做好健康管家　引领健康生活

每周五出版

医药卫生报 社区家庭医生周刊

2011年12月9日　星期五　第23期　　网站:www.yywsb.com　　电子邮箱:sqjtys@163.com

国内统一刊号:CN41-0024　邮发代号:35-559　主管:河南省卫生厅　主办:医药卫生报社　郑州市卫生局

郑州市医疗机构全部开展双向转诊

本报讯　(记者　阎洧涛　通讯员　华兵)作为便民、利民的又一项措施,郑州市各家医院与社区卫生服务机构已全部开展双向转诊。这是今年郑州市卫生工作的又一个亮点。

为进一步做好双向转诊工作,今年以来,郑州市卫生局要求各社区卫生服务机构与二级以上医院签订双向转诊协议,各市属医院也开通了双向转诊绿色通道,方便转诊病人。按照要求,各医院实行双向转诊登记制度,由专人负责对上转、下转病人信息进行详细登记,对社区上转病人采取免收挂号费,优先就诊、检查、交费、取药,优先安排住院等一系列优惠措施。另外,各医院制作"绿色通道便民服务卡"、"优诊卡",对一些检查项目实施优惠。为病情稳定、处于康复期的患者填写双向转诊单,将信息及时传到其所在辖区的社区卫生服务机构,做好后续康复工作。

各社区片医从2010年开始,与辖区居民签订家庭医疗保健协议。当居民有了头疼脑热的小病,可以到就近社区卫生服务机构进行诊治。如果病情需要,片医会及时把病人转到上级医院。此外,片医还会对上级医院下转的病人进行跟踪服务。截至目前,各社区片医已与居民签订家庭医疗保健协议163410份,上转2357人,下转1618人。

本期导读

孩子挤眉弄眼 竟是鼻腔患病
(亲子乐园　2版)

换药包灭菌近200次　没有收过一分钱
(片医在线　8版)

家有"宅娃"让人忧(心灵之约　18版)

节制是另一种进补

□张晓华

天一冷,很多人开始寻思着"贴膘",没事了总想多吃一点儿大补的东西补补元气。在南方,据说每到冬季膏方都大热,中医专家一天能开出十几万元的膏方。

在中原地带,膏方似乎并不是很受青睐。这其中除了地理环境、养生观念的差异之外,经济发达程度也是一个制约因素。

当看到这样的消息,无力采用奢侈的进补方式的人们,是不是就要扼腕叹息了呢?其实,大可不必。俗话说"富人吃药,穷人泡脚",进补方式多种多样,虽然成本差别巨大,但是进补效果并没有优劣之别。不同的人群,大可选择适合自己的进补方式。

对普通人来说,其实有一种进补方式不但方便,还几乎不需要经济投入,若能坚持下去,效果不啻于服用高价补药。这就是:节制。

其实,很多时候人们花大价钱服用补药,为的就是祛除体内的邪气、培养体内的正气。如果能防患于未然,以节制来切断邪气侵入人体的途径,人体达到阴平阳秘的平衡状态,还需要什么补药呢?

节制包括方方面面:节制口腹之欲,莫让病从口入;节制过劳之欲,莫让元气过耗;节制声色之欲,莫让精气过损……节制需要适时的自我提醒、自我监督,在适当的时候告诉自己:"够了,现在停止,就等于服用了最好的补药。"

每周时评

膏方,又称膏剂,是中医常用的"丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭"8种剂型之一,在未病先防、有病早治、既病防变、病愈防复发等方面有着很好的疗效,自古以来深受人们欢迎。近日,郑州市的仲华国医馆举办了"河南首届膏方节",引起很多市民的关注。但是,记者在现场了解到——

膏方虽好　郑州市民尚不习惯

本报记者　吴玉玺　通讯员　世桢

在"河南首届膏方节"上,两名老外拿到膏方很开心。吴玉玺/摄

膏方引市民关注

俗话说"冬令进补,春天打虎"。冬季是进补的最佳季节,而膏方是冬季进补非常不错的选择。

近日,在郑州市经七路与丰产路附近的仲华国医馆门前,彩旗招展、锣鼓喧天、雄狮劲舞、人头攒动……由仲华国医馆主办的"河南首届膏方节",引起了很多市民的关注。

在现场,一些市民忍不住购买了一罐罐的膏方。就连几个欧洲人也忍不住来凑热闹。这几位外国朋友在广州生活过,之前已经喜欢上膏方。

仲华国医馆特聘的专家毛德西,是国家第三批老中医药专家学术经验继承工作指导老师、全国首届百名中医药科普专家。毛德西告诉记者,虽然膏方是中医的一种很古老的剂型,但是几年前,郑州市民对膏方还不太了解,直到2009年12月,河南省中医院才成立了全省第一家膏方门诊。

深受南方人喜爱

在广东,人们对中医药特别偏爱,除了爱用中药材进行煲汤之外,还喜欢在冬季用膏方来养生保健。

毛德西介绍,膏方的主要作用有两点,一是滋补养生保健,二是祛病,多用于补虚扶弱、减缓衰老症状、纠正亚健康等,也适用于需长期服中药的慢性病患者。

毛德西说,需要美容养颜和生理期、产后调理的女性,需要养生保健的老年人和增强体质、提高免疫力的儿童,都是膏方的适用人群。由于膏方口感较佳,易于被以上人群所接受。

针对季节性疾病和常见病,河南省中医院推出了13种大众膏方。但是毛德西说,还是要提倡"一人一方",根据患者体质不同,进行个性化制药。

中原人"不太感冒"

杨伟涛刚刚从广东省某大医院回到河南工作。他说,在广东,每年冬季膏方都特别火。像陈李济这样的传统中药厂家,都办有很多中医馆,聘请国家级或省级名中医坐诊,为群众"量身定作"膏方。一名专家一天都可以开出十几万元的膏方,很多市民一次会买几千元的膏方。

毛德西也介绍,他了解到广东的一名国家级中医专家,每年开出的膏方价值都上千万。根据患者身体健康状况,"一人一方、量身定作"是膏方最大的优势,而市场上的保健品都是"万人一方"。

然而,郑州市民对膏方的兴趣远远不及南方人。记者在现场随机采访了十几名群众,多数人表示"从没有吃过",一些人表示"想尝尝"。

价格偏高是主因

"河南首届膏方节"上,记者看到仲华国医馆推出的大众膏方有一二十种,包装也很好看,可谓琳琅满目。仲华国医馆执行院长卫梓豪表示,他们可以为市民提供送货上门服务,同时还有十几位中医专家坐诊,可以为市民"量身定作"膏方。

但是很多市民对膏方不太感冒的主要原因是膏方价格较高,超出一般群众的经济承受能力。500克包装的大众膏方,价格最低也将近200元,更贵的要好几百元,"量身定作"的膏方则价格更高。有两个品尝了膏方的老大爷向记者直言:"膏方不错,但就是吃不起。"

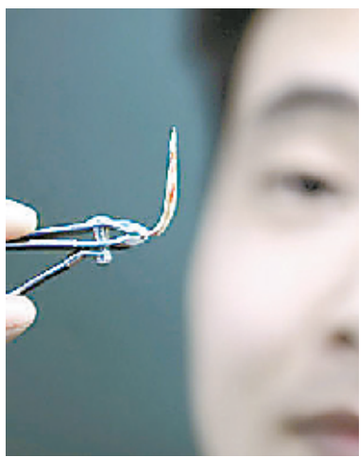
不过毛德西介绍:"这些膏方的价格在河南还是比较便宜的,在南方要贵得多。市民接受不接受膏方,除了习惯问题,还与郑州的经济发展水平相关。"

中药偏方秘方迷人眼

专家:并非适用任何人

本报记者　李荇

用酒精调匀胡椒、花椒和冰片,连用半月可根除狐臭;大蒜头一次一两连皮烧焦可治疗胃下垂……这些"很好很方便"的中药偏方秘方到底能不能对每个人都起到"药到病除"的效果呢?记者在采访多家中医院的专家后得知,中医偏方、秘方确有疗效,但患者在选用时最好遵循医嘱,对症用药。



"现象":试用秘方,效果不尽人意

"用南瓜藤泡水喝可以抑制烟瘾,连续多天饮用南瓜藤水即可达到戒烟效果。"

看到这样的说法,网友"愤怒的小鸟"一度深信不疑。他先到药店购买南瓜藤,被告知没有。后来,他好不容易收集好了南瓜藤,一天3次,连喝7天,烟瘾丝毫未减。"愤怒的小鸟"自此深有体会:"秘方都是唬人的,最起码戒烟的方子就无效!"

今年70岁的糖尿病患者宋老先生,听熟人介绍一个中药方,按药方抓了十几付。结果过了一个月,他的血糖依然很高,并没有什么下降表现。

记者在调查中发现,不少人认为,中医博大精深,中医的一些药方又都是中医大家通过几十年的努力钻研出来的,具有一定的治疗效果。再说,"生病时去看看中医,治标也治本啊!"但如果要问这些人一句"为什么中药可以治标治本",显然很多人都很茫然。

"病症":同病不同因,切勿盲目服用

记者通过搜索引擎发现,"老中医"的各式"秘方"真的是让人眼花缭乱,可是这种类繁多的"秘方"到底有多少是靠谱的?这些靠谱的"秘方"又能够真的适用每位患者吗?就此记者采访了河南中医学院第一附属医院副主任医师赵俐黎。

"一般而言,秘方容易以偏概全,方子里的内容只对部分人有用,对于绝大部分人还是不合适的。"赵俐黎表示说。

赵俐黎介绍,在日常生活中,有一些老年患者经常遇到便秘的问题,几天不上厕所。"曾经有一名患者咨询说,别人告诉他一碗熟南瓜加5钱猪油可治疗便秘,他问这种方法管用不管用。我就对他说,这种方法对部分因排便不畅的老人是有效的,但大多数老人便秘的原因并非是因为排便不通畅。"

"有些老人两三天解一次大便,这可能是因为他们气虚。另外有些老人便秘可能是由肿瘤等其他疾病所造成的,在这种情况下,老人一定要在查清原因的基础上,由专业的大夫对其进行正确用药,切勿自行选择药方用药。"赵俐黎表示。

建议:偏方秘方都要理性选择

患有"老慢支"的张先生因为长期咳嗽、痰多,就曾试用过朋友推荐的一剂中药偏方:用壁虎干所制的盐蛇散。最初用起来还颇为有效,但久而久之却开始出现一些中毒性反应。

"盐蛇在治疗痰浊阻塞方面是有疗效的,但同时不能忽视的是,这些用野生动物制成的药材往往带有一定的毒性。"河南中医学院一位不愿透露姓名的副教授说。

"其实民间的偏方不同于中医药正规处方,它可以说是长期经验的积累,也可以说是一直都存在误区与争议。毕竟,绝大多数的偏方、秘方都没有经过循证医学的证明。"这位副教授还提醒,中医讲究"用药如用兵",中药剂量几两几钱的差异是很有讲究的。从中医文献看,剂量是历代医家"不传之秘",无形中限制了经方疗效,后世医家为确保经方疗效,使用古方均需考虑剂量折算问题。因此,中医医师对用药剂量时都要求严格,一般不懂中医的患者,更忌讳盲目自主选药。

赵俐黎也认为,不少患者为了求方便或者是抱着试一试的态度,去网上、电视、报纸上选用一些中药偏方或者民间秘方。不可否认,这些方子可能对某些患者的某些病症确实能够起到作用,但是患者最好在医生的指导下进行服用,以免造成病情的二次变化。

全球顶级骨科专家的五大养生忠告

——钙片并非必需,均衡饮食更重要。香港威尔士亲王医院骨科顾问及创伤科主任容树恒教授认为,考虑到个体健康状况的差异,吃钙片补钙并不适合每一个人。他建议均衡饮食,保证蛋白质的摄取,并进行适量户外运动。

——适量运动有助骨骼健康。"巧妙运用自身重力的运动,可以让我们的骨骼更坚固",中华医学会骨科学分会主任委员、解放军总医院骨科专科医院院长王岩教授建议,适量进行快走、游泳等运动,有助于钙的吸收。

——老年人,尤其是女士,不宜频繁登山。尽管适量运动有助骨骼健康,但王岩同时指出,由于爬山等运动会造成关节扭力或关节面负荷过大,对关节造成冲击,建议老年人不要频繁登山。

——预防骨质疏松应从青壮年抓起。亚太骨科学会主席、来自印度的哈龙·希尔齐·塔基认为,骨质疏松的预防应该从20~30岁就开始。

——加强膝部保暖好处多。解放军309医院关节外科主任黄迅悟说,受凉受寒是膝关节骨关节炎的发病诱因之一。　(吕诺　杜杰)

中国听障儿童服务网开通

中国聋儿康复研究中心近日在北京正式开通中国听障儿童服务网,开始为听力障碍儿童及其家长提供听力康复信息化服务。

据中国聋儿康复研究中心主任胡向阳介绍,目前中国有0~6岁听力障碍儿童13.7万。我国将进一步加大聋儿康复扶持力度,计划投入17.6亿元对1.6万名重度、极重度听力障碍儿童免费植入人工耳蜗,为1.2万名重度以下听力障碍儿童免费验配助听器。(赵超)

加湿器使用不当可诱发肺部疾病

郑州人民医院　马霖

随着气温的降低,天气越来越干燥,很多市民开始使用加湿器保持空气的舒适度。专家提醒,加湿器使用不当可诱发肺部疾病。

"要消灭病原体需要杀菌剂达到一定浓度才能起效,加湿器的水分子不均匀,只是局部浓度过高,起不到房间的杀菌功效。"郑州人民医院呼吸内科主任于洪涛表示,加湿器中的杀菌剂、香料、精油等添加剂,对身体非但无益反而有害。这些添加剂中的化学成分经过雾化处理喷到空气中,会对人体气道产生刺激;对本身有慢性肺病的患者来说,会加重病情,还可能诱发哮喘等疾病;特别是对小孩、孕妇等抵抗能力差的群体,更是加大疾病发生概率。

于洪涛建议,在使用加湿器时应添加清水或温水。同时,要注意房间内通风,加快空气流通,保持空气新鲜,戒烟限酒,适量运动,科学预防呼吸系统疾病。

冬季预防心梗牢记四原则

心血管疾病患者要做好冬季预防措施,主要从改变生活方式、控制好血压、合理用药等方面入手,牢记4条原则。

一是控制好血压。由于冬天时高血压病人较春夏时血压高,因此在寒冷的冬季,心血管疾病患者一定要定期监测血压的变化,定期复诊。二是注意保暖。冬季室内外温差大,因此心血管疾病患者一定要格外注意保暖。三是饮食清淡。很多人冬天都喜欢吃火锅,殊不知火锅属于高脂高盐饮食,老汤也属于高脂饮食。四是不宜晨练。心血管疾病患者冬季运动要在温度较高的时间段进行。

(任珊珊　盘玮)

郑州市卫生局温馨提示

通过网络、12320电话、医院可进行预约接诊服务,能找到你要找的专家、大夫,省时,省力,不花钱。

郑州公共卫生服务热线:12320