

警惕!网上买药谨防上当

□占利

你会在互联网上买药,自己给自己治病吗?电子商务的兴起,让DIY(自己动手)一族在生病时也能“不求人”。目前卖药的网站多如牛毛,在搜索引擎上搜“网上药房”,能找到两百多万个网页。但国家食品药品监督管理局至今批准发证的网上药店不过十来家。另外,大大小小的卖药网站并不规范,更不乏庸医骗子,网民一个不留神就会买到假药。况且,当你的健康出了问题,真的“求医不如求己”吗?医学专家认为,疾病诊疗可比组装电脑复杂得多,DIY风险相当大,最好还是找医生解决。

造假卖药网自制“药监认证”

在国家食品药品监督管理局的网站上,有专门的“网上购药安全警示”,曝光了一批又一批“发布虚假药品信息销售假劣药品网站名单”,违规和造假的网站和药品多不胜数。例如,在11月24日曝光的最新一批5个严重违法网站之中,有个销售股骨头坏死药品的“中国国际股骨头科研部”网站,被指使用了消费者和专家名义为产品功效作证明,严重欺骗和误导消费者。尽管该网站已被移送执法部门查处,但截至发稿时,记者还能登录到其网址,上面公然列出某位前卫生部长“领衔”的多位权威专家“推荐”,自制的“互联网药品交易服务资格证书”等“资质认证”一应俱全。

药监局的警示提醒,不可轻信卖药网站列出的证书,应到国家药监局的官方网站上查证。然而,

个别不法网站魔高一丈,能在自己的网站上提供所谓“国家药监局”的链接,其域名只与真正的官网相差了一点点,内容与链接也完全克隆,只在上面对自己的“认证”。

正规网上药房不卖处方药

真正的国家药监认证可在www.sfda.gov.cn上依次点击“数据查询-市场监管-互联网药品交易服务”,上面列出了37家具有网上卖药资质的网站,其中多数是面向企业和第三方的交易平台,只有18家的服务范围是“向个人消费者提供药品”,其中除去一家网址始终无法打开,一家自称尚未开通药物销售服务,三家是生产厂家的网站(只卖自产的少数药品和保健品)外,实际上全国目前只有13家普通意义上的“网上药房”。其中,在广东只有东莞一家,记者通过其客服电话了解到,买药可以异

地送货,省内需要两天才能快递送到,并且要加收10元快递费。

国家2005年公布的《互联网药品信息服务管理办法》规定,网上药店只允许销售非处方药,处方药不得在互联网上进行销售,必须凭医生处方才能购买、使用。记者在几家取得认证的网上药店上见到抗生素类药及其标价,但点进去时,网站会提示消费者抗生素属于处方类药品,请到药房的实体店凭医生处方购买,同时购物程序终止。相比之下,一些未经认证的卖药网站则允许买抗生素。

患者给自己治病如同“玩命”

中国有句古话:“久病成医”。很多人因为患了某种疾病,经常看医生,慢慢地对治疗这种病的方法、药物都十分熟悉,久而久之,感觉自己俨然是个医生,再加上药品购买也比较便利,因此很多人都喜欢自己给自己看病。对此,南方医科大学第三附



属医院消化科主任余少平称:“自己给自己治病,是拿自己的生命开玩笑。”

专家提醒

网购非处方药也应咨询医生

网民们普遍以为,感冒、皮炎之类是小病,可以自行上网买非处方药使用。余少平说,有些感冒药也有潜在的风险,包括加重消化道溃疡、造成消化道出血等,有些外用的皮肤病药物则会引起药物性肝炎。因此,非处方药也要慎用,只有在医生已经看过病的前提下,需要长期使用的非处方药,才可考虑网上购买,“目前有些网站同时提供医生在线咨询服务,有的甚至与医院合作开展网上视频看病,但这些尚未普及。”

泪水让男人更加健康

□曼儿

男儿有泪不轻弹,这是每个男孩子从小就受的教育。所以,尽管憋着的滋味很难受,可也只能把眼泪咽到肚子里,把哭扼杀在萌芽状态。

于是,很多成年的男人哭的本能好像已经退化了,他们不敢哭,也不愿意哭。

一个大男人泪流满面的,和坚强刚毅相去甚远,实在让人笑话。而当硬汉形象充斥银幕的时候,男人更不能哭了——因为会被女人看不起。

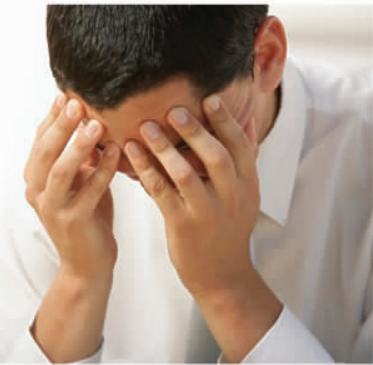
其实,人都有七情六欲,哭泣不只是女人的权利。男人大哭并不是什么丢脸的事情。根据各种医学研究证明:哭在很多时候是有益于健康的。哭会使心中压抑的情绪得到发泄,从而减轻精神压力。该哭不哭,一味强忍,闷在心里时间久了,心中的压抑就会越积越多,精神负担也就越来越大,进而容易引起情绪低落,失眠,没有食欲,表现出悲观厌世甚至轻生的态度——反应性抑郁症状往往就是这样造成的。

现代男子来自社会与环境的身心压力更大,而传统又要求男人要扮演刚强,

全能和成功的社会形象,他们因此不得不费力地包装自己,时时抑制自己的喜怒哀乐。其实人在感情冲动时流出的眼泪,其化学性质与眼部受机械刺激时流出的眼泪是不同的,其中有些物质正是能引起血压升高、心率加速或消化不良的“罪魁祸首”。

心理学家曾经做过一个调查,将137人分为健康组和患病组。患病组是溃疡病和结肠炎的患者,这是两种与精神紧张密切相关的疾病。结果发现,在日常生活中健康组哭的次数会比患病组多,而且哭后自我感觉较之哭前好了许多,减轻了不少的痛苦。

进一步的研究发现,人们因情绪压抑时,会产生某些对人体有害的生物活性物质。而当你哭泣时,这些有害的化学物质便会随着泪液排出体外,有效地降低了有害物质的浓度,缓解了紧张情绪。有研究表明,人在哭泣后,其情绪强度一般会降低40%。这便解释了为什么哭后的感觉会比哭前要好了许多。当人哭时,有害物质会随眼泪排泄出来,对健康自然是有利的。从这



个角度来说,哭是机体对有害物质的一种自我调控功能。何况哭后可以使人心情变得略为舒畅,也是心理自我调节的方式之一。所以,强忍着你的眼泪等于自杀这句话绝不是危言耸听。

上苍给了人类发达的泪腺,在这一点上男女是没有区别的。现在在某些大城市悄然兴起了一种“哭吧”,环境幽雅,凡是想哭的人可以进去尽情的哭,绝不过有人笑话或打扰。进去时愁眉苦脸,出来却一脸轻松——让那些不愉快都随着眼泪流走吧。生活节奏快,人际关系复杂,工作压力大,每个人都可能遇到承受不了的困难或挫折。委屈郁闷的时候,男人们实在没必要绷着脸装出一副硬汉样,要记得:会哭的男人才更健康!

眼镜护理液≠眼药水

据报道,隐形眼镜满足了许多近视眼患者对美观、方便的要求。但一些隐形眼镜佩戴者在使用方面却存在误区,例如在眼睛感到不适时,习惯将护理液当作眼药水滴入眼睛,认为这样不仅可以保持眼睛湿润,而且还有杀菌作用。殊不知这样做对眼睛却造成了伤害。

首先,眼药水一般需要有与生理泪液接近的pH值(酸碱度)、渗透压和离子浓度,有些还要含有抗生素,才能让眼睛没有异物感的同时,达到治疗效果。而护理液的主要成分是氯化钠、消毒剂和防腐剂等,主要用于对生物材料的清洗、消毒、去除蛋白等。与眼睛表面的生理环境常不相适应,滴入眼睛后不仅不能缓解不适症状,还会对眼睛造成损伤。

其次,护理液里都含有防腐剂,防腐剂是防止微生物生长与繁殖的化学药品,能有效地抑制细菌、霉菌的生长及确保护理液的稳定性。长期而频繁将护理液当作眼药水滴入眼睛,很可能对结膜细胞、副泪腺等造成伤害。可能会诱导干眼症的发生。

此外,虽然护理液中含有杀菌成分,但浓度较低,作用非常弱,不一定能达到和眼药水相同的功效,长期频繁使用反而会增加一些细菌的耐药性。也会延误眼病的最佳治疗时间。

专家建议,护理液只能作为清洁隐形眼镜片的药物使用,绝不能当作眼药水来应用,如果出现眼部疾病应该及时到医院就诊。 陈荣德



银翘片治感冒,我有诀窍

□东明

这天,一位中年男子走到药房柜台前,望着我欲言又止。我奇怪地看了看他,只见他迟疑地环顾四周,见周围没人,才小心翼翼地对我说:“医师,我 我前天来你们医院看感冒,医生给我开了瓶银翘片。我在您这儿拿了药回家,吃完一瓶,感冒还不见好。以前我最多吃一两天就好了。您这银翘片会不会有什么问题啊?”“什么!药有问题?”我一愣,有点狐疑地说,“药带来了吗?”中年男子从口袋里掏出瓶子和外包装。我拿起瓶子和外包装仔细地瞧,没错呀,上面的厂家、批次和出厂日期,都证明这药是从我们医院买的。我左看右看,没看出这药有什么问题。“你哪里不舒服?”“有畏寒、发热、头痛”“是畏寒重,还是发热重?有无出汗?口渴不渴?”“他想了想,说:“畏寒重,发热轻,没有出汗,口也不渴。”

我让他伸出手来,一号脉,发现他脉浮紧;再让他伸出舌头来——舌苔薄白。于是我说:“你患的是风寒感冒,服用银翘片当然无效啦!”“怎么回事?”他大惑不解。“中医治感冒是要分型的。”我解释说,“中医把感冒分为风寒感冒和风热感冒两大类。风寒感冒临床表现为畏寒重,发热轻,头痛无汗,口不渴,舌苔薄白,脉浮紧;风热感冒临床表现为发热重,畏寒轻,头痛有汗,口渴,舌红苔黄,脉浮数。银翘片是连翘、金银花、牛蒡子等十味中药组成的中成药,具有疏风散寒、清热解毒的功效,主要用于治疗风热感冒——而你为风寒感冒,使用银翘片等于寒上加寒,故治疗无效。”“怪不得哩!”中年男子恍然大悟,“医师,麻烦您给我换个药吧。”“不换也行。”我出其不意地说,“你可以继续吃银翘片。”“什么?”中年男子一愣,“您不是

说风寒感冒用银翘片等于寒上加寒吗?”“但用生姜、葱白煎汤送服就行。”我笑了笑说,“这样可以起到驱散风寒,发汗解表的作用。”

链接:银翘片与维生素C银翘片有什么不同

维C银翘片是在银翘片的基础上加入扑尔敏、扑热息痛和维生素C的中西结合制剂,疗效更佳。扑尔敏具有抗鼻黏膜过敏的作用;扑热息痛具有解热镇痛的作用;维生素C具有增强机体抵抗力的作用。但要注意,扑尔敏有嗜睡的不良反应,故驾驶员、高空作业者和从事精细操作者慎用;扑热息痛易损伤胃黏膜,故慢性胃炎和消化性溃疡者慎用,蚕豆病和有出血倾向者禁用;维生素C为酸性药物,故胃酸过多和有尿道结石者慎用。