

与药物相关的儿童中毒，是一个全球面临的公共卫生问题

## 关注儿童用药安全 避免误服错服

□ 科普时报记者 李颖

## +专家观点+

全球儿童安全组织、药品安全合作联盟与首都医科大学附属北京儿童医院共同发布的“儿童用药安全现状报告”显示：儿童药物中毒占比40%以上，其中，感冒药、精神药物和高血药是儿童误服的前三大类药物。

此报告是首都医科大学附属北京儿童医院和上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心5年急诊与住院数据的跟踪与分析，首次对儿童安全用药状况给予了趋势描述。

超过八成中毒患儿是误服药品

“在我国每年有近1500名儿童因药物

中毒离开我们。78.7%的中毒会造成器官系统的损伤。”在全球儿童安全组织中国区首席代表崔民彦看来，儿童中毒伤害的比例远比人们想象得高。

“10天前，我们接诊了一个因发烧服用了超剂量药物导致‘肝衰’的小朋友。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王焱教授介绍说，按照体重服用1毫克剂量的药物即可，然而，家长却给孩子服用了4-5毫克，导致了很严重的后果。“每年都有超过300多例儿童，因药物误服和错服就诊治疗。其中，80%都是家长监护缺位导致的药物误服中毒，20%是剂量使用错误导致的错服中毒。”

首都医科大学附属北京儿童医院

药学部王晓玲主任也强调，药品的使用、保管与处理等任何一个环节没有做好，都可能对孩子造成伤害，尤其对婴幼儿可能带来无法挽回的严重后果。

## 儿童用药缺乏安全标准

据全国工商联医药业商会提供的数据显示，我国现有3500多个制剂品种，儿童专用的只有60种。在《国家基本药物目录》（2012年版）中，中成药有203种，其中儿童专用药9种，90%以上的药品没有适宜儿童的专用剂型。

因为没有儿童专用剂型，很多药品都需要把成人药品用剪刀或手掰分成1/2、1/4、甚至1/8，这不仅不卫生，也很难做到剂量准确。“一些药品说明书中仅有‘小儿

慎用或酌减’、‘谨遵医嘱’等描述，根本没明确标注儿童适应症和具体的用法用量，别说孩子家长，有时就是专业医生也拿不准，只能是根据孩子的体重来估算。”药品安全合作联盟秘书长曹立亚指出，目前市面上很多药品的说明书及有关文献，都缺乏对儿童用药的安全性及有效性的资料。

除了剂量外，还要考虑到一些药物对孩子生长的影响，因此儿童可用药物远远少于成人。

## 家里的药品一定要放得“高而远”

“99%的幼儿可以在两秒钟内打开普通药瓶，造成儿童自己误服。药物中毒中，80%以上儿童误服的现象是完全可以预防的。”崔民彦透露，全球儿童安全组织很

早就开始关注儿童用药安全问题。目前，欧盟等国家都有儿童安全包装相关标准和政策。然而遗憾的是，目前我国采用儿童安全包装的药品极为少见，95%以上的药品包装不具备儿童保护功能，其安全提示一般只体现在简单的文字说明上，只有极其个别的保健药品和儿童止咳类药剂等产品的瓶口有儿童安全设计。

要想提高儿童用药安全，就要全社会共同努力。家长要把家里的药品放得“高而远”，不让孩子拿到，生产企业要重视药品儿童安全包装。“如果在世界各地采用已证明行之有效的预防措施，每天至少可以挽救1000名儿童的生命。”

## 2017十大健康流言榜



人体造成伤害。

## 一天8杯水能喝死人

真相：一天8杯水当然不会“喝死人”。人体最低补充水分量是指健康成年人在温带气候静息状态下，从肾脏排泄代谢废物的最低尿量加其他失水量，约500-900毫升之间。人肾脏具有庞大的水、电解质调节能力，每小时最多可以排出700-1000毫升多余水分。即便每天总的摄入量接近20升，肾脏也可以完成“泄洪”的任务。

## 春茶有农药残留

真相：我国很多茶区尤其是名优绿茶

区，春茶生产期间因气温较低，受病虫害的影响非常小，因此基本不用药。茶树的主要虫害如茶小绿叶蝉、茶尺蠖等在6月中下旬到9月发病率较高；而茶树常见病如茶轮斑病、茶云纹叶枯病等则会出现在潮湿多雨的季节，因这些病对茶叶的产量影响不大，茶农也不会用农药。即使用药，大多数茶园也是按照国家标准施用农药种类和数量的。

## 蜂王浆导致乳腺癌

真相：乳房是多种激素的靶器官。乳腺癌的产生跟雌激素和雌二醇有直接关系。蜂王浆中虽然含有这两种物质，但每100克鲜蜂王浆中含有雌二醇416.7纳克、孕酮116.7纳

克。一纳克等于十亿分之一克，这种剂量不仅称不上“富”，而且比牛羊肉都要低，只能说是“海量”，所以，服用蜂王浆与乳腺癌的发生没有明显关系。

## 热柠檬水可以治疗癌症

真相：柠檬水之所以是酸的，是因为其中含有丰富的有机酸。柠檬中的有机酸不会在单纯加热的情况下变成碱性。“碱性水更有利于健康”的说法是建立在“有的人认为碱性体质比酸性体质好”的基础上。实际根本不存在“酸性体质”、“碱性体质”之说。人体有一套强大、有效的调节系统，使人体的pH值保持稳定，只在一个很小的范围内波动。目前并没有化疗和柠檬的抗癌效果比较的研究。

## 食盐里有剧毒氯化钾

真相：食盐中含有的亚铁氰化钾是合法的食品添加剂。亚铁氰化钾和氯化钾是两码事，它的急性毒性和氯化钾相比相差几百倍。按照中国国家标准的规定，食盐中亚铁氰化钾的最大添加量为每千克体重10毫克。如果要吃出毛病，一个60千克重的人每天至少要吃150克盐。

## 洗澡时自来水产生氯气会致癌

真相：氯消毒是目前自来水厂最常用的灭菌技术。无论自来水中的氯气浓度还是洗澡时高温蒸气后的氯气浓度，都是相当低的。另外，自来水在出厂时都按照《国家生活饮用水卫生标准》经过严格的检验，不会对人体造成严重的危害。

（北京市科学技术协会、北京市网信办、北京地区网站联合辟谣平台等单位共同发布）



## 看耳朵可判断有无冠心病

□ 易可

1973年，奥地利学者Frank教授发现，耳垂的斜形皱褶是冠心病的征象。因此耳垂皱褶在医学上称为Frank征，是一条从耳屏开始向后下终止于耳廓后缘的呈45度角的对角线。

2012年，Shmilovich等进行的研究也进一步证实，一个人耳垂有皱褶冠心病风险增加33%；两个耳垂有皱褶冠心病风险增加77%。也就是说两个耳朵都有皱褶预测冠心病的价值更高。

耳垂对角线型皱褶与冠脉CT发现血管病变范围和严重程度有着非常好的相关性。

医学上把耳垂上出现的斜线皱纹分为三度：I度，皱纹浅而细，不明显；II度，皱纹很明显，深达1毫米，皱纹达整个耳垂；III度，皱纹非常显著，深度超过1毫米，边缘分开，通常还有另一个平行的皱纹存在。

据统计，在健康人中有III度耳垂斜线皱纹者仅占21%，而在心绞痛患者中却占62%，有80%的心肌梗死患者有这种情况。

耳垂对角线型皱褶为什么和冠心病有关呢？有学者认为耳垂皱褶与动脉粥样硬化有关，供应耳垂微血管病变导致血管周围组织退化，从而引起耳垂皮肤的皱褶。

也有研究认为，随着年龄的增加，人体的弹性蛋白和弹性纤维出现了一个系统性的丧失，这使得一方面血管壁硬度增加，导致动脉粥样硬化，引起冠心病；另一方面耳垂相对于其他部位，皮质很薄，皮下组织较少，所以耳垂中的弹性纤维和弹性蛋白丢失更易显现出皱纹。

必须强调的是，耳垂皱褶可以预测冠心病是没错的，但要客观看待这种相关性，就像多云和下雨有关，但不代表多云一定就会下雨。

所以请观察一下您和家人的耳垂，看看有没有Frank征（耳垂皱褶）。如果有，也不必过于担心，更不必恐慌，请留意一下是否有其他不适，如劳累或活动时的心前区不适、咽部紧缩感等；是否合并其他冠心病危险因素，如高血压、糖尿病、高血脂、吸烟等等。

## 认清很可能的致癌物质

□ 周详

## +养生ABC+

吃素防癌，吃肉得癌，是真的吗？听说喝咖啡会致癌……饮食健康日益成为人们频繁谈论的话题。那么，怎么知道某种食物会不会引发癌症呢？

国际癌症研究中心对我们生活中形形色色的物质进行致癌作用的评估，根据实验分析、流行病学等相关资料，按照致癌性将所有物质分成1类、2A类、2B类、3类、4类共5个等级。强有力

的证据证明，1类物质可致癌。2A类致癌物是对人类致癌证据有限，有较强的证据显示对人类有相似的致癌机制。2B类是可能致癌，其他几类是未知可否致癌的物质。

1类可致癌的物质

酒精：研究表明，跟不喝酒的人相比，大量喝酒的人（每天喝酒大于3次），更容易患消化道或呼吸道癌症、肺癌、乳腺癌、结直肠肿瘤和黑色素瘤。另外，饮酒除了和以上癌症相关外，还与鼻咽癌、膀胱癌、前列腺癌、胰腺癌

等有关。所以说酒精的致癌性在人体内各系统的影响无处不在。

加工肉：经过熏制、腌制、风干或其他增加口味或有利于保存的肉类，包括肉干、火腿、肉罐头、腊肉腊鱼等。有充分证据表明，过多食用加工肉制品会导致结肠癌，每天食用50克的加工肉制品，患结肠癌的风险会增加18%。

中式咸鱼：通过腌制和暴晒，经过高浓度的盐腌制而脱水的咸鱼，是传统的广东人的一道美味佳肴。这种食物在加工过程中会产生一种致癌物质亚硝基化合物，在体外实验中已经证实可致鼻咽癌。

黄曲霉毒素：最常见的是被黄曲霉污染过的花生米。另外，在一些使用花生原料的加工食品（比如花生酱）中，也可能会因为原料发霉而致肝癌、肾癌。

其他常见的1类致癌物质还包括吃盐太多（可能导致胃癌）和槟榔（可能导致口腔癌）。

## 2A类很可能致癌的物质

红肉：如生鲜牛、羊、猪等哺乳



动物肉。有研究证实，红肉摄入会增加结直肠癌、肺癌、胰腺癌等患病风险。

饮食过烫：经常食用超过65度的食物容易诱发食管癌，食管黏膜在高温下反复损伤，长期反复的刺激食管黏膜易引起癌变。

硝酸盐和亚硝酸盐：咸菜和腌制品里面含有较多的亚硝酸盐，这些将诱发肝癌和食道癌等。

还有一系列以油炸、烘焙、烧烤等烹饪方式做成的食物也在2A类。对于1类和2A类食物，尽量避免食用。但是，并不是稍微吃一点这些食物就会得癌。癌症的发生，往往是多种致癌因素长期积累的结果。偶尔吃一次过过嘴瘾，没必要过于恐慌。

## 别在幻想中放低自己

□ 鱼子酱

## +心灵驿站+

小鹿所在的公司在国外开发了一个新项目，需要派一位英语能力强的同事去负责，本来老板想派她去，但小鹿担心自己英语水平不够好，怕把项目搞砸了。在她犹犹豫豫中，另一位同事主动请缨，后来项目进展顺利，那位同事不仅拿了项目奖金还升了一级。后来在闲谈中小鹿得知，原来同事的英语只是4级勉强及格，而自己明明6级……这让小鹿感到非常郁闷。

人们之所以没信心不是因为自己不够好，而是掉入了认知误区，就仿佛是戴上了有色眼镜，只能看到自己的缺点，却看不到自己的优点。除此之外，

在评价他人的时候，更倾向于肯定对方，看到别人积极得意的一面，而在幻想中把别人抬高，把自己放低。

更重要的是，心理学家发现大多数人在人生的不同的阶段里，其实都曾感受过自信带来的困惑和痛苦。

这种习惯性自我批判和不敢肯定自己的心理，有一部分是跟我们童年时期的经历有关。一些负面的体验让我们在最初的潜意识中埋下了“我不够好”的种子。我们害怕肯定自己，认为如果肯定自己便是说明自己太骄傲了。当别人夸赞我们时，我们内心会出现强烈的冲突感，慌乱中只能对自己说“他只是随口一说，不是真的”。

而当别人批评我们时，我们却很容易接受，心里会说“他说的是对的，我就是这样的人”，因此又重新巩固了“我

不够好”的意识。

我们无法简单地通过每天鼓励自己就变得有自信，也无法靠读几段鸡汤来缓解我们的焦虑，因为自信的背后涉及了很多复杂的心理学逻辑。

试试这几种方法帮助你重拾自信。学会进入别人的视线。无论在教室还是各种聚会中，坐在前面能建立自信；学会正视别人。一个人的眼神可以透露出许多信息。正视别人等于告诉对方我很诚实，而且光明正大；学会当众发言。在会议中要多发言，这是信心的“维生素”，运用肯定的语气。否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利；抬头挺胸走快一点。借着改变姿势与速度，可以改变心理状态，你就会感到自信在滋长；学会坦白。坦白地说出自己的情绪，反而能驱除恐惧感。

## 磁场的生物功能效应

□ 孙石和

在我们的身体中很多的微量元素是属于磁性物质元素，如铁、锌、铜、锰、钼、钒等。这些磁性物质元素在一定的条件下表现出生物物理顺磁性。人体没有生物磁场，就没有生物电场。生物磁场、电场是生命的基本特性之一。

地球的磁场属于弱恒定磁场，是各种生物诞生、生长、进化、衰退、凋亡过程所依赖的生物物理能量场基环境因素条件。

生物在生命过程中不断地吸收、平衡、消耗地球磁场能量，如果机体中的大分子、细胞、组织、器官中的微量元素物质丧失了磁性，就会导致生物功能的紊乱或生物功能停止。

某些红细胞含有的铁元素丧失了磁性，红细胞在血液中的运动状态就会发生紊乱，形成红细胞缗钱状态，多个红细胞团又会通过缗钱状红细胞串联而形成网状。血液中红细胞形成的团状、网状现象，轻者使血液流动缓慢、代谢障碍、四肢无力、思维迟钝，重者导致血脉阻塞而直接危及生命。

国内外生物科学家试验

证明：磁场直接影响生物大分子电离子的空间构象，影响其活性生物功能。

使用一定剂量的恒定磁场能量、脉冲能量磁场的治疗设备，可以治疗心律失常、重度失眠、慢性阻塞性肺疾病、帕金森综合征等功能性病症，包括心脏起搏器、COPD细胞基因能量治疗仪、远红外治疗仪、低频治疗仪等。

人类诊断病症、保健与治疗病症有三大疗法：物理疗法、药物疗法、创伤疗法，医院三大基础科室即有理疗科、内科、外科。一定剂量的磁场、脉冲磁场作用与机体组织，可直接有效解除红细胞的缗钱状态，达到扩张血管、快速吸收水肿而解除神经压迫，特别是生物磁场的能量，可以间接协助推动血液流动，通血脉、神经系统、淋巴系统，维护经络功能，在国内外已经非常普遍。

心脏的搏动功能是生物的物理性生理功能。针对心律不齐患者，在心脏部位施加一定剂量的恒定磁场或符合心脏生物电场特定脉冲磁场电流，即可促使心律功能稳定在正常范围。心脏起搏器、心律失常细胞能量治疗仪等成果的问世，是解决心律失常患者生命之忧的一种选择。因此，国内外心脏专家向患者提议：心律失常患者在发展到心脏衰竭、恶性心律失常初期阶段时，应及时安装心脏起搏器，确保患者无心脏猝死之忧。

（作者系北京辰平生物科技公司医学发展研究中心主任）