

百姓的生命健康重于泰山

——江苏省2017年全国安全用药月宣传活动在我市启动

□记者 姜琰 通讯员 季红军 崔伟

10月12日,由省食品药品监督管理局、市政府共同主办的江苏省2017年全国安全用药月宣传活动在盐启动。国家食品药品监督管理局新闻宣传司副司长巩建平应邀出席,省食品药品监督管理局局长莫宗通,副市长孙轶出席并讲话。据悉,此次宣传活动至11月10日结束。

莫宗通告诉记者,药品安全是我省高水平全面建成小康社会的重要标志,是实现“健康江苏2030”战略目标的根本要求,同时也是集中反映我省医药产业发展水平、药品安全保障能力以及公众对安全用药认知水平的“风向标”。保障人民群众用药安全,既需要全面落实政府、监管部门、研发机构、药品生产经营企业、医疗机构等各方责任,也需要医学、药学、生命科学等领域的专家学者、新闻媒体、社会公众等各界人士广泛参与,加强药品安全科普宣传工作,共同提升全民安全用药、合理用药的科学素养。

近年来,我市全面贯彻落实《药品管理法》等法律法规,严格按照“四个最严”要求,全面落实“四有两责”,以保障公众用药安全为目标,持续加大执法力度,不断强化日常监管,全市药品安全形势保持稳定向好态势,守住了不发生重特大食品药品安全事故和系统性、区



图为活动现场。李修人 摄

域性风险的底线。

据了解,此次宣传活动的重点是宣传贯彻《国务院关于改革药品医疗器械审评审批制度的意见》及相关配套文件,突出鼓励药品医疗器械研发创新、提高审评审批质量、解决药品注册申请积压、提高仿制药质量标准等内容,凝聚改革共识,激发产业创新发展活力,增进公众对我国药品安全监管工作的认知和理解。宣传安全用药理念和实用知识,围绕家庭自我药疗不当、过度使用抗生素和注射剂、盲目轻信进

口药和高价药、对药品说明书及药品不良反应认知模糊、混淆保健食品和药品概念等常见误区进行梳理解读。宣传儿童、老年人等特殊群体的安全用药科学知识,形成有效的科普干预。宣传贯彻执业药师有关制度条文和政策举措,树立执业药师队伍形象,切实发挥执业药师药学服务作用。

此次活动同步举行了盐城市首届食品药品安全文化宣传月启动仪式,并举办了“使命与担当”专场文艺汇演。

健康有约



粗细粮怎么搭配

市区读者王阿姨来电咨询:粗细粮现在家家都有几样,请问如何搭配营养更全面?

盐城市食品安全与营养专业委员会副主任委员、“津香玉”东北有机大米总代理、哈尔滨北大荒绿色有机非转基因粮油食品盐城总经销沈凯斌:通常将精制的大米、面粉以外的粮谷类称为粗杂粮,常见的有:谷物类(糙米、全麦粉、玉米、小米、燕麦等),杂豆类(绿豆、红豆等)和薯类(红薯、山药、马铃薯等),也就是所谓的五谷杂粮。

我们推荐主食粗细搭配。细粮口感好,容易消化,但加工环节复杂,会损失很多人体需要的营养成分,比如B族维生素、矿物质、膳食纤维等。而粗粮刚好可以弥补细粮的这些不足,作为细粮的补充最为适宜,每天摄入杂粮50克至150克。科学饮食要粗细搭配,以细粮为主,粗粮为辅。给大家的主食建议是:一粗,二杂,三适量。主食要多样,粗细搭配,促进健康。



淘宝:搜索“津香玉”

400-163-5177 66662299

盐城市人民中路与东进路交会处

亭湖区健康教育工作参与全国交流

日前,2017中国健康促进与教育学术年会在成都召开,亭湖区作为中国健康促进与教育协会理事单位应邀与来自全国健康教育界近300名代表相聚一堂。原卫生部副部长、中国健康促进与教育协会原会长殷大奎出席。年会由协会会长姜庆五教授主持,协会常务副会长兼秘书长黄泽民、中国健康教育中心副主任吴敬和国家卫计委宣传司健康促进处处长姜雯分别致辞。

今年学术年会共收到学术论文400多篇,经过专家评审,评选出优秀论文20篇,提名论文22篇,入围摘要论文160余篇,亭湖区一论文入选摘要论文。29日下午,中国健康促进与教育协会第5届理事会第三次会议召开,协会理事、亭湖区卫计委副书记、区健康教育协会会长吴锦富同志等30位全国理

事参加。会议全面总结理事会过去一年工作并提出2018年工作思路。通过增补亭湖区健康教育协会秘书长梁栋等两名同志为中国健康促进与教育协会理事的决定,姜庆五会长亲自为新当选的理事颁发证书。

与会期间,姜庆五会长、黄泽民常务副会长等对亭湖区工作给予勉励。亭湖区还分别与全国同仁进行了深入广泛的工作交流,阐述了实



图为姜庆武会长为亭湖区新增理事颁发聘书。严海长 摄

施“医养康健游”打造“健康亭湖”的主要做法,得到了广泛共识与点赞,大家增进了了解,表示将取长补短、深度融合,协力共推健康中国建设。

梁栋

如何有效化解“无名火”

市区读者张女士来电:身边很多人随口就会叫嚷“烦死了”,但究竟是什么导致他们心情烦躁不清楚。请问他们如何化解“无名火”?

市第四人民医院主任医师、市心理咨询治疗中心主任高斌:普通人群中约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常,人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执的现象,俗称“无名火”,主要靠自我调节。古

人说:“调息静心,犹如白雪在心。”

1.学会发泄负面情绪,调节自己的情绪。可选择去做运动,比如游泳,又比如在凉风习习的傍晚,去江边湖畔散散步。在心烦意乱时可以听听轻音乐,做10分钟“心情放松操”,或找朋友倾诉烦恼,以转移负面情绪。

2.调整起居饮食。及时补充水分和维生素,多吃开胃食品。多

喝水可排出“痛苦荷尔蒙”。肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”,它同毒物一样也可以排出体外,方法之一就是多喝水。另外,充足的睡眠有助避免“无名火”症状的发生。



滨海县陈涛镇中心卫生院 举办临床用药培训

为规范职工用药行为,提高合理用药水平,近日,滨海县陈涛镇中心卫生院举办临床合理用药规范化培训。

本次培训由该院分管医疗副院长主讲,他对重点监管药品管理、中成药临床应用指导原则及处方点评等药学热点内容作了深入的讲解,现场还进行互动交流。

通过培训,增强了医务人员新形势下对基本药物使用的认知、把握、引导、处置能力,提高了医务人员的职业素养,有效促进了卫生院规范化管理工作。

谭茗尹



在党员干部走基层、进农户、访民情“大走访”活动中,射阳县注重把关心帮扶弱势群体,作为办实事、解难题、送温暖的一项重要举措来落实,赢得社会和群众的广泛赞誉。图为新坍镇计生服务中心人员深入失独家庭,开展慰问和心理安抚工作。

郭开国 陈冬梅 摄