

健康一周讯

## 齐鲁医院成白血病患儿定点救助医院

日前,山东大学齐鲁医院挂牌成为中国红十字基金会“小天使基金”定点医院,省内14岁以下符合条件的白血病患者患儿可获3万元救助金。

目前山东省已有3500名白血病患者获得救助,发放金额九千多万。“小天使基金”是2010年发起的,山东首家定点医院在临沂,山东大学齐鲁医院是我省第二家定点医院。

日前,齐鲁医院25名白血病患者家属已经递交了“小天使基金”申请表,如不出意外,他们将在一个月左右的时间内拿到3万元救助金。

记者 刘一梦 通讯员 谢静

## 国家健康医疗大数据北方中心落户济南

近日,国家健康医疗大数据北方中心及产业园正式落户济南。山东省济南市成为全国首个启动国家健康医疗大数据中心建设的试点省与市。

经过系列评估,国家卫生健康委员会明确授予山东省济南市健康医疗大数据采集存储、开发利用、安全保障、开放共享、管理、互联网+服务及运营等权责。为了支撑国家健康医疗大数据北方中心建设,济南市已投资2000多亿元人民币建设占地35平方公里,集教学、科研、医疗、康养为一体的国际医学科学中心。齐鲁医科大学、山东省质子中心等相关项目已相继签约落户该中心。

记者 刘一梦

## 全省首家中医食疗戒毒科研基地成立

近日,济南市中医医院与山东省济南强制隔离戒毒所合作签约暨中医食疗戒毒科研基地揭牌仪式举行。

济南市中医医院中医食疗戒毒科研基地将深化“药食同源”“食为医用”理念,逐步固化中医食疗戒治思维,紧密结合戒毒人员的实际,注意食物配伍调节。积极适应不同吸毒人员的戒毒需求,有针对性地提供食疗戒毒服务,能有效教育引导戒毒人员合理选择膳食,增强自我健康管理意识,形成更加全面的健康观。

记者 刘一梦 通讯员 李东风

## 济南为贫困患者配送16万元药品

近日,济南市卫计委举办了“济南市健康扶贫免费送药活动启动仪式”。本次免费送药活动由齐鲁制药、江苏恒瑞两家药品生产企业参与完成,主要针对患有高血压和II型糖尿病的贫困患者,免费配送“盐酸二甲双胍片”和“厄贝沙坦片”两种药品分别为1瓶(盒),共计金额16万元。

记者 刘一梦 通讯员 高咏梅

## 保健品到底有多少作用



专家介绍:

杨晶,副主任药师,济南市中医医院临床药学科主任。山东省执业药师协会常务委员。济南市药学会中药分会委员(兼秘书)。济南市科协科普大学讲师。从事药理学工作30多年,擅长中药的真伪鉴定,中药及西药的合理使用。

□记者 刘一梦

近年来,我国保健品市场愈发火爆,由于保健品原料的特殊性和国人对食疗的追崇,导致许多中老年人极易被保健品所谓的功效吸引,一些患者盲相信保健品宣传的“奇效”,拒服药物,使病情恶化,本该为健康锦上添花的保健品却给不少人添了堵,患者不仅钱财被骗,身心健康也受到极大危害。保健品到底有多少作用?该如何理性看待其功效?



## A “包治百病”不靠谱 寒热混杂实伤身

市面上很多保健品存在着扩大疗效、忽视副作用,并且选药混杂等问题,有的保健品或药酒的选药品种甚至高达六七十种中药材。济南市中医医院临床药学科主任杨晶介绍,目前很多老年人往往多病共体,其中大部分是高血压、糖尿病、冠心病等慢病高发人群,有的还伴有失眠多梦、消化不良等小病小病,平时主要依赖各种药片来控制病情,而一些保健品推销人员却从中找到了商机,扩大宣传保健品功效,甚至“包治百病”。

“‘包治百病’的保健品或者药酒多由补阴药、补阳药、健脾药、温阳药、祛风湿药等配伍而成,用药寒热混杂,治百病就很可能成了出百病。”杨晶药师说,中医用药讲究的是“君、臣、佐、使”也就是说用药要主次分明。常见中药虽然有五六百种,但常用的类型也就十多种,而市场上卖的保健品,特别是含有中成药的保健品,所用的中药种类非常多,打着“包治百病”的旗号,将补阴、补阳、驱寒等多个效用的药同时用,就会产生寒热混杂的情况,药物本身就自相矛盾,又谈何保健效果呢?

杨晶药师举例说,在中医处方中,有“十八反和十九畏”的禁忌之说。比如清半夏和制附子属于十八反的药对,正规医院的药剂师收到医生开出的处方上同时出这两种药的时候,药师是拒绝调配的,而许多保健品或药酒中为了达到滋阴又补阳、所谓“广”的综合疗效,就同时添加了这两种药,也犯了非常低级的用药错误,导致药酒或者保健品安全性降低,更别提保健疗效。

## B 多数是心理作用,服用要求或比产品更保健

“大多数保健品所起的作用,对使用者来讲多是心理作用,而非药物作用。”杨晶说,保健品不是药,没有“治疗”的功效。当下保健品最大的市场问题就是作用效力被夸大,甚至被说成是药品,但实际上,保健品不能治病,只能说是“改善”和保健的效果。所以,当一个保健品的宣传标语上出现“治疗”、“治愈”这样的字眼时,就可以直接将它判定为不靠谱产品。

“心理战术”是保健品市场繁荣的一个重要原因。杨晶介绍,一方面,中老年人身体机能

减退,渴望健康的诉求明显增强,许多保健品的宣传与自己的健康诉求相吻合,心理难免对产品产生好感,其实是把这类保健品当做一种精神寄托。另一方面,例如许多安神的保健品,其成分多为淀粉或谷维素,在改善失眠上并没明显功效,但服用起来也不会产生任何副作用,所以许多中老年人就把这种“吃不出问题”和“管用”划了等号。

“有些保健品强调使用方式,而这些方式可能比保健品本身更管用。”杨晶说,许多降血糖的保健品会强调服用注意事项,

比如“服药期间禁食不宜过饱”、“服用期间不宜使用高热量的水果”、“适当锻炼可以促进产品吸收”等等。而其实,这些所谓的服用事项正是糖尿病人本身就该注意的方面,只要患者遵循了这些健康准则,则即不服用保健品,病情也会得到改善。

“还有类似于‘清晨用蜂蜜水送服’、‘服用后适当按揉腹部促进产品吸收’等药品服用注意事项,这些其实也都是基本的养生方式,但凡长时间坚持就会感受到一定作用,并非是保健品的功劳。”

## C 豹骨、犀牛角等稀有成分,实际为药材禁用品

“豹骨、虎骨、犀牛角……”一种保健品里,可能含有不少稀有名贵药材,这也成为保健品卖上高价的原因。对此,杨晶药师说,国家明令禁止在保健食品中加入野生保护动植物及其产品,所以保健品中含有的稀有药材的来源渠道和药材的真假,也都无从考究。

“熊胆粉、川乌、夹竹桃、朱砂、红豆杉、骆驼蓬、雄黄、蟾酥等都属于有毒性的或禁用的药材,消费者面对添加了稀有药材的保健品宣传时,还是要多个心眼儿。”杨晶药师说,许多保健品

只夸大其好作用,而有意忽略其副作用,这也是中老年人敢吃敢买的原因。对于药品来说,都具有规范的说明书,药品的不良反应及副作用清晰明显,大家在使用上也会格外谨慎,而对于保健品来说,销售人员通常会夸大其治疗作用而很少强调副作用,这就促使大家忽视了保健品的副作用,也就敢大胆购买和服用。

“另一个值得重视的问题就是安全和责任。”杨晶药师说,在正规的医院,药单由医生开具,出现任何服用问题,患者可以直

接找主治医师或开药医师,也就是有直接负责人和负责单位。而保健品就不同了,保健品的营销模式,往往是流动作业,现场销售,不给老年人留下任何消费凭证。一旦老年人后悔时,销售者早已不知去向,无从查找。即便有相对固定的销售人员和药店,当发生问题的时候,推销人员和厂家都可以采取“服用方法不对”、“服药期间同时服用其他相冲食品”等借口推卸责任。也就是说保健品没有直接责任方,其安全保障性相对较差,一旦出现

## 切忌因服用保健品而乱停药品

□记者 刘一梦

济南市中医医院临床药学科主任杨晶认为,保持良好的饮食习惯和运动习惯,比服用保健品更有助于健康。市面上常见保健品的类型为抗肿瘤、祛风湿、降压、降糖,增强免疫力等,对于有这些疾病倾向的中老年患者,

切忌用保健品替代药品,或者随意停药、换药,比如高血压病人,如果随意停药换药会引起高血压,发生生命危险。此外,不论是服用药还是保健品都应仔细查看下批准文号,药品背后标注的是“国药准字”,H代表是西药,Z指的是中成药;而保健品多为“卫食准字”,如果是正规的消毒

杀菌用品则有“卫消证字”。“值得注意的是,从正规药店购买的保健品也会有不正规的情况,药店正规不代表保健品正规,老年人在使用药品和保健品之前一定要遵循医嘱,有病就要到正规医院进行治疗,不能指望通过保健品治病。”杨晶药师强调。