

# 石渠县圆藏药制剂研制梦



石渠县藏医制剂室。

本报讯(州卫计委)为石渠县广大农牧民群众研制生产质量过硬、疗效显著、价格适宜、生产规范的藏药制剂是石渠县藏医院多年的梦想。近年来,在省、州相关部门和县委、县政府的关心支持下,在石渠县广大藏医药工作者的努力下,2017年3月经省、州食品药品监督管理局验收合格后,石渠县藏医院制剂室取得了《医疗机构制剂许可证》,实现了石渠县藏医院多年的梦想。近期,石渠县藏医院组织全院技术力量,严格按照医疗机构制剂生产的相关要求,积极组织藏药制剂生产及藏药制剂品种的申报、送检、送样工作。石渠县医院储备藏药制剂品种265种,计划报批藏药制剂许可品种148种。

石渠县将着力发展藏医药事业,强化医院管理,巩固国家二级乙等民族医院创

建成果,努力打造一流的藏医药服务,力争创建一所具有高原藏医药特色的藏医医院。藏药制剂正式投入生产,进一步推进我州藏医药事业和产业的发展。



石渠县医院储备的藏药制剂品种。

## 警惕孩子反复感冒

何强

为啥孩子每个月都感冒、发烧?好了不到一星期又反复,甚至一个月打四五次吊瓶……不少家长都很困惑,每天精心护理,孩子为什么依然感冒不断。此时,家长要警惕孩子可能是“复感儿”。

我们首先来了解下什么是“复感儿”。临床上认为,0~2岁:每年发生上呼吸道感染7次,下呼吸道感染(包括支气管炎、哮喘、肺炎)3次;3~5岁:每年发生上呼吸道感染6次,下呼吸道感染2次;6~12岁:每年发生上呼吸道感染5次,下呼吸道感染2次。如果符合以上条件,可能就是“复感儿”。

### 四类孩子易反复感冒

第一类:“被多吃”的孩子。不少家长就怕孩子饿到,经常把“再吃点”、“多吃点”挂在嘴边,甚至追着孩子喂饭。这很可能导致儿童脾胃功能不足,引起消化不良,蓄积过多内热诱发感冒。尤其是一些“嘴壮”的孩子,由于积食,更容易反复感冒,这类孩子多属于胃强脾弱,可通过观察口腔发现,孩子一般舌苔厚、有口臭。

第二类:不爱喝水的孩子。水参与了人体的所有代谢,喝水少自然爱生病,因此水也是预防和治疗孩子感冒发烧最重要的“药”。建议家长从小让孩子养成爱喝白开水、主动喝水的习惯,切不可用饮料、果汁替代白开水。感冒、发烧及呕吐或腹泻脱水时,更应频繁饮水。



第三类:穿得太多的孩子。不少老人自己怕冷就觉得孩子也怕冷,穿得里三层外三层,小脸经常捂得红扑扑的。明代医家万全说:“要想小儿安,三分饥与寒。”意思是要确保婴幼儿平安健康,就不能给孩子吃得太多,穿得太暖。

第四类:缺乏室外运动的孩子。与活动量大的儿童相比,不爱运动的孩子,食量小,消化和吸收能力弱,免疫力较低,容易反复感冒、发烧。

看看孩子正气的足不足

中医将肾气、脾气、肺气统称为“正气”,也就是我们常说的人体免疫力。孩子由于“正气”不足,容易导致反复感冒。可以通过以下特征对照看下,您的孩子哪方面不足。肾气不足,表现为面色发黄、挑食、偏食、食欲不振;脾气不足,容易出汗、面色苍白、早晨容易打喷嚏、怕风。如果发现孩子有“正气”不足的情况,可以试试小儿按摩、捏脊,年龄越小越适合这样的做法。

六腑齐下,减少“复感”次数

婴幼儿身体发育尚未成熟,免疫系统发育还不完善,病菌容易侵入,使孩子发病。发病次数多,抵抗力也会每况愈下,周而复始就形成了恶性循环,所以家长要学会正确照顾幼儿,做到以下几点。

- 1.适当运动。父母应鼓励孩子多参加户外运动,能有效增强孩子的抵抗力,这比服用增强抵抗力的药物作用更实际、更明显。建议家长保证儿童每天有1个小时的户外活动,大一些的儿童应每周进行3次体育锻炼。
- 2.适时减衣。季节交替时,温差大,有些家长担心孩子冻着,就给孩子穿得特别多,这种做法往往会使孩子失去适应气候变化的能力。提醒家长,孩子穿的衣服反而要比大人少一件。
- 3.吃好早餐。早餐能使孩子体内产生足够的热量,增加抵抗力和御寒能力。
- 4.培养卫生习惯。要培养孩子养成饭前、便后洗手的习惯。
- 5.保证通风。儿童的房间一定要经常开窗通风,闭塞房间中的污浊空气对孩子的健康更不利。
- 6.隔离防感冒。如果家里有人感冒,应避免和孩子接触,以免孩子被传染。如果幼儿园有孩子感冒,应注意隔离预防,并进行必要的消毒、通风、晒被褥等处理。另外,感冒或流感高发季节,不要带孩子去人多的公共场所。

最后,需要提醒家长们的是,别拿板蓝根、感冒冲剂当灵丹妙药。不少家长平时会给孩子吃些板蓝根或感冒冲剂预防感冒,这种做法是不对的。是药三分毒,没有数据表明板蓝根或感冒冲剂能预防感冒。不知通过改变护理方式,改善室内温度、湿度、环境卫生等来预防感冒。

## 这些药物不能空腹吃



吕冰

在饭后服用一些药物,一方面可降低潜在的不良反应,如恶心呕吐和胃部不适等;另一方面,能让药物更好地被吸收。医生总结了一份不应空腹服用的药物清单。

### 非甾体类抗炎药

常见的非甾体抗炎药主要包含萘普生、阿司匹林等。其中萘普生可用于头痛、关节炎和月经所引起的疼痛。阿司匹林止痛外,在医生指导下使用,还能预防潜在的心脏病和缺血性卒中的再次发作。但上述药物对胃肠存在一定刺激,因此饭后服用可降低胃肠出血等不良反应的风险。还需要注意的是,有胃病或肾不好的人,一定要请医生帮你选药。药物应从最小剂量开始使用,并且疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状,以及连续用药3天仍不能缓解症状,都要就医。

### 抗生素

一般来说,抗生素类药物饭后服有两个好处,一是抗生素口服药多需要一天吃3~4次,跟着饭点吃药患者能尽量避免漏服;二是多数抗生素对胃黏膜有刺激作用,饭后服用可避免患者不适。常见饭后服用的抗生素包括阿莫西林、头孢类的抗菌药等。

### 口服避孕药

避孕需要在每天的同一时间服用,跟着三餐服用有助于提醒自己按时吃药。此外,饭后服药能减少恶心、呕吐等药物的不良反应。

### 降糖药

降糖药中的二甲双胍,容易诱发恶心、呕吐、腹胀等,因此最好餐后服用。

### 激素类药物

一般情况下,激素类药物通常是“肾上腺皮质激素”的简称,常见的有地塞米松、强的松、甲泼尼龙等。糖皮质激素在临床上主要用于治疗支气管哮喘、过敏性鼻炎以及类风湿关节炎等自身免疫性疾病。饭后服药可有助于减轻药物对胃部的刺激和诱发溃疡。美国食品药品监督管理局建议,患者在服药前多吃一些果汁、苹果酱等,能降低药物对胃肠的刺激。

### 阿片类止痛药

与非甾体类药不同,麻醉性止痛药,如吗啡、杜冷丁等阿片类药的止痛作用很强,常用于外伤剧痛、内脏绞痛和癌症疼痛等。饭后服上述药物,能在一定程度上降低药物引起的恶心和呕吐等不良反应。同时还可多吃一些富含膳食纤维的食物如芹菜等,这有助缓解药物引起的便秘。

### 胃黏膜保护剂

胃黏膜保护剂如硫糖铝、枸橼酸铋、铝碳酸镁等,在胃内能迅速崩解,覆盖在胃黏膜表面,形成保护性薄膜,起到隔离、保护作用。需要注意的是,与上述其他药物不同,黏膜保护剂应在饭后1~2小时或胃不适时服用,以免直接与食物混合后影响疗效。如果需要服用其他药物,应间隔半小时后再吃胃黏膜保护剂,以免相互影响。

## 甘孜州第二轮巡察第三阶段公告

按照州委巡察工作领导小组部署,州委五个巡察组分别进驻州国土资源局、力邱河林业局、州环保局、州住建局、州教育局开展州委第二轮第三阶段巡察工作。现将有关事项公告如下:

### 一、巡察对象

甘孜州国土资源局党委班子及其成员,甘孜州环境保护局党组班子及其成员,甘孜州住房和城乡建设局党组班子及其成员,甘孜州教育局党委班子及其成员。

### 二、巡察时间

甘孜州国土资源局:2017年6月13日至2017年7月7日  
甘孜州环境保护局:2017年6月13日至2017年7月7日  
力邱河林业局:2017年6月14日至2017年7月8日  
甘孜州住房和城乡建设局:2017年6月12日至2017年7月6日  
甘孜州教育局:2017年6月10日至2017年7月5日

### 三、巡察内容

- (一)违反政治纪律和政治规矩,存在对涉及党的理论和路线方针政策等重大政治问题及省委、州委重大决策部署、重要决议决定公开发表反对意见,党的领导弱化、主体责任缺失、管党治党不力,有令不行、有禁不止,阳奉阴违,拉帮结派等问题;
- (二)违反廉洁纪律,以权谋私、贪污贿赂、腐化堕落等问题;
- (三)违反组织纪律,违规用人、拉票贿选、买官卖官,以及独断专行、软弱涣散、严重不团结等问题;
- (四)违反群众纪律,工作纪律、生活纪律,搞形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风等问题,违反中央八项规定精神和省委省政府十项规定及州委州政府七项规定的问题,特别是吃拿卡要、冷硬横推、庸懒散浮拖、不作为、慢作为、乱作为等损害群众利益的问题;
- (五)落实党风廉政建设“两个责任”不到位,正风肃纪专项治理不力,提升党风廉政建设社会满意度“消百”攻坚工作不力等问题;
- (六)贯彻落实党的十八届六中全会精神,《中国共产党党内监督条例》《新形势下党内政治生活的若干准则》和州十一届党代会精神不力的问题;
- (七)依法治州、维护稳定、“软环境整治”、“精准扶贫”等工作推进不力的问题;

(八)开展干部能力素质提升工程暨“思想大解放、能力大提升、工作大见效”大讨论活动不力的问题,特别是各级纪检机构落实“思想大解放、能力大提升、工作大见效”纪委要先行”要求不力的问题;

(九)落实州委、州政府重大决策部署不力的问题。

### 四、反映问题渠道

巡察期间,设立意见箱、举报电话,接待群众来电来访。主要受理反映被巡察单位党委(党组)领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位领导干部问题的举报反映和意见建议。

(一)州委第一巡察组负责巡察甘孜州国土资源局  
电话:13518440279  
0836-2873046  
电子邮箱:1454072930@qq.com  
巡察信访举报箱位置:情歌广场(大礼堂)岗亭旁、民干校活动中心楼梯口、甘孜州国土资源局大门口。

(二)州委第二巡察组负责巡察州环保局  
电话:13320797711  
电子邮箱:xunchazuer@163.com  
巡察工作意见箱位置:州环保局大门口、州民干校活动中心电梯口。

(三)州委第三巡察组负责巡察力邱河林业局  
电话:15984739075  
电子邮箱:zwxczsz@163.com  
巡察意见箱:力邱河林业局办公楼一楼  
巡察举报箱位置:力邱河林业局办公楼一楼

(四)州委第四巡察组负责巡察州住房和城乡建设局  
电话:18508368080  
电子邮箱:18508368080@163.com  
巡察信访举报箱位置:州住建局一楼门厅、州民干校活动中心电梯口。

(五)州委第五巡察组负责巡察州教育局  
电话:1351471428  
18990493071  
电子邮箱:gzzxcb5@163.com;  
信访接待室:州教育局201、202、205办公室  
巡察工作意见箱位置:州教育局一楼大厅  
巡察信访举报箱位置:州教育局一楼大厅

## 甘孜气象

### 我州3人获全省气象部门“敬业标兵”

本报讯(胡继华)近日,四川省气象局精神文明建设指导委员会印发《关于表彰2016年度“敬业标兵”的决定》,我州气象部门3人荣获“敬

业标兵”称号,分别是州气象台王敏、乡城县局程艳、德格县局杨桂花,她们常年坚守气象服务第一线,充分展示了甘孜气象巾帼风采。

### 我州举办“人影”天气作业岗前培训

本报讯(夏定贵)日前,我州2017年人工影响天气作业人员岗前培训暨车载火箭年检会议在泸定召开,会议邀请四川省人工影响天气办公室专家到会指导,全州18县(市)

50余名人影作业人员参加培训。会议安排部署2017年全州人工影响天气工作重点,对人工影响天气作业人员进行了岗前业务技能培训,对各(市)车载火箭系统进行了年检。

### 州气象局明确工作重点抓落实

本报讯(多杰措)近日,州气象局印发《2017年工作要点的通知》,进一步明确了全州气象部门8项重点工作及31项要点。

通知要求,要统筹协调,全力推进气象现代化;加强监测,突出做好气象防灾减灾;立足需求,着力强化气象服务保障;创新机制,全面深化重点领域改革;推进法治,持续提升依法管理能力;强化支撑,切实加强人才队伍建设;挺纪在前,全面落实从严治党要求;规范管理,持续推进和谐稳定建设。要求各单位各尽其责,齐心协力,努力提高气象监测预报,持续深化气象改革,探索发展“智慧气象”,全力推进气象现代化。

### 理塘县局开展党风廉政宣传教育

本报讯(彭斌)近日,理塘县气象局组织开展党风廉政宣传教育月活动,通过座谈学习、观看警示教育片,进一步增强干部职工的党性修养,筑牢思想防线,增强“四个

意识”。活动要求,要加强《准则》《条例》的学习,坚定理想信念,严守纪律底线,不断推进党风廉政宣传教育持续深入,营造风清气正的良好氛围。

### 雅江完善气象预警发布联动机制

本报讯(陈义霞)近日,雅江县气象局与多部门签订《气象预警信息发布联动合作协议》,旨在进一步建立完善气象灾害预警信息发布工作机制,提高气象预警信息的覆盖率。《协议》明确了各方建立气象灾害预警信息发布绿色通道,通

过手机短信、广播电视、电子显示屏等载体及时传播气象预警信息;统筹协调会商机制,适时组织召开气象灾害预警信息发布工作协调会议,协商解决预警信息发布工作相关事宜,优化完善预警信息发布流程。

## 关注儿童健康 预防儿童伤害

伤害是由于能量(机械能、电能、化学能、热能、电离辐射等)突然或短暂地作用于人体,超过机体的耐受能力而导致的机体损伤。伤害严重地威胁着儿童的健康与生命,世界卫生组织(WHO)指出,全球范围内约有半数儿童的死亡是由于意外伤害所致。中国意外伤害占儿童死因总数的26.1%,而且这个数字还在以每年7%—10%的速度快速增加。

伤害发生的类别很多,包括交通事故、中毒、跌落伤、烧伤、溺水、其他意外损伤(窒息、动物咬伤)等。多数儿童意外伤害发生于家长、教师和其他监护人不在场的情况下,不

少家长或老师缺乏安全意识或对儿童的安全教育及引导不到位。

尽管儿童伤害时有发生,但却并非不可避免,研究表明意外伤害有其发生、发展的规律,有与其相匹配的危险因素,通过有效的干预措施,90%的儿童伤害是可以预防的。可以有效的预防的。

加强儿童安全知识教育和宣传,开展儿童伤害监测工作,掌握本地区儿童伤害基本情况,对危险因素加以控制。在学校、托幼机构、商店、游乐场等公共场所加强儿童保护设施建设,建立儿童意外伤害自然保护体系。通过家长、教师和其他监护人安

全意识的提高有效的引导儿童自我保护意识提升防止意外伤害发生。

监护人应具备一定急救知识,在伤害发生后进行简单伤口紧急处理后就医。对创伤急救处理:对出血性伤口,应首先止血,如创伤较大止血后应立即送医;对摩擦擦破皮伤口,可挤出少量血液,以干净的水冲洗掉伤口上的细菌和污垢,可用双氧水或碘酒消毒;对动物咬伤,应立即、就地彻底地冲洗伤口,最好是碱性肥皂清洗,伤口不可包扎,经过反复冲洗后再送医并在24小时内接种狂犬疫苗。烧烫伤处理,第一时间脱离热源,以洁净水为伤口降温,将伤口附近衣物脱掉或剪开,

并立即送医(不可在伤口处涂抹不明物,如酱油、牙膏等)。溺水现场急救至关重要,迅速将溺水者拖离溺水水域,清除口鼻异物保持呼吸道通畅,可拍打背部使溺水者吐出肺部积水,并送医。中毒急救,只能送医,并尽可能为医生提供以下信息:吞食或接触的有毒物质种类,吞食量及吞食到就医的时间间隔。

### 防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办  
http://www.gzzcdc.org/  
健康热线:12320