

小纸片上密密麻麻还有英文

说明书字太小 老年人看不清

晚报讯 (记者 王萍)“药品说明书上的字体太小了,我戴着老花镜看了半天也没看清楚。”家住市中区解放组团的甄老先生抱怨说,吃药之前先看一看药品说明书,了解药品的用法用量等要素是非常重要的,然而对于很多老年人来说,要看清药品说明书却不是一件容易事儿。

前几日,甄老先生感觉喉咙痛,去药店买了一盒药,拆开药盒掏出说明书却让他犯了难。这张说明书只有手掌大小,上面密密麻麻全是字,年轻人看着都费劲。甄老先生从抽屉里拿出老花镜和放大镜,走到窗前的沙发上坐下,开始研究说明书。“这是二还是三啊!”甄老先生把老花镜往鼻梁上推了一下,看了半天仍然看不清是“一日二次”还是“一日三次”。

这不是甄老先生第一次为看不清药品说明书而发愁。“我年纪大了,免不了吃药。每次看药品的说明书都费劲,上面的字实在是太小了。尤其是有时候想仔细看药品的注意事项,可是字又多又密,而且还有英文符号,根本就看不懂。有时候吃药吃得我心里也没底,因为看不清楚注意事项,不知道吃这些药时应该注意什么。”甄老先生说。

药品说明上的小字让甄老先生头大,而遇上字体大一些的药品说明书,则让他心里不由地对药品和生产厂家充满好感,“起码让我觉得这种厂家是真的想让吃药的人看明白药品说明,如果一张纸印不下可以多加一张纸。”甄老先生说。

对于视力不好的老年人

来说,要想从都是密密麻麻小字的说明书中,找到服药时间及剂量等内容,确实有点困难。因此,就存在患者可能因为看错内容而导致错误服药的隐患。

药品生产厂家应在遵守国家相关法律及规章制度的前提下,尽量将说明书字体字号放大些,大一些的字号会让患者看起来更容易。其次,可以尝试将药品说明书的内容分为两个部分,将服药时间与剂量、生产日期及保质期、服药注意事项等内容归为一部分,并将这部分内容字号变大一些,满足患者的需求。尽量将药品说明书中的专业术语表达得通俗化、简单化,如将英文单位“mg”“ml”等,换成“粒”“片”等容易量化的表达方式,这样患者看起来更轻松,也更容易操作。



洗衣机里“藏”了个打火机

口袋不检查 洗衣险酿祸

晚报讯 (记者 王萍)近日,家住市中区和家园小区的刘女士,在洗衣机里发现了打火机,关键那是已经洗完了的衣服,刘女士惊出一身冷汗,幸亏没有出事,如果打火机在洗衣机里爆炸了,那真是太吓人了,刘女士责怪儿子粗心大意。

刘女士的儿子小王今年二十岁,平时在家里很少做

家务。家里的洗衣机是全自动的,但小王也没用过几次。前几日,小王自己用洗衣机洗了几件棉衣,衣服没洗完他就出门了,临走前还让刘女士一会儿帮忙把衣服晾上。衣服洗好后,刘女士就把衣服从洗衣机里拿出来晾晒,这时她发现洗衣机里竟然有一个塑料的打火机和几枚硬币,幸亏打火机完好

无损没有破裂。

“打火机在洗衣机里高速旋转有可能会爆炸的。”刘女士心想,一定是儿子衣服没洗完他就出门了,临走前还让刘女士一会儿帮忙把衣服晾上。衣服洗好后,刘女士就把衣服从洗衣机里拿出来晾晒,这时她发现洗衣机里竟然有一个塑料的打火机和几枚硬币,幸亏打火机完好

衣常识都没有,平时不做家务,根本想不到检查衣服口袋。

小王回家后,刘女士把打火机的事儿和小王说了,嘱咐他衣服放进洗衣机之前一定要检查衣服口袋,把口袋里所有的东西都拿出来,以免发生危险。小王哦哦哦的满口答应着,刘女士也不知道他到底听进去了没有。

一个月暴瘦30多斤
减肥过度
感冒找上门

晚报讯 (记者 李俊)减肥似乎是每个爱美女士都会挂在嘴边的话题,但是减肥过度,势必会影响身体健康。家住市中区龙头社区的刘女士,就出现了这样的情况。她因为减肥过度,身体抵抗力下降,感冒发烧找上门。

刘女士一直属于胖乎乎的身材,生完宝宝后,体重更是急剧上升,原本150斤的体重已经逼近了200斤大关。因为宝宝还小,加上刘女士也没有决心,之前的几次减肥计划都无果而终。最近,刘女士查体时发现,因为体重过胖她已经有了高血压的症状,才30多岁,怎么可以这么早就得上这病,刘女士立志减肥。

减肥从节食开始,每天早上吃一个鸡蛋喝一杯豆浆,中午吃点白水煮的青菜,晚上不吃饭出门散步,就这样刘女士坚持了一个星期减肥效果非常明显。看到了希望,刘女士继续咬牙坚持着,即使有的时候饿得头晕眼花刘女士就躺在床上睡觉坚决不吃。一个多月下来刘女士瘦了30多斤。刘女士感觉自己成功了,一个月的辛苦没白费,可是她却在这个时候生病了。而且她感觉自己体质下降严重,稍微一着凉就会感冒,出门一吹风就会头疼,而且浑身无力,什么都不想做。

刘女士知道自己这是减肥过度了,一个月30多斤属于暴瘦,她几乎没吃过什么东西,身体营养一定跟不上了。她咨询了医生朋友,要增加营养补充微量元素。刘女士按照医生说的,开始慢慢的增加进餐量,医生嘱咐她身体恢复后要增加锻炼,千万不能单靠节食减肥了。



近日,市中区齐村镇新时代文明实践中心,组织9位书画志愿者来到齐东村,现场书写春联,将新春的祝福送到社区居民的手中。

(记者 孔浩 摄)