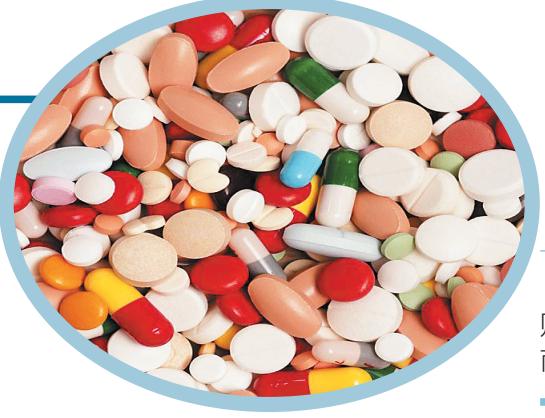


## H 健康提醒



# 送药上门暗藏危险

## 专家提醒，处方药不能在网上买

近两年，快递行业蓬勃发展，继外卖、水果、鲜花等后，药品也加入了送货上门的行列。这种新颖的购药方式，可以免除到医院买药的繁琐程序，节约了出行和时间成本，深受百姓欢迎。不过，与购买普通商品不同，消费者在享受其带来的便利时，也面临着巨大风险。

### A 库存和路上，安全没保障

目前，送药上门主要分为网上药店（移动端、网页端）和医院开好药送货上门两种形式。前者的普及率高，存在的问题也更多。

家住山西的李女士曾在网上药店购买过冬虫夏草，服用后出现了浑身发痒、流鼻血等症状，她怀疑是假冒伪劣产品，要求商家退货。经多次沟通，商家给出的答复是“需出具医院认定该药品确实有害身体的证明”，否则不予以退换。李女士气愤地说：“我问了不少医院，都说根本无法开这种证明。”

网上药店的核心竞争力在于“快捷”。记者调查“快方送药”“叮当快药”“药给力”3家网上药店后发现，他们都宣称可在1小时内送达，叮当快药更是提出了“28分钟以内

送达”的口号，但在实际购买时，3家药店的客服人员都会补上一句：“如果订药量过大，或者药物库存不够，就无法保证送达时间。”

除了退换货难、送达时间无保证，网上购药还存在运输安全问题。药品的配送对时效性、温度、湿度等都有要求，一个环节出错就可能影响质量，不仅治不了病，反而危害健康。

例如某些维生素、胰岛素类药品需要严格的冷链运输，尤其在炎热的夏天，储存不当很容易损毁或影响药效。

为此，网上药店为送药员配备了恒温箱，但记者走访时发现，在北京市某小区门前，送药员取出药品后并没有将恒温药箱关严，里面储存的药品只好在太阳下暴晒。送药上门“后院”的问题也十分

令人担忧。例如，一些地区在中药材库堆放杂物，阴凉库部分区域未配备避光设备，药品堆垛间距不足5厘米等。这些都会为药品安全带来隐患。

专家表示，网上购药还存在无法走医保、药品种类少、价格高于实体店、导购医生无职业资质、海外代购药品涉嫌违法等诸多问题。

此外，许多医院相继推出了送药上门服务，主要面向腿脚不便的老年人和工作繁忙的上班族，但在很多城市面临“叫好不叫座”的尴尬境遇，主要原因在于效率不高、手续繁琐、快递费昂贵。去年北京市房山区，甚至出现了冒充三甲医院送药上门的犯罪团伙，专骗老人，让很多消费者对这一购药方式心存余悸。

### B 网上药店要加强自律

中国医药质量管理协会副会长郭云沛告诉记者，我国药企和药店进行网络药品买卖，必须获得“互联网药品信息服务资格证书”和“互联网药品交易服务资格证书”。据国家食品药品监督管理总局消息，国家每年核发的此类证书数量远远低于网上药店数量，因此一些网上药店很难保证真是假。

郭云沛强调，政府及相关部门要加强对网上药店的监管，职业药师应24小时在线，确保患者用药安全。网上药店需加强自律，对广大消费者的生命安全负责。

“药品事关人体健康，其安全性非常重要。如果碰上急性病等特殊疾病，网上购药的送药时间无法保证，或未经专业药师指导擅自下单，

都可能耽误病情。”江苏省人民医院药学研究室主任魏继福认为，送药上门如果想更好地服务老百姓，最重要的是处理好安全问题，包括药品的质量和使用两个方面。网上药店出售药品时，要对顾客进行安全用药教育，详细说明服用剂量、副作用、注意事项等，还应及时跟踪用药效果，收集药品不良反应，并提供解决方案。



### C 处方药别在网上买

专家建议，在疾病诊断明确、对药物和身体十分了解的情况下，消费者可以在网上购买疗效确切、毒副作用小、质量稳定的非处方药。一般消费者、客服或药师不具备判断病情和处方用药的能力，即使常见小病，或长期使用的药品，往往也需要根据病情由医生决定是否需要调整用药，因此处方药最好到医院看病后购买，别在网上购买。

在网上购药时，要先验证网站的合法性，看首页是否有国家食品

药品监督管理总局核发的相关证书，或登录国家食品药品监督管理总局官方网站，选择“互联网药品交易服务”进行查证。消费者在接收药品时，要当面开包查验，如有破损、受潮及污染等情况应拒收，还要留意运输温度是否符合药品说明书标明的储存要求，不符合的也不应接收。要提醒消费者的是，理智对待药品广告，不盲目用药，更不要相信所谓的“灵丹妙药”。

（生命时报）

## H 健康百科

### 孩子为啥夜里爱磨牙？

读者：我女儿今年5岁，最近夜里总是磨牙，是孩子肚里有蛔虫吗？需要打虫吗？

答：肠内寄生虫会引起磨牙，尤其是肠蛔虫病，在儿童中相对多见。但是，引起磨牙的原因还有很多，包括胃肠道疾病、口腔疾病、积食、营养缺乏、牙齿排列不齐及睡眠相关因素等，需要详细了解才能确诊。

孩子8—11岁换牙期间，因为牙龈发痒，会出现轻微的磨牙现象，属于正常现象，可自行消失。偶尔一两次磨牙，不会影响健康。

但是，如果天天磨牙，就要引起家长的重视了。首先要寻找原因，去除引起磨牙的因素。孩子白天不要玩得过度兴奋，睡前少看刺激性电视节目，尽量让精神松弛，创造良好的睡眠环境；睡前一定要刷牙，晚饭不要过饱，睡前尽量不进食；睡前不喝咖啡、可乐、浓茶等饮料；热敷上下颚，可松弛咬合肌肉；纠正单侧咀嚼、咬铅笔等不良习惯。因牙齿咬合问题所致磨牙，或牙齿磨损明显者，建议到口腔科就诊。

以下两个中医小方法，家长们不妨一试：1. 每晚睡前吃一块生桔皮，或用陈皮泡水，连吃2—3天，可治小儿及成人磨牙，主要针对磨牙刚刚发生时。2. 按摩双手大鱼际（大拇指侧手掌）至发热，每天2—3次。（健康时报）

### 周末熬夜易患心脏病

现在很多人将睡觉时间推迟到晚上11时后，上网、看电视剧、打游戏、刷微博微信等，都成了人们晚睡的理由。而周末不用担心第二天早起，不少人更是彻夜不眠、通宵达旦。美国亚利桑那大学研究发现，周末经常熬夜、比平时工作日睡得晚，会升高患心脏病的风险。

周末比工作日睡得晚、起得晚，被称为“社会时差”。此前有研究表明，社会时差会引起肥胖、增加患心血管疾病和糖尿病的风险。

研究结果显示，相比睡眠长短，规律的睡眠对人们的健康更重要。对于预防心脏病等其他健康问题，坚持规律睡眠是最有效、简单、价格低廉的方法。

专家建议，周末玩乐要适度，最好在晚上10时前结束。如果睡得晚，第二天应适当增加水果、蔬菜以及肉、蛋等食物的摄入，有助于抵消熬夜对身体的伤害。（健康时报）

### 七个方法让你告别腰痛

调查显示，80%的人一生中有过腰背痛。多数腰背痛属于自限性疾病，即无需特殊治疗就能缓解。但如果腰痛症状较重或者持续时间较长，超过两周，就应该及时上医院治疗，以免耽误病情。

对于慢性腰痛患者，平时生活中要注意以下几点：

1. 注意良好的坐姿，尽量选择高矮合适的椅子，并保持良好的脊柱正常生理曲度，避免长时间坐沙发、小矮凳等。

2. 不要久坐，一般30—40分钟左右要起来休息2—3分钟，放松一下紧张的肌肉，伸伸懒腰，做些屈伸侧弯腰部等动作。

3. 睡觉选择硬床，上面铺上合适高度的软垫，这样睡觉时脊柱也可以保持一个良好的曲度，让肌肉、韧带等结构在睡眠时得到放松，太软的床会使腰部塌陷进去，睡觉时无法保持良好的腰前凸，就会使腰背部的肌肉处于拉长、紧张的状态，得不到休息，睡醒后反而觉得腰酸背痛。

4. 避免腰背部受凉、受潮。

5. 平时搬东西时注意做好准备，可以适当地热身，不要突然使劲搬重物，先适当蹲后再搬东西可以减少腰部的负荷。

6. 坚持腰背肌的专门锻炼。

7. 加强锻炼，不要出门就坐车，回家就躺沙发，通过积极的锻炼，可以促进全身的血液循环，尤其利于腰背部肌肉代谢产物的排出，长时间不良姿势导致肌肉痉挛、血液循环不良，就容易导致代谢产物淤积引起无菌性炎症。（生文）



### 吃荔枝的正确打开方式

1. 一般建议成人每天不要食用超过300克荔枝，儿童一次不要超过5颗



2. 最好在饭后半小时内食用



3. 建议将荔枝剥壳去核，将荔枝肉浸入淡盐水中，然后再取出食用；或将荔枝连皮浸泡在盐水中，然后置于冰箱内再食用，这种方法既爽口，又不易上火



4. 食用荔枝上火，可以饮用少许绿豆汤泻火解毒



### 得了“荔枝病”怎么办？

如果出现饥饿、无力、头晕等症状，要尽快口服葡萄糖水，以缓解症状，严重时要去医院。“荔枝病”是急性低血糖症，必须要争分夺秒地进行抢救

制图 杨薇

# 空腹大量吃荔枝或引发“荔枝病” 荔枝虽好，也不要贪多

### ■ 本报记者 邓钰

又到一年荔枝季，品种多样的荔枝纷纷上市，让吃货们直呼过瘾。但是近期，一则“7岁男童饭前吃了20颗荔枝后，因血糖过低晕倒”的新闻引发了人们的关注。医生提醒，荔枝虽然美味也不能多吃，过量食用会引发低血糖症。小孩和阴虚火旺体质、湿热体质的人群，建议少食用荔枝。

荔枝不仅是一种美味的水果，在中医上还有其药用价值。海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇表示，中医认为，荔枝肉性平味甘，有补益肝脾、生津止渴、益智补脑的作用，干荔枝肉还能补元气。

生活中，如果人们连续大量地空腹食用鲜荔枝，则可能出现头晕、心

慌、脸色苍白、饥饿感、出冷汗、恶心、手足无力等低血糖症状，严重者还会出现眩晕、抽搐、呼吸不规则、突然昏迷、脉搏细弱等症状，医学上称之为荔枝急性中毒，俗称“荔枝病”。

据了解，新闻中男童的忽然晕倒，便是“荔枝病”引发的。据国家公共营养师陈蓉介绍，“荔枝病”产生的原因是荔枝中含有大量果糖，这些果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收。如果短时间内进食大量荔枝，大量果糖就可能聚集在血管中，人体中的转化酶会处于“供不应求”的状态，果糖难以及时转化为葡萄糖被人体吸收。同时，果糖还会刺激胰岛素分泌大量的胰岛素，使肝脏调低血糖浓度，导致血液中的葡萄糖供应不足。

一些肝糖原储备不足的人，比如孩童，容易出现低血糖，诱发恶心、发汗和昏迷等症状。

据了解，年龄较小的儿童由于肝糖原储备不足，大量进食荔枝后，又不吃其他食物，就更容易发生低血糖。医生强调，并非每个人吃了荔枝都会发生低血糖，而是在空腹时大量吃荔枝，才可能发生低血糖，严重的甚至会危及生命。

袁勇建议，荔枝不要空腹食用，最好在两餐之间食用。生活中，腹泻、哮喘患者，产妇、老人、体质偏寒者可适当吃些荔枝帮助调养。但是，阴虚火旺体质、湿热体质的人群，孩童以及长痘生疮的年轻人，则建议少食荔枝。此外，由于荔枝中果糖含量较高，糖尿病患者更应慎食，以免造成身体不适。

### 盛夏消暑，试试三方饮

夏季养生要注重消暑降火。  
下面为大家介绍三种适合夏季清热解毒的饮品，做法简单，盛夏饮用清热润肺，味道清香宜人。

#### 三鲜饮

取新鲜竹叶、荷叶、薄荷叶各30克，加水煎煮10分钟后取汁，加入适量蜂蜜代茶饮即可。

薄荷叶中含有薄荷油，用水冲泡后，是天然的降温饮品，能够提神醒脑、清心明目；新鲜竹叶是一味清热的中药，生津止渴；荷叶主治暑热烦渴，二者都是解暑佳品。

做法上，别煮太久，一天喝一小杯，可解暑降火，还能除烦止渴。

#### 三仙饮

取金银花10克、土茯苓20克、生蚕豆30克，加水煎煮，一般以蚕豆煮烂为度，饮汁食豆。土茯苓能够清热解毒除湿，金银花清热解毒消肿，蚕豆利湿排毒。



这道饮品尤其适用于伏天好生痱子、疮疖者。

但是，购买金银花时一定要到正规药店，切勿买到山寨版的山银花。

蚕豆用热水泡发以后更易煮烂。

#### 三花饮

顾名思义，就是三种花朵做茶饮。野菊花、荷花各10克，茉莉花3克，洗净后以沸水冲泡，加盖稍冷后

当茶饮。

野菊花能疏风清热、解毒明目；荷花消渴止烦；茉莉花清热解表、利湿开郁。用这三种花的花朵做茶饮，有消暑解热、芳香开窍，去心胸烦热的作用。野菊以色黄无梗、完整、气香、花未全开发者为佳。

（健文）

### 多摄入植物蛋白质可防绝经期提前

美国科学家发现，通过全谷物、大豆和豆腐等食品长期大量摄入植物蛋白质，有助于降低女性绝经期提前的风险。

美国阿默斯特马萨诸塞大学和哈佛医学院的专家利用了一项大规模女性健康调查项目的数据，涉及11.6万名育龄女性在20多年间的营养和健康状况。

问卷调查了女性对131种常见食品的摄入状况。分析显示，如果来自植物蛋白质的热量占到全天摄入热量的6.5%，绝经期提前的风险比植物蛋白质热量只占4%的女性低16%。

研究人员说，以日均摄入2000大卡的热量计算，6.5%的热量相当于32.5克蛋白质。分析过程排除了年龄、胖瘦、抽烟习惯等因素的影响，确认多摄入植物蛋白质有助于预防绝经期提前，多摄入动物蛋白没有这样的效果。相关论文发表在《美国流行病学杂志》网络版上。

女性卵巢功能在45岁以前停止活动称为绝经期提前，发病率约为5%到10%。绝经期提前不仅意味着生育能力提早衰退，还会增加心血管疾病、骨质疏松和认知能力下降的风险。（据新华社）

### 重视牙周病 远离“老掉牙”

口腔虽小，但口腔健康关乎全身健康。牙周病是常见的口腔疾病，也是危害全身健康的主要疾病，发病年龄以35岁以后较为多见。

牙周病早期症状不明显，患者通常只有继发性牙龈出血或口臭等症，与牙龈炎的症状相似。而随着炎症的进一步扩散，会逐步出现下列症状：

#### 牙周袋形成

由于炎症的扩展，患者的牙周膜被破坏，牙槽骨逐渐吸收，牙龈与牙根分离，使龈沟加深而形成牙周袋。

#### 牙周溢脓

牙周袋壁由溃疡及炎症性肉芽组织形成，袋内有脓性分泌物存留，故轻按牙龈可见溢脓，常伴有口臭。

#### 牙齿松动

由于牙周组织被破坏，特别是牙

（阿润）

24 小时咨询热线 : 0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码  
在线咨询



拜博口腔全国连锁

BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN

—联想控股成员企业—

海南拜博口腔医院 种植中心

海口市海府路105号(省彩票中心旁)