

合理用药

注意减肥药中的违禁成分

□李巧艳

减肥瘦身是当前很多人的梦想,然而要想依靠药物轻松减肥,其严重后果可能让人轻松不了。目前市面上流行的减肥药或是减肥保健品,往往含有非法添加的化学药物,这些药物以西布曲明、酚酞、呋塞米较为多见,非法添加到减肥产品里的药物对人体有什么危害呢?为何国家会严厉打击此类产品呢?下面我们来了解一下。

西布曲明

药理作用:作为5-HT(5-羟色胺)重摄取抑制剂,曾用于肥胖症的治疗。西布曲明主要是通过其代谢物发挥作用的。它通过抑制细胞对5-HT、去甲肾上腺素等单胺类信息传递因子的再摄取,增加生理饱感,降低食欲,还可以诱导产热作用,增加能量消耗,降低脂肪累积量。用于饮食控制、运动不能减轻和控制体重的肥胖症治疗。

不良反应:西布曲明自20世纪90年代上市后就存在很大争议。2002年开始,欧洲药品监管部门对西布曲明进行一项大规模的临床实践。2009年,研究结果显示,西布曲明可增加心血管疾病的危险,包括非致死性心肌梗死、非致死性卒中、可复苏的心跳骤停、心血管疾病死亡等。因而,多个国家和地区先后停止使用

西布曲明。

管控措施:国家药品监督管理局(原国家食品药品监督管理局)也曾组织相关专家对西布曲明在我国使用的安全性进行评估,认为其减肥治疗的风险大于效益。2010年2月26日,原国家食品药品监督管理局对西布曲明进行安全信息及风险提示;2010年10月30日正式发布通知,要求停止生产销售西布曲明制剂及原料药。

市面上含西布曲明的违禁产品有曲美、澳曲轻、可秀、赛斯美、曲婷、浦秀、亭立、奥丽那、曲景、新芬美琳、希青、申之花、衡韵、苗乐、诺美亭等均已国家药品监督管理局叫停。

酚酞

药理作用:酚酞为刺激性轻泻药,主要作用于大肠。口服后在肠道碱性环境中形成可溶性钠盐,刺激肠壁内神经丛,

直接作用于肠道平滑肌,使肠蠕动增加。同时酚酞又抑制肠道内水分的吸收,使水和电解质在结肠蓄积,产生缓泻作用。可用于习惯性顽固性便秘。也可在结肠、直肠内镜检查或X线检查时用作清洁肠道。

不良反应:过量或长期滥用酚酞可使血糖升高,血钾降低,造成电解质代谢紊乱,诱发心律失常、神志不清、肌痉挛,以及倦怠无力等。

管控措施:2021年1月8日,国家药品监督管理局经过其组织的对酚酞片和酚酞含片的上市后评价,认为酚酞片和酚酞含片存在严重不良反应,在我国使用风险大于获益,决定自即日起停止酚酞片和酚酞含片在我国的生产、销售和使用的。

呋塞米

药理作用:呋塞米利尿作用强而短,为强效利尿药,用于治疗心、肝、肾等疾病

引起的水肿,特别是对其他利尿药无效的病例;可用于治疗急性肺水肿、脑水肿、急性肾功能衰竭和高血压病等;配合补液呋塞米可促进毒物排泄。

不良反应:长期服用呋塞米可能致非胰岛素依赖性糖尿病、急性全身性脓疱疹、急性尿潴留与排尿困难、溶血性贫血等。

管控措施:呋塞米为利尿性处方药,其适应症不包含减肥用途,因此减肥药中添加呋塞米是非法的。

总结

减肥保健品或药品中非法添加违禁药物,是目前市面上常见的非法操作。人们一定要擦亮双眼,选择科学的减肥方法。妄想轻松减肥,一旦入坑,后果可能得不偿失。

(作者供职于河南省人民医院)

每周一练

(《执业医师法》)

一、《医师考核管理办法》已经明确规定,国家将对医师施行定期考核的内容是

- A.业务水平,工作成绩,外语水平
- B.业务水平,工作效益,职业道德
- C.业务水平,工作成绩,职业道德
- D.业务水平,工作成绩,人际关系
- E.业务水平,外语水平,职业道德

二、《医师考核管理办法》规定,对考核不合格的医师,卫生行政部门可以

- A.吊销其医师执业证书
- B.责令其暂停执业活动3个月至6个月,并接受培训和继续教育
- C.降低其执业等级
- D.变更其工作岗位
- E.给予行政或纪律处分

三、2004年,某地农村

产妇在无证个体医生王某开办的诊所分娩,由于第三产程子宫收缩无力,产妇的胎盘迟迟未娩出。此时,王某在一不消毒、二不戴消毒手套的情况下,将

手伸进子宫,误认为还有一胎儿未娩出而向外猛拉子宫,当场造成产妇产后大出血死亡。根据《执业医师法》的规定,应依照该法追究王某的法律责任,其法律责任不包括

- A.责令改正
- B.予以取缔
- C.没收违法所得及药品、器械
- D.赔偿责任
- E.刑事责任

四、某医师从医院辞职到一家药品生产企业从事营销工作,后因事业不顺,想重回医院工作,但因其中止医师执业活动已满法定期限被卫生行政部门注销注册。该法定期限是

- A.2年
- B.3年
- C.4年
- D.1年
- E.6个月
- 五、医疗机构保存住院病历的最低期限是
- A.30年
- B.15年
- C.20年
- D.50年
- E.10年

(答案见下期本版)

上期(4月15日)答案

一、E	二、C	三、E	四、B
五、A	六、A	七、B	八、D

遗失声明

河南中医药大学第一附属医院彭广操的医师资格证书(编号:200841141410702830212001)、医师执业证书(编号:141410000022839)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

甄选真材实料 安全放心可靠 健康营养每一餐

奇芝堂 老亲访友 就选奇芝堂

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

中医 承 招生

确有专长 成人学历

培训合格后可参加国家执业医师考试。中医特色调理师、养生美容师、推拿保健师、产后修复师、养老护理师、公共营养师、育婴师等培训也在热招中。证书官网可查。 诚征各地招生代理。

南阳张仲景研究会培训中心 联系电话:15993109577

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉

中国公民健康素养66条(52)

孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。



万里/制图

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质,有助于婴儿发育,增强婴儿的免疫能力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,还能促进母亲的产后康复。

为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,因此婴儿出生后,应首选纯母乳喂养,6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿6个月起,要适时、适量添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由软到硬,由细到粗。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到固体食物。从少量开始,逐渐增加。要观察婴儿大便是否正常,婴儿生病期间不应添加新的食物。添加的食物品种应多样化,预防偏食和厌食。

(据《中国公民健康素养66条》)

健康生活方式有益于平稳血压

□邓晓峰

高血压病是一种常见疾病,其发病率在世界各地都很高,严重危害人们的健康。尤其是高血压病的一些并发症,以及卒中、心脏病和肾脏病对人们健康危害更大。

春季乍暖还寒,有血压问题的人常常会出现血压忽高忽低的情况,有时候吃降压药也没用。这多是由于春阳生发,容易肝火上升、情绪激动所致。因此,春季也成了心脑血管疾病突发的季节。

尤其是进入40岁以后,即使没有症状,自己也要主动关注血压问题。每个人都是自己健康管理的第一责任人,除了定期检查、按时吃药外,还可以通过健康的生活方式,来管理和维持血压稳定。

合理膳食

高血压病是生活方式疾病,如果管不住自己的嘴,就很难控制血压,以下几种食物,高血压病患者应少吃。

刺激性食物:辣椒、咖喱、芥末、葱、芥菜,以及酒类、咖啡、浓茶、碳酸饮料等。

过咸的食物:咸菜、咸鱼、腊肠等,腌制食品含盐量较高,很容易导致血压升高。

高热量食物:特别是糖类,容易引起血脂升高。

饱和脂肪酸含量极高的肉类:牛肉、猪肉、羊肉、五花肉、肥肉、香肠、腊肠、熏肉等。另外每天吃盐在6克以下,血压可降5毫米汞柱~6毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。

以下食物对稳定血压颇有好处,高血压病患者可酌情添加到日常饮食中。

草鱼:草鱼物美价廉,具有药效。中医认为,草鱼性温,能温胃和中、补益气血、醒脾开胃,还能平肝祛风。由于多数高血压病患者都有肝阳上亢的情况,草鱼平肝祛风的作用正好辅助高血压

病患者降压。

白菜:白菜不但是餐桌上常见的菜,它还有药用价值,能养胃生津、宽胸除烦、消食解毒、清肝止咳,可以治疗肺胃有热、咳嗽痰多、高血压病、头晕眼花等。取鲜白菜100克~500克,可以煮熟、煎汤或绞汁食用。

柿子:柿子是人们非常爱吃的果实,它不但便宜,同样也有药效。柿子性平,味甘、涩,能生津止渴、清热润肺、化痰健脾。柿子生吃可清热解暑,同时对高血压病、痔疮出血、便秘等都有益处。胃寒、空腹、糖尿病者不建议食用。

葡萄干:除了柿子有降压的效果,葡萄干也能降压。葡萄干性平,味甘、酸,入肺经、脾经、肾经,能清热平肝、补益气血、滋补肝肾,是果中珍品。

适量运动

如果运动散步半小时以上,血压可降10毫米汞柱。对于肥胖高血压患者,体重每减5千克,血压可下降10毫米汞柱~20毫米汞柱。

戒烟限酒

吸1支香烟后,心率平均每分钟会增加5次~20次,收缩压上升10毫米汞柱~25毫米汞柱;而吸2支烟后,收缩压和舒张压都会升高。

保持良好的心态

保持良好的心态,不着急不上火,血压可降5毫米汞柱~10毫米汞柱。研究发现,多宽容,原谅曾经伤害自己的人,血压有显著的下降;反之会增加高血压病、冠心病等疾病的发作风险。

不熬夜

如果睡眠不好,夜间的血压会因为交感神经不能得到较好休息,甚至因为失眠引发焦虑,进而造成血压上升。

(作者供职于周口市疾病预防控制中心)

基层卫生政策法规

乡村医生从业管理条例

(上接4月15日本版)

第十二条 本条例公布之日起进入村医疗卫生机构从事预防、保健和医疗服务的助理医师资格。

不具备前款规定条件的地区,根据实际需要,可以允许具有中等医学专业学历的人员,或者经培训达到中等医学专业水平的其他人员申请执业注册,进入村医疗卫生机构执业。具体办法由省、自治区、直辖市人民政府制定。

第十三条 符合本条例规定申请在村医疗卫生机构执业的人员,应当持村医疗卫生机构出具的拟聘用证明和相关学历证明、证书,向村医疗卫生机构所在地的县级人民政府卫生行政主管部门申请执业注册。

县级人民政府卫生行政主管部门应当自受理申请之日起15日内完成审核工作,对符合本条例规定条件的,准予执业注册,发给乡村医生执业证书;对不符合本条例规定条件的,不予注册,并书面说明理由。

第十四条 乡村医生有下列情形之一的,不予注册:
(一)不具有完全民事行为能力的;
(二)受刑事处罚,自刑罚执行完毕之日起至申请执业注册之日止不满2年的;
(三)受吊销乡村医生执业证书行政处

罚,自处罚决定之日起至申请执业注册之日止不满2年的。

第十五条 乡村医生经注册取得执业证书后,方可在聘用其执业的村医疗卫生机构从事预防、保健和一般医疗服务。

未经注册取得乡村医生执业证书的,不得执业。

第十六条 乡村医生执业证书有效期为5年。

乡村医生执业证书有效期满需要继续执业的,应当在有效期满前3个月申请再注册。

县级人民政府卫生行政主管部门应当自受理申请之日起15日内进行审核,对符合省、自治区、直辖市人民政府卫生行政主管部门规定条件的,准予再注册,换发乡村医生执业证书;对不符合条件的,不予再注册,由发证部门收回原乡村医生执业证书。

第十七条 乡村医生应当在聘用其执业的村医疗卫生机构执业;变更执业的村医疗卫生机构的,应当依照本条例第十三条规定的程序办理变更注册手续。

第十八条 乡村医生有下列情形之一的,由原注册的卫生行政主管部门注销执业注册,收回乡村医生执业证书:

- (一)死亡或者被宣告失踪的;
- (二)受刑事处罚的;
- (三)中止执业活动满2年的;

(四)考核不合格,逾期未提出再次考核申请或者经再次考核仍不合格的。

第十九条 县级人民政府卫生行政主管部门应当将准予执业注册、再注册和注销注册的人员名单向其执业的村医疗卫生机构所在地的村民公告,并由设区的市级人民政府卫生行政主管部门汇总,报省、自治区、直辖市人民政府卫生行政主管部门备案。

第二十条 县级人民政府卫生行政主管部门办理乡村医生执业注册、再注册、注销注册,应当依法定权限、条件和程序,遵循便民原则,提高办事效率。

第二十一条 村民和乡村医生发现违法办理乡村医生执业注册、再注册、注销注册的,可以向有关人民政府卫生行政主管部门反映;有关人民政府卫生行政主管部门对反映的情况应当及时核实,调查处理,并将调查处理结果予以公布。

第二十二条 上级人民政府卫生行政主管部门应当加强对下级人民政府卫生行政主管部门办理乡村医生执业注册、再注册、注销注册的监督检查,及时纠正违法行为。

第三章 执业规则

第二十三条 乡村医生在执业活动中享有下列权利:
(一)进行一般医学处置,出具相应的医学证明;