

教你读懂药品标签

药品的包装(标签)就像它的身份证,上面有它的名字、生日和身份证号,读懂这些我们就能对一种药物有一个基本而又全面的了解。

通用名

在中文的包装盒(标签)上,最为硕大的一个名字是药物的通用名。这相当于一个人印在身份证的大名,无论它有多少个其他花哨的名字,它的大名都只有那一个,可谓“穿上马甲照样认识你”。

根据通用名,我们会读出药物的有效成分。如果只有一两种成分,就会把成分的全名写在其中;而如果是多种成分的话,就会采用简写。

批准文号

如果通用名是药物的大名,批准文号就是它们的身份证号。药品的批准文号代表国家允许该种药品在国内的生产、销售和使用。

对于国产或在国内分包装的药物,其批准文号都以“国药准字”开头,后跟不同的字母(H:化学药,Z:中药,S:生物制品,J:进口分装。总之就是拼音首字母)及8位数字。如果是直接进口的药品,则没有“国药准字”,直接就是字母+8位数字。每个批准文号对应唯一的药品,可以在国家药监局的网站上查询到相应档案。只有有这个“身份

证号”的,才是在国内具有合法身份的药品。

这里要特别注意,标有“卫食健字”并带有“蓝帽子”标志的是保健品而不是药品。

非处方药

看完姓名和身份证号,我们再来简单地鉴别一下药物的安全性,也就是它是否是非处方药。

非处方药标志是一个写有“OTC”字样的椭圆形,这种药安全性相对较高,不用医生处方也可以自己买来用。

进一步说,非处方药的安全等级也有差别,可以分为甲类和乙类两种。甲类用红色表示,安全性稍差,使用时要更加谨慎;而乙类用绿色表示,安全性更好。在黑白印刷的标签上,则通过OTC标志右下角的“甲类”/“乙类”字样加以区分。

如果没有“OTC”标志,就说明该药品是处方药,必须在医生的指导下使用才行。

保质期、批号

最后我们再来关注一下药品的保质期和批号。

药品的保质期通常比较长,很容易让人忘记它究竟什么时候过期。因此,每次从家庭药箱里找出“存货”来用的时候,都别忘了关注一下它是否还在保质期内。过期药物的疗效和安全性都不能保证,是绝对不可以使用的。

至于批号,一般来说用处不大,不过如果用药过程中出现了问题,批号信息有助于进行调查和召回同一批生产的其他药品。

包装上通常会有关于药物用法用量、适应症等的简要信息,不过要想对这些方面有深入的了解,就需要阅读药品的说明书。

【名称】和【规格】一目了然,不需多解释。

【成分】如果同时在吃多种药物,成分还是看看为好。核对一下几种药品之间主要成分有没有一样,如果有就不要一起吃了,因为同一种成分重复吃有可能会吃得太多,安全性失去保证。

【适应症】如果是自我用药,适应症是非常重要的。要仔细核对自己的症状和说明书描述的是不是一样。如果不能确定,最好还是求助于专业人士。

【用法用量】注意药量的单位,



可能是多少片,也可能是多少毫克或毫升之类的,有时候可能自己需要换算一下。

【不良反应】看一下为好。这一项里包括吃药后可能出现的各种状况。了解了这些,一方面可以预先做好心理准备,另一方面也可以及时发现异常情况,及早处理。

【禁忌】如果符合“禁用”中提到的情况,就无论如何也不要吃这个药;如果符合“慎用”中的情况,则谨遵医嘱。

【孕妇及哺乳妇女用药】/【儿童用药】/【老年用药】药品中真正明确地指出“能用”或“不能用”的情况其实很少,很多时候都只是

“尚不清楚”,这时候就只能依靠医生的临床经验。

【注意事项】如果有这一条,一定要看!注意事项可谓说明书的精华之所在。在一些做得比较好的药品说明书中,注意事项中会用浅显的语言集中叙述用药中的各种重要问题,对用药人非常有帮助。

【药物过量】如果药物真用过量了,接下来的事都是医生的工作,所以这个不用看了。

【药理毒理】/【药代动力学】这是专业人士的事不需细看。

【贮藏】这个要看一看,注意一下对保存环境有没有特殊要求(避光、冷藏之类的)。



肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

○健康提示

老年人应防“秋燥”

秋季是老年人疾病多发季节,昼夜温差大,容易诱发感冒及胃肠道疾病,而在这个时候的患病原因很可能是由于秋燥引起的。专家认为,老年人宜适量运动,合理膳食,预防旧病复发。进入秋季,天气渐凉,气候干燥。人们会感到口、鼻、皮肤等部位有干燥感,这就是“秋燥”。“老年人对秋燥适应性差,耐

受力弱,更应重视预防。”中医专家表示,老年人宜适量运动防秋燥。秋高气爽,是锻炼的好时节,但是由于早晚气温较低,老年人锻炼前后要注意衣物增减,时间长短也要控制。同时,老年人在秋季饮食方面,适宜多食用水份含量较丰富的食物和水果,可以经常煲汤、熬粥,多吃水果,少吃干果,不宜吃太多生冷的食物。

的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命,保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑螫后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑螫为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘



目前市场上通便产品很多,但是绝大多数数含有泻药成分,如大黄、番泻叶、芦荟、决明子、果导片、火麻仁等等。

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医学专家所不齿。

便秘的形成原因很多很复杂,比如肠胃功能年老衰退,各种慢性疾病长期用药产生副作用,泻药直接损害肠道导致便秘,长期不运动,饮食多肉少蔬菜少水等等。但是不管原因如何,便秘都有着共同的简单特征:即酸碱明显失衡,大便干结、消化不良。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好

○教你一招

辨识食用油的优劣

如今大家出门吃饭,真是需要慎之又慎之。不管是和朋友、家人聚会,还是正式请客,都要到饭店。有专家提示,人们可以从颜色、包装、味道、一级黏稠度四个方面,来辨别菜的食用油质量优劣。可是,饭店一般是不允许客人进入厨房的,既然无法进入厨房,自然看不到所用的是哪种油。

对于经常下馆子的百姓来说,如何辨识地沟油,让自己吃得放心,就成了重要的话题。不

的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物以药膳现代化为己任,广泛挖掘和潜心研究传统药膳,最终运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。经国家批准,在北京生产,品名【御品膳食通】,绝无任何泻药成分,老幼孕妇皆适用。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店:
新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北
咨询电话:15965154859

妨聆听专家的,外出用餐时,如果实在担心,可按菜谱点菜,把地沟油对身体的伤害减少到最弱。

最容易使用地沟油的菜:扣肉、蒜香骨、牛仔骨、烧鹅、炒面及川菜、湘菜中红油水煮系列、油炸类食品(如炸鸡、汉堡)、烤鸭等。

比较安全的菜:所有蒸煮类菜式、鱼肉等相对安全,其中最安全的菜:蒸鱼、鱼汤、盐水青菜、清蒸河鲜、海鲜、煲汤类、酥类以及凉拌菜等。