

冒酷暑 送清凉 省内外专家走进郸城义诊惠及百万群众

本报记者 高玉元 许冬冬 通讯员 郑良子 文/图



中国健康教育中心党委书记、主任李长宁讲话

6月8日~9日,按照河南省卫生健康委“三学三问”工作安排部署和主题教育调查研究安排部署,由河南省卫生健康委、河南省文明办、河南省爱卫办、河南省教育厅、河南省乡村振兴局、河南省民政厅、河南省体育局、河南省科学技术协会等联合主办的“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动在周口市郸城县举行。

中国健康教育中心党委书记、主任李长宁,河南省卫生健康委党组成员、副主任周勇,河南省疾病预防控制中心主任郝义彬,周口市人民政府副市长刘颖出席启动仪式。启动仪式由河南省卫生健康委宣传处处长赵圣先主持。

李长宁在启动仪式上说,据有关研究结果表明,影响群众健康的因素多种多样,涉及工作、生活的方方面面。其中,主要因素是个人的习惯与生活方式,占比为60%。中央电视台出品的栏目《健康中国》强调,从健康影响因素的广泛性入手,用健康促进的策略解决健康问题;要坚持“大卫生、大健康”的理念,落实“将健康融入所有政策,人民共建共享”的卫生与健康工作方针,需要每个人做自己健康的第一责任人,关注健康,掌握健康知识,养成健康行为和生活方式,提升维护和促进健

康的能力。

周勇说,郸城县是老子炼丹成功之地,中医养生理论强调,预防是经济、有效的健康策略,健康教育是最好的“疫苗”。这充分说明,我们走进郸城县,也是在“炼丹”。不同的是,我们不是炼“灵丹妙药”,而是炼比“灵丹妙药”更科学、更合理的“健康处方”。该项活动走进郸城县的另一个寓意是,我们要结合老百姓的实际需求,送来真正的“灵丹妙药”。正是基于这个认识,自2014年起,该项活动已经走进60多个县。从2018年开始,该项活动在河南省全面铺开,惠及群众千万人,真正做到了让晦涩难懂的健康知识变成通俗易懂的健康知识,让优质的健康科普知识“飞”入寻常百姓家。通过开展这项活动,使全省居民健康素养水平从2016年的8%快速提升到2022年的29.37%,高于全国平均水平。

“刚刚经历了麦收大考和高考大考的一百多万郸城县人民,又迎来了一大批名医、专家送来的‘健康大礼包’,让广大群众在歌声和笑声中释放压力,掌握健康知识。”刘颖说。

在启动仪式上,医药卫生报社向郸城县捐赠了4万份科普报纸;河南省疾病预防控制中心向郸城

县捐赠了《健康素养66条》科普画册1000册、无烟党政机关建设指南1000册。其间,参会领导为健康科普专家团队代表、医疗小分队专家代表授旗。同时,郑州大学第二附属医院和河南省中医院的专家分别对郸城县人民医院和郸城县中医院进行业务帮扶。

在启动仪式上的科普讲座环节,家庭代表宣读倡导文明健康绿色环保生活的倡议书,倡议大家提升健康素养,做家庭健康的倡导者……

在义诊现场,来自郑州大学第二附属医院、河南省中医院、周口市中心医院、周口市中医院等医院的专家冒着酷暑走进郸城县19个乡镇和社区、机关、学校和医疗单位,开展对口帮扶、入户随访、乡村医生健康技能培训及专题健康讲座等系列健康志愿服务活动。“省级医院的专家们不怕热、不怕脏,深入基层给老百姓治病、讲解科普知识,让老百姓在家门口就能和专家面对面,我当然不能错过这个好机会。”在义诊现场,一位老年人一大早带着以往的检查报告找现场专家咨询治病问题。

中国好护士、河南省先进典型宣讲团成员邵青青作为帮扶专家走进郸城县中心医院,在查房时遇到一个因为疾病无法生活自理的男性患者。看到患者的心理压力,邵青青就鼓励他积极配合医生治疗疾病,乐观面对生活;向患者家属讲解疾病的治疗过程,以及服药注意事项。通过聊天的方式和患者家属沟通,患者家属感动地说:“以前,我听说省级医院会派专家下基层义诊。没想到,我们今天也遇到省级医院的义诊专家啦!希望你们多下来走走,让我们多了解一些居家护理知识,促进身体尽快康复!”

6月8日晚,在郸城县第一高级中学,省级科普专家举办了一场题为《青少年健康素养》的科普讲座;在郸城县人民广场,河南省知名豫剧演员和科普专家为当地群众举办了健康戏曲晚会。“把健康科普知识融入戏剧表演里,是一种很好的尝试,老年人都爱看。”得知有戏曲晚会,一名中年男子早就把在农村居住的亲人接到晚会现场听戏。据有关负责人介绍,“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项活动内容主要包括“十个一”服务(建立一支健康帮扶志愿服务队伍、开展一次讲座,研发一套课件、举办一批培训、唱响一台大戏、举办一次义诊、实施一对一健康帮扶、做好一场直播、建立一个平台、形成一种机制)。2023年,“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动计划开展10站,分别走进上蔡县、洛宁县、郸城县、宝丰县、虞城县、淇县、温县、鄢陵县、固始县、新密市,每一站都围绕不同的健康主题开展活动,将健康知识送到人民群众的心坎上,切实提升广大群众的健康素养,助力健康河南建设。



←义诊现场



←投旗环节



←戏曲晚会

如何辨别药品专用标识

□孟 菲 石焱妹 文/图



你知道吗?药盒上面有很多关于药物的重要信息,不同药盒上特殊标志的含义也不同。这些药品专用标识提示药品的安全性和类别。因此,了解药品标识的含义,可提高群众安全用药的意识。

上图这些标识均是药品的专有标识,一般在药盒正面的左上角或者右上角;另外,在药品说明书标题右上方也会标注。药物的专用标识分为3类,包括非处方药(甲类和乙类)、外用药品、特殊药品(麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品和放射性药品)。

非处方药
非处方药(OTC)是家庭常备药品的主要组成部分,也是消费者可自行判断、购买和使用的药品。非处方药具有应用安全、疗效确切、质量稳定、使用方便等特点。

非处方药分为:1.甲类非处方药,是红色的OTC标识。该药只允许在药店出售,而且患者需要在执业药师的指导下购买等。2.乙类非处方药,绿色OTC标识。消费者除了在药店购买外,在超市、宾馆等处也可购买。乙类非处方药的安全性高于甲类非处方药,不良反应小。

外用药品
外用药品是指“框红外白”,

红在外,只能在外面使用。

外用药品只可外用,不可口服、注射、滴入或吸入,仅用于体表或某些特定黏膜部位的液体、半固体,或者固体中药、天然药物,均需要标注标识,比如滴鼻剂、滴眼剂、栓剂、黑膏药、软膏剂、贴膏剂等。

特殊药品
特殊药品包括精神药品(精)、麻醉药品(麻)、毒性药品(毒)、放射性药品(放),这些药品一般实行严格的处方管理,患者必须凭借医师处方才能购买。若不遵照医嘱随意滥用特殊药品,比如私自改变用药剂量、频率、周期等,会形成瘾癖,即滥用麻精药品就是吸毒。实际上,麻精药品具有药品和毒品的双重属性,使用得当就是“药”,可以治病救人;对于非医疗目的,滥用就是“毒”,不仅会危害身体健康,形成瘾癖,还会影响社会秩序。同时,因其副作用大,如果被儿童误服,危害很大。那么,麻精药品的作用有哪些呢?

麻精药品能够帮助人们缓解身体疼痛。然而,若不遵照医嘱、滥用药品,将造成严重伤害。其实,麻精药品和毒品一样,滥用麻精药品是一种吸毒行为,不要因为一时刺激而跌入毒品的“深渊”。

1.放射性药品。该药是用于临床诊断或者治疗的放射性核素制剂。放射性药品含有的放射性核素能释放射线。

2.麻醉药品。该药是指连续使用后易产生身体依赖性,可能成为瘾癖的药品,比如可待因、吗啡、哌替啶等。这些药不能零售,必须在一级级别的医院销售,由具有麻醉药品处方资格的执业医师开具处方。

切记:麻醉药品的标识是天蓝色与白色相间,是麻醉药品的专用标志。

若长期使用艾司唑仑,不能突然停药,可采用剂量递减方法,逐渐停药。

3.精神药品。精神药品是指直接作用于中枢神经系统,使之兴奋或抑制,连续使用能产生依赖性的药品。依据人体对精神药品产生的依赖性和危害人体健康的程度,将其分为一类精神药品和二类精神药品。比如常用的地西洋、艾司唑仑等助眠药物,均属于二类精神药品。该药需要开具精神类处方才能买到,并在医生的指导下服用。

切记:精神药品会不可滥用。滥用精神药品会对心、肝、肾的功能有一定的损伤,以及出现大脑反应迟钝、言语缓慢、呆滞、嗜睡等现象。

依据《麻醉药品、精神药品处方管理规定》第八条规定,麻醉药品和第一类精神药品处方的印刷用纸为淡红色,处方右上角分别标注“麻”“精一”;并注明患者身份证号码、代办人姓名等。二类精神药品处方的印刷用纸为白色,处方右上角标注“精二”。

1.麻醉药品、第一类精神药品注射剂处方,一般为1次用量;

其他剂型处方,不得超过3日用量;控释制剂处方,不得超过7日用量。2.第二类精神药品处方,一般不得超过7日用量;对于某些特殊情况,处方用量可适当延长,但医师应当注明理由。3.癌痛、慢性中度、重度非癌痛患者的麻醉、一类精神药品注射剂处方不得超过3日用量,其他剂型处方不得超过7日用量。那么,如何正确选择麻精药品呢?

1.对于大众来说,要明白麻精药品和普通药品是有实质性区别的,在治疗过程中必须严格遵照医嘱用药,不得滥用,避免产生药物依赖性,形成毒品危害。2.如果在使用麻精药品,停药后产生兴奋、失眠、焦虑、强烈心理渴求和强迫性的觅药行为,甚至难以忍受的身体、精神药物依赖症状,请及时就医。3.当有人委托你帮忙购买麻精药品时,请拒绝并识别,避免被非法分子利用。

毒性药品
医疗用毒性药品(简称毒性药品):是指毒性剧烈,对剂量有严格要求,使用不当会导致人中毒或者死亡的药品。

常见毒性中药:砒霜、生马钱子、生川乌、生草乌、生附子、生半夏、生南星、生巴豆等。

常见西药剧毒药品:去乙酰毛花苷、毛果芸香碱、阿托品、三氧化二砷等。

毒品不是毒性药品,毒性药品不是毒品,但滥用麻精药品会成为毒品。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)



本栏目由河南省卫生健康委药政处指导

怎样预防乳腺纤维腺瘤

□聂 勇

每到寒暑假,门诊上都会接诊一些患者,她们正值青春期的花季少女,平时多愁善感,爱生闷气,以及喜爱吃一些油炸、烧烤食品。她们偶然发现自己的乳房两侧出现不对称、乳房变大等现象告诉家长时,家长认为是孩子的乳房发育了,疏忽了疾病问题;事实上,有一些是乳房长了肿块。家长一定要及时带孩子到医院做乳房彩超检查。这样,就可避免把乳腺纤维腺瘤当成乳房发育的风险。

对此,一些母亲会产生疑惑:孩子未成年,乳房还没发育好,怎么会患乳腺疾病呢?其实,乳腺疾病可发生于从青春期到绝经后的任何年龄段,只要有乳腺,哪怕是刚开始发育,或者只有少量乳腺组

织,均有患乳腺疾病的可能,所以人们必须重视乳房健康。青春期的花季少女来说,选择型号合适的文胸对乳房健康很重要,内衣或者背心不宜过紧、过紧。否则,会对胸部肌肉造成压迫,影响血液循环。不吃含有激素的食物 处于生长发育的青少年尽量少吃反季节的蔬果,不吃添加激素类的食物;慎用保健品和滋补品,因为一些保健品含有激素。

保持良好的心态 长期心情压抑,会导致体内雌激素水平升高,内分泌紊乱。因此,保持良好的心态是预防乳腺纤维腺瘤的有效方法。养成良好的工作、生活习惯 多

运动、勤锻炼,起居有常,避免熬夜;纠正不良的饮食习惯,少吃油炸、烧烤等食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。

穿宽松的衣服 处于青春期的花季少女来说,选择型号合适的文胸对乳房健康很重要,内衣或者背心不宜过紧、过紧。否则,会对胸部肌肉造成压迫,影响血液循环。

不吃含有激素的食物 处于生长发育的青少年尽量少吃反季节的蔬果,不吃添加激素类的食物;慎用保健品和滋补品,因为一些保健品含有激素。

乳房自检 每月进行乳房自检。每一个女性朋友都应该学会乳房自检的方法,一旦发现乳房肿块,要及时就医。

(作者供职于驻马店市中医院)

慢阻肺患者康复训练的方法

□李 帅

慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺)是一种肺部疾病,主要表现为气流受限和慢性咳嗽,随着时间的推移,肺功能不断恶化。其主要病因是吸烟,以及生活习惯和职业环境等。

慢阻肺是一种严重且不可逆转的疾病。目前,其治疗方法主要分为药物治疗、呼吸治疗。除了常规治疗外,对于慢阻肺患者的康复训练也至关重要。

药物治疗
在临床上,治疗慢阻肺的药物主要包括支气管扩张剂、糖皮质激素等。支气管扩张剂可以放松气管平滑肌,减轻气管痉挛,改善呼吸困难症状。支气管扩张剂有加快与减缓作用,应根据临床症状进行灵活选择。同时,患者可通过口服或者吸入的方式应用糖皮质激素,能够抑制炎症反应、减少黏液分泌量。

呼吸治疗
呼吸治疗主要包括

吸痰治疗和吸氧治疗。吸痰治疗是通过管道将气管内的分泌物吸出,减轻咳嗽和胸闷等症状;吸氧治疗是低流量、低浓度持续性吸氧,可缓解呼吸困难等症状。

康复训练方法
慢阻肺康复训练旨在帮助患者恢复肺功能,增强身体素质,缓解呼吸困难等症状,从而提高生活质量和延长寿命。康复训练应根据患者的症状、肺功能和心脏功能等,制订个性化的康复计划。

气管黏液排出训练
慢阻肺患者经常出现呼吸困难和气管黏液堆积现象。气管黏液排出训练就是帮助患者增强肺的排泌功能,清除气管里堆积的黏液。训练内容包括腹式呼吸、深呼吸等。这些训练可减轻呼吸困难和咳嗽等症状。

有氧运动训练
有氧运动训练可提高肺活量,增加肺泡的弹性,改善呼吸肌肉耐力,缓解呼吸困难和气短等症状。适合慢阻肺患者的有

氧运动项目,主要包括散步、慢跑和游泳等,切不可过度训练。

动态调节呼吸节律训练
在健康人群中,呼吸节律是相对稳定的。对于慢阻肺患者,由于气管受损和肺功能减退等原因,导致呼吸节律异常。因此,让患者通过调整呼吸节律训练,达到提高心肺耐力和减轻疲劳的目的。该训练可先让患者采取“缓慢而稳定,不会感到气促、疲惫”的方法,达到锻炼的目的。

总之,医务人员应根据慢阻肺患者的实际情况,制订个性化康复计划来逐步训练。在康复训练过程中,需要注意安全性和舒适性,避免对患者的心里和身体造成不必要的伤害。同时,在康复训练专家的指导下,患者往往能够顺利掌握和运用康复训练方法,来提高自己的生活质量。

(作者供职于内黄县人民医院)