

W 我的健康经



资料图片

儿童用药坚持三原则

□万道静 马一禾

孩子身体好好的，幼儿园老师却给他们分发处方药“病毒灵”，孩子集体吃，一时间引起轩然大波。

“‘病毒灵’又称盐酸吗啉胍片，作为处方药，家长或老师非执业医师，不能随意给孩子吃。”郑州市儿童医院药学区主任陈海燕说，盐酸吗啉胍片对多种病毒有抑制作用，常用于治疗带状疱疹、水痘等，对于流感病毒作用并不确切。

“不适当用药易出现不良反应。”陈海燕说，是药三分毒，药品治病的同时往往有副作用，儿童还处在生长发育阶段，机体脆弱，千万不能给孩子滥用药物，生病用药一定要遵医嘱。

针对孩子感冒发烧，郑州市儿童医院临床药师裴保方说，能不用药就不用药，不要盲目给孩子使用退烧药，过量、过多地给孩子服药，会对孩子的肝脏功能造成损害；过早地使用退烧药会掩盖孩子

的发病症状，导致医生不能及时查出病因。

“抗病毒药物只能抑制病毒的复制，并不能杀死病毒。”陈海燕说，孩子未生病或未出现病症，使用抗病毒药物并不能很好地起到预防效果。

对于抗菌药物，使用要求更加严格。陈海燕说，只有确诊患儿继发细菌感染后才能使用抗菌药物；判定孩子是否细菌感染，应借助辅助检查，例如血常规等。“事实上，抗菌药物对普通流感毫无效果，滥用抗菌药物会产生毒副作用、过敏反应、细菌二重感染等后果，也会使机体产生细菌耐药性，人体将面临‘无药可救’的问题。”

陈海燕说，上呼吸道感染尚无特别药物预防措施，还是要从灭菌消毒、保持环境卫生、勤洗手、多喝水、多晒太阳、加强体育锻炼等方面进行预防。

“儿童不是成人的缩小版，特别是新生儿及一岁以下的幼儿，其肝脏及肾功能发育不全，用药更应该提高警惕。”陈海燕说，尽量使用儿童专用药，专用制剂安全性较高。

陈海燕说，儿童用药应坚持 3 个原则。首先，要用儿童专用药。儿童专用制剂一般选择合适剂型，标识完整清楚，不苦，易喂食，且用量容易掌握，一般为口服液、颗粒、液剂糖浆等。其次，儿童用药的用量要精准，无论是药品的服用时间、频率，还是次数、用量等，都需要家长严密管控。一岁以下的婴幼儿，最好以药水为主，婴幼儿也更容易接受。第三，不能自行服药，不要混合服药，“使用药物最忌吃别人的，或是以前剩下的。因为即使是类似的症状，只要不是专业医师进行诊断，我们自己判断就很容易出错。”

(作者供职于郑州市儿童医院)

J 疾控文苑



资料图片

男大当婚，女大当嫁，护士也不例外。积极寻找爱情，寻找人生伴侣，是热爱生活的具体表现，值得提倡。选择温柔体贴、充满责任心、“高富帅”的成功男士做老公是所有女性向往的事情。但是，恋爱、结婚、育儿、过日子，与柴米油盐酱醋茶打交道，要以感情、信任为基础，相互理解与支持。

价值观一致是婚恋的前提。作为一名护士，工作繁琐、辛苦，充满风险与压力，需要时常加班，没有公共休假，容易感染传染病。这些现象是劣势，同时也是优势。因为我们的护士有细心、有耐心、有爱心。很多有识之士认为，选择护士做伴侣等于找到了一个专业的私人护理员，等于找到了一个免费的营养师。

在一所医学院校举办的联谊会上，不少优秀男士倡议：护士大多数都很温柔，也会照顾人，又懂得医学常识，只要你去发现，护士有很多值得欣赏的地方，未婚的男士们，如果身边有护士，赶紧行动吧！

我们是 20 世纪 80 年代初从卫校毕业的护士，一群 20 岁左右的小姑娘和小伙子服从组织分配，来到新乡医学院的 3 所附属医院从事护理工作。当年正值风华正茂，心气也很高，大家对“另一半”的要求也很苛刻，大学生、干部、高干子弟等是我们谈论最多的话题，也是青睐的对象；那些来自农村家庭、自身形象和经济状况一般的工人、转业军人，我们都会敬而远之。随着年龄的增长、心智的逐渐成熟和社会阅历的增长，特别是受到身边老师的教诲和潜移默化的影响，我们的思想观念不知不觉发生了很大变化，选择“另一半”不再过分重视外表，而是重视观念与理想一致。

后来，我们 60 多名同学都相继恋爱、结婚、生子，选择的老公有医生、护士、军人、工人，也有农民。如今，我们年近百百，结婚也将近 30 年，尽管生活中有不如意，但是大家都觉得很幸福。

作为医院的管理者，不但要正确引导年轻的医务人员树立正确的恋爱观、人生观、价值观，还要帮助他们自强、自信、自立，更要教育医务人员热爱自己的职业、认同自己的职业，合理看待自己的职业。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

当心疱疹作怪

前不久，88 岁的王老太太感觉背部有点疼，她也没太在意。随后，疼痛加剧，王老太太用手一摸，发现周围长了一堆疱疹。由于春节期间曾患感冒，王老太太认为没什么大事，就随便抹了点儿药。几天后，疼痛不仅没有缓解，反而更加严重。到医院检查后，王老太太被确诊为带状疱疹。

一般而言，人体第一次受到水痘-带状疱疹病毒感染会表现为水痘(常在婴幼儿中出现)。水痘症状消失后，病毒会在人体内长期潜伏，被某些因素激活后会引起复发感染，即带状疱疹。就像王老太太这样，春节期间晚辈们都从各地回到身边，老人的日常生活规律被打破，加之气温骤降，患上感冒，身体的抵抗力下降，因此受到病毒的侵袭，患了带状疱疹。

河南省人民医院疼痛科主任夏令杰说，一些中老年患者，以及免疫力低下的肿瘤患者、糖尿病患者等容易出现后遗神经痛。50 岁以上的患者出现持续疼痛的概率约为 25%，70 岁以上者约为 50%。带状疱疹患者的痛苦主要源自疼痛，其次才是皮疹，皮疹好了而“疼痛”迟迟未愈的情况很常见。很多人认为这不算病，忍一忍就过去了。其实，痛是带状疱疹后遗症，若能早期重视疼痛治疗，不仅能减轻疼痛感，缩短病程，而且能减少并发症。建议大家对体弱老人突然出现的背部疼痛或一侧肢体疼痛引起重视，对发现皮疹的患者更应尽早就诊，做到早发现、早诊断、早治疗。

(冯 瑞)

Y 养生漫画



在快节奏的现代社会，要以新的知识武装头脑，花点儿时间读书是促进身心健康的一剂良药。

陈卫聪/画



中医认为，敲、捏背部能壮腰肾、通经络、行气血、平阴阳，可以有效预防肩周炎、腰肌劳损等疾病。

S 生活指南

“电脑族”多做下肢运动

□彭永强



资料图片

近年来，关于年轻的都市白领、精英猝死的新闻不时见诸报端，医务人员研究发现，其中多数患者都是因为血栓栓子脱落后随着血液

流动被带至肺动脉，进而引发严重的肺栓塞而猝死。这就为那些久坐的“电脑族”敲响警钟，因为久坐很容易形成深静脉血栓，而深静脉血栓在发病前期并没有明显症状，常常不被人重视。因此，“电脑族”应提高警惕，平时多吃一些下肢运动，想方设法促进腿部血液循环。

深静脉的主要作用是将人体腿部的血液输送回心脏，需要人的下肢肌肉伸缩来辅助完成。“电脑族”由于工作的原因，不得不经常坐在办公桌前，人的下肢肌肉收缩就会相应减少，肌肉活动性也逐步下降，与此同时，人体血液的流速就会减缓，这就为深静脉血栓的形成创造了条件。深静脉中一旦形成了栓塞，就会堵塞血管。血栓栓子还有脱落

的可能，并随着血液在人体内“游移”，假如血栓栓子“游移”到肺动脉，就会形成不同程度的肺栓塞，肺栓塞对人体的伤害非常大，严重者可导致猝死。

对于久坐的“电脑族”来说，要保持身体健康，做一些下肢运动很有必要。因为大部分的深静脉血栓是可以预防的。

“电脑族”可以在办公桌前原地做一些活动舒展下肢，适当把腿抬高，经常用手拍打腿部或者做一些简单的按摩动作等；每坐一小时左右最好起身走动走动，适当活动下肢；养成良好的饮水习惯，保证血液不至于太过黏稠而影响血液循环；做到合理饮食，努力戒烟限酒。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

遗失声明

李庆丰执业医师注册证(编码:411313050764)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

安装呼叫系统中心供氧系统

河南中博医用设备有限公司是河南省内专业医用气体管道安装商,专业安装、维修医用呼叫系统,中心供氧系统(病床、输液架、扶手)。网址:www.zzbao.com 电话:13283848688 18638113787 地址:郑州市高新区瑞达路 96 号

诚聘精神科医生

河南公安医院高薪诚聘专业精神科医生若干名。工作地点:郑州市 联系人:杨主任 电话:13702111493

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。 长期维修各类医疗设备 电话:13703847428 13273806758 地址:郑州市花园北路

供 药用蛋黄油

免费赠送《蛋黄油的临床研究与应用》一书。 蛋黄油可以治疗顽固性皮肤溃疡、烧烫伤、口腔溃疡、褥疮、湿疹(肛门湿疹、阴囊湿疹)、乳头皲裂、中耳炎、手术后刀口不愈合、肛裂、痔疮等多种疾病,疗效确切。 我们公司专门生产蛋黄油,质量稳定,欢迎联系。 联系人:李经理 联系电话:18790770063 质检部电话:(0372)3726316

漯河市第三人民医院诚聘

漯河市第三人民医院(漯河市妇幼保健院)是一所集医疗、预防、保健、科研、教学、急救为一体的城市二级综合医院和妇幼保健专科医院,为全供事业单位,现有职工 588 人,开放床位 515 张。根据医院业务发展需要,现招聘临床医疗、医技各专业技术人员,一经录用解决人事编制。有意应聘者请通过电子邮箱或到医院现场报名,具体要求如下:

一、招聘条件:

临床医疗、医技各专业技术人员,本科第二批录取院校(二本)及以上学历,二级医院 4 年以上工作经历,中级及以上职称,年龄 40 岁以下。

二、报名时间:

2014 年 3 月 15 日~2014 年 4 月 30 日。

三、报名方式:

电子邮箱报名:将个人简历及本人身份证、毕业证、学位证、医师资格证、执业证等证件扫描件发至电子邮箱 lhsyrsk@163.com。

现场报名:符合条件的应聘人员,携带个人简历及本人身份证、毕业证、学位证、医师资格证、执业证等原件和复印件至医院人事科报名。

报名地点:漯河市黄山路 89 号 漯河市第三人民医院人事科。

咨询电话:(0395)3130418 2014 年 3 月 15 日

关于河南省 2014 年执业(含助理)医师考试培训的通知

为了响应国家有关加强医药卫生机构从业人员资格、技能培训,规范医师考前培训市场秩序,营造良好的医患环境,河南省医学科学普及学会培训中心特举办 2014 年国家执业医师、执业助理医师考前培训班。

一、主办单位

河南省医学科学普及学会培训中心 教学地点:具体培训时间、地点另行通知。

二、培训内容及教学方式

(一)组织医师资格考试辅导专家,以国家卫生和计划生育委员会医师资格考试委员会国家医学考试中心编写的《医师资格考试大纲》为依据,结合医师资格考试命题规律和动态,对考试重点、难点和历年试题进行精讲,辅以练习题和模拟考试。此次培训,既使学员系统地掌握临床医疗知识,又能大幅度提高执业医师、执业助理医师考试的通过率。

(二)培训科目:临床、中医、中西医、执业(含助理)医师

(三)培训课程:技能班、笔试精讲班、全程班、VIP 高端班

(四)培训班次安排灵活,采取滚动报名、滚动教学方式。

三、开班时间及培训费用

(一)实践技能班 5 月~6 月授课
(二)笔试面授班 7 月~8 月授课
(三)培训费用请关注招生手册或咨询各驻地联络处

四、培训中心联系方式

联系地址:郑州市二七路 200 号金博大商务中心 B 座 2902 室

咨询电话:(0371)55172321

55172352

55172329

欲知各地市联系方式,请在官网(www.yxkppx.com)查询。

二〇一四年三月十日