

# 内蒙古首家市级国家药品抽检承检机构获批

6月27日,从自治区药监局传来消息,日前,国家药监局组织国家药品抽检承检机构审查评估工作组对通辽市市场监管检测中心进行资质审查和现场评估,正式批复同意增设该中心为国家药品抽检承检机构,成为内蒙古自治区盟市首家获批的国家药品抽检承检机构。据了解,该中心有现代化药品检验实验室3000m<sup>2</sup>,

有高精尖药品专用仪器设备517台套,药品领域参数167项。据介绍,下一步,内蒙古自治区药监局将持续发挥自治区药品检验研究院省级检验机构龙头作用,深入了解盟市药品、化妆品检验机构现状,存在的问题,提出解决方法和措施,实地指导业务开展,大力培养一线检验人才,积极推荐并指导盟市药品、化妆品

检验检测机构申报国家药品、化妆品抽检承检机构,助推盟市药品、化妆品检验检测事业高质量发展。(刘睿)

## 健康咨询

### 益生菌到底是可治便秘还是可治腹泻?

肠道是人体重要的消化器官,更是营养吸收最重要、最关键的器官,人体所需的营养物质中有99%从肠道吸收,关爱肠道,健康“肠”寿。我们的肠道里,生存着数以亿计的微生物群,它们有的是长期居住的有益菌;有的是在肠道微生态被破坏的时候,会搞破坏的条件致病菌;有的是因为别的原因入侵过的致病菌。这些肠道微生物,尤其是有益微生物,以及它们产生的代谢产物,时刻在调节和影响我们的健康,包括消化健康、免疫健康、代谢健康和骨骱健康等。

### 市面上的益生菌是食品只能缓解不能治疗

相信不少人都有类似经历:感觉肠胃特别娇气,只要一在外面吃饭,就会拉肚子。如果有这种感觉,相信许多人也试过各种方法,其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界是一个比较新的品类,但现在可是当仁不让的“大红大紫”,许多人也开始对益生菌有了一定的认识。

首先要明确,市面上的益生菌产品,都属于普通食品或者保健食品范畴,不是药物,也不能代替药物治疗疾病。所以接下来我们在回答问题的时候不能说“治便秘或者腹泻”,我们需要表达更精确一点:益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?

### 益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用

许多科学证据表明,某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解,是通过改善肠道菌群平衡,恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常见的肠道问题也就随之消失。因此,从机理上讲,益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

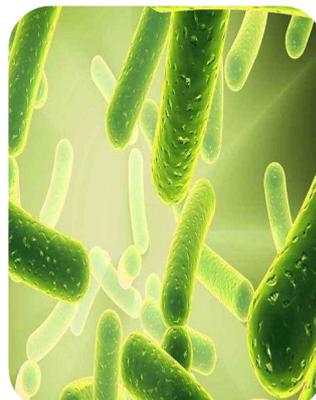
比如,益生菌可以促进肠蠕动。在遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物改变肠道渗透压,增加肠道水分,从而软化粪便和增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或腹泻”的功能,就需要具体地去查益生菌菌株了,看看这个菌株是否有临床证据,是否经过了临床证实。

### 从加工到运输一系列流程都有可能影响益生菌产品质量

益生菌产品往往还含有益生菌菌株之外的辅料,而且益生菌产品的生产加工、包装、运输和储存等对于产品的质量都有影响。建议通过阅读产品标签,查看产品中所含的菌株(菌株要有菌株号)类型和含量信息、产地和厂家信息、储存条件和使用注意事项等。

最后还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。(据《北京青年报》)



资料图片

## 内蒙古2023“健康心”先心病患儿救助行动启动

先天性心脏病是在胚胎发育时期,由于心脏发育异常导致的心脏结构和功能异常,占所有出生缺陷的28%,是最常见的出生缺陷。记者从自治区红十字会了解到,为助力健康内蒙古建设,自治区红十字会近日在呼和浩特、包头市、鄂尔多斯市、巴彦淖尔市、乌海市、阿拉善盟开展“健康心”先心病患儿救助行动,帮助困难家庭先心病患儿摆脱疾病困扰、恢复健康。(刘芳)

## 包头市养老服务提升行动让老人暖心又安心

“小王,你来啦!快进来快进来,你叔叔就等你呢!”魏玉玲老人隔着门声把人让了进来,求人是上门给魏玉玲老伴做康复的护理师王应乐。

魏玉玲的老伴多年前因脑梗导致右半身瘫痪无法行动,包头市东河区黄土渠家伴服务站为他们配备了专门的康复护理人员,为老人提供按摩、测量血压血糖、心电图监测、剪发、剃指甲等多种上门服务。

自从王应乐来做康复治疗,魏玉玲的老伴身体逐渐好转,心情也好了,走路也有劲了,家里人十分开心。包头市东河区黄土渠家伴服务站是提供居家上门服务的服务商之一,站长章晶告诉记者:“站点可以提供22项专项护理服务和22项基础护理服务,我们会根据站内提供的评估报告评估出老人们需要什么护理服务,并制订计划,随后配备相应人员上门服务。目前,站内共有28名员工,具备正规服务资质。”

家住东河区鹿鸣苑小区的白润芝身患腰腿痛,行动不便,服务师在评估其综合能力情况后,对其居家环境进行了适老化改造,为她送来了轮椅、助行器和可移动坐便器,还为老人家里安装了紧急呼叫装置,一键联动,方便老人在遇到紧急情况时联系家属。白润芝老人激动地说:“我行动不便,只能在家通过唱唱歌、吹吹葫芦丝来打发时间,今天他们为我送来很多礼物,还有轮椅和助行器,以后我也能天天出门晒太阳、看风景了,还能去参加残疾人合唱团,想想都很开心。”

魏玉玲的老伴和白润芝都是包头市居家和社区基本养老服务提升行动受益

## 上门服务!百姓健康有“医”靠



## 远离毒品 珍爱生命

6月26日,呼和浩特市新城区公安分局禁毒大队民警用毒品模型向市民讲解毒品的危害。当日,由自治区禁毒委主办的“6·26”国际禁毒日暨全国禁毒示范城市创建主题宣传活动在呼和浩特市新华广场举行。现场设置了主题展示区、展板区,工作人员通过讲解、互动交流等方式,增强群众禁毒意识,告诫人们远离毒品。(孟和朝鲁)

## 乌兰察布市多个康养项目获好评

6月27日,由2023中国国际康养产业发展高峰论坛乌兰察布峰会参会人员组成的观摩团深入乌兰察布市,就康养项目进行观摩考察,加强交流对接。观摩团先后来到平地泉镇区域养老服务中心、乌兰美·观逸堂、博慈老年养生公寓、溪林湾智慧康养社区等地,对运营管理、模式创新、居住环境、配套设施、人文关怀、医养深度融合等方面进行深入了解。大家一致认为,乌兰察布市基本养老服务体系建设工作思路清晰,措施到位,成效明显。希望以此峰会为契机,进一步加强与乌兰察布市的沟通交流,加大各方文旅资源互相推介力度,共同开发生态文旅、健康养生等产品,不断拓展合作领域,促进康养产业高质量发展。(冀娜)



蒙分子育种实验室科研人员正在开展燕麦品种指纹图谱实验,进行燕麦 SSR 分子标记 PCR 产物检测,根据检测结果判定燕麦品种。(林长青)

## 图谱实验

家住鄂尔多斯市东胜区富兴街道的张海马今年71岁,患有糖尿病、脑卒中等多种老年疾病。每隔半个月,他的家庭医生都会上门为他送药、测量血压,并建立健康档案,将每次的巡诊情况都记录在册。富兴街道农兴社区居民张海马说:“家庭医生经常打电话询问我的身体健康状况,上门检查身体,看病就医很方便。”作为东胜区家庭医生签约试点单位,富兴社区卫生服务中心以居民需求为导向,依托医联体、医共体,推出由医共体内医师和中心的全科医师、妇保、儿保科人员等共同组成的家庭医生组合团队,管辖富兴街道8个社区。截至目前,富兴辖区已签约普通居民20020人,重点人群签约覆盖率8000人。富兴社区卫生服务中心刘静表示:“我们为不同人群提供个性化签约服务,利用电话、微信公众号为居民进行健康体检预约,为行动不便的签约人进行定期巡诊、健康宣教等服务,真正做好居民健康的‘守门人’。”今年73岁的杜保来一大早来到罕台卫生院进行体检,医生为他检查了肝功能、肾功能、血脂四项等项目,在体检中家庭医生还就老年人常见病、多发病等知识进行普及。杜保来说:“给老年人免费体检这项服务特别好,让我们了解自己身体状况,做到早发现、早诊断、早治疗。”作为东胜区家庭医生签约试点单位,罕台中心卫生院家庭医生组合团队,管辖3个社区、5个村,共建共享,共同合作,服务百姓。截至目前,罕台辖区居民1.7万余人,已签约普通居民1.1万人,签约率60%,重点人群签约率70%,常住居民签约率40%。据了解,家庭医生签约服务是通过家庭医生与辖区居民建立稳固的契约性服务关系,为签约服务对象提供针对性的基本公共卫生、基本医疗、健康管理等服务。为独居老人、孕产妇、慢性病患者等重点人群上门开展用药指导、血压监测、血氧饱和度和监测、新冠病毒疫苗接种等服务,强化基层医疗卫生机构的居民健康“守门人”能力,方便了居民就近就医。截至目前,东胜区共有家庭医生团队80个,重点人群签约率95.39%。(杨芬 高瑞涛)