影响人的反应能力,进而影响工作,很容易出现危险。故驾驶员应掌握这方面的知识,以确保正常工作的开展。以下是驾驶员在工作期间禁止服用的药物。

**抗感冒药** 康泰克、感康、快克等药物的主要成分为复方氨酚烷胺,内含抗过敏药物以及鼻黏膜收缩药物,服用易出现嗜睡、眩晕等症。

**镇静催眠药** 地西洋、艾司唑仑、阿普唑仑等药物对中枢神经有抑制作用,可诱导睡眠、致人精神错乱。

**质子泵抑制剂** 奥美拉唑、泮托拉唑、兰索拉唑等,服用后偶见疲乏、嗜睡的反应。

**解热镇痛药** 服双氯芬酸钠后可出现腹痛、呕吐、眩晕,发生率约为1%,个别服药者会出现感觉或视觉障碍、耳鸣等。

**抗癫痫药** 卡马西平、苯妥英钠、丙戊酸钠可引起视物模糊、复视或眩暈,使服药者视物出现重影。

**抗精神分裂症药物** 利培酮、氯氮平、奋乃静等亦可致服药者出现过镇静、眩晕、视物模糊、幻觉、注意力下降等症。

**抗消化性溃疡药** 雷尼替丁、西咪替丁、法莫替丁可减少服药者胃酸的分泌,但能引起幻觉、定向力障碍。

驾驶员服药后出现不良反应的时间和程度不易控制,也难以克服。对驾驶员来说,生病时既要吃药,又要保证驾驶的安全,因此,采取必要的措施,避免事故的发生尤为重要。

一、必须服用上述药物且无法避免时,应停止开车或停止高空作业;二、在开车前4小时慎服上述药物,或服药后休息6小时后再开车;三、注意所服复方制剂中是否有对驾驶能力有影响的成分;四、改用替代药,如过敏时,应尽量选用对中枢作用较小的咪唑斯汀、氯雷他定等;五、千万不要在服药时饮酒或喝含酒精的饮料,乙醇是一种中枢神经抑制剂,酒精可增强催眠药、镇静药、抗精神分裂症药物的镇静作用。

(作者供职于濮阳市精神卫生中心)

Y 养生漫画

## 漫画健康谚语



良好的健康状况,恬淡的愉悦心情,是幸福的最宝贵财富。 王晓东/画



跑跑跳跳浑身轻,好吃懒动多生病。 王晓东/画

## 谨防人体三大危“癣”区

本报记者 乔当归 实习记者 乔晓娜

手癣、足癣和股癣是炎热天气里常见的三大顽症。

手癣俗称鹅掌风,患病初期,在手掌部发生紫白色斑点,产生白皮,皮肤粗糙,坚硬破裂,奇痒。

脚气是足癣的俗称,也称“香港脚”,西医认为是由真菌(又称霉菌)感染引起的一种常见皮肤病。足癣起于足趾间,甚痒,起小水泡,水泡破后,足趾间溃烂,长久不能愈合。也有患者患处呈鳞屑,皮肤易成片脱落,水泡较少,感染时皮肤红肿、化脓,行走困难。

股癣是由粉红色癣菌引起的皮肤感染,多见于臀部和腹股沟内侧,一般发生在男性身上,且有明显增加的趋势。典型损害界线清楚,具有隆起的、红色的、附着鳞屑的活动性边缘,边缘可有脓疱或水泡。股癣

常会发痒,患者常因其误认为湿疹而耽误病情,影响工作、学习和生活。

手、足、股癣是最常见皮肤病,虽然不会危及生命,但是易复发。有30%~40%的人患有手足癣这种皮肤病。

人体三大危“癣”区的预防更为重要。手癣患者应注意个人卫生,不与别人共用毛巾,个人用品经常消毒。中国医师协会皮肤科分会曾向广大患者推荐使用“1+1”疗法治疗足癣:即外用抗真菌药物一周,同时口服抗真菌药物一周的联合治疗方法,解决足癣复发难题。足癣患者不要穿别人的鞋和袜子,洗脚盆要专用,袜子洗涤时尽量与其他衣物分开,还应养成良好的卫生习惯。患有股癣的男性,尤其是常坐办公



室的男性与男性司机朋友,尽量不要穿牛仔褲等不透气的衣物,并保持两股间干爽,治疗时最好不用刺激性过强的药物。

**中国中西部医疗器械展览会**

**第24届中原医疗器械(2013年秋季)展览会**

**2013年9月4~6日 郑州国际会展中心**

**支持:** 河南省卫生厅 郑州市人民政府 天津市医疗器械商会 山东省医疗器械公司 陕西省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会 河北省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会 湖北省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会

**主办:** 河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔苏斯展览有限公司

**承办:** 郑州好博塔苏斯展览有限公司 上海好博塔苏斯展览有限公司

**公交线路:** 26、206路 火车站—郑州国际会展中心 7路 柳林镇—郑州国际会展中心 919快线 西环路—郑州国际会展中心 B16 京广路南环路—郑州国际会展中心 B19 中州大道农业路—郑州国际会展中心

欢迎登陆 [www.zyyt.cn](http://www.zyyt.cn) [www.cwme.com](http://www.cwme.com) 注册登记,我们将会及时与您取得联系! 展会现场您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份! 参观请联系(0371)66619408