

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

有 1/3 的消费者选择自我药疗,多数人却不知何为非处方药

OTC 自我药疗绝对保险吗?

全球知名市场调查机构尼尔森最新全球调查结果显示:在发生头痛、感冒、消化不良等轻微不适时,1/3 中国消费者选择服用非处方药(OTC)进行自我药疗。而中国非处方药物协会公布的中国消费者自我药疗状况调查结果显示,居民对非处方药的概念了解比较少,仅有39.5%知道 OTC,电视仍是非处方药信息主要来源为48.15%,医生、店员的推荐次之;大部分人不了解自己的过敏史。

有关专家认为,尽管自我药疗是自我保健的主要途径之一,但不少市民仍存在随意购药、用药和用药不规范等习惯。OTC 总体来说不良反应较少,比较轻,但不是绝对保险的。因此,市民进行自我药疗的前提是掌握一定的医学常识,同时能够确诊自己的不适究竟是哪种病,服药应严格遵照说明书。



漫画 俞晓翔

乱用药的人其实不少

据悉,自我药疗是指在没有医生或其他医务工作者指导的情况下,病人或消费者恰当地使用非处方药物,用以缓解轻度的短期症状及不适,或者用以治疗轻微的疾病。国际注册营养师江苏区督导、江苏省人民医院药剂科蒋宇利主任药

师在接受记者采访时说,他在药物咨询过程中经常遇到各种各样的乱用药患者,有人没病,却为了保健长期服用 OTC 类维生素;有人一天吃几种具有相同成分的感冒药,有人片面认为 OTC 类的中成药绝对安全,什么人都能服用。还有部分市民认为 OTC 类的药就是没有任何毒副作用的药。这些观

点其实都是错误的。

以人们最熟悉的维生素类药物为例。现代人工作压力大,生活节奏快,很多人知道人体需要补充某些维生素,再加上维生素类产品属于非处方类(OTC)药物,消费者能十分方便地在大小药店购买。所以,我们经常可以见到很多白领上班族带着十瓶八瓶的维生素片,

一日几餐服用,甚至饭可以不吃,维生素片缺一不可。蒋主任认为,短时间吃维生素没有关系,但要有时间和量的限制,因为维生素 C 大量吃容易痛风,草酸钙结晶造成肾结石。孕妇大量摄入维生素 A 容易使胎儿致畸,普通人大量摄入维生素 E 有中毒风险,有的女性大量吃维 E 后掉发、恶心、呕吐。部分男性为保健长期大量吃锌、锰以及铬等微量元素,还有可能造成性功能下降。专家认为,非处方药毕竟也是药,不像人们想像的那样无论怎么吃都绝对安全。

自我药疗需要掌握常识

抗生素滥用已经是个老生常谈的话题,蒋宇利主任告诉记者,虽然自我药疗主要指的是非处方药,而抗生素类药物必须凭医生处方购买,但药店由于销售利益的驱使,相关规定执行并不到位,市民轻而易举就能够买到各种抗生素药进行自我药疗。如果市民感冒咳嗽合并了细菌感染,那么使用抗生素是正确的,但很多人服药不规范和滥用抗生素一样

可以导致耐药性出现。“我们最常见的不规范用药现象是,吃两天药发现好转了就马上停药。”蒋主任说,吃抗生素一定要吃足疗程,最少吃4天,通常吃7-10天。倘若吃足7-10天仍不见好,就要停用这个药,去医院请医生正确诊断,并做药敏试验,看究竟是哪种菌感染,再对症下药。

如何让自我药疗更安全?蒋宇利主任建议市民首先对自己的病情进行正确判断。购买药品时仔细阅读说明书,并询问药店的药师或营业员,告知既往病史或是否有过敏史,再挑选适用药品,并严格按照说明书用药,不可超量服用。

与此同时,买药时还应查看药品包装上注明的药品成分、适应症等内容,不能购买无批准文号、无注册商标、无生产厂家的国产药品和无进口药品注册证号的进口药品。此外,专家特别指出,有时候即使是合格的药品也会出现不良反应,当市民自我药疗后发生皮疹、头晕以及腹泻等症状后,一定要去购药处说明情况,及时上报不良反应。 快报记者 金宁

第九次全国男性健康免费普查(江苏站)吹响男性健康集结号:

男科普查限号只为保证疗效

“是照顾外地患者优先挂号,还是先来后到按顺序挂号?”
“为什么冲着著名男性专家来挂号,却被告知没有预约,当天专家号已挂完?”
“每位著名男科专家号为何每天限挂 15 个号?”
“门诊时间只能在晚上 9 点以前吗?”
“我的专家预约号在 12 月底,还能享受普查的各项优惠补贴吗?”

正在南京建国男科医院开展的第九次全国男性健康免费普查(江苏站)活动开展至今,由于呈现火爆情形,门诊量大增,许多患者提出了上述争议性的话题。

数起争议凸现普查火爆

据了解,计划从 10 月 1 日至 12 月 31 日举行的第九次全国男性健康免费普查(江苏站)是由中国性学会主办、白求恩基金会提供治疗补贴、南京建国男科医院承办的公益性质的活动,免化验费、检查费及治疗费、手术费补贴等。已有近八千名南京及周边地区男性参与了此项普查。

另外,男性健康普查期间,江苏站承办单位南京建国男科

医院人群络绎不绝,分诊台应接不暇,专家室不得不限号接诊,几位著名男科专家的专家号已预约至一周以后,许多男科专家被患者围得都不能按时下班。整个普查活动出现了少有的轰动效应。

权威专家 限号保质

记者在本次普查江苏站现场南京建国男科医院了解到,本次普查的开展,南京建国男科医院不仅对医疗设备进行了有效整合,达到与国际前沿技

术同步接轨。

同时还对男科专家进行了合理分配,汇集原鼓楼医院泌尿外科主任、学科带头人郑世广,原鼓楼医院中医科主任孙承祺教授,原解放军 454 医院麻醉科主任魏增智教授,泌尿外科主任宋永胜教授,江苏省人民医院泌尿外科主任徐承良教授,及杨保民、吴月平、王成贵、曾超等众多国内男科权威专家,同时从各诊疗环节都做了大量准备,以确保男科前沿技术的临床规范应用,提高

患者的就医质量。

南京建国男科医院副院长杨保民说,本次男性健康普查有一个原则:让外地患者当天治疗当天回家,不因住宿而增加额外的经济负担。导医采取发放预约就诊号牌,并优先发给外地患者。这种情况,医院在与南京本地患者进行沟通后,取得了本地患者的理解。

此外,之所以每位著名男科专家每天限挂 15 个,是为了保证医生与患者之间有充分的沟通,量身定制治疗方案,保障医疗质量。

对于一些有特殊需要的男性朋友,比如白天工作繁忙、心理咨询患者、阴茎延长患者以及涉及到隐私问题的患者等,医院决定这些患者在预约夜诊时间之后,可以适当延长时间在晚上 9 点以后,方便患者就医。

特意从北京赶来指导本次活动的中国性学会副理事长崔以泰高兴地告诉笔者,每次中国性学会在南京建国男科医院举办活动都会获得患者及男科同行的好评,这次也不例外,南京建国男科医院已成为中国性学会在江苏乃至全国最好的活动基地之一,同时也能反映出江苏地区男科疾病的科研医疗水平和男科专家队伍的人才储备,是走在全国前列的。

认知男科疾病任重道远

全国著名男科专家、南京建国男科医院郑世广主任医师对本次普查感慨良多,他告诉记者,很多男科疾病是完全可以避免的,问题在于男士们太漠视自己的身体了。在近八千名参与普查的男性患者中,各种前列腺疾病、男性功能障碍

(ED)、泌尿感染疾病占了 75%,包茎包皮修复术、不育症、精索静脉曲张患者占 25%。

郑主任说,仅以前列腺疾病来说,普查中就发现这部分患者存在三大误区。一是认为前列腺炎是“终身性”疾病;二是认为前列腺炎熬得过去;三是乱投医,乱用药,“走马灯”似地更换医院,乱吃药,随意更改治疗方案,并不是明智之举。郑主任强调,前列腺炎属于一种身心疾病。帮助患者消除焦虑情绪,树立战胜疾病的信心,针对性治疗,才能切实提高慢性前列腺炎的康复率。

再则,许多患者来参加普查之前就盲目用药,结果不对症反而耽误了病情。总之,认知男科疾病任重道远,执行普查,作为医生要辛苦些,但很有必要。

撰文 王文

冬季男科疾病自查

- 是否有尿频、尿痛、尿道灼热的症状
- 是否有尿等待、排尿不畅的症状
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白的症状
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状
- 是否偶尔感觉尿道像蚂蚁在爬并伴有微痒的症状
- 是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状
- 是否有生殖器红疹、丘疹赘生物、起水泡的现象
- 是否有阴囊肿大、疼痛的症状
- 是否有头晕、失眠、多梦的症状
- 是否有性功能减退、神疲乏力的症状

- 是否有腰膝酸软、房事时间过快的现象
- 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象
- 是否有龟头、包皮红肿、溃瘍现象
- 是否有睾丸坠胀疼痛现象
- 是否出现血精现象
- 是否有不射精、逆行射精现象

注:如果您已发现上述症状的 1-2 项,说明您的健康出现问题,如果已有了 3-4 项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。

摘自《男性健康》

距第九次全国男性健康免费普查

(江苏站)

最终截止日还有 **16** 天