

# 牢记用药安全五部曲

朱丽丽

安全用药其实很有讲究,简单地讲,用药安全须牢记用药五部曲:

**第一部曲,告诉医师病情:**说清楚,讲明白。就诊时向医生说清楚:患者的症状、正在服用的药品、曾对哪些食物、药品、物质(像花、草、精油、动物皮毛等等)过敏;说明是否怀孕或正在哺乳;说明是否正打算怀孕等等。就诊时向医生讲明白:既往病史,以便医生有针对性地进行选择用药。如高血压需低钠盐饮食,医师会避开含钠药品;糖尿病则避开含糖分药品;如果有肝脏、肾脏病,用药更要慎重,因为大部分药品都在肝、肾脏代谢,它们生病了,药品代谢不完全,不恰当的用药会伤害身体,甚至危及生命。

**第二部曲,到药房取药:**看清楚,问明白。到药房取药时要看清楚:药袋上姓名、就

诊卡号是病人的姓名;要看清药品名称、用法、用量、服法打印是否清楚。

到药房取药时要问明白:看不懂的药品服用方法、作用要问;更换药品或服法有疑问要问;忌讳同时吃哪些食物或药品要问;药品开瓶后怎么保存也要问。

**第三部曲,回到家吃药:**视线清楚遵照医嘱。视线清楚:在吃药时,要在光线充足的情况下,心情放松,坐在椅子上,仔细看清楚药袋所有的提示。遵照医嘱:一定要听医师和药师的话,将药品依规定的服法服用完毕,不可随便停药或更改用法。

**第四部曲,放置药品时:**标示清楚,储放正确。

标示清楚:常备药品(如维生素等)或外用药品要看清标示“用途、用法”,最好以荧光笔标

划“有效日期”。内服及外用应分开储放,尽可能保持原有包装及说明书,一般药品未吃完前不要丢弃,有标示药名、用法的药袋,每次使用时再细读一次,确保无误。储放正确:通常以“避光、干燥、阴凉”为原则。阳台、厨房、浴室、车上、暖气上都不适宜储放药物;散装药品最好以不透明容器贮存;家中有小孩,应将药品置于高处;需冷藏的药品,应特别注意冷藏之温度是2℃-8℃,应放置于冰箱冷藏室储放。

**第五部曲,对药有疑问:**有病看医师,问药找药师。

有病看医师:同样是病(如感冒),每个人的症状不同,而药品及剂量会因人而异。变化而服法不同,有病就该看医师,不要随便服用来路不明的药品。

问药找药师:服药前有任何有关药物的

上班的人差;另一方面,夜班族更缺少与家人、朋友沟通、交流的机会,久而久之会造成寡言少语,郁郁寡欢,容易精神抑郁。此外,夜班族不得不经常接受人造灯光的照射,而过度接触人工光可能改变人的生物节律,甚至引发人体严重的激素失调,给人的心理和精神造成极大伤害。

因此,夜班族应该倍加重视自己的心理健康,平时注意尽量规律作息,多参加体育锻炼和集体活动,学会用参加户外活动、找人倾诉、记日记等方式积极排遣心理精神压力,一旦出现焦虑、情绪不振、抑郁等现象自己不能通过有效方法排除时,要及时向心理医生寻求帮助,积极预防精神疾病。

## 职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

## 石药集团进入“自主创新国家队”

本报讯 1月10日,国家科技部在京召开“全国科技工作会议”,石药集团有限公司荣获“国家创新型中小企业”称号,正式进入第一批“自主创新国家队”。

近年来,石药集团在科技创新工作领域取得长足进步。目前,石药拥有“博士后科研工作站”、国家级企业技术中心和河北省制剂工程技术中心,是国家“863计划”高新技术产业化基地、全国抗生素产业技术创新联盟理事长单位。2008年,在国家“重大新药创制”科技重大专项申报中,石药集团成功申报了1个创新药物孵化基地、3个创新药物研究开发技术平台和6个新药开发项目,成为行业受政策支持最多的企业。

2009年年初,由石药集团牵头、联合国内10余家产学研单位共同承担的“抗生素大规模生产关键技术创新”、“维生素C与B<sub>12</sub>生产工艺技术创新研究与开发”项目,列入科技部国家支撑计划。三年项目实施期内,石药集团将获得5000多万元的科技经费支持,这标志着石药集团进入了国家该领域创新队伍。项目的成功申报,也为石家庄市生物产业基地建设提供了有力的科技支撑。

同时,依托石药集团于子公司中奇公司承建的“河北省制剂工程技术研究中心”承担着国家“863计划”重点项目3项,国家“十五”重大科技专项项目2项,省、市科研项目10项以

上。目前,工程中心建立了靶向制剂、缓释释制剂、制剂新辅料等多个技术平台,形成了一批应用性强的自主创新成果,解决了脂质体载药、药物控释、促进透皮吸收、抗肿瘤脂质体产业化等多个关键技术难题,在国内率先实现了隐形抗肿瘤脂质体的中试生产,为实现脂质体的国产化打下了良好的基础。

此外,石药集团还承担了技术中心创新能力建设项目,该项目是集团被评为国家级技术中心以来承担的首个国家高技术项目,曾得到了国家和河北省发改委的重点扶持。目前该项目已完成了既定的各项指标,正在筹备验收工作。(赫明)

# 贵州20万教师“大家访”

新华社贵阳1月16日电(记者王丽)刚刚结束的这学期,贵阳市云岩区北郊小学三(4)班班主任余慧娟老师,已经到自己班上12位同学家里上门走访。像余老师一样,在学习实践活动中,贵州教育系统众多一线教师开展上门走访、电话访、短信访、网络访等“大家访”活动,与学生及其家庭“零距离”沟通。

余老师班里,有一名成绩很优秀的班干部,由于胆子小,工作放不开。2009年11月初,

余老师在家访中了解到,孩子一直由爷爷奶奶照顾,父母忙于生意,无暇更多关心他的学习生活。余老师找到孩子的家长,耐心地同他们提出不少建议,家访后几天,孩子变得开心,开朗了许多,从他身上,看到了家长的改变。

在贵州一些地区,教师们注意改变过去“告状式”、“责问式”家访为“民主式的交谈”,教师、学生和家長在和谐氛围中一起交流,在全社会倡导关爱学生、平等友爱、稳定发展的

社会风气。

黔东南州丹寨县龙泉中学的留守学生占全校学生的38%,学校组织全体教师分组家访“留守学生”,让学生的监护人了解学校基本情况,并与家长进行及时的联系。凯里市第14小学大部分学生的家长都是外地来到凯里务工或经商者,学校开通“家校通”手机短信平台,通过这个平台,让家长及时了解到子女在学校的学习、生活情况。金沙县沙土中学开展每位老师每天主动走进一名学

生的活动,大大增加了老师与学生交流沟通的机会。

据统计,2009年9月以来,贵州省中等职业学校和中小学共有24.8万余名教师参与“万名教师大家访”活动,共家访学生107.9万余人次。今年寒假期间,贵州中等职业学校和中小学还将按照有关要求,继续深入开展“万名教师大家访”活动。

贵州省教育厅有关负责人说,“大家访”活动作为全省中等职业学校和中小学开展学习实践活动的有效载体,在转变工作作风,强化师德师风建设,借助家庭和社会力量推动学校科学发展,帮助学生解决实际问题等方面起到了积极作用。

**深入开展学习实践科学发展观活动**

一张皱巴巴的捐款单,详细记录了王成欣老人多年来向社会捐款数目和希望工程受资助学生名单。

最早一笔捐款在1985年,金额为500元。之后20多年,老人几乎每年都拿出一个月退休金,用以购买青少年读物,寄给甘肃贫困地区小学和自己家乡山东蓬莱的农村中小学,还有他曾经工作过的青海省玉树藏族自治州中小学的学生。截至2008年,这个数字已累计达25395元。

记者从甘肃省青少年发展基金会了解到,目前,“周放惠爱心助学基金”已援助了甘肃省定西、天水、平凉、武威、张掖等10个市、州85名贫困学生,每人获1000元资助。夫妇二人家中陈设极简单:上世纪50年代的床、60年代的箱子、70年代的五斗橱……顾盼四周,简洁朴素的家具,默默陪伴着这对善良的老人。

## 岁寒尤应念民生

(上接第1版)

地处北京市朝阳区的弘善家园,是为修缮整治前门历史文化保护区、安置外迁居民而建设的保障性住房项目,部分居民已经入住。温家宝来到这里。走进尚未入住的一居室、两居室套房,从卧室、厨房到阳台一一察看,详细询问。看到户型合理,节能保温,他十分高兴。在64岁的居民宋国赞家,温家宝和老两口促膝而谈。在政府的支持和补贴下,宋国赞一家从前门原来14平方米的平房搬进了现在这套73平方米的两居室,自己花了不到两万元。他激动地对总理说:“这里多宽敞,多明亮,我们非常满意。”温家宝告诉他,国务院出台了促进房地产市场平稳健康发展的11条政策,其中最重要的一条就是政府要加快保障性安居工程建设,解决低收入困难家庭的住房问题。

北京是文化古城,旧城区改造任务十分

繁重,近年来本着“修缮、改善、疏散”的指导思想加大了改造力度,去年修缮完成近50万平方米,2.3万户居民的住房条件得到改善。温家宝来到前门街道草厂9条3号院,这里原来残破不堪,修缮后,小院焕然一新。温总理先后走进李爱萍和孙春莲两家,坐下来亲切地聊起家常。李爱萍高兴地带着总理参观客厅和厨房,她说,政府出钱对小院进行了修缮,住房条件大大改善,现在有了天然气,既干净,又方便。孙春莲的儿子和儿媳送给总理两个大红中国结,希望总理保重身体。

北京市有关负责人向总理介绍,北京市认真贯彻落实国务院部署,全面推进保障性安居工程,计划三年基本解决28万户困难居民的住房问题,2009年已经完成了一分之二。温家宝赞赏道,这是一个民心工程,要继续抓紧实施,把好事办得更好。(新华社北京1月16日电)

本报讯(记者姬薇)“中医药立法是关系中医药发展的大事,要抓住机遇,力争在本届全国人大任期内推动《中(传统)医药法》出台。今年,我们要集中精力,加强研究,充分论证,全力以赴,完成好《中(传统)医药法》草案起草工作,积极配合卫生部,力争尽早上报国务院。”卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强在近日召开的2010年全国中医药工作会议上说。

王国强指出,今年将着眼谋划中医药长远发展和基础性建设,抓好中医药立法和重大规划的编制工作。抓好中医药标准化发展规划的实施,加快中医药标准体系的构建,继续做好中医药名词术语、服务规范等国家标

准的制订修订任务,推进中医各科常见病诊疗指南和中医诊疗技术操作规范的研究制订,力争今年完成100项国家、行业标准的制订修订任务。加强中医药标准化支撑体系建设,建设一批中医药标准化研究基地,加强中医药标准化人才培养。

他说,2009年启动了新一轮《中(传统)医药法》草案的起草修订工作,组织部分省市中医药管理部门和有关单位,针对立法中的重点、难点问题开展专题研究,在此基础上,凝聚行业智慧,充分吸收地方经验,基本完成了草案起草工作。地方中医药立法工作更加活

## 《中医药立法》完成起草 国家中医药管理局局长王国强表示,今年将抓好中医药立法和重大规划的编制工作

定的主导权和话语权,促进中医药国际传播具有重大意义。同时,还积极参与了世界卫生组织《国际疾病分类(ICD-11)》传统医学部分的编制。

据悉,国内中医药标准化工作也取得积极进展。去年有9项国家标准发布实施,74项标准项目纳入《全国服务业标准2009年—2013年发展规划》。经国家标准委批准,中医、中药、针灸、中药材种子(种苗)4个全国中医药标准化技术委员会正式成立,国家标准《腧穴名称与定位》、《中医基础理论术语》荣获中国标准创新贡献奖。

## 抓食品安全应采取果断措施

丁海霞

春节临近,可食品质量问题却频频见诸报端,从劣质火腿肠到各种方便食品无所不有,广大消费者不禁心存疑虑。食品安全问题不外乎两个方面,一是食品本身的营养价值和质量问题,如食品变质、食品达不到各种营养技术指标等等,只要有有关部门加强监管,这些问题是能够控制的。但食品安全的另一面却被人们忽略了,那就是食品在生产、加工、运输、储存、销售过程中产生的安全问题。

食品生产环节中,一些农民大量使用农药,在消灭病虫害的同时也将农药残留留在粮食、水果、蔬菜上,人们食用这类已被污染的食品后,必然对身体造成危害。难怪有的消费者购买蔬菜时,专挑有虫子的买,而那些没有虫子、干干净净的蔬菜却受到冷落。

食品加工环节问题同样不少,媒体披露的用工业酒精兑成白酒,造成人们饮用后死亡事件;用工业油给大米抛光事件;用“泔水油”制作油炸食品事件;用工业油冒充食用油,在食品、饮料中滥用色素、防腐剂等等,不同程度地对人体健康造成威胁。食品运输、储存、销售环节也存在着食品污染、变质问题。在中、小城市,不少人习惯在街上吃早点,而这些摊点的卫生条件普遍较差,食品防腐、防尘设施不足,同样也给食品安全埋下了隐患。

保证食品安全的关键在于立法,虽然《食品安全法》对食品的生产、销售环节做了不少规定,但不少标准的制约性不强,已不能适应当前食品市场治理整顿的需要。要解决食品安全问题,一是应提高对食品质量控制标准。如我国现行的《食品安全法》,对104种农药在粮食、水果、蔬菜、食用油、肉、蛋、水产品等45种食品中规定了允许残留量,共含291个指

标。而国际食品法典,对176种农药在375种食品中规定了2439种农药最高残留标准,可见我国的食品标准制定工作应进一步完善。对老百姓特别关注的常用食品质量问题,应该采取一些果断措施。如禁止在肉制品、豆制品、面制品、水产品中滥用添加剂;加强对禽、畜、蛋、肉、水产品等生产的监控,提高上市的食品质量;整顿奶制品市场,提高奶制品质量;加强蔬菜、食用菌农药残留检测等等。二是对食品安全问题应从源头抓起,防患于未然。工商、卫生、技术监督等部门各负其责,不能等发生事故以后再给予重罚。对食品摊点应提高其卫生监管标准,保障人们的身体健康。

## 健康杂谈

## 中国国际救援队已初步确认6具中方失踪人员遗体姓名

新华社太子港1月16日电(记者王沛琦)中国国际救援队总领队黄建安16日对新华社记者说,目前已初步确认6具中方失踪人员遗体的姓名,按照遗体被发现的顺序分别为王树林、钟荐勤、李钦、郭宝山、和志红和李晓明。

黄建安说,中国国际救援队于当地时间16日凌晨3时30分挖出第一具中方失踪人员遗体,根据衣服等特征初步判断为公安部王树林;早晨7时12分挖出第二具,根据胸牌姓名确认为中国驻海地维和警察防暴队员钟荐勤;上午11时07分,救援队挖出第三具中方失踪人员遗体,已根据胸牌姓名确认为中国驻海地维和警察防暴队政委李钦;11时35分,第四具中方失踪人员遗体被挖出,目前已根据体貌特征初步认定为公安部国际合作局副局长郭宝山;11时58分,第五具遗体已根据胸牌被确认为中国驻海地维和警察防暴队员和志红(女);12时03分,被挖出的第六具遗体被初步判断为公安部国际合作局维和警察工

作处主任科员李晓明。

在太子港联合国驻海地稳定特派团(联海团)总部大楼营救现场,每具中方人员遗体被挖出时,中国驻海地维和警察防暴队员和中国国际救援队员都面向遗体列队默哀,并致以三鞠躬。记者看到,面对曾朝夕相处的队友,许多维和警察防暴队员都红了眼圈。有位救援队员一直举着一块“战友!我们接您回家!”的牌子。

中国国际救援队队员于当地时间14日凌晨抵达联海团总部大楼营救现场后,已夜以继日地奋战了50多个小时。目前他们仍在争分夺秒地搜寻其余中方失踪人员。

当地时间1月12日下午发生里氏7.3级地震时,联海团团团长、联合国秘书长特别代表赫迪·安纳比正在联海团总部大楼会见8名中方人员。当时大楼内还有数十名来自各个国家的联合国工作人员。根据联海团初步估计,海地地震遇难人数可能达4.5万人。

## 中核集团保持稳定增长

本报讯(记者李理)2009年中核集团核安全继续保持了良好记录,共完成总产出480亿元,比上年增长16.2%;实现利润52亿元,比上年增长13.5%。2010年中核集团要实现经济增长12%、利润56亿元的目标。

在核燃料保障方面,2009年,中核集团地质勘探克服困难,取得了新进展。同时,为了充分保障我国天然铀供应,中核集团继续实

## 平阳高速公路严抓工程质量

本报讯(通讯员郑传海)山西省平阳高速公路管理处,从规范26个标段施工队伍的准备工作,严控26个标段每个管理流程,从严把握26个标段每道工序施工工艺抓起,全面推行“首件产品”认可示范制度,严把昆昆高速公路平(定)阳(曲)段工程质量关。

平阳高速公路是国家高速路网(北)京昆(明)高速公路在山西境内的连接路段和山西省高速公路网“3纵11横11环”主骨架重要组

## 朝阳市加强城区养犬管理

本报讯(通讯员薛丽霞)辽宁省朝阳市政府日前发布《关于加强朝阳市养犬管理的通告》规定,凡在朝阳区城区内的机关、团体、企事业单位和其他组织及个人养犬的,必须接受许可管理,须在2010年4月1日前按规定办理登记手续,领取《养犬许

可证》和犬牌。逾期不办的,一律按无证处理。

同时,城区的7个公安分局的社区大队将在本辖区繁华地段、重点场所门前设置宣传点,向群众发放《致养犬市民的一封信》和政府通告、市民养犬须知等宣传材料。



1月15日,北京安外大街,52岁的电信工人张连弟开创冰雪在冰冻的井下工作,他已经连续干了7天。连日来,北方地区出现了近年罕见的低温天气,为保证通信工程畅通,电信职工们在艰苦恶劣的环境下辛勤忙碌。本报记者 许之丰 摄