

# 这些网红药风险大,别瞎用!

近日,加拿大卫生部发布公告,要求在其境内下架参天FX以及PC在内的多款日本眼药水。公告指出,这些未经授权的产品可能存在严重的健康风险。日本参天制药生产的眼药水是游客赴日必购的产品,随着其下架消息的公布,更多“网红药”的作用也开始遭到质疑。本期我们就来看看各种“网红药”是否真的有那么神奇,又会带来什么危害。

## FX眼药水增加心血管负担

参天FX多款眼药水含甲硫酸新斯的明、氨基己酸、四氢唑啉等成分。在加拿大,氨基己酸是处方药成分,而新斯的明类似药物因其对眼睛有副作用,已不被广泛使用。

**专家分析:**中山大学中山眼科中心药理学部主任药师王延东介绍,甲硫酸新斯的明主要起到一定的缩瞳效果,相当于小瞳孔看东西,视线会清晰点,所以滴用后会有眼前一亮的感觉。不过,长期使用,眼睛反

而更易疲劳。四氢唑啉是一种血管收缩剂,属肾上腺素类药物,使用之后去红血丝等效果明显,但是对心血管会造成一定压力,长期使用会出现较强副作用。

## 聪明药不会提高智商

近年来,每逢各类考试前夕,一种号称“聪明药”的药品便在网络走俏。“聪明药”主要包括莫达非尼、专注达、利他林、择思达、阿莫达非尼等。

**专家分析:**成都市第三人民医院神经内科主治医师李伟介绍,服用此类药物短期内会有一些的精神振奋作用,但是长期服用可能会有心跳过快、食欲下降、失眠、焦虑等副作用,甚至引起成瘾症状。

## 蓝胖子有成瘾风险

“蓝胖子”是原产于德国的网红减肥

药,这种药主要成分为控释版的安非拉酮,属于国家一类管制精神药物。

**专家分析:**安非拉酮有短期的中枢食欲抑制剂作用,因而有减肥效果。但是,长期不正确使用含有该成分的药品会产生严重的成瘾性和依赖性。首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科副主任药师金锐表示,安非拉酮可能产生口干失眠、心率增快、血压升高、代谢紊乱、抑郁症等副作用,甚至导致中风,甲亢及青光眼患者、高危工作者和孕妇禁用。

## 澳洲痛经药无需海外购

稍加留意,也许你会看到家里有年轻女性在用这种痛经神药——Naprogesic。它主要成分是萘普生,和阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等药物同属于非甾体类抗炎药。

**专家分析:**复旦大学临床药理学博士李文思表示,这个药品治疗痛经确实是对症

下药,但女生们无需从海外买,只要选择成分是对乙酰氨基酚、布洛芬、萘普生的药物,均可以用于短期止痛。这类药品止痛虽好,却有不良反应,最常见的就是胃部不适,严重者可导致消化道出血。

## 笑脸解酒糖功效不明确

笑脸解酒糖口味上酸酸甜甜,能“让你笑脸相迎喝酒”,这一解酒软糖的主要成分是姜黄、韩方郁金。

**专家分析:**东南大学附属中大医院中医内科副主任医师张荣春介绍,姜黄、郁金并没有解酒的功效。姜黄具有行气、通经、止痛的功效,用于气滞血瘀的胸腹痛、痛经及肢体疼痛等,郁金可以活血止痛、行气解郁、清心凉血、利胆退黄。有些人吃了笑脸解酒糖后对解酒有一定功效,估计功劳在郁金的利胆作用。但是解酒的实际功效如何,还不确切。

(据《广州日报》《信息时报》等媒体报道)

## 过敏高发季到来 要适当补充营养素

世界卫生组织统计显示,近30年间,过敏性疾病的患病率至少增加了3倍,过敏性疾病已成为世界第六大疾病。我们接触到的过敏原分四大类:吸入性过敏原,如螨虫、花粉、霉菌、动物皮毛等;食入性过敏原;药物过敏原;接触性过敏原等。夏季是过敏性疾病的高发期,湿疹、荨麻疹、日光性皮炎等很容易发作。

从中医角度讲,凡是出现过敏性疾病,都是肺气受损,肺气损伤还会影响身体其他脏器。肺气受损是早期表现,如过敏性鼻炎出现流鼻涕、打喷嚏,都是肺气虚、卫表不固的表现。如果放任不管,疾病就会向下蔓延,走向气管、气道,并逐渐出现气道狭窄,出现过敏性支气管哮喘等。建议过敏体质人群练习八段锦、呼吸导引操。

防治过敏性疾病的关键是消除损伤因素,恢复皮肤黏膜细胞原有的正常结构,及时补充营养素可以胜任此任务。过敏性疾病的营养调理配方应包括维C、类胡萝卜素、小麦胚芽油E、蛋白质粉、鱼油、天然B族维生素等营养素。

此外,建议患者戒烟,适当锻炼,少盐饮食,多吃新鲜蔬菜水果,多喝水。还可尝试以下方法。1.鱼腥草红枣汤:适合寒性、虚性体质用。将鱼腥草(干品)40克洗净,红枣(约15粒)洗净切开,加水3000毫升大火煮沸,小火再煮20分钟,滤渣当茶饮。2.鱼腥草薄荷茶:适合热性、实性体质用。将鱼腥草(干品)40克洗净,加水3000毫升大火煮沸,小火煮20分钟后放入薄荷叶(干品)5克,关火焖5分钟滤渣即可。

(据《大河报》《中国医药报》)



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

# 科学健身

## 核心信息

**为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,内蒙古卫健委向您推荐公民卫生应急素养条目,共涉及突发公共卫生事件应对、突发事件紧急医学救援、中毒及核和辐射应急处置等基本知识和要求等12条。**

**如有健康问题咨询请拨打 12320**





**三、运动有益健康、降低疾病风险**

科学健身可以增强心肺功能,强健肌肉骨骼,有助于保持健康体重,降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康,改善生活品质。

**四、久坐伤身,动则有益**

减少静坐的时间,鼓励随时随地、各种形式的身体活动,每小时起来动一动,日常身体活动是健康的基石。

## 盛夏消暑宜与忌

盛夏已经来临,人们常说“苦夏难熬”,对于体弱多病的老人来说,暑热对他们确实是一场考验。夜间睡眠不足、头晕眼花、胸闷心烦、胃口减退。此时,老人要注意精神调摄,起居有节,食用一些消暑解毒、消食健脾的食物,对于防病健身、延年益寿都大有裨益。

什么是健康?这个问题每个人心中各有各的标准。比如,一个人对恶劣天气的适应能力,有时也能看出这个人的健康水平。一位中医药大学的教授在课堂上对健康这样解释道:健康就是冬天不怕冷,夏天不怕热。其实,他所指的,是人在各种气候条件下都能保持一种平衡状态,这样的身体就是健康的。

所以,健康就是平衡,先要做到体内的平衡、能适应外界环境的变化。

中医认为,阴阳平衡就是健康。《黄帝内经》说“阴阳匀平……命曰平人”,这句话提出的是健康体质的特点,也就是阴阳平和的体质就是理想的体质。

夏暑季节,天气炎热,自然界的阳气发泄,人体的气血亦容易趋向于体表,表现为皮肤松弛,疏泄多汗。暑邪伤人的表现是:口渴、唇干口燥、大便干结、尿黄心烦、身倦乏力、短气懒言……

酷暑伤津耗气,人容易出现神疲乏力,情绪也容易激动烦躁,此时应顺应夏天阳气旺盛的特点,注意调整情绪,莫因事繁而急躁。保健措施为:益气生津、防暴晒。

在饮食方面,宜以清淡、质软爽口、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热防暑、敛汗补液,还能增进食欲。宜多食新鲜蔬菜瓜果,如西瓜、西红柿、黄瓜、芹菜等,既满足营养需要,又预防中暑。

主食以稀为宜,如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等,瓜果要洗净去皮,凉菜要洗净,并加少量蒜泥、醋,既增加食欲,促进消化,又能灭菌解毒。

夏天由于人体的阳气在外,所以内部阳气空虚,这个时候如果过食生冷,就会让寒气直接侵入比较空虚的人体内部而生内部的疾病,这也是夏季易腹泻的原因。故春夏不宜过食寒凉,以保养阳气。秋冬不宜过食温热,以保养阴精。(据《大河报》)

## 高血压患者忌饮淡盐水

张先生自从听说清晨饮用淡盐水有利于身体健康后,一直坚持每天早晨饮上一杯。头一两天,并没有觉得异常,但喝到第四天时,张先生渐渐感觉不适,出现头晕、心跳加速的症状,可张先生没有想到这些症状和喝淡盐水有关。直到第五天,张先生

喝完淡盐水后晕倒,家人直接把他送进了医院。经过医生诊断,才得知罪魁祸首竟是淡盐水。

因为张先生患有高血压,在盐水的作用下加速了血压值升高,这才导致张先生晕倒。

对于正常人而言,摄入过量的盐也会对身体造成损害,高血压患者更要注意盐分的摄入。若高血压患者饮用盐水,将导致血压升高,加重病情。同时,还有可能诱发一系列疾病。所以,高血压患者忌在清晨饮用淡盐水。(据《健康报》)