

在不断探讨和纠错中深入思考 我市高三化学复习研讨会在永康二中举行

本报讯(通讯员 陈玲菊) 3月31日,由市教研室主办的2022年高三化学复习研讨会在永康二中举行。全市高三年级一线化学教师参加。

永康一中教师黄振康和永康二中教师应玉婷、吕余广分别展示公开课。黄振康以铁及其化合物为主题,从分析典型例题,到讲解浙江高考真题,讲述了与铁元素相关的常识性知

识,强调在突破重难点过程中也要扎实掌握基础主干知识。整堂课逻辑性强、思路清晰,学生与听课教师都表示收获颇丰。

应玉婷以高考中的一大类难题 双重角度思考平行反应和竞争反应 为切入点,衔接多个高考真题,直击反应原理本质。整堂课题与题之间联系紧密,教师在分析高考真题的同时,引导学生

构建解题模型。

吕余广则与大家探讨了化学问题中的哲学思想,以主要矛盾和次要矛盾为分析点贯穿整堂课,并在不断探讨和纠错中深入思考。

学然后知不足,教然后知困。此次研讨活动促使教师们更加深入研究高考,为精心备考打下了良好基础。

实验幼儿园举行 阅读月启动仪式

本报讯(通讯员 陈琳祎) 4月2日,实验幼儿园举行“一书一世界 阅读慧成长”2022年阅读月暨第六届阅读节启动仪式。

在仪式上,大四班小朋友的诗朗诵《我爱读书》,带领全园师生轻叩阅读大门。中七班小朋友应一菡和爸爸分享了亲子阅读的感悟,鼓励家长们积极行动,耐心陪伴,让孩子生命中的每一天都书香四溢。园长应胜男还向每个班级赠送了绘本,希望孩子们通过绘本爱上阅读。

接下来,实验幼儿园将陆续开展园长妈妈讲故事、好爸爸助教、幼儿园书展、幼儿讲故事比赛、班级最美阅读区评比、绘声绘色 亲子剧场等活动,让孩子们共享阅读乐趣。

人民幼儿园开展 课题论证指导

本报讯(通讯员 杜雨菲) 3月29日,人民幼儿园邀请金华市教科所所长叶鑫军开展课题论证指导。城西新区第二中心幼儿园、古山镇中心幼儿园、西城街道中心幼儿园的课题组成员参加。

叶鑫军深度分析了各幼儿园课题选取的现实意义、研究策略和实施路径等,解答存在的问题,帮助课题组成员在梳理课题逻辑的基础上,精准把握课题研究的重点和难点。

此次课题论证指导,让各幼儿园课题组成员更加明确了课题研究方向和实施途径,为下一阶段课题研究做好充分准备。



3月25日,市人民小学教育集团园丁校区与烈桥小学开展“互联网+”线上语文教研活动。课上,教师层层推进,引导学生通过课文中动作、语言、神态的描写,体会人物内心。
通讯员 胡桢滢 摄

语文“云”教研

说明书中的服药时间大有讲究 市一医临床药师为你一一讲解

你好,我想问下单子上写的饭前服用是饭前多久服用?一天一次的药什么时候服用比较好?近日,在市一医门诊药房咨询窗口,有患者这样询问。

为此,临床药师耐心解释:饭前服用是指饭前30分钟到60分钟即可。您处方中的阿莫西林、呋喃唑酮适合饭后服用,而且吃药的这段时间不允许喝酒。您处方中的艾司奥美拉唑镁肠溶片和胶体果胶铋最好在餐前半小时服用,而且是早晚各一次。

无独有偶。前些天,市一医临床药师吕艳霞也接到朋友电话称,她妈妈患有高血压,在服用非洛地平缓释片后,血压总是忽高忽低。吕艳霞详细询问后建议:记得督促妈妈每天起床后的第一件事就是吃药,然后再做其他事情。这样不仅能提高老人家的用药依从性,也能够提高药品的生物利用度,免得药品受饮食影响而减少吸收。

生活中,以上这样的例子还有很多。市一医临床药师建议,选择合适时间服用药物,不仅能有效保障药物的治疗效果,还可以降低药物的副作用。那么,说明书上的服药时间,都究竟是指什么时候?一起来听市一医临床药师讲一讲。

1.晨服 指早晨起床后进食早餐前1小时服药。

糖皮质激素类药物:如地塞米松,泼尼松等宜在上午7点至8点服用。因为肾上腺皮质分泌肾上腺皮质激素呈昼夜节律性变化,早上6点至8点为分泌高峰期,然后逐渐下降,晚上10点至

12点处于低潮期。在分泌高峰期一次给予全日皮质激素总剂量,不但可以增强其疗效,而且可减轻对机体自身分泌的抑制。

促甲状腺素类药物:左甲状腺素钠应于早餐前半小时,空腹将一日剂量一次性送服。若进餐后服药,食物中的钙、铁等离子会阻碍甲状腺素在肠道的吸收,因而影响药物吸收,降低疗效。

抗高血压药物:因人的血压在一天24小时中大多呈“两峰一谷”的长柄杓型,状态波动,高血压患者以早上7点和下午2点两次服药为宜。若只需每天服1次的抗高血压药物,如缬沙坦和其他缓释制剂宜在晨起7点左右空腹给药为宜。

2.餐前服 即三餐前30分钟至60分钟服药。

抗骨质疏松药物:阿仑膦酸宜在每日第一次进食、喝饮料或应用其他药物之前至少30分钟,用200毫升温水送服。因该类药物口服后主要吸收部位在小肠,食物、饮料(包括矿泉水含矿物质等)和其他药物可显著减少其吸收。服药后宜走动半小时,以防药片滞留在食道或胃的局部,导致局部药物浓度过高而腐蚀局部组织。

消化系统药物:大多在餐前服用。如促胃肠动力药多潘立酮,增加胃肠道的蠕动和张力,促进胃排空,同时也能增强食道的蠕动和食道下端括约肌的张力。

肠溶药物:阿司匹林肠溶片应餐前服用。由于空腹胃内酸性活性强,药物

不易溶解,且空腹服用后,确保药物尽快通过胃,进入小肠,将肠溶衣溶解,使药物被肠道所吸收。

胰岛素促泌剂:磺脲类降糖药格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、格列喹酮,应在餐前30分钟服用。另一类非磺脲类胰岛素促泌剂瑞格列奈通常在餐前15分钟内服用,服药时间也可掌握在餐前30分钟内。

3.饭时服 指吃饭时与进食同服药。

-糖苷酶抑制剂:比如阿卡波糖、伏格列波糖等可以延缓碳水化合物的消化和吸收,控制餐后血糖,与食物同服能更好地发挥药效。其降血糖机制是在小肠上皮刷状缘与食物中的碳水化合物竞争 -糖苷酶,从而减少淀粉、糊精、双糖在小肠的吸收,使正常人和糖尿病患者饭后降低血糖。

减肥药:奥利司他是特异性肠道脂肪酶抑制剂,失活的酶不能将食物中的脂肪主要是甘油三酯水解为可吸收的游离脂肪酸和单酰基甘油,需饭时服用。

抗真菌药:灰黄霉素难溶于水,如果和高脂肪食物同服,可促进胆汁分泌,促使溶解。

4.餐后服 吃完饭后15分钟至30分钟服药。如口服铁剂、抗痛风药等,饭后服可减少胃肠道刺激。

5.睡前服 指睡觉前15分钟至30分钟服药。

他汀类调血脂药:通过抑制羟甲基戊二酰A(HMG-CoA)还原酶,从而抑制内源性胆固醇的合成,同时还可增强

肝细胞膜低密度脂蛋白受体的表达,使血清胆固醇及低密度脂蛋白浓度降低。由于胆固醇主要在夜间合成,所以晚上给药比白天给药更有效。但是阿托伐他汀是长效药物,半衰期时间长,24小时可充分抑制肝脏内胆固醇合成酶,所以降血脂效果早晚相同。

抗哮喘药:哮喘患者的通气功能具有明显的昼夜节律性,白天气道阻力最小,凌晨最大,故哮喘患者常在夜间或凌晨发病甚至病情恶化,因此一日服用一次的抗哮喘药多在睡前30分钟服用,至凌晨时血药浓度最高,疗效较好,亦可起到预防作用。常用平喘药物有茶碱缓释片、孟鲁司特等,宜在睡前半小时服用1次。

有一些抗过敏药物,服完后会出现嗜睡症状,需在睡前服用;镇静催眠药也适宜在睡前服用。因此,说明书上会有注意事项提醒,吃完该药后不适合高空作业、驾驶机动车等。

同时,生活中药物联合使用的情况也比较常见,而是否间隔服用也需要考量。药物联用易造成药物发生相互作用,比如:乌梅与维生素B12同服,会降低后者的生物利用度。另外,抗菌药物和益生菌服用的间隔时间需要间隔两小时以上,因为抗生素有杀灭细菌的作用,所以在服用益生菌时,不建议同时服用抗生素。有些药物之间是需要间隔一定的服用时间,如患者对服药时间有不明白,可以在拿到药物的同时咨询药师,以确保药物安全使用。

通讯员 郑颖倩