

【普陀文化地图】

普陀区图书馆 2020 年 1 月份活动预告

- 展览

“家庭教育”主题专架

时间:2020 年 1 月 1 日(周三)—1 月 15 日(周三)上午 9:00—下午 4:00

地点:十二楼电梯厅

参与方式:直接参加
- 亲子故事屋

《环游世界图画书·中国》

时间:2020 年 1 月 4 日(周六)上午 10:30

地点:七楼五彩梦剧场
- 参与方式:报名参加

电话:52657479
- 《从前,有一个巨人》

时间:2020 年 1 月 11 日(周六)上午 10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加

电话:52657479
- 《小年兽》

时间:2020 年 1 月 18 日(周六)上午 10:30

地点:七楼五彩梦剧场

参与方式:报名参加



特别注意：
活动详情（时间、地点）以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”（ID:PTLibrary）官方微信号以及官方网站（http://www.ptlib.com.cn）公布的信息为准。

电话:52657479

苏州河书房·周末视频讲座

丝路青海道与汉藏边界吐蕃摩崖石刻造像
主讲人:谢继胜(浙江大学教授)
时间:2020 年 1 月 11 日(周六)下午 1:00
地点:十二楼 1206 室
参与方式:直接参加

写满夜空的诗曲——浪漫主义钢琴诗人肖邦
主讲人:李严欢(上海音乐家协会会员)
时间:2020 年 1 月 18 日(周六)下午 1:00
地点:十二楼 1206 室
参与方式:直接参加

苏州河书房·名家讲坛

电影里的音乐家们
主讲人:韩斌(音乐学家)
时间:2020 年 1 月中旬
地点:十二楼 1206 室
参与方式:网络报名

第二十三届“苏州河书房·冬冬乐”少儿系列读书活动

时间:2020 年 1 月—2020 年 3 月
地点:普陀区图书馆
参与方式:组织参与

【健康贴士】

如何规范使用降脂药？

血脂是血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、脂、固醇、类固醇）的总称，广泛存在于人体中，它们是生命细胞的基础代谢必需物质。而随着社会经济的发展，人们的生活水平逐渐提高，越来越多的人出现了高血脂的状况，因此会选择降脂药来降低血脂。那么，你知道该如何规范使用降脂药吗？

合理选用降脂药的原则

临床常用的降脂药包括：他汀类，如辛伐他汀、阿托伐他汀等；维生素 B3 类，如阿昔莫司、烟酸、烟酸肌醇等；贝特类，如吉非贝齐、非诺贝特等；胆酸螯合剂，如考来烯胺、考来替泊等；多烯脂肪酸类，如亚油酸、脂肪酸等；其他，如熊去氧胆酸、谷甾醇、泛硫乙胺等。



其中应用最多的是他汀类药物，除了能减少胆固醇合成、加速胆固醇的清除外，他汀类药物还具有稳定粥样斑块、改善血管内皮舒张功能、抗氧化、抗炎、抗凝和抗血小板聚集的作用。在降脂、冠心病的预防和治疗中发挥着重要作用。

规范应用上述药物的关键在于对症下药。高胆固醇血症首选他汀类，可以联合胆酸螯合树脂类或烟酸类治疗；高甘油三酯血症首选贝特类，同时也可以配合烟酸类和多烯脂肪酸类；一些贝特类药物因为具有中等降胆固醇的作用，适用于混合型高脂血症，如苯扎贝特等，也可配合烟酸类、泛硫乙胺治疗。

最后需要注意的是，当血脂控制达标后，应逐渐减量，然后以药物的最低有效剂量长期服药来维持疗效，否则不但前功尽弃，发生心肌梗死等意外事件的概率也会大大上升。

降脂药常见的不良反应

他汀类：会引起肝功能损伤、横纹肌溶解症，表现为转氨酶升高和肌肉酸痛无力，停药后好转，但严重时会导致急性肾衰竭，因此需要坚持定期检查肝脏功能和肌酸激酶的水平。

贝特类：会引起特异性的胃肠道症状和胆结石。

烟酸类：大量使用会引起面部潮红、肝脏毒性、痛风和扩张血管等反应，严重时需停用。

胆酸螯合剂：会引起便秘、食管反流、恶心等胃肠道症状。

降脂药物服用“误区”

其一，误以为降脂药吃了就立马见效。与当即见效的降压药不同，降脂药的服用周期是大概两周至一个月，在周期内按时服用药物才会起到一定的降脂效果，因此患者不必太心急。

其二，不忌口。有部分患者认为服用降脂药物，体内血脂水平回复正常后，便能恢复从前的一些不良的饮食习惯，对于高脂、高油、高胆固醇的食品毫不忌口。其实这些做法都是错误的，想要取得更好的降脂效果，除了服用降脂药物之外，搭配均衡的膳食习惯才会取得事半功倍的效果。

其三，不遵医嘱。有部分患者在服药一段时间后，血脂水平正常了便擅自停药，或者服用药物自身感觉无效后，私自加大用药剂量。其实，这些做法其实都是错误的。擅自停药可能会导致类固醇再次升高，心脏病发作和脑卒中风险发生几率也随之增加；倘若加大用药剂量，药物相应的副作用也会增加，严重者甚至会造成肝肾损伤。因此服用降脂药务必要遵医嘱，按时按量服用。

合理使用降脂药的注意事项

合理掌握服药时间，由于夜间人体合成胆固醇最活跃，而他汀类主要是通过限制胆固醇的合成起作用，因此晚上服药所产生的胆固醇降低幅度较白天服药大，所以他汀类药物应晚间顿服。

联合用药需谨慎，由于药物联用会加重不良反应，特别是他汀类药物与贝特类、烟酸类、甲状腺素、免疫抑制剂、唑咯抗真菌类药物、钙离子拮抗剂、大环内酯类抗生素或葡萄柚果汁同服时，会导致横纹肌溶解综合征的发生率升高，因此，在应用降脂药物前，需将自己正在使用的药物告诉医护人员，有助于合理选择治疗药物，避免严重不良反应的发生。

（普陀区食药安办）

【秀潮宝】



宝宝昵称：圆圆

年龄：2 岁 3 个月
爸爸寄语：好好吃饭，好好睡觉，浆糊少捣，快乐每天！

【长风妈妈课堂】

妈妈要关心宝宝凶门

每个宝宝出生时，因头顶骨互相连接处还未完全骨化，所以在额骨和顶骨间形成一个菱形间隙，这就是通常所说的“前凶门”，俗称“天门盖”，位于头顶部前中央。宝宝的凶门远没有人们想象的那么脆弱。在凶门上方，除覆盖有韧性和弹性很强的硬脑膜外，还有头皮和头发。随年龄增长，骨板会逐渐长出。这都对宝宝的大脑有保护作用。一般的触摸是不会给宝宝带来伤害的。

在宝宝生长发育的检查中，医生也会对宝宝凶门闭合的情况进行观察，从而了解宝宝的健康状况。判定凶门早闭是否影响到孩子的智力发育，医生会用测头围和随访来了解孩子神经和精神发育的进程，作出正确的判断。对于凶门迟迟未闭的孩子，医生则要从佝偻病或呆傻症，脑或其他疾病中去找寻原因。所以，宝宝出生后定期体检是非常重要的。

小百科：凶门指婴幼儿颅骨结合不紧所形成的颅骨间隙。有前凶和后凶之分。后凶门靠近头枕部，是两侧顶骨与枕骨之间的骨缝形成的三角形间隙；前凶门在头顶部，是两侧额骨与两侧顶骨之间的骨缝形成的菱形间隙。

（长风新村街道计生办）



《银锄泛舟》副刊 征稿启事

我们想要找到举起相机记录身边美景、拍下精彩瞬间的你，
我们想要找到提起笔杆写下身边趣事、记录生活感悟的你，
我们更想找到泼墨挥毫、妙笔生辉、丹青妙手的你，
如果你在摄影、写作、书法、绘画等方面有兴趣，欢迎投稿。
投稿邮箱：
fengludi@sqcbmedia.com
书
面稿请寄：龙华路 1887 号 3 楼社区晨报 采编二部