



巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民



联办



感冒高发 小心“药驾”

冬季是感冒病症高发季节,人在患上感冒后会感觉头部昏沉、反应敏捷度明显下降,对驾车安全存在影响。交管部门提示广大驾驶人,感冒病症会对驾车安全产生负面影响,特别是服用感冒药后驾车的危害不容忽视。感冒时需根据身体不适感程度考虑是否驾车出行,还应充分了解哪些感冒药服用后不宜驾车,以免不慎“药驾”,危及自己与他人出行安全。

据了解,所谓“药驾”是指驾驶人服用了影响安全驾驶行为的药后仍然驾驶的行为。这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应,很容易

酿成事故。有些药物和酒精一样,都能削弱人类思维清晰性和判断力。安全驾车就需要保证基本的脑功能正常,包括认知、理解、注意力、平衡、记忆、小肌肉运动能力、协调力等。而药物和酒精都能在不同程度上削弱上述能力,只是每个人的耐受性和新陈代谢率不同,因此造成危险的酒驾或者药驾量因人而异。

世界卫生组织列出了包括抗过敏、抗抑郁、抗高血压等七大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,认为在服用这些药品后应禁驾。不少感冒药就在此列,容易让人产生嗜睡症状。

常用感冒药中多含有抗组胺成分,对中枢神经有明显的抑制作用,常常有

嗜睡、眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等副作用,令人注意力不集中,反应不灵敏。此外,解热镇痛药类药物会对驾驶产生一定影响,部分镇咳镇痛药物含有酒精,且会影响神经中枢,服用此类药物后,建议不要开车。

对于普通常见感冒,最好选用中成药,或不含抗组胺药成分的西药亦可。如果是自己到药店购买,则需仔细阅读药品的说明书或是商品标签,特别要看清不良反应、注意事项、用量、禁忌证等。此外,切不可超剂量用药、重复用药,并注意药物相互作用。已知有不良反应,但不得不吃的药,开车前要减半量服用,等休息时再补足全量。(据《今晚报》)

红枣和虾皮同吃会中毒吗?

近期,类似“红枣补血、虾皮补钙,可如果同时吃,就会产生像砒霜一样的毒素”的“食品相克”说法在网上颇为多见。那么,红枣和海鲜同吃真的会中毒吗?

首都保健营养美食学会理事、中国注册营养师谷传玲表示,类似红枣和虾皮不能同吃的传言,其实是海鲜和水果相克的“翻版”。分析毒性问题需要建立在“量”的基础上,几颗红枣和一把虾皮无论是同时吃还是先后吃,都不至于中毒。

谷传玲分析指出,传言的所谓“科学

依据”,无非是红枣所含的维生素C能和海鲜中的砷发生化学反应生成砒霜。但事实上,虾皮等海产品中有有机砷绝大部分是稳定的,微量的无机砷在体内也会很快被代谢出去,所以它们并不会跟红枣等果实中所含的维生素C反应生成三氧化二砷(砒霜),从而导致食物中毒。

从营养学和食品安全的角度来看,食物相克的说法是站不住脚的。中国营养协会曾做过一些严格的食物相克的论证实验,由志愿者对流传的500多种相

克的食物进行长达一周的验证实验,结果显示一切正常,没有任何不良反应。

那么,为什么有人同时吃两种“相克食物”,有时会感到不适呢?

谷传玲认为,问题可能出在两个方面,第一可能是食物本身不干净,特别是温度和湿度较高的夏季,细菌繁殖较快,是食源性疾病的高发期;第二可能是自身体质问题,比如对某种食物过敏,或者患有胃肠道疾病等,在食用相关食物之后就可能会引发身体的不适反应,误以为是两种食物相克。(据《中国消费者报》)

嘴唇干裂、起皮不能舔

说起慢性唇炎、口角炎,大家估计都不陌生,谁这辈子没个嘴唇干燥裂口、起皮儿、烂嘴角儿啊。尤其是北方秋冬季,气候干燥,正是慢性唇炎泛滥的季节。专家提示,嘴唇干裂、起皮儿,千万别舔!

因为秋冬季气候干燥,而嘴唇唇红黏膜没有皮脂腺,所以在干燥的季节容易发生炎症。主要的表现就是嘴唇干燥,起一些细小的皮屑,严重了会不停地起干皮,甚至有厚硬的结痂,有的时候会有红肿、裂口、疼痛、出血等表现。另外,在口角区也会发生同样的情况——嘴角

皲裂出血,红肿疼痛,张口受限。

得了唇炎、口角炎应该注意些什么呢?首先,要尽量让嘴唇避免各种刺激,包括风吹、日晒以及寒冷的刺激,必要时戴上口罩;要注意别大张嘴,同时吃饭的时候要避免酸辣、过烫、过咸的菜汤沾在嘴唇上。其次,由于嘴唇没有皮脂腺,所以一定不要舔嘴唇,这样只会让嘴唇越来越干。还有,不要嘴上一起皮儿就去撕皮。

如果是比较轻的唇炎和口角炎,可以局部涂抹金霉素眼膏或者性质温和、

不含香精、色素的唇膏。注意金霉素眼膏不宜长时间使用。对于比较厚重的结痂,您可以使用干净的药棉蘸温水对嘴唇像敷面膜一样进行湿敷,再把嘴唇上泡软的干皮、结痂之类的轻轻去除,这样有利于外用的药膏发挥作用。

当然,并不是所有的唇炎都是慢性唇炎,如果您的嘴唇出现了比较特殊的表现,比如嘴唇长期溃疡不愈合,嘴唇长疱、长疙瘩、长白纹等情况,一定要及时到口腔黏膜科就诊。

(据《北京青年报》)



关于呼吸道疾病的这些谣言别轻信!

新华社发 王威 作

谣言一 呼吸道“新病毒”来了?

网传所谓的“新病毒”实际上是合胞病毒,它在今年夏季就已出现过,并非新的病毒



据国家卫生健康委12月2日举行的新闻发布会介绍

目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起,未发现新病毒或细菌导致的新发传染病

谣言二 本轮呼吸道疾病是新冠复阳?

据国家卫生健康委通报,近期我国急性呼吸道疾病的持续上升以流感为主



此外还与



等多种呼吸道病原体叠加有关

谣言三 支原体肺炎就是新冠变异?

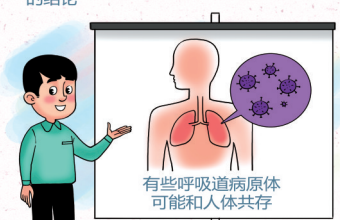
网传“支原体肺炎就是新冠,只不过换了个名称”的说法有误。实际上,两者毫无关系



人类在20世纪初就发现了支原体这种微生物,20世纪末期确定它是一种病原体

谣言四 病原体叠加感染会持续加重呼吸道疾病病情?

不能简单地以“叠加即加重”作为统一的结论



有些呼吸道病原体可能和人体共存

因此临床上会出现两种及以上病原体被检出来的可能,但这种情况不一定与病情严重程度有关

资料来源:中国互联网络辟谣平台

巴州福宁医药连锁有限公司且末县五十一分公司服务承诺

我公司自申请定点零售药店以来,积极组织相关人员学习医疗保险政策的相关知识,本着方便广大医疗保险患者,加强定点零售药店的服务和管理,巴州福宁医药连锁有限公司且末县五十一分公司郑重承诺:

- 一、药店内张贴便民措施和服务公约,营业时间内保证有1名药师在岗。
- 二、药店内悬挂《巴州城镇职工基本医疗保险定点零售药店》牌、《药品经营许可证》《营业执照》、驻店药师相关资料。
- 三、药店设施设备基本配套,各项规章制度健全。
- 四、药品的存储和陈列都分类并按规定摆放。
- 五、销售小票书写都能做到清楚、规范、真实、准确,并有专人妥善保管。
- 六、积极为参保人员绑定电子医保凭证刷卡。
- 七、严格控制进货渠道,保证药品质量,不允许从证照不全或无证照的企业进药。
- 八、严格执行自治区价格行政管理部门批准的药品价格,不超标准收费或乱收费。

九、严格按照审方、配方和审核的程序进行配药。外配处方用药必须由定点医疗机构有处方权医师审核签名后方可发药。

十、药店营业员定期组织培训,加强专业知识及服务意识的提高,为广大患者提供高水平、专业化的服务,同时有专职药师提供用药咨询,保证患者的用药安全。

十一、积极做好医保定点服务工作计划措施。药店应保证基本医疗保险目录西药备药率达90%以上,中成药备药率达80%以上。有专人负责为医保部门提供的终端软件及配套的计算机硬件系统进行维护和管理,保证系统正常运行,能提供全天刷卡服务。

十二、按规定每月上传医保结算报表;将参保人中使用个人账户在本药店清单装订成册留存备查;按要求每日及时上传数据。

十三、坚决不销售化妆品、生活用品、假药劣药、过期失效药品,杜绝以基本医疗品种换取目录类的药品等违规行为。

监督电话:0996-7627509
服务监督电话:0996-7610110

巴州盛康医药连锁有限公司铁门关市三十八分店服务承诺

我公司自申请定点零售药店以来,积极组织相关人员学习医疗保险政策的相关知识,本着方便广大医疗保险参保人,加强定点零售药店的服务和管理,巴州盛康医药连锁有限公司铁门关市三十八分店郑重承诺:

- 一、坚决贯彻执行《中华人民共和国药品管理法》《零售药店医疗保障定点管理办法》《医疗保障基金管理条例》《医疗保障基金管理条例举报奖励办法》和《巴州基本医疗保险定点零售药店服务协议》。
- 二、本店企业负责人熟悉有关医疗保险的政策法规及所经营药品知识,有专人负责医疗保险服务工作。
- 三、本店设施设备配套齐全,各项规章制度健全。
- 四、从事药品质量管理、处方调配等岗位的工作人员都经过自治区食品药品监督管理局的培训,培训考核后上岗。
- 五、药店内悬挂有药品经营许可证、营业执照、驻店药师资格证书等相关资料。
- 六、本店严把进货关,严格按照药品管理

法的要求出售药品,无假劣药品及过期药品。

七、按照国家医保药品目录匹配本店经营药品,我药店备药率可以达到规定比率。

八、本店所售药品严格按照自治区定价标准明码标价。

九、药品的存储和陈列都按规定分类摆放。

十、保证每月上传结算数据,定期向医保局申报药品费用到账核付。将患者在药店购药的费用结算单装订成册已备核查。

十一、保证24小时为参保人员提供用药服务,还可为参保人员提供余额查询、修改密码等服务。

十二、保证不向参保人出售化妆品、生活用品。

十三、保证不为未取得定点资格的机构提供刷卡记账服务。在今后的工作中,我们将继续学习相关政策法规,使医疗保险工作做得更全面,为参保人提供更优质的服务,我们接受社会各界的监督指导。

监督举报电话:0996-7627509
服务监督电话:0996-7610660