

非理性家庭备药

成药品浪费 “重灾区”

为防治疾病,许多家庭习惯储备常用药。然而,大多数的药品有保质期,由于一些家庭非理性囤药、备药用药欠科学等原因,导致大批药品“到期即弃”,造成浪费。业内人士呼吁,相关部门应加强科学备药的科普宣教,发布常用家庭药品储备指南,同时探索建立合法、安全的余药共享平台,完善药品回收机制,多方发力,共同防范“小药箱”滋生“大浪费”的风险。



资料图片

昨日处暑 这些养生知识请收藏

8月23日,我们迎来二十四节气中的第十四个节气——处暑。“处”含有躲藏、终止的意思,处暑表示炎热夏天已经结束。那么,此时我们该如何养生呢?

河南中医药大学第一附属医院主任医师刘江凯在接受人民网记者采访时表示,处暑是气温变化的一个转折点,此时天气逐渐变凉,养生一定要适应天气的变化。

处暑之后早晚温差加大,气候逐渐干燥,宜多食山楂等酸性食物;多吃银耳、莲子、秋梨、鸭子等滋阴润燥的食物;少吃或不吃辛辣、煎炸食物,以免加重秋燥。

依照自然界规则,秋天阴气增、阳气减,对应人体的阳气也随之内收,为了贮存体内阳气,要早睡早起。另外,处暑后尽量争取每天多睡一个小时,或中午小憩一会儿,提前进入防秋乏的“备战”状态。

处暑后,秋意越来越明显,人们容易产生悲伤的情绪。在情绪方面,要保持乐观、神志安定,凡事不躁进、不亢奋,也不畏缩郁结,让自己处于一个平和的状态。

另外,秋高气爽适合户外运动,可根据自己身体状况选择登山、慢跑、郊游等户外运动。但注意运动适量,不宜剧烈运动,运动前做好准备活动,避免损伤。

据人民网

如何正确发泄情绪?

发泄——释放负面的、压抑的情绪,会使人感觉很好,但它真的对你有好处吗?专家表示,这取决于许多因素,包括谁是发泄的对象,一个人发泄的频率,以及他们收到的反馈类型。

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员表示,总的来说,人们确实需要把负面情绪发泄出来。然而,人们的工作方式决定了发泄是健康还是不健康,是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常压力源中的一部分,可能会激发人们发泄的需求。研究表明,这种压力会增加患心血管疾病的风险,而释放或管理压力可以改善身心健康,降低患心血管疾病的风险。

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯坦说,向拥有强大的社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。与支持你感受的人交谈可能会有所帮助,即使那个人提供了不同的观点。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全,另一种选择是把它们写下来。

研究发现,表达性写作对健康有很多好处,已被证明有助于从创伤经历中愈合,并有助于降低血压,增强免疫系统,改善睡眠,减轻抑郁和疼痛。

研究人员指出,可以制订一个放松计划,比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力,释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略,向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

据《北京青年报》

1 非理性囤药造成浪费

今年以来,关注家庭药品浪费的话题多次冲上“热搜”,如#上百盒布洛芬被扔垃圾桶#、#网友囤1000片退烧药全砸手里了#等。网友们分享曾经的“抢手药”如今在家“积灰”的经历,引发大量共鸣。

家庭药品浪费的现象存在已久。广药白云山发布的《中国家庭过期药品回收白皮书(2004-2014)》指出:“我国约有78.6%的家庭备有小药箱,90.1%的被调查者有将过期药品随意丢弃的经历。我国每年因药品过期造成的浪费达1.5万吨。”有专家分析,当前越来越多的家庭养成了备药的习惯,加上我国庞大的人口数量,家庭药品浪费风险不容忽视。

记者调研了解到,家庭药品浪费的成因,同时存在于药品的消费端与销售端。

在药品消费端,一般消费者对于家庭备药量认识不清。在没有医生或药师指导的情况下,一般消费者因缺乏相关的医学知识,自行购药时难以综合考虑每次用量、有效期,有的消费者甚至未能仔细阅读药品说明书,在流行病传播较集中的时候,就容易出现极不理智的囤药行为。

除了备药量外,备药的品种选择同样存在问题。部分网民应对流行病热衷于参考“网红药品清单”,但多位受访临床一线医生认为,部分清单中的药品并不科学。比如,

此前网传应对新冠“腹泻株”XBB的药品单位中,抗菌药物诺氟沙星在列。对此,有医生指出,抗菌药对病毒引起的腹泻无效,个别患者购药后才发现不对症,只能暂时“束之高阁”。

在药品销售端,部分促销行为客观上催生了盲目备药。记者在线上下的药品销售平台和有关机构采访发现,常见药品多以“多买多折扣”促销。在广西南宁市的一家药店里,某款止咳冲剂正在做“买三送一”的活动,正在采购的市民熊惟(化名)说:“肯定是要4盒,哪怕到期了没吃完扔掉,算下来,也比只买1盒划算。”

2 有效遏制药品浪费仍存瓶颈

买药可以更精准地按需购买吗?药买多了是否有途径转赠转卖?到期了没用上的药能否有效回收?记者调研了解到,遏制药品领域的浪费在多环节存在瓶颈:

小剂量药品供给不足。不少消费者反映,市面上的一些药品单盒分量过大,很难做到按需购买,“经常是遵医嘱用完一个疗程,病好了,药还剩大半”。对此,一位制药业内人士坦言,若单盒剂量由大改小,不但包装成本增加,而且药品总销售额很可能降低。虽然“拆零销售”也能实现按需购买,但药店相关人士表示,药品拆封后储存管理难度大,而消费者出于安全考虑,一般仅在不得已的情况下才会

购买拆零药品。

“余药共享”缺乏保障。在近年来流行病较为集中发病期间,一些城市的线上平台和线下社交圈涌现了群众自发的“余药共享”,不仅在一定程度上促进了紧俏药品的可及性,还缓解了药品浪费。多位临床一线的医生称,一直以来,部分人群对于高值药品的有偿“余药共享”需求不断,尤其是患肿瘤等疾病的患者和家属,会因治愈或病逝而产生“余药”。相关法律专业人士提醒,有偿的“余药共享”本质上是“买卖”,存在违法风险。因为据我国现行法律规定,销售药品的主体必须要取得《药品经营许可证》,而这样的主体一般只能是经

营单位而非个人。

过期药回收未“成风”。有专家指出,在定期处置过期药时,实际上是在盘点家庭“小药箱”里的浪费,可以对消费者购药形成一定的参考与提醒作用。当前,全国多地均有开展过期药回收,但在实际推行中的效果却不明显。记者在多地的连锁药店走访发现,对于消费者回收过期药的需求,仅有个别药店表示可接收,部分药店称“有回收活动的时候可以收”。“都是那十来老顾客拿过期药来,半年或一季度来一次,”在南宁市一家明确设有“药品回收点”的药店里,工作人员告诉记者:“有时候一个月也没见一个顾客来回收,咨询的也极少。”

3 多管齐下为药品浪费“急刹车”

为促进家庭药品浪费问题“急刹车”,受访者建议:

一是针对家庭常用药品出台推荐备药量指南。业内人士建议,由药品监管部门、药品生产企业、药品销售方等,针对家庭“小药箱”中常用的药品推出“推荐备药量指南”,可结合药品的有效期限、家庭使用人数等,以列表等形式,为家庭、个人提供合理的备药分量;同时加大宣传,让合理购药、科学备药的节约

风尚深入人心。

二是鼓励药品“小包装”,探索合法“余药共享”。专家及受访群众建议,一方面引导药企生产“小包装”“小份装”及独立分装药品,鼓励药品经营平台与机构合理促销,消费者有需求时考虑拆零销售;另一方面,可进一步针对未过期的“余药”探索建立安全、合法的共享平台,以盘活家庭药品中的富余资源,减少浪费。

三是建立更完善、可持续的过期药回收机制。专家建议,各地应在充分调研家庭过期药处置现状的基础上,因地制宜建立起更完善且可持续的过期药回收机制,明确过期药品回收和处理的责任主体、操作规范、具体流程等,还可以在回收过程中对消费者进行防止药品浪费的宣教工作。

据《经济参考报》

