

处暑时节 这份健康指南请收好

新华社记者 李恒 董瑞丰

处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人如何调整饮食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?国家卫生健康委8月21日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿热转为温燥,此时湿邪逐渐消退但仍有余留。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说,在日常饮食上,应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食药材料煲汤煮粥,少吃油腻的肉食,增加粥水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉生湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏在发布会上说,慢性病人要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整饮食和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。北京大学第一医院主任医师王全桂在发布会上表示,过敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。由于过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以提高患者预防和治疗疾病的意识,优化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要佩戴口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓度相对较低的夜间,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。③6

据新华社电



设计
翟倩

这种镇咳药被列管 别滥用

新华社“新华视点”记者 陈灏 张钟仁 杨文



右美沙芬是一种常见镇咳药,主要通过抑制延髓咳嗽中枢发挥镇咳作用。今年4月,国家药品监督管理局发布公告,将右美沙芬等药品列入第二类精神药品目录,7月1日起施行。

“新华视点”记者调研发现,新规落地以来,虽然线下药店无法再轻易购买右美沙芬单方药,但线上私自售卖仍在继续,还出现一些替代品;一些青少年滥用右美沙芬的情况不时发生。

被滥用的镇咳药

今年7月1日起,右美沙芬正式被列入第二类精神药品目录。

多名医生表示,此次列管的对象是右美沙芬单方制剂,最常见的为氢溴酸右美沙芬片。按照规定,第二类精神药品零售企业应当凭执业医师出具的处方,按规定剂量销售,并将处方保存2年备查;禁止超剂量或者无处方销售;不得向未成年人销售。

记者近日走访天津、山东等地发现,部分线下药店不再出售右美沙芬片。天津市一家药店负责人说,新规生效前夕,到药店买右美沙芬的人突然多了起来,主要是年轻人。

今年3月,记者在山东省中部地区一家药店询问购买时,销售人员没有询问处方就立刻拿出药品,并建议一次性多买几盒。

新规实施后,微博、小红书、快手等社交平台依然存在求购或售卖右美沙芬片的帖子;部分卖家还涨价售卖,记者此前询问为15元一盒,如今价格涨到20元一盒,有卖家称“以后会越来越贵”。

此外,不少卖家开始推销、售卖右美沙芬的替代药物。记者联系到一名右美沙芬卖家,对方表示右美沙芬片已经卖完,但是愈美片、苯海拉明、巴氯芬、复方地西洋等13种类似药物有货。

部分未成年人滥用右美沙芬

今年6月,黑龙江安达市青肯泡乡14岁

初中生小聪(化名)在课堂上吞下30片处方药后被紧急送往医院抢救。小聪透露,他此前还吃过几次右美沙芬片,都是在当地药店购买,学校不少同学也在吃右美沙芬,有的已经连续吃了一年多。

2023年2月,国家药监局等三部门联合印发的《关于进一步加强复方地芬诺酯片等药品管理的通知》指出,我国有的地方出现右美沙芬口服单方制剂等药品的滥用问题,且滥用人群以青少年为主。

有右美沙芬成瘾史的女孩“橘子”告诉记者,上学时通过社会人员和网络了解到右美沙芬“可以解压”,便加大剂量服用;一名小红书网友也坦言,大量服用右美沙芬时未满17岁。“晕晕的,飘飘的”“吃完看到手机屏幕上的字在往下跳”……在微博、小红书等平台,曾有人“晒出”右美沙芬药物滥用体验。有人说服药后昏睡两三天,还有人出现尿血等症状。

“右美沙芬长期滥用会导致成瘾。”江苏省无锡市儿童医院医师刘靖说,大量服用会导致高度兴奋、幻视幻听、意识丧失甚至死亡。

多方呼吁合力整治遏制滥用

药品安全关乎人民群众生命健康,特别是未成年人身心健康。

业内人士认为,新规落地后,既需要采取措施帮助已经用药成瘾的青少年进行戒断,更需要严格药品销售流程,并堵住诱导信息,防范青少年滥用药物。

今年5月,国家药监局、国家卫生健康委发布关于加强右美沙芬等药品管理的通知,对右美沙芬等精神药品的研制、生产和经营的监督管理提出具体要求。

“网络平台也应履行好社会责任,避免为滥用药物推波助澜。”专家表示,互联网为药物滥用诱导信息的扩散提供了便利渠道,相关平台应自觉加强对关键词和变形词的甄别,加大信息内容审核力度,违规内容一经发现立即删除,对违规账号采取封禁等限制措施。③6

据新华社电

服务资讯



广告热线
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

城市配套费决定书

南阳市泰康房地产开发有限公司:

现依法向你公司公告送达宛财政决定[2024]40号《城市基础设施配套费缴纳决定书》及计算方式:依据宛政[2012]53号等文件规定,你公司开发的阳光大厦项目,现欠缴城市基础设施配套费327375.6元(计算方式:超建面积2728.13平方米×120元/平方米),请在接到本决定之日起7日内办理缴费手续。

本决定自公告之日起30日即视为送达。如对本决定不服,可在公告送达之日起60日内向南阳市人民政府申请复议,也可在公告送达之日起6个月内向人民法院提起行政诉讼。逾期既不复议又不诉讼,又不履行本决定的,我局将申请人民法院强制执行。电话:0377-62376161。

特此公告

南阳市财政局

2024年8月20日

城市配套费催告书

南阳市玉米综合开发有限责任公司:

现依法向你公司公告送达宛财政执催字[2024]61号《城市基础设施配套费催告书》。2024年1月19日我局通过《南阳晚报》向你公司送达天海金苑项目《城市基础设施配套费缴纳决定书》,你公司

应在接到决定之日起7日内将所欠城市配套费115273.2元缴纳完毕。你公司在法定期限内未提起行政复议或行政诉讼,也未履行该行政决定。

现依法向你公司送达本催告书,公告之日起满30日视为送达。你公司应在收到本催告书后10日内将所欠城市配套费115273.2元缴纳至指定账户。如有异议,可向本局提出陈述和申辩。逾期既未提出异议又未履行缴费义务的,我局将依法申请法院强制执行。

市 财 政 局 税 政 条 法 科 : 0377-62376161。

南阳市财政局

2024年8月20日

城市配套费催告书

河南省龙港房地产开发有限公司:

现依法向你公司公告送达宛财政执催字

[2024]60号《城市基础设施配套费催告书》。2024年1月19日我局通过《南阳晚报》向你公司送达文博花园综合楼项目《城市基础设施配套费缴纳决定书》,你公司应在接到决定之日起7日内将所欠城市配套费309280.8元缴纳完毕。你公司在法定期限内未提起行政复议或行政诉讼,也未履行该行政决定。

现依法向你公司送达本催告书,公告之日起满30日视为送达。你公司应在收到本催告书后10日内将所欠城市配套费309280.8元缴纳至指定账户。如有异议,可向本局提出陈述和申辩。逾期既未提出异议又未履行缴费义务的,我局将依法申请法院强制执行。

市 财 政 局 税 政 条 法 科 : 0377-62376161。

南阳市财政局

2024年8月20日