



## 哈尔滨市多措并举严格监管防疫药品价格

# 6件哄抬价格捆绑销售案被查处

本报讯(记者 李佳琪)20日,哈尔滨市市场监管局围绕近期药品市场价格监管情况以及下一步工作,接受记者采访。截至目前,全市立案查处哄抬价格、捆绑销售等违法案件6件。

问:围绕药品市场价格监管,哈尔滨市市场监管局近期做了哪些工作?

答:针对当前形势,哈尔滨市市场监管局多措并举,严格监管防疫药品价格。

一是预先提醒告诫。及时发布《规范药品和医疗器械经营者价格行为提醒告诫》,提醒告诫药店3409家,严禁经营者捏造、散布涨价信息,严禁囤积居奇、哄抬价格、扰乱市场价格秩序。

二是全覆盖检查。建立了大型连锁药店防疫药品价格《日监测台账》,组织开展全市涉疫药品全覆盖巡查检查,目前大型连锁药店在售的“四类药”价格基本稳定。

三是严查违法行为。对群众举报及巡查检查发现的个别单体、小型药店违价问题线索迅速组织开展深入核查,对哄抬价格、捆绑销售等违法违规行为进行严肃查处并曝光。对群众举报的线上平台高价销售连花清瘟等药品的信息,及时推送移交,严肃查处。截至目前,全市共出动检查人员2780人次、检查车辆1192台次,检查经营单位5210家次,召开提醒告诫会4次,签署承诺书135家,

立案查处哄抬价格、捆绑销售等违法案件6件。

问:在药品市场价格监管方面,市场监管部门下一步有什么打算?

答:下一步,哈尔滨各级市场监管部门将持续强化药品违法问题线索查办力度,对囤积居奇、哄抬价格等违法违规行为露头就打、绝不姑息,确保药品市场价格秩序稳定。

## 怎么做才能不被传染? 丈夫“阳了”还能住家里吗? 孕妇如何防“阳” 听听医生咋说

本报讯(徐旭 记者 刘菊)“医生,我怀孕了,很害怕,要怎么做才能做到不被传染?”“医生,我30周了,今早抗原阳性了,我该怎么办?退烧药能吃吗?”“医生,我老公阳了,我怀孕了,家里还有大宝,我还能在家里住吗?”

近几日,在哈医大一院互联网医院新冠门诊,有很多孕妈妈向产科专家袁晶教授询问要如何防范新冠病毒感染?“阳”了以后怎么办?需不需要到医院治疗?针对大家的询问,袁晶教授详细进行了解答,并提醒广大孕产妇不要恐慌,可以通过互联网医院新冠门诊与产科医生建立联系,随时沟通自身问题。

据了解,为满足近期广大患者的就医需求,减少排队等待、降低交叉感染风险,哈医大一院积极组织医院资源,不断完善“互联网门诊”诊疗服务,12月12日成立了互联网新冠门诊,为患者提供线上服务,让患者足不出户就可在线预约咨询问诊,以满足近期广大患者的就医需求,减少排队等待、降低交叉感染风险。有居家护理、发热咳嗽、用药咨询等需求的患者,都可在线预约咨询,得到医生远程解答,医生根据病情在线开具处方或诊疗单。

围绕市民普遍关心的问题,袁晶教授进行了解答。

### 怀宝宝了怎么防护 做到“缓阳”“晚阳”?

袁晶教授建议,要科学佩戴口罩,勤洗手,可以用生理盐水冲洗鼻腔和口腔。减少聚集,保持2米社交距离,室内多通风,科学储备药物和消杀物资,但不用囤积药物。如果家有阳性成员,做好隔离,与孕妇保持2米距离并佩戴口罩。

### 如果“阳了” 孕妈妈如何用药?

袁晶教授表示,孕妈妈们“阳”了也不要慌。保证充足睡眠,多喝水,适当运动,营养饮食,少食多餐。

如需缓解症状,选择药物的原则是——能用单方制剂,不选复方制剂。能单用不联合,减少药物相互作用。退烧可服用对乙酰氨基酚,不

建议使用布洛芬。止咳可用新鲜柠檬水,必要时可使用溴己新、氨溴索,用前请咨询医生。鼻塞可使用生理盐水喷雾剂。

如果没有不适症状可以不用抗病毒药物,有症状必须在医生指导下服用,可以通过哈医大一院互联网医院新冠门诊向专业的医生咨询。

### 孕妈在家里 如何做好个人防护?

袁晶教授建议,孕妈最好自己住一间,带独立卫浴,如果和家人共用卫浴,一定要做好消毒。平时要开窗通风,封闭房间可考虑空气净化器。

孕妈餐食要单独吃,餐具单独清洗、消毒,与家人接触时双方戴N95/KN95口罩,减少不必要的接触。

因为孕反、行动不便需要陪护,陪护者也要做好防护。孕反呕吐后,卫生间、垃圾桶等相应物品做好消毒,勤洗手。

要与专业医生建立联系,跟踪病情变化,如果有重症发生,及时就医。

阳性孕妇出现发烧咳嗽,好转后复发或恶化,呼吸困难、胸痛或腹痛、头晕、意识模糊、严重的肌肉酸痛、尿少、血氧饱和度低于95%(有条件可备一个指尖血氧仪,作为可靠的检测指标),需要立刻到医院就医。

袁晶教授表示,孕妇的抵抗力低,比常人易感染,要做好防护,不要恐慌。虽然孕妇的重症风险略高于常人,但现阶段病毒的重症率整体已经很低了,不用太担心。孕妇发生母胎传播几率很低,也不用担心。妊娠期高血压、高血糖的孕妇,重症风险相对更高,应做好防护和监测,及时用药控制基础疾病。

有些产检在家也可以完成,提前和医生沟通。阳性产妇发热时注意胎动及胎心变化,有异常及时就医。分娩方式也可以选择阴道分娩。孕期心态很重要,减少焦虑,保持乐观的谨慎。有问题可随时通过医院互联网医院新冠门诊向专家咨询。

新晚报制图  
田宇阳

## 冬季重在养“藏” 是进补的最好时机 收好这份 中医居家调理食谱

本报讯(本报记者)我省气温日渐寒冷,进入

冬季是呼吸道传染病的高发季节,市民如何预防流感、水痘、手足口病、麻疹、新冠等传染性疾病?近日,记者采访了哈尔滨市中医医院治未病科副主任医师周妍。

周妍表示,在积极做好新冠疫情常态化防控的同时,首先要消灭传染源;二要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三是要加强锻炼,提高机体的防御能力。此外,注意口鼻保健,阻断“寒邪犯肺”之路。

24节气中从立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒至立春前一日为冬三月。中医认为冬天三个月是闭藏的季节,河水结冰,田地冻裂,到处是阳衰阴盛的现象。人们要早些睡,非待太阳上升不要起来,避寒就暖,也不要时常出汗,使体力愈加耗散。精神方面应像埋伏、藏匿般的镇静起来,但内心还是要像一件事情得到了满意解决而非常高兴,这种保养便是冬天“藏”气的方法。否则“冬伤于寒,春必病温”。

防疫不松懈,安全过冬的中医调摄方案:

一、精神调养:欲求精神安静,必须控制情志活动。做到如同对待

他人隐私那样秘而不宣,如同获得了珍宝那样感到满足。养精蓄锐,无扰乎阳,有利于来春的阳气萌生。

二、起居调养:早睡早起,日出而作,以保证充足的睡眠时间,以利于阳气潜藏,阴精积蓄。衣着过少过薄,室温过低,则既耗阳气,又易感冒。衣着过多过厚,室温过高,则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪亦易于入侵。

三、运动调养:冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。说明冬季锻炼的重要性;冬日虽寒,仍要坚持持之以恒进行自身锻炼,但有逆温现象的早晨,在室外进行锻炼不如室内为佳。

四、饮食调养:应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,既不宜生冷,也不宜燥热,最宜食用滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜。为避免维生素缺乏,亦应摄取新鲜蔬菜。中医学认为寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。日常食物中属于热性的食物主要有辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、韭菜、茴香、香菜、芦笋、南瓜、生姜、葱、大蒜、杏子、桃子、大枣、龙眼、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、佛手、栗子、核桃仁、杏仁、羊肉、鸡肉、鹅蛋、虾、海参、酒等。

### 专家推荐的冬季膳食方

**当归生姜羊肉汤** 汉代张仲景名方,温中补血,祛寒止痛,当归20g,生姜30g,羊肉500g做汤,特别适合冬季食用。生姜可温热滋补,温胃散寒,助阳。

**韭菜炒核桃仁** 韭菜又名助阳草,核桃仁补脑补肾。韭菜200g,核桃仁50g。可见“养生不是吃的贵,而是吃的对”。

**冬季养生粥** 玉米枸杞百合粥:碎玉米100克,枸杞25克,百合15克。将碎玉米洗净后直接倒入锅中,煮沸3分钟,加入枸杞,泡开的干百合,再转小火煮5分钟即可。冬季暖气房间待久,活动量减少会让人产生燥热之气。此款粥品清爽清淡,可以生津润燥。

冬季为了保阴潜阳,宜食热饮食,以保护阳气。由于冬季重于养“藏”,放在此时进补是最好的时机。我国古人饮食养生充满智慧,提倡冬季食宜温阳,平时可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品,少食绿茶、西瓜、梨等生冷寒凉食物。