

健康讲堂

99批次药品 抽检不合格

近日,国家食品药品监督管理总局发布了最新一期药品质量公告,公布了对格列美脲片、康尔心胶囊、地塞米松磷酸钠注射液、小活络丸、乙型肝炎表面抗原诊断试剂、亚硫酸氢钠等148个品种13461批次产品的质量抽检情况,以及经检验不符合标准规定的99批次药品。

在生产环节抽样检验不符合标准规定的药品名单中,广东有两家企业上榜。其中,广州拜迪生物医药有限公司生产的注射用重组人粒细胞巨噬细胞刺激因子的水分不符合规定,广东元宁制药股份有限公司生产的头孢泊肟酯片含量测定不符合规定。(据《南方日报》)

部分不合格产品名称

- 抗骨增生片(通化利民药业有限责任公司生产)
小儿化痰止咳颗粒(湖南安信制药有限公司等生产)
感冒灵颗粒(云南滇中药业有限公司等生产)
龙胆泻肝丸(水丸)(甘肃河西制药有限公司等生产)
脑血栓片(吉林省通化博祥药业股份有限公司生产)
三七伤药片(陕西汉王药业有限公司生产)
舒肝健胃丸(山西康威制药有限公司生产)
冠心病参胶囊(陕西摩美得制药有限公司生产)
小儿感冒颗粒(陕西利君现代中药有限公司生产)

暴饮暴食易引发心律失常

“扶着墙进去,扶着墙出来”被很多人喻为吃自助餐的最高境界。意思是说,饿得扶墙进去,饱的扶墙出门。但俗话说“宁可三分饥,不可十分饱”,而在实际生活中很多人不注意节制饮食,时常有人因暴饮暴食突然“心慌”“心痛”而诱发心脏病发作。

暴饮暴食除会引起消化系统疾病外,同时也可能引起循环系统、血液系统、神经系统及内分泌等一系列病理变化。

首先,当胃内充满食物时,为了充分消化和吸收营养物质,血液大量地向胃肠道分流,使其他组织的血供应相对减少。

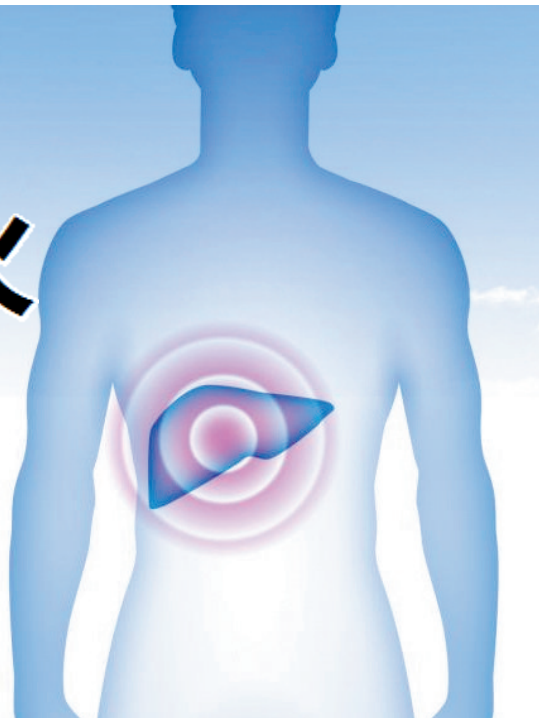
其次,在心脏方面则心输出量增加而加重心脏负担,另一方面因为过饱使胃膨胀,横膈上移,心脏受到挤压,使心脏冠状动脉收缩,心脏供血减少,使心肌缺血、缺氧,从而加重心脏的负担。

最后,有因饱餐后迷走神经兴奋而致窦房结律性减低,均可能导致心律失常的发生,甚至可能引起心跳骤停等危险病变的发生。

中医认为,饮食不节或嗜食膏粱厚味,均可生痰蕴热化火,损伤脾胃,滋生痰浊,致痰火扰心或痰阻血脉,心血运行受阻,引起心悸、怔忡、胸痹等发生。

所以,心脏病患者平时应以八分饱饮食量为佳,以清淡饮食为主,尽量避免暴饮暴食对心脏的刺激,再加以服用能够调节心肌细胞自律性和改善心肌血液供应的药物,从而好好保护我们脆弱的心脏。(据《汕头都市报》)

夏末秋初需防肝火



人体的健康状况既与自身相关,同时也会受到外界一系列因素的影响,包括气候、情绪等。正如我们常说的“火气”大容易致病一样,身体内循环及外界环境都是诱因。头痛、烦躁、易怒对不少人来说似乎已经习以为常,其实这些症状可能也与人体“火气”大有关,要避免这些情况,或许应该从预防肝火旺盛开始。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

1 肝火旺盛 与内、外因素皆相关

头痛、易怒等状态可能与肝火旺盛有关,究竟何为肝火?严格来说,肝火是一个病理名词,中医往往用“火”来形容身体内的某些热性症状。一般所说的上火,也就是人体阴阳失衡后出现的内热症。

中医所指的肝火证(肝火旺盛)是一个比较广义的概念,正如疾病可能由人体自身原因及外界环境等多方面因素共同导致一样,肝火证包括了内火、外火两个类别,其中内火指由于人体自身原因,即气津液及脏腑功能失调所产生的一系列病理反应。医学界认为,肝火旺盛之“火”正是外邪六淫。即“风、寒、暑、湿、燥、火”之一,外界气候等的变化也容易导致人体内阴阳失衡,出现“邪气”。

2 肝火旺盛多表现出视物昏暗等状况

肝火旺盛多表现在眼部,这也与中医中“肝在窍为目”的说法相吻合。肝火旺盛容易引起气郁化火或肝热素盛,临床症状多表现为目赤肿痛,视物昏暗及羞明流泪、眼部分泌物过多等。除头痛、易怒、耳鸣等症外,还可能与肝火旺盛有关。

症状呈性别差异 除常见症状外,肝火旺盛的表现还有一个性别差异。具体来说,女性肝火旺盛还有可能表现出月经不调(经血过少、月经提前或拖后),恶阻(口吐苦水、食欲不振及头晕),相比之下,男性肝火旺盛的症状表现则更多样化,有可能会表现为失眠、舌苔变厚、暴躁易怒等。

避免熬夜,规律饮食 从发病原因来看,肝火旺盛是内外因素共同作用的结果。气候、环

境等外界因素不易改变,从内因角度考虑,有些因素的改变还是能够预防肝火旺盛。长期不规律的生活及情绪压抑本身就是肝火旺盛的诱因。因此,人们要尽量保持作息、饮食及生活规律,避免熬夜等不良习惯,保持心情舒畅等,这不但可以提升自身免疫力,而且在一定程度上可以预防肝火旺盛。

需要提醒的是,对于慢性疾病患者,按时服药从而使病情稳定也能起到避免病邪化热、化火的效果。

另外,秋冬季节即将到来,这也是养肝护肝的最好时节。如果能够做到饮食合理、营养均衡,同时保持生活作息规律、适当运动,对保肝护肝起到积极作用,同时也应该尽量避免过度饮酒、熬夜、抑郁等伤肝行为。

3 葡萄、草莓有助护肝

食疗的方法同样能够起到保肝护肝的作用,对于患者来说这是最理想的情况。可能效果没有药物明显,迅速,但长期健康的饮食本身就是增强人体免疫力的方法。

就保肝护肝来说,葡萄是不错的选择,因为其中含有的天然生物活性物质如OPC(原花青素)、维生素和纤维素。

中医认为,葡萄性平、味甘酸,能起到补气、益肝饮食的功效。葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素,可以在一定程度上起到保护肝脏、减轻腹水的功效。从饮食上来看,多摄入一些含有维生素C的蔬菜水果,如橙子、草莓等,本身富含维生素C,有养肝、去肝火的功效。中医认为草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝。另外,酸奶可促进干扰素生成,提高机体免疫力,达到养肝护肝的目的。

肝火旺盛是由于人体内脏器血液调节出现异常引起的,这不容忽视。多吃蔬菜水果、保持规律生活的确有助于减缓症状,但如果情况比较严重,还是应该及时采取治疗措施。(据《新京报》)

分类广告

ganji.com 赶集网 啥都有! 招聘·服务·房产 二手·医疗 赶集网洛阳运营中心 地址:唐宫西路36号唐宫大厦825-827室 电话:0379-60690000 QQ:1472860284

POS机办理 银联 移动 POS机 市场价:1800元-2100元 推广价:1350元起

河南康辉国旅 中国港澳双卧7日600元 双飞5日1080元 桂林漓江双卧5日游1180元

郑州大学 本、专科招生 现代远程教育 截止日期9月15日 电话:63254916 13698887321 地址:洛阳广播电视大学

出租转让 厂房出租:连霍高速洛阳站出口,有20000m²全新标准厂房出租,非诚勿扰,13613791173 谢先生。

声明 编号为N410677413,姓名为李晨曦,出生日期为2013年08月17日的出生医学证明丢失,声明作废。

变更公告 洛阳宝喜多投资管理咨询有限公司股东由孙金轩变更为王海武,孙金轩持有公司51%股份转让给王海武。特此公告。

代领残疾证丢失,证号为41031119661010204744,声明作废。

变更公告 洛阳宝喜多投资管理咨询有限公司股东由孙金轩变更为王海武,孙金轩持有公司51%股份转让给王海武。特此公告。

过户声明 豫C67416小型汽车购车人,请你自登报之日起10日内到车管所办理过户手续。李六庆 13700812361

洛阳脑病医院(豫)医广[2013]第10-12-458号 专治 头痛 头晕

声明 我公司以下证件丢失,声明作废:基本账户开户许可证,核准号为J4930008746701;机构信用代码证,代码为G13410303008746709;公章、发票章、法人(马俊杰)章、财务专用章,发票购领本,税号为41032719880115453601。 洛阳市西工区时代华都广告设计工作室

洛阳市城乡规划局 重要建设项目公示 市土地部门于2014年5月16日与河南瑞德森投资有限公司签订土地出让协议(豫洛新出告2014第16号),并于2014年7月28日签订土地出让变更协议,将土地受让人从河南瑞德森投资有限公司变更为洛阳市瑞德森置业有限公司。

好来历 HAOLAI 让食物回归原味 让吃饭不假思索 为了你,美丽的容颜流失大半;为了我,笔挺的身材开始弯曲。当他们给了我们一切,爸妈的快乐和康祥,是你我随时牵挂。健康吃出来,爸爸妈妈的饮食——一定要安全。 好来历·洛阳优质生活必需品保障平台

洛阳老酒 手工酿造 纯粮固态发酵 一线名酒品质 百姓价格 好来历产品24小时订购热线:0379-66778866 集团客户及售后服务:0379-63350000 洛阳老酒20分钟抵达全城餐桌 专线:酒乐GO 0379-66777766 登录好来历官网 www.lyhll.com 尽悉原生态优质安全生活资源