



科普知识

益生菌，您知多少？

一、益生菌，会越吃越健康吗？
益生菌是一种活的微生物，它有助于我们的健康。当摄入适量的微生物时可带来健康益处。然而随着社会的发展，现代人们对健康的追求、保健意识的增强，益生菌保健品受到越来越多消费者的追捧。不少人进入了一个误区：认为益生菌对身体有益无害可以长期或过量地服用。
人体内任何菌种都需要保持一定的比例平衡，如果我们长时间服用益生菌，就会使某一种微生物数量增多，使其在人体内的菌群中占绝对优势，可能会导致感染的发生。

医学研究证明，人体如果长期补充人工合成的益生菌产品，会导致肠道逐步丧失自身繁殖有益菌的能力，进而产生依赖性，医学上称为“益生菌依赖症”。这种情况可能导致人体终生都将依靠和使用人工合成的口服益生菌产品来维持生命的健康状态。因此，长期服用益生菌并不能吃出健康，是否食用益生菌一定要根据个体的实际情况进行判断。
二、益生菌适应人群
益生菌适应症为功能性胃肠道疾病及儿童腹泻病。在幽门螺杆菌感染、肠易激综合征、炎症性肠病、肝胆疾病、乳糖不

耐受及新生儿坏死性小肠结肠炎、湿疹等疾病中也作为推荐辅助用药。此外，老年人、儿童、免疫力低下及经常出差或旅行、生活饮食不规律等人群和长期使用抗菌药物者也可服用益生菌。
三、益生菌使用注意事项
1. 益生菌储藏方式一般可分为常温、冷藏和冷冻，市场上很多益生菌都需要2℃—8℃冷藏，如常用的含有双歧杆菌的益生菌。2. 打开包装的益生菌尽量开袋后立即服用，否则暴露在空气中，极易失去活性。3. 益生菌制剂多为活菌制剂，耐受热较差，服用时不宜用热水吞服，宜选用

40℃以下温水服用。4. 避免益生菌与抗生素同时服用，以免影响疗效。若需同时服用，应错开服药时间，最好间隔2—3小时。5. 保护胃肠黏膜的药品如蒙脱石散、铋剂等，这些药物能吸附活菌，不可与益生菌制剂同时服用，如果需要同时服用，需间隔1—2小时。6. 要仔细阅读说明书，它里面可能在辅料方面还有一些注意事项。比如：双歧杆菌三联活菌散剂的辅料含有脱脂牛奶，这对于有牛奶蛋白过敏的孩子可能有过敏风险。7. 益生菌放置时间越长，活菌数量越少。因此，选购益生菌产品时，生产日期越近越好。（**商丘市中医院 李敏**）

根据中华医学学会肛肠分会发布的中国肛肠疾病流行病学调查，结果显示肛肠疾病患病率高达50.1%，然就诊率仅为28%，因患者认识不足，延误了最佳治疗时机。其中以肛周疼痛为主要症状就诊的患者最为常见，究竟哪些疾病引起“菊花”不堪重负？

「难以启齿」的肛周疼痛

1. 肛裂
肛裂多是由于便秘所致，肛管皮肤的全层纵行裂开并形成感染和溃疡的疾病。
“周期性疼痛”是肛裂的主要症状，疼痛的持续时间和程度预示着肛裂的轻重。排便时粪便刺激溃疡面的神经末梢，造成便后严重的烧灼样或刀割样疼痛，可放射至臀部、会阴部、骶尾部或大腿内侧，称为排便时疼痛。便后数分钟疼痛缓解，此期称为疼痛间歇期。之后因括约肌痉挛，产生剧痛，持续数分钟或数小时，此时患者坐立不安，难以忍受，直至括约肌疲劳后，肌肉松弛，疼痛逐渐缓解。待再次排便时，疼痛再次发生。一次典型疼痛的周期表现为：疼痛—缓解—高峰—缓解—再疼痛。

2. 痔疮
根据中华医学学会外科组《痔诊治暂行标准》，将内痔可分为4期：
I期内痔：便时带血，或滴血或喷射状出血，无内痔脱出，便后出血可自行停止。II期：便血，伴内痔脱出，便后可自行还纳。III期：便血，伴内痔脱出或久咳、咳嗽、劳累、负重时内痔脱出，需用手回纳。IV期：内痔脱出不能回纳。内痔可伴发狭窄、嵌顿。

一般来说，轻症痔疮较少引起肛门疼痛，但III期、IV期内痔脱出较为严重，就能感到疼痛。尤其是血栓外痔和炎性外痔疼痛最为明显，严重时会引起括约肌痉挛。内痔嵌顿常伴有肛周肿胀、淤血，甚至有血栓形成，痛感十分强烈，往往保守治疗效果较差，需要外科手术处理。

3. 肛周脓肿
肛周脓肿多发生于青壮年，男性居多，辛辣刺激饮食或排便习惯改变等原因，引起肛腺感染所致的肛周急性化脓性疾病。

肛周脓肿部位不同疼痛也有所不同，浅部脓肿疼痛表现为肛周局部红肿热痛，坐立不安，行动受限，全身症状较轻。深部脓肿局部疼痛较轻，肛周周围坠胀疼痛明显，全身症状较重，肛门指检触痛加重，有波动感。此时应及时早选择手术治疗。

由此可见，不论何种原因造成的肛周疼痛都不可小视，应专科就诊，尽早处理，防止病情进一步加重。（**郑州市第七人民医院 曾雷**）

中药的合理用药

中药属于天然药物，相对于西药不良反应较少，深受广大民众的欢迎。古代常常把毒药看作是一切药物的总称，而把药物的毒性看作药物的偏性，明代张景岳《类经》云：“药以治病，因毒为能，所谓毒者，因气味之偏也”。现代人们对中药不良反应认识不足，再加上某些不规范的广告宣传，盲目滥用，使不良反应逐年增加，甚至发生严重的药害事件。正确对待中药的毒性，是安全用药的保证。我们来看下中药中毒的主要原因与中药的用药禁忌。

一、中药中毒的主要原因
1. 剂量过大，如砒霜、胆矾、蟾酥、马钱子、附子、乌头等毒性较大的药物，剂量过大可致中毒。
2. 误服伪品，如误以华山参、商陆代人参，独角莲代天麻使用。
3. 炮制不当，如使用未经炮制的生附子、生川乌、生草乌。
4. 制剂服法不当，如川乌、草乌、附子中毒，多因煎煮时间太短，特殊煎法医生会标注，需按标注先煎或后

下或包煎；服药后受寒、进食生冷也会引起身体不适。

5. 配伍不当，如甘遂与甘草同用，川乌与瓜蒌同用而致中毒。

此外，药物储存不当、品种不同、剂型恰当、给药途径不同、服药时间过长、自行服药、乳母用药、个体差异（病人的年龄、体质）以及管理不规范等也是引起中毒的原因。

二、中药的用药禁忌
1. 配伍禁忌：目前医药界共同认可的中药配伍禁忌有“十八反”和“十九畏”。十八反是指乌头（包括川乌、草乌、附子）反半夏、川贝母、平贝母、伊贝母、湖北贝母、瓜蒌、瓜蒌皮、瓜蒌子、天花粉、半夏、白芨、白薇；甘草反甘遂、京大戟、红大戟、海藻、芫花；藜芦反人参、西洋参、党参、丹参、玄参、南沙参、北沙参、苦参、细辛、白芍、赤芍。十九畏是指硫磺畏芒硝、狼毒畏密陀僧、巴豆畏牵牛、丁香畏郁金、川乌、草乌畏犀角、芒硝畏三棱、肉桂畏赤石脂、人参畏五灵脂。

2. 证候用药禁忌：由于药物皆有偏性，或寒或热，或补或泻，或升或降，或润或燥等，因而任何一种中药，对于特定的证候，都是有宜也有忌。临床用之得当，可以其偏性纠正疾病所表现出来的病理偏向；若使用不当，则其偏性可能会反助病势，加重病情或导致新的病理偏向。因此，凡药不对证，药物功效不为病情所需，而有可能导致病情加重、恶化或产生新的疾病，原则上都属于临床用药禁忌的范围。如麻黄辛温，功能发汗解表、散风寒，又能宣肺平喘、利尿，故只适宜于外感风寒表实无汗或肺气不宣的咳嗽，而对表虚自汗及阴虚盗汗、肺肾虚喘者则应禁止使用。

3. 妊娠禁忌：在传统的妊娠用药禁忌理由中，能损害胎元、引起堕胎是早期妊娠禁忌的主要理由。凡对妊娠期的孕妇和胎儿不安全及不利于优生优育的药物均属妊娠禁忌药。古代对妊娠禁忌药主要提禁用与忌用，较少提慎用。近代则多根据临床实际和药物对于胎元损害程度的不同，一般可分为禁用与慎用两大类。

妊娠禁用是指毒性强的药、作用峻猛的药以及堕胎作用较强的药，如麝香、三棱、莪术、水蛭、斑蝥、马钱子、川乌、雄黄等。妊娠慎用药主要包括活血化淤药、行气药、攻下导滞药、药性辛热的温里药以及性质滑利之品，如桃仁、红花、牛膝、大黄、附子、肉桂、干姜、木通、冬葵子、瞿麦等。

对于妊娠妇女，凡属于禁用的药物绝对不能使用，而慎用的药物，可根据病情的需要斟酌使用，但要注意辨证准确，掌握好剂量与疗程，并通过恰当的炮制和配伍，尽量减轻药物对妊娠的危害，做到用药有效而安全。必须强调的是，一般应尽量避免使用，以防发生事故。

4. 服药时的饮食禁忌：中医历来重视服药饮食禁忌，它对于确保临床用药安全而有效有重要的意义。在服药期间，一般应忌食生冷、油腻、腥膻、有刺激性的食物。又根据病情的不同，饮食禁忌也有区别。如疮疡、皮肤病患者应忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激性的食品。（**商丘市中医院 史艳**）

人保财险商丘市市分公司关于客户未领取2013年至2019年商业非车险和农险理赔款的公告

尊敬的人保公司客户：

由于您在我公司留存的领款人信息不完善，经过我们的多次联系，仍未联系到您，导致我公司2013年至2019年商业非车险和农险理赔款未能正常赔付到您的账户。请您携带本人身份证（法人客户领款人携带营业执照、法人身份证）

及银行账户于本公告发布之日起7日内到我市分公司下辖理赔网点办理领取理赔款事宜，逾期视为自愿放弃保险理赔款，我司予以注销。特此公告。

联系人如下：
王向红 电话：18638048120

郭心军 电话：18037123886

中国人民财产保险股份有限公司商丘市分公司
2022年12月1日

人保财险商丘市分公司2018年至2019年商业非车险和农险理赔赔款类银行退票公示清单

序号	计算书号	领款人姓名	金额(元)
1	CJBF201841148100000015	李海东	300.00
2	CJBF201841148100000014	李照钦	450.00
3	CJBF201841148100000016	李乾坤	300.00
4	CJBF201841148100000037	黄玉三	1,050.00
5	CJBF201941142509000069	张先平	800.00
6	CZGW201941142200000006	王兴然	2,417.03
7	CZGW201941142200000026	张爱芝	879.22
8	CZGW201941142200000014	朱东岗	883.85
9	CZGW201941142200000027	张茂宣	1,746.02
10	CJBF201841148100000019	李国	1,450.00
11	CJBF201841148100000014	刘芳	450.00
12	CJBF201841148100000034	王朋朋	250.00
13	CJBF201841148100000023	任宗波	100.00
14	CZGW201941142200000026	聂丰美	2,126.33
15	CZGW201941142200000026	焦泉源	802.70
16	CZGW201941142200000014	王凤兰	436.77
17	CZGW201941142200000025	袁绘英	718.94
18	CJBF201841148100000033	聂虎	150.00
19	CJTN201541140000000098	张春莲	1,000.00
20	CJBF201841142607000131	王从敬	1,900.00

序号	计算书号	领款人姓名	金额(元)
21	CJBF201841148100000029	王焕洗	1,000.00
22	CJBF201841148100000004	聂红星	200.00
23	CJBF201841148100000034	李潭潭	600.00
24	CJBF201841148100000041	刘健康	100.00
25	CZGW201941142200000026	付元英	990.83
26	CZGW201941142200000026	张爱玲	793.78
27	CZGW201941142200000008	轩勤芝	983.09
28	CZGW201941142200000025	袁秀英	665.81
29	CJTN201641142500000217	崔香勤	400.00
30	CJBF201841142500000182	许点瑞	1,300.00
31	CJBF201841142607000010	王计划	1,000.00
32	CJBF201841148100000030	李浩	800.00
33	CJBF201841148100000038	聂连臣	400.00
34	CJBF201841148100000034	武秀英	350.00
35	CJBF201841148100000041	聂建岭	350.00
36	CZGW201941142200000026	梁久俊	952.83
37	CZGW201941142200000026	徐永芝	756.07
38	CZGW201941142200000022	赵振敬	108.01
39	CZGW201941142200000033	李爱芝	2,672.10
40	CJBF201941142600000089	李素云	200.00

序号	计算书号	领款人姓名	金额(元)
41	CZLD201941142600000002	翁则波	3,000.00
42	CJTN201641140000000020	张启敬	1,000.00
43	CJBF201841142500000223	郭秀云	1,000.00
44	CJBF201841142607000088	李素芹	400.00
45	CJBF201841142500000276	何印慈	1,000.00
46	CJBF201841148100000004	聂奥奥	500.00
47	CJBF201841148100000035	温丙力	200.00
48	CJBF201841142509000156	孟秀秀	2,000.00
49	CJBF201841148100000037	潘向楠	150.00
50	CJBF201941148100000005	李春丽	250.00
51	CZGW201941142200000005	宋芳真	719.61
52	CZGW201941142200000026	赵素杰	902.08
53	CZGW201941142200000026	张宜状	133.88
54	CZGW201941142200000022	田孝芝	107.96
55	CJBF201841148100000030	唐龙	200.00
56	CJBF201941142400000216	单根龙	82.50
57	CHRX201341140300000006	胡永奎	268.82
58	CHRX201341142600000142	曹德亮	607.22
59	CHRX201341142600000122	李齐超	340.82