千余名药师保障市民安全用药

饭前饭中饭后 服药有讲究

■记者 盛凤琴
通讯员 黄通周 洪路平

同样身穿白衣,他们不是医生,不是护士,“出镜率”不高,有时候甚至会被忽视,但是在诊疗过程中,却是至关重要的一环。比如保障药品供应、研发新药、开展药物临床试验,都能看到他们的身影,他们协助医生合理用药,用自己的专业知识,解答患者一个又一个的用药问题。他们就是药师。

2023年9月25日是第十五个世界药师节,据统计,我区现有药师1000多名。

药师守护患者的用药安全

“你好,我患有高血脂和高血压,医生给我开了他汀、阿司匹林还有降压药,我平时该什么时候吃?”“我吃中药期间还能继续服用阿斯美吗?”

近日,区一医院药学部、农工党萧山二支部药学“大咖”走进城厢街道,开展了一场健康科普宣传活动。药师孔毅、何敏、高国芳、李剑、金蕾,各有所长,中药、西药、中成药,烂熟于心,为市民们提供了精准的用药指导。

对于药师,很多市民都以为他们只是“发药的”。其实不然,药品保障工作,是药学部门最基础的一项工作,但绝不是全部。

对此,区一医院药剂科主任药师谭昕说:“在区一医院,药师分为很多类,有门诊药师、审方药师、咨询药师、住院药师、药库药师、静配药师、临床药师、质控药师、中药师等,我们全院有80多名药师在岗。”

在药师岗位中,审方药师责任重大,他需要对处方的合理性进行审查,是患者用药安全的守护者。而谭昕则是一位有着31年工作经验的资深药师,主要负责院内临床医嘱、处方的审核工作。

谭昕说,医院每天都有3000—4000张临床用药医嘱,每张用药医嘱、处方都会经过机审,凡是机审没有通过的医嘱或处方都要经他之手。审核通过后才能传到药房,容不得一点失误。

同时,医院内还专门设置了药事咨询窗口,凡是药品相关的用药信息都能向窗口工作人员咨询。据统计,门诊用药咨询窗口每个月都会接待患者500个左右,一年下来咨询量达到近6000人次,其中以老年患者为主。

服药有讲究 听听药师的指导

患者来药房取药,药师都会交代患者服药时间,哪个药饭后吃,哪个药饭中吃……可是有些患者尤其是老年人听得云里雾里的,回到家不管三七二十一,一股脑儿都吃进去了。其实饭前、饭后,还是饭中服药大有讲究。

对此,谭昕说:“药物饭前吃还是饭后吃,是由药物的性质、作用特点、药物在人体内的吸收过程、药物代谢动力学特点、药理作用等多方面因素以及患者对药物的反应共同决定的。”为此,他还分享了以下三点用药注意事项。

1.哪些药品适合饭前服用?

对于很多药品来说,饭前或空腹的状态下服用,有利于药物的吸收。此时药物进入体内的剂量有所增加,可能对治疗有一定的积极作用。比如阿司匹林肠溶片,通常肠溶制剂建议患者餐前服用;比如阿仑磷酸钠、利塞膦酸钠等治疗骨质疏松的药品,需要在餐前30分钟用200ml水送服。

2.哪些药品适合饭中服用?

像二甲双胍、阿卡波糖、伏格列波糖、格列美脲等降糖药,适合随餐服用。阿卡波糖和伏格列波糖,需要在吃第一口饭的时候服用。格列美脲可选择在早餐前或早餐中服用,服药后必须进食。因为食物可以促进药物吸收,适合饭中服用。

3.哪些药品适合饭后服用?

对于脾胃功能较差的患者,饭后服用可以起到保护胃肠道黏膜的作用。例如补铁剂,由于补铁制剂可能对胃肠道有一定的刺激,可以饭后服用;抗生素类药也适合饭后服用,可以避免发生胃肠道反应。

此外,患者在拿到药品后服药标签上都会标明用药方法,其中吃药时间也很有讲究。谭昕表示,一般服药时间分为晨服、空腹、饭中、饭后、睡前等。晨服指早晨起床后进食早餐前1小时;空腹是在餐前1—2小时或餐后2小时左右服药;饭前服用指的是饭前15—30分钟服药;饭中指进餐少许后服药,药服完后可继续用餐;饭后需要在饭后15—30分钟服药;睡前则是在睡觉前15—30分钟服药。

谭昕提醒广大市民,吃药的时间需严格遵医嘱,切忌随意改动,如不小心漏服了,也要及时咨询医生如何补救,不可自己随意补服。

萧企捐赠300条重力毯 帮扶康定孤独症儿童

本报讯(记者 朱林飞)昨日上午9点多,区慈善总会在杭州维德家居用品有限公司内举行了一场特殊的捐赠仪式。300条重力毯承载着萧山人民的浓浓情谊由德兴物流免费运往四川省甘孜州康定市,将在跨越千山万水后,送到当地孤独症儿童的手里。

事情的起源是公积金萧山分中心党支部和规划资源萧山分局机关第五党支部偶然中得知康定市有不少患孤独症的儿童,便萌发了为这些孩子赠送重力毯的想法。重力毯作为一种健康辅助毯,在一些儿童康复机构应用广泛,它对缓解孤独症儿童的焦虑心情、促进健康睡眠有一定的帮助。为此,他们联系了区慈善总会。

区慈善总会与杭州维德家居用品有限公司沟通后,厂家专门安排工人们加班加点,用了四五天时间定做了300条卡通重力毯。

近几年来,区慈善总会对西部地区开展精准扶贫,参与结对帮扶地区扶贫活动:拨付传化集团定向捐赠资金1400余万元,用于建造卫生室和购置相关医疗设施;总会景岳堂杏林天使基金及荣盛集团慈善基金出资700万元定向用于脊柱畸形贫困患者;向对口支援地区捐赠100万元,用于援助疫情防控……总计捐赠款物近3000万元,为推进东西部的协作贡献慈善力量。

情暖中秋

近日,城厢街道青城荟志愿者服务中心党支部联合浙江开放大学萧山学院学管中心党支部、学生党员E支部,共同发起“情暖中秋·与爱同行”慰问孤寡老人志愿活动。

通讯员 韩卫国 摄

年轻人里刮起“超市风”

开业半个月有人就去了7次

■文/摄 记者 王俞楠

最近,开市客杭州首店的开业,又在年轻人之间刮起了一阵“超市风”。开业首日,有人排队超一个小时还没有进入超市,有人更是开业半个多月去了7次……

不过,年轻人对超市的“热捧”并不是从现在才开始的。盒马、山姆刚开业时,也是人满为患。

在网购“真香”的大环境下,究竟是什么吸引着年轻人走进超市呢?

“尝鲜”是“首次”的推动力

即便预测到开业第一天人会很多,00后霏霏还是拉着朋友,提前买好了会员,冲在了第一线。

“第一天是真的很火爆。我们已经是提前一个小时来排队了,但还是排了快40分钟才走进超市,399元的草莓熊只能在别人家的购物车里看到了。”说起草莓熊,霏霏后悔没能早点过来。

不仅是开市客,山姆刚开业时,霏霏也是冲在了第一线。“就是想尝个鲜,打个卡。”霏霏告诉记者,来一趟,晒个朋友圈,买点自己喜欢的东西,也是挺不错的。

开了快一个月,超市里人依旧很多。采访时,不少年轻人也表示自己是第一次来,就是想看看这样的大型仓储式超市有什么不一样。

“可能之后短时间内不会再来了,人太多了。”第一次来逛这种大型仓储式商超的小童显得有些不适应。“购物车比较大,人又多,前面的人一停下来,路就堵了,因为反方向也有人过来,全靠眼疾手快。”

和小童一样不适应的人还有不少。“人太多了,购物体验不太好。”当天特意带娃逛超市的宝妈章女士告诉记者。“我觉得在试吃方面,还是山姆比较多。这里出餐会比较慢。”同样是第一次来打卡的小叶告诉记者,自己也是冲着新鲜感来的,毕竟这是杭州第一家开市客。

网红产品吸流量 价格和品质优势造就回头客

“青提生乳面包、鸡丝冷面、抹茶可颂、西芹果汁……”开市客里,家住新塘街道的小陈一边推着车一边看着手机。小陈是做好攻略来的,哪些值得买,哪些不值得买,手机笔记上写得满满当当,还有一些优惠价格的标注。“等会儿还要去用餐,试试牛肉卷,看了不少测评,说是不错。”小陈逛得兴致满满。

这两年,随着盒马、山姆、开市客陆续开业,网上逛店攻略、必买清单、省钱秘笈相关的帖子铺天盖地,还有人热衷于晒小票、晒当月开销。这些推荐与测评也激发了不少市民群众想来现场一探究竟的兴趣。

在超市的另一角,还有不少年轻人排着长队。一眼望去,外面仿佛是超市的卸货区域。原来这都是在等开市客的网红“草莓熊”的。27岁的小吴来了7次,都是冲着草莓熊,这回是听说周末会有进货,特意来蹲点的。

如果追网红产品是打卡一家超市的开始,那么最终让消费者们回头的一定是性价比。

“精打细算”的年轻人们还在对比着价格,比如榴莲芝士蛋糕,开市客货架上的价格为99.9元/份,山姆的榴莲千层蛋糕为88.8元/份;奶油可颂开市客12枚售价45.9元,平均一个不到4元,和山姆的基本一致;澳洲菲力牛排从249.9元/千克至429.9元/千克不等,自选的空间比较大……

爱逛超市 还衍生了“拼单一族”

“约6个瑞士卷,3个咖啡、3个原味。”“特价鲜奶和饼干,还有人约吗?”“我在等山姆毛毛拖鞋降价,到时候约一下”……这些对话发生在北干街道某小区的“山姆盒马凑单群”里。

如今,除了“性价比高”“食材新鲜”,“量太大”“吃不完”“单身人士不友好”等也成了开市客、山姆等大型仓储式商超的常见标签。对此,不少年轻人选择了“拼单”模式,也出现了不少社区拼单群。

“最初我们群里就10来个人,后来慢慢地人就多了。”作为拼单群的发起人,32岁的张女士是两个孩子的宝妈,她告诉记者,自己喜欢逛这些大超市,也算得上是一种解压方式。后来发现,很多保质期比较短的面包、糕点根本吃不完,这才想起了拼单。“我们把范围控制在小区里,一个小区的拿东西也方便。”

还有部分年轻人则选择了更简便的方式——找朋友搭伙。“虽然不少东西价格会便宜一些,但是量大。我们两三个人一起买,买完分好,各自带回家,价格还能AA,就更划算了。”大学刚毕业的小俞租住在钱江世纪城,会经常约着朋友或者公司同事逛山姆。“两周一次的采购,一个人的话也就500元左右。基本就能解决我的日常伙食了,平时也可以带饭去单位,其实算下来还是挺划算的。”

浙大科创项目入选腾讯“碳寻计划”首期TOP30

本报讯(首席记者 周珂 通讯员 孔晓睿)近日,腾讯“碳寻计划”首轮颁奖仪式在深圳举行,由浙江大学与浙江大学杭州国际科创中心联合申报的“高温高湿物理吸附碳捕集技术”入选腾讯“碳寻计划CarbonX Program”首期TOP30项目。

“碳寻计划CarbonX Program”由腾讯联合产业伙伴、投资伙伴和生态伙伴共同发起,是中国碳捕集利用与封存(CCUS)领域首个由科技企业发起的大规模资助计划,旨在寻找下一代前沿突破性低碳技术,以灵活的催化性资金和资源,推动前沿技术在2030年走向规模化应用。

浙大杭州国际科创中心生物与分子智造研究院高纯化学品智造团队邢华斌教授和锁显研究员介绍,项目研发了高温高湿物理吸附碳捕集技术,基于高稳定、高二氧吸附分离性能的物理吸附剂,可减少捕集前的繁琐预处理步骤,结合高效再生工艺,可实现吸附剂快速吸附—脱附循环。该项技术可有效降低碳捕集环节的能耗和成本,有望应用于中低浓烟气等减排难度大的行业中。接下来,项目团队将致力于高温高湿物理吸附碳捕集技术的推广与工程化应用,为“双碳”战略实施贡献浙大方案和科创力量。

便民热线

金点子婚介 13735826379 82655749 万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

●**遗失**德兴市一霏服饰有限公司法人章1枚,声明作废。

萧山区潮汐预报

位置	9月26日 晚潮时间	高潮位(米)	9月27日 早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	23:00	4.80	11:50	4.50
城市阳台(奥体)	23:20	4.80	13:21	4.60
闻家堰	23:40	4.80	14:22	4.70
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

萧山汽车总站国庆假期车票预售开启

本报讯(首席记者 黄婷 通讯员 王诗刚)今年中秋国庆双节“相遇”,大家拥有8天假期。记者自萧山汽车总站获悉,今年国庆假期“超长黄金周”车票开始预售。

今年,萧山汽车总站省内班线主要发往宁波、淳安、慈溪、遂昌、桐庐、义乌、嵊州等市县,省外班线主要有合肥、苏州、赣榆、沭阳、沂水等地。旅客可前往候车大厅售票处进行购票,或通过“杭州点点出行”微信公众号进行线上购票。

为全力保障国庆假期期间安全有序出行,萧山长运公司在运力组织、兜底保障和应急预案等方面做足准备。同时,为方便广大旅客假期出行,萧山汽车总站已全面上线电子客票,实现了刷身份证实名制检票功能,网络购票旅客,可直接凭身份证检票上车,如需报销,可通过“杭州点点出行”微信公众号申请汽车票电子发票。

北大信研院联合图灵小镇举办企业投融资对接会

本报讯(首席记者 黄婷)日前,北京大学信息技术高等研究院联合图灵小镇共同举办“启杭未名&图灵引航计划”企业投融资对接会,促进优质项目和金融资本“双向奔赴”。

路演环节,来自人工智能、光纤传感、元宇宙等产业领域的5家科技型企业依次上台展示,围绕项目概况、核心团队、产业布局、盈利模式、发展前景、资金计划等内容进行细致阐述,充分展现了各自项目的商业价值和发展潜力。

来自弘础投资、与光资本、希达集团等多位专业创投机构资深投资人现场点评指导,与企业代表就技术原理、产品特性、产业链合作需求等问题进行了深入交流,并给出建设性意见,有力增强了企业奔赴资本市场的信心。

启杭未名系列投融资路演活动不仅是展示风采、碰撞创意、交流合作的舞台,更是打造创新创业良好生态的载体。接下来,北大信研院将持续构建投融资交流对接平台,推动科创企业与金融机构间的良性互动,进一步促进科技与金融、创新与产业融合发展,激荡区域高质量发展的科创动能。