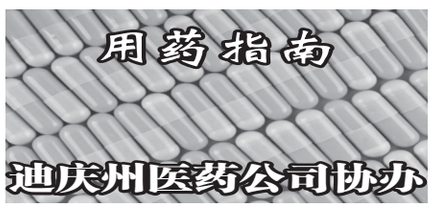
# 用药晚一步，起效来不及

何时服药，并不是饭前、饭后或就餐时就能一言概之。很多药物往往需要提前服用才能获得最佳的临床效果。这就如同打仗，若“临阵”才将子弹“上膛”或敌人出现了才“出征”，可能会错失“杀敌良机”。一般来说，下面的情况比较常见。

晕车药。很多人会在出现了晕车症状后才去服用晕车药。这时用药已经晚了，难以有效地缓解晕车的症状。晕车药一般分为短效制剂和长效制剂，只有在出发前给药，车子开动后才能达到有效的血药浓度，防止晕车症状的出现。短效晕车药如茶苯海明一般在出发前0.5～1个小时左右服用，可以每间隔4小时服用1次，1日最多服用4～6次。长效晕车药如晕车贴，一般需在出发前2～4小时左右贴于耳垂根部的后凹处，药效可以持续72小时之久。

促胃动力药。对于胃动力不足所引起的消化不良，可选用增加胃动力药物如依托必利、甲氧氯普胺、莫沙必利等来改善症状。那么是否当腹中无食、无消化不良症状时就不需要用药，而仅仅是在饭后服用药物来消除腹胀等情况呢？实际上，饭后服用胃动力药物，会导致药物吸收减慢，无法快速达到有效血药浓度而发挥药效，还可能引发饥饿感。继续进食则会进一步加重病情，故胃动力药物一般需要在饭前15～30分钟左右服用。而单纯的消化不良，可以在饭后服用健胃消食片、复方消化酶胶囊、复方阿嗪米特肠溶片等药物来加以缓解。

止痛药。偏头痛是一种常见疾病，患病率高达5%～10%左右，持续性的疼痛困扰着很多患者。偏头痛急性发作时，可以通过非特异性药物如非甾体抗炎药或阿片类药物进行治疗，也可以使用特异性药物如麦角类制剂或曲普坦类药物来进行治疗。然而有些患者担心用药可能产生依赖性，会抵触用药或者一直“忍”到不行了才考虑用药。实际上，在偏头痛的治疗上，早期服用药物的疗效是最佳的，若等到头痛达到高峰甚至出现恶心、呕吐等症状后再服药物，效果往往很差。因为，有相关研究表明当头痛发作时，痛感从脑膜血管传入脑干的过程约需40分钟。疼痛一旦传至脑干，药物的止痛效果就会很差，等疼痛自行缓解可能是没有办法的办法了。因此，主张在偏头痛发作前40分钟用药，若错过最佳服药时机，疼痛可能就会持续较长的时间。此外，该病若不及时进行药物干预，可能会对心脑血管产生一定的危害，甚至导致中风、脑出血等严重后果。若偏头痛较为严重，服用非特异性药物不能缓解时，可尝试麦角胺咖啡因或曲坦类药物来进行治疗。




# 节约每一升油，减少空气污染源

寒冬来临，空气稀薄，人们对汽车更加地依赖，汽车在带给我们方便快捷的同时，也对我们的生存环境和身体健康带来影响。为此大力呼吁市民：多走路，少开车，减少能耗，弘扬绿色文明。

随着城市汽车数量的增加，尾气排放量会越来越大。机动车排放污染包括颗粒物、氮氧化物、碳氢化合物和一氧化碳等，颗粒物包括PM10和PM2.5，机动车排放会增加这些污染物在大气中的浓度，加剧空气污染。碳氢化合物、氮氧化物、一氧化碳以及细微颗粒物，这些污染物对人身体健康危害非常大，严重者甚至会导致人死亡。但如果在汽车尾气浓度过高的时候，也会对人体健康造成损害。其中含的有毒有害物质多，对人体健康影响大，同时对能见度影响比较大。这些尾气由于直接排放在低空，很难随空气流动被稀释。

机动车排放的污染物处于人的呼吸带和人员活动密集区，危害性较高。现在基本上所有生活在城市中的人，都面临着汽车尾气的危害，只是程度不同，另外常年在街头吸入大量尾气，呼吸系统疾病已经成了他们的职业病。另一个容易受尾气危害的群体就是儿童，因为汽车尾气大部分停留在距离地面1米到1.5米左右的高度上，人的头部越接近这个范围，就越容易吸入更多的汽车尾气。还有对老人、孕妇、病人等敏感人群影响也很大。

人类生存于空气中，汽车尾气是造成空气污染的主要成分之一。为了我们共同的生存环境，也为了造福我们子孙后代，州环保局向广大市民发出倡议：少开一天车，减少能耗，低碳生活，保护我们的生存环境。少开车能减少汽车尾气对大气的污染，有利于环保。市民出行以步行、骑自行车、乘坐公交车的方式代替开车出行，既节约了能源，又用实际行动支持环保，可谓一举多得。

（和娇供稿）

# 网上购物，谨慎伪劣产品

如今，网购成为现代人最时尚便捷的一种消费方式，不仅可以足不出户，而且价格诱人，还有机会以低廉的价格买到在本地市场难觅的商品。对一些追新求奇的网民来说，到网上逛街“淘宝”更是一种即享受，又不费力的购买渠道。

然而，在虚拟的网络交易平台里，网络购物虽能货比三家、择优选购，但由于无法观看和亲身体验到要购买的产品，产品质量无法得到保证。有的网站售出的是“三无”产品、伪劣产品；有的网站销售的药品本身无批号，外包装标注的批号实为另一种药品；有的甚至上演订单与实物“狸猫换太子”，在现实生活中遭遇的质量问题在网络同样防不胜防。

在此，12315为您支招：最好选择货到付款或安全的第三方支付方式。如果网站拒绝采用以上支付方式，安全起见还是不要通过该网站购物。同时，应尽量保留相关的交易凭证。一旦发现经营者涉嫌诈骗，可向公安机关举报。网上购物前，应向有关部门查核经营者是否具备合法经营资格，具有通信管理部门核发的经营许可证书。

网购血拼听起来总是很美好，方便、快捷，又因赶上“双11”这样的购物节似乎还能省下不少钱。不过，去年“双11”之后，网友的评价普遍反映网购大件家居用品烦恼不少，如送货慢、运费高、遭当地经销商刁难……网购大件家具，“双11”没有想象中那么美好。网上购物价格一定低于实体店，这几乎是大家的共识。但记者调查发现，线上价格不一定就是最低的。线下卖场不但可以随时体验、咨询，在价格上也可能更好商量。比如，让导购给予上次大促销时的优惠，上楼费、安装费等也可能就给免了。

虽然正规厂家走网销，节省了线下场地费。但在线上想在数以百万计的产品中“脱颖而出”，高昂的宣传费是不能省的。核算一下成本，线上的正规产品也就不能便宜无“下限”了。所以提醒大家，如果是同款家具，线上较线下便宜得特别多，线上产品很可能来路不正。其实线上真正便宜的，就是一些厂家针对电商渠道设计、开发的结构比较简单，成本也低的“网络专供”品。如此，线上线下产品才能拉开价格差距。又遇“双11”，除了官方店搞活动，其它平台上的小商家，未免也有些动作。辨别真假官方店就显得尤为重要了。还有一些品牌早就在官网声明，不在网络平台销售。因此，在网上购买的这些“品牌”产品不但得不到保修服务，还会直接被判定为假冒伪劣产品。在此提醒消费者，不要贪图便宜，若感觉卖家网店规模不大，或没有授权书，还是先到正规品牌官网上看看，拨打官方电话问一问更保险。（和娇 供稿）

# 迪庆州食品药品监督管理局关于预防食用草乌附子等毒性中药材中毒预警公告

进入冬季，为防范不慎食用草乌、附子等毒性中药材中毒事件发生，迪庆州食品药品监督管理局发布如下公告：

一、草乌、附片是毒性较强的中药材，国务院已将其列入“医疗用毒性药品”进行管理，任何单位或个人应在医生指导下正确使用，擅自加工食用草乌、附子有中毒的风险。

二、各药品经营企业、医疗机构要加强对毒性中药材采购、保管、供应和调配环节的管理，进一步落实防范措施。

三、严禁各餐饮经营单位加工销售草乌、附子等毒性中药材，严禁用草乌、附子泡酒及销售。

四、学校（含托幼机构）、机关企事业单位、建筑工地、养老敬老院等食堂及婚丧宴请和会议等集体用餐中不得加工食用草乌、附子等毒性中药材。家庭、个人不要聚众、邀约加工食用草乌、附子等毒性中药材及饮用草乌、附子等配制的酒。

五、各级食品安全监管部门要加大监管力度，严厉打击非法制售含有草乌、附子等毒性中药材膳食、泡酒等行为。要充分利用报刊、广播、电视等媒体平台，广泛向社会宣传食品安全知识，特别是草乌、附子等毒性中药材方面知识的宣传。

提醒广大公众，在用餐中出现疑似食物中毒症状，要立即到医疗机构进行救；同时立即停止食用可疑食品，予以保存，并保护好现场。

各级、各部门要认真执行食品安全突发事件报告制度，若发生食物中毒事件，及时向当地卫生行政部门、食品安全监管部门（市场监督管理局）报告。

任何单位或个人，若发现食品安全问题，可拨打举报投诉电话：12331

特此公告

**迪庆州食品药品监督管理局**

2017年11月15日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015