

《周家桥社区晨报》十岁啦！期待您的声音！

2009年8月25日,《新闻晨报周家桥社区报》正式创刊。

2010年11月,《新闻晨报周家桥社区报》改为一月双刊出版。

2012年5月23日,经国家新闻出版总署批准,《新闻晨报周家桥社区报》正式更名《周家桥社区晨报》。

2012年6月27日,《周家桥社区晨报》正式改为周刊出版,成为上海乃至全国第一张每周出版的社区报。

2013年2月,社区报首度尝试制作电子特刊。

2013年1月,社区报首度邀请读者担当客座主编,使

得社区报的读者更深入地参与到了报纸内容编辑中来。

……

时光匆匆,转眼间,《周家桥社区晨报》已经走过了十个年头。十年间,我们见证了周家桥的变迁,报道了许多社区内的人物……每月定时打开信箱,取阅《周家桥社区晨报》已成为不少居民的习惯。

值此《周家桥社区晨报》十岁生日之际,社区晨报将联手周家桥街道,开展系列活动,回顾十年走过的历程。现向广大读者发出征集,说一说十年间你与我们的故事。



征稿内容:讲述你与周家桥的故事,十年间的变化、感触等,体裁不限,记叙文、诗歌、照片等形式皆可。

投稿方式:来信请寄:上海市徐汇区龙华路1887号307室,周家桥社区晨报编辑部收

电子邮箱:zhoujiabiao_ch@sina.com
lujunjian@sqcbmedia.com

联系电话:611155953

征集时间:即日起至9月30日

备注:投稿即授权《周家桥社区晨报》,稿件一经录用,将有机会在《周家桥社区晨报》上刊登。

【食品安全知多少】

吃药,你喝对水了吗?

小时候吃药时,妈妈总会在旁边唠叨这一句。有时候明明一口水就把药带下去了,却总要被逼着喝一大杯水。那么,吃药多喝水真的是对的吗?那可不一定!吃药喝水也是要分情况。不是所有药,都要多喝水,更不能不喝水。

吃胃黏膜保护剂少喝水

氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋等药物具有保护胃黏膜的作用,需要覆盖在其表面起效。吃完药就大量喝水,会冲走药物,影响药效。服药时只需少量水(50毫升)送服,服药后半小时内不宜喝水。

吃六味地黄丸等,喝淡盐水

六味地黄丸、金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸等用温淡盐水送服,就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药,其味咸性寒,有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸,可引药入肾,所以可以作为药引,帮助六味地黄丸等直达病处,更好的发挥补肾的作用。此外,又可利用盐的寒性,给肾阴虚、有虚火的人清火。

有些药物需大量饮水

如平喘药,由于其具有利尿作用,容易出现口干、多尿或心悸,要多喝白开水或橘汁。如利胆药,某些利胆药服后可能会引起腹泻,因此服用期间应尽量多喝水,以避免过度腹泻而脱水。如四环素类药物,不论剂型如何,均要加大送服的水量,以减轻对消化道的刺激。

还有些药物的代谢过程比较特殊,服用期间也需要饮用较多的水。如磺胺类药物和喹诺酮类药物,代谢时易在尿中析出结晶,损伤泌尿系统,因此服药期间必须大量喝水,或者同时口服一些碱化尿液的药物,如碳酸氢钠等。

有些药服时水温不宜过高

1、助消化类:如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等,均含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质,遇热后会凝固变性。《中华人民共和国药典临床用药须知》指出:“胃蛋白酶遇热不稳定,70摄氏度以上即失效”。

2、维生素类:维生素C、维生素B1、维生素B2性质不稳定,遇热后易被还原、破坏而失去药效。

3、止咳糖浆类:急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等,是将止咳消炎成分溶于糖浆或浸膏中配制而成的一类药物。患者服用后,糖浆或浸膏覆盖在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜,便于快速控制咳嗽,缓解症状。如果用热水冲服,更易降低糖浆的黏稠度,影响保护膜的疗效。服止咳糖浆5分钟内别喝水。

4、活疫苗:如小儿麻痹症糖丸,含有脊髓灰质炎减毒活疫苗,服用时应当用凉开送服,否则疫苗灭活,不能起到免疫机体、预防传染病的作用。

5、含活性菌类:乳酶生含有乳酸活性杆菌,整肠生含有地衣芽孢杆菌,妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌,合生元(儿童益生菌冲剂)含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌。此外,酵母片、丽珠肠乐等药物均含有用于防病治病的活性菌。遇热后活性菌会被破坏。

6、清热类中成药:中医认为,对燥热之证,如发烧、上火等,应采用清热之剂治疗,此时不宜用热水送服。用凉开水送服则可增加清热药的效力。

不宜用矿泉水、茶水、牛奶等服药

除了饮水的量,水质的不同也会对药效产生不同的影响。对于绝大多数药物来说,白开水是最好的。矿泉水在我们的生活中越来越

普遍了,但是其中存在一些矿物质和金属离子,例如钙,对有些药物也会有影响。说明书上注明,四环素类抗生素、阿仑膦酸钠等药物严禁与钙制剂一起服用,所以尽量不要用矿泉水送服。

茶水内含有大量的鞣质,容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用,降低疗效。例如含铁的补血药,鞣质和铁结合会产生沉淀,阻碍铁的吸收。含蛋白质的消化酶类制剂,也会与鞣质结合而降低药效。此外,茶叶中的咖啡因对镇静安神类药物有对抗作用,也会降低其药效。所以,不要用茶水送服药物。

用牛奶送服药物会降低药效。因为牛奶中含有较多的无机盐类物质,如钙、磷、铁、多种维生素、蛋白质和脂肪等化学物质、这些物质容易与药物发生化学反应,生成稳定的络合物或难溶性盐类,使药物难以吸收。

有些药物甚至会被这些药物破坏,降低药物在血液中的浓度,影响疗效。同时人体对牛奶的吸收也会受影响,而且还会加重胃的负担。

总之,针对每人不同的情况和身体健康及药物效果出发,先仔细阅读药品说明书,按照医护人员嘱咐下服用。

(长宁食药安办)



【桃子姐姐小课堂】

“红孩子”变形记



今年,本报与周家桥社区卫生服务中心新开设《桃子姐姐小课堂》,由爱儿工作室的“桃子姐姐”们定期为各位爸爸妈妈们普及有关儿童常见疾病的预防及护理知识。

前两天呀,桃子姐姐也打卡了网红影片《哪吒之魔童降世》,其实呢,在桃子姐姐的记忆中小哪吒应该是“红孩儿”的化身(一不小心暴露了年龄)。回想起这段时间急性结膜炎孩子的增多,原本水灵灵的大眼睛一个个都变成了“红孩儿”(一点都不神气了),所以今天桃子姐姐通过小晶晶的故事告诉你:怎样摆脱“红孩儿”变回小哪吒。

暑假,小晶晶终于可以摆脱各种辅导班去放飞自己了,跟聪聪和明明结伴去看热播影片,去海滩度假,去泳池游泳,想想都很惬意呢……但是回来没几天小晶晶就发现自己的眼睛不对劲了。跟往常不一样,不舒服的时候立马报告妈妈。

晶晶:妈妈,我的眼睛好难受,像是进了沙子。

妈妈:快让妈妈来看看,你是不是拿着PAD玩了很久,不让你玩非要玩,不让你看非要看……

眼看妈妈的碎碎念没有停止的样子,小眼睛可着急了,唯有哭才能引起妈妈注意了

晶晶:呜呜呜,妈妈,我没有看电视,看电脑,我游泳回来就开始现在眼睛越来越难受了。

妈妈:啊?你的眼睛怎么这么红?像个“红孩儿”,不会是“红眼病”吧?

晶晶:妈妈,什么是“红眼病”呀?妈妈:我也不是很清楚,但是我知道会传染,妈妈要赶紧带你去看医生。

桃子姐姐:我们俗称的“红眼病”,其实是指具有传染性的急性结膜炎,由细菌或病毒感染引起,多数先是单眼发病,然后会出现双眼发病,经常发生在炎热的夏季。

晶晶:妈妈,前两天我还发现聪聪和明明也是“红孩儿”呢。我一直在看他,是不是看了他们之后被他传染的?

妈妈:我记得有人说过红眼病看一眼就会被传染,但是妈妈也不太确定,还是问问桃子姐姐吧,

桃子姐姐:其实红眼病不会通过看一眼就被传染的,多数都是经过接触传播的。

妈妈:怪不得呢,你看聪聪经常不洗手,玩玩具的时候还喜欢揉眼睛,而且明明也喜欢用别人的小毛巾洗澡,很有可能把别人的脏东西弄到自己身上来了,还有你游泳的时候是不是忘记带泳镜了,所以这些不好的习惯,会把你们变成“红孩儿”的!

晶晶:我知道了妈妈,可是我现在好难受怎么办呀?

妈妈:不怕不怕,看来你真的了“红眼病”,妈妈马上带你去医院。

眼科医生判定晶晶是急性细菌性结膜炎,配了抗生素眼药水和眼药膏,过了两天小晶晶的眼睛就又变得水灵灵的也很舒服了,身体舒服了之后又开始活蹦乱跳的简直就是小哪吒下凡了。

通过小晶晶的经历,最后桃子姐姐给大家一个好记的顺口溜:七八九月温度高,红眼妹妹来报到,它的危害不得了,日常预防要知晓,勤洗手、少揉眼,共用毛巾有风险,眼睛笑容重开颜,健康科普保安全。

最后祝大家7、8、9月都能火眼金睛。