

广州卫生

粵內登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办

二〇一三年二月十五日 第三期 (总第 983 期) 编辑部 E-mail: edit@gzhe.net

我市深化医药卫生体制改革成效初显

魏卫忠

广州市近四年深化医药卫生体制改革工作成效初显:

巩固和完善新型农村合作医疗制度 保障水平持续提升

2009 年以来,我市扎实推进新农合制度各项工作,并取得较大成效,各项指标均居全省领先水平。一是参保率保持 100%,实现应保尽保。2009 年全市参保率达到 99.7% 的高水平,从 2010 年起连续 3 年保持 100%,实现新农合应保尽保,农民人人享有新型农村合作医疗保障。二是新农合筹资标准大幅提高。2012 年,新农合人均筹资标准达到 320 元以上,财政人均补助标准达到 240 元以上,全市实际人均筹资额达到 390 元,财政实际人均补助达到 291 元。与 2009 年相比,全市新农合实际人均筹资增幅 84%,财政实际人均补助增幅 99%。三是保障体系不断完善,保障水平不断提高。参合农民在镇(区、县级市)、区(县级市)以外住院报销比例分别提高到不低于 80%、70%、50%。我市新农合保障模式从保大病、保住院为主发展成为住院统筹加普通门诊和特殊病种门诊统筹,对大额费用病人和困难病人实行医疗救助,对卫生站看病减免收费,将重大公共卫生服务项目、农村妇女住院分娩和人均狂犬病疫苗注射纳入补偿范围,实施农村居民恶性肿瘤、重症精神障碍、终末期肾病、耐多药结核、肝硬变等重大疾病救治保障,农村儿童重大疾病保障,衔接城乡居民医疗救助,实施农村残疾人康复保障,形成完整的农村居民医疗卫生保障体系。2012 年,全市参合农民住院平均封顶线现已达到 15 万元以上,与 2009 年相比,增幅 2 倍以上,超过农民人均年收入的 10 倍。

实施基本药物制度 看病贵问题得到一定程度缓解

建立国家基本药物制度,保证基本药物量足供应和合理使用,有利于保障群众基本用药权益,减轻群众经济负担。2010 年 12 月,我市政府举办的基层医疗卫生机构全面启动实施国家基本药物制度。2012 年,在我市政府举办的基层医疗卫生机构全部实施国家基本药物制度的基础上,进一步加大力度扩大制度实施范围,将未实施基本药物制度的非政府办社区卫生服务机构和村卫生站逐步纳入实施范围。目前,我市有 20 家社会力量举办的社区卫生服务机构,所有实行村卫生室一体化村卫生站实施基本药物制度,二级以上综合医院按要求优先配备基本药物。基本药物实行零差率销售后,2011 年我市基层医疗卫生机构门诊和住院药费同比分别下降了 8.8% 和 10.4%,2012 年分别同比

下降了 8.9% 和 12.8%,切实减轻了群众看病负担。

健全基层医疗卫生服务体系 基层医疗卫生机构服务水平不断提升

截至 2012 年底,全市城市地区已设置社区卫生服务中心 138 所,服务站 152 个,覆盖全市所有街道,农村三级医疗卫生服务体系进一步完善,全市 35 个镇均有了 1 所以上政府办的卫生院,8 间镇中心卫生院达到二级综合医院规模,全市基层医疗卫生机构服务能力得到进一步提升。初步建成城市 15 分钟、农村 30 分钟医疗卫生服务圈,形成方便快捷的基层医疗卫生服务体系。开展大医院对口帮扶山区县级医院工作,实施镇村一体化管理,结成稳定的对口支援和协作关系,加强基层医疗卫生机构医务人员培训,逐步提升基层机构服务质量和水平,把常见病诊疗解决在基层。

2011 年起,我市推行基层医疗卫生机构综合改革,全市政府办基层医疗卫生机构按照公立一类事业单位核定人员编制,建立竞争性用人机制,基层医疗卫生人才队伍得到了优化,建立以服务质量、质量、效果和群众满意度为核心的工作考核机制,实行激励性分配机制,医务人员的待遇和工作积极性得到了不同程度的提高;建立收支两条线管理,基层医疗卫生机构公益性进一步回归。

近年来,市本级财政累计投入近 3 亿元社区卫生服务业务用房专项建设补助资金,推进社区卫生服务机构标准化建设,改善群众就医环境。

落实基本和重大公共卫生服务项目 公共卫生服务均等化步伐加快

2009 年起,我市在城市和农村地区全面实施社区卫生服务机构和镇卫生院等基层医疗卫生机构向全体城乡居民免费提供基本公共卫生服务项目,并且实现城乡“四个统一”,即统一服务内容、统一考核标准、统一经费补助标准、统一指导方式。四年来,基本公共卫生服务逐步扩大,公共卫生服务的覆盖面明显扩大。2012 年,我市人均基本公共卫生服务经费补助标准从 2009 年的 25 元提高到 40 元,基本公共卫生服务项目从实施初期的 9 项扩大到 11 项,2012 年 11 月 28 日,我市实施 11 项重大公共卫生服务项目,免费为 15 岁以下儿童接种乙肝疫苗 92 万剂次,免费为 4000 余名 65 岁以上老年人提供免费复明手术,免费为 32 万多名适龄农村妇女提供免费宫颈癌和乳腺癌检查,免费为 17 万名农村

待孕和孕早期妇女提供免费孕前优生预防保健咨询,累计为 12 万名农村妇女孕产提供预防保健服务。2011 年起,增加实施预防艾滋病、梅毒、乙肝母婴传播项目和免费为全市适龄儿童实施免疫规划预防接种项目,为孕产妇提供艾滋病、梅毒、乙肝咨询检测服务 120 万人次,为近 10 万名适龄儿童进行六龄儿童预防接种。

开展系列惠民便民措施 扎实推进公立医院改革各项准备

实施惠民便民措施,如门急诊预约一本通,珠三角九市三级医院医学检验、医学影像检查结果互认,开设无假日门诊、夜间门诊和夜间门诊以及三级医疗机构开展预约诊疗服务等,积极优化医疗服务,提高医疗资源利用效率。在全市各级各类医疗卫生机构大力推广网上限价竞价阳光采购工作,深入开展“三好一满意”优质服务活动和行风评议及抗菌药物临床应用专项整治工作。目前,我市辖区内三级医院已按 100% 开展优质护理服务,二级医院 90% 开展,一级医院也达 75% 以上;开展三级医院开展优质护理服务病种覆盖率 87%,二级医院病种覆盖率 46%,一级医院病种覆盖率 25%。

统筹推进卫生信息化建设 在区域化方面取得新突破

我市不断推进卫生信息化建设,借助信息化技术手段向市民提供优质、高效、智能的医疗卫生服务,基于健康档案的区域卫生信息平台初步建成,累计建立居民电子健康档案超过 800 万份。通过互联网“个人健康门户”为市民提供健康档案查询、检验检查结果查询、预约挂号、就诊评价、健康咨询等服务。平台联网医疗机构发放全市统一的诊疗卡,市民亦可持诊疗卡在联网机构挂号、就诊、付费,取药“一卡通”。2012 年,全市统一的预约挂号系统上线,通过电话、互联网、自助终端设备等多种渠道为市民提供预约挂号服务,改变我市各大医院排队形式,挂号流程更简洁的局面,缓解了“就诊三长一短”现象。全市基层卫生信息化建设稳步推进,建设了较成熟的荔湾、黄埔、花都、番禺各区通过信息系统实现区内基层医疗卫生机构和公共卫生信息、越秀、海珠、萝岗、南沙区持续开展区统一的信息系统建设,满足基层医疗机构基本医疗和健康档案信息共享互用的需求。

来自我市医改报道(三)

市财政补助健康教育经费分配有新方式 项目申报和管理优点多

(通讯员 何子健) 过去,市财政补助健康教育经费基本上是按区(县级市)平均分配,各区(县级市)不论工作量和数量,经费都是一样的。为了使经费使用更科学、合理,2012 年,市财政补助健康教育经费采取了新的分配方式:先由各区分(县级市)根据辖区内工作实际情况,填报项目申报要报的项目,再由市健康教育所组织专家审核,确定要支持的项目并申报市卫生局,市局再根据项目申报情况划拨经费,而项目实施过程则由市健康教育所负责指导和督导考核。去年,由各区分(县级市)健康教育所实施的市财政补助经费工作项目有 15 个,涵盖“社区健康教育”、“农民健康促进行动”、“健康促进医院及医疗卫生系统全面禁烟”、“大学生烟草”等各项工作。

经过一年的实践后,目前,15 个工作项目均已取得了良好的预期进展(部分项目仍在进行),表明财政补助健康教育经费以项目申报及管理的形式开展工作具有许多优点:一是项目由区(县级市)自行申报,项目的内容能完全切合本辖区的实际情况,开展工作具有较强的针对性;二是以项目工作的形式补助,好的工作项目得到支持,使想干事、能干事的区得到更多扶持,提高了积极性;三是以项目形式管理,使经费使用更专、更直接用于项目工作的开展,提高了经费的使用效率;四是市财政补助经费只是用于补助,各区(县级市)相应增加了对健康教育的投入,有了健康教育经费的意识;五是工作以项目的形式开展,更有利于监督管理,能较好的总结工作经验;六是部分项目内容前瞻性较强,有利于下一步工作的开展。

据悉,市卫生局在区(县级市)的指导下,市、区两级健康教育经费正在总结提炼,以进一步完善“项目申报及管理”的补助经费划拨和工作管理模式。

荔湾区疾控中心举办摄影技术培训班

随着预防、医疗、健康和卫生信息等各项工作的不断发展,档案材料收集范围越来越广,除了大量文字档案外,各类照片档案的比重也逐年增加。为了真正发挥照片档案在医疗卫生工作中的作用,荔湾区疾病预防控制中心于 1 月 15 日、18 日、22 日下午开设了四期摄影技术培训班,参加人员有来自本中心职工、21 个社区卫生服务中心健康教育专员人员及其他业务骨干,累计 200 多人。培训班邀请了国家一级摄影师、广东省摄影家协会会员谢永华为主讲讲师,谢老师通过深入浅出地课程讲授,兼顾基础理论与实际操作,较为系统地全面地传授了数码摄影方面的专业知识。

摄影艺术不单是人们日常生活情感的表达,更广泛地应用于工作、信息和事件的真实记录。本次培训班作为荔湾区健康教育能力建设工程的重要组成部分,是区健康教育专业人员专业技能培训的一部分。通过培训,提高卫生系统信息收集的摄影水平和资料归档质量,同时也激发了学员对摄影的兴趣,陶冶了生活情趣。(荔湾区疾病预防控制中心)

市健教所举办第八届职工文化艺术节活动 艺术节展厨艺 勤俭节约过大年



(通讯员 曹彦) 1 月 28 日上午,随着领导的一声号令,广州市健康教育所第八届职工文化艺术节正式拉开了帷幕。今年的艺术节活动内容丰富,精彩纷呈,涵盖了体育、文艺、书画艺术等各个方面,先后开展了 9 项活动:乒乓球比赛、羽毛球比赛、摄影作品评比、迎春文艺作品展、厨艺大赛、卡拉 OK 比赛暨迎春茶话会,活动得到广大职工的热烈响应与支持,大家踊跃参与并乐在其中。

厨艺大赛是今年艺术节活动的创举。1 月 30 日上午,健教所大院内喜气洋洋,热闹非凡,这里正在举行职工厨艺大赛。大家集中在各自科室的阵营前,团结协作,一片热火朝天,忙得不亦乐乎的景象。经过两个多小时的辛勤劳动,八道风味各异、色香味俱全的参赛作品摆在了桌上,一顿丰盛的年夜饭做好了。全所职工举杯庆贺,品尝菜肴,边品尝边交流,气氛温馨热烈,仿佛一个和睦的大家庭在过年过节。

本届艺术节的压轴项目卡拉 OK 比赛暨迎春茶话会是一亮点,活动过程精彩纷呈,十名参赛选手声情并茂的演唱博得了在座职工的阵阵掌声。穿插其中的有奖竞猜活动活跃了现场气氛,刘玉洁副所长以一曲《小城故事》赢得了全场。

健教所领导充分肯定本次职工文化艺术节活动,申书记表示:艺术节活动得到了非职工文化生活的活跃,活跃了所内气氛,增强职工凝聚力,体现了以人为本,体现了我所的职工艺术至今已经举办了第八届,活动内容年年有创新,质量层层有提高,本次艺术节的成功举办,是全体职工群策群力、积极参与、团结合作的结果,体现了广大职工良好的文化素质和团队协作精神,特别是厨艺大赛,很有意义,既给大家展现厨艺的机会,又为全所职工提供了一顿丰盛的年夜饭,以实际行动积极响应了党中央关于“厉行勤俭节约”的新规定。

- 市卫生局领导节前检查春运区医保措施,确保旅客安全
- 我市开展冬春季突发急性呼吸道传染病防治专项检查
- 基层医疗卫生机构卫生监督协管员工作迎头绩效考核

- 白云区卫生系统举行不明原因肺炎疫情应急演练
- 从化卫生系统组织医务人员开展无偿献血志愿服务活动
- 番禺区举办肺结核患者家属座谈会,帮助病人平安欢喜过新年

一句话新闻

市卫生局加强对突发公共卫生事件风险的防控工作

魏卫忠 最近,广州市卫生局组织流行病学、传染病学、临床医学、公共卫生等领域的专家,按照突发事件风险评估程序,危害程度等指标,对 2013 年上半年我市潜在的公共卫生安全隐患、公共卫生服务脆弱性及卫生保障需求等方面进行风险评估。专家认为,2013 年上半年我市公共卫生出现呼吸道传染病暴发疫情,学校、托幼机构等集体单位可能出现流感、水痘等传染病暴发疫情,手足口病将呈流行态势,托幼机构暴发

疫情风险增加。病毒导致的感染性腹泻病可能在学校、工地等单位引起暴发。登革热将可能出现局部暴发疫情。为此,对防控工作提出如下要求:

- 一、加强公众健康知识和健康教育促进工作,鼓励和倡导流感疫苗接种,加强学校、托幼机构等单位晨检和疫情处置工作,重点关注敬老院、社会福利院等群体,医疗机构应做好流感、重症病例的救治准备。
- 二、加强托幼机构晨检和消毒管理,医疗机构进一步提高对重症患

的早期识别和救治能力。

- 三、加强学校、工地、敬老院、幼儿园等集体单位食品、生活饮用水卫生监管,同时开展公众健康教育,做好蚊媒孳生地,将蚊媒密度降至安全水平,同时加强出入境人员检验检疫健康监测和输入性病例管理。
- 四、进一步健全卫生、农业、工商、出入境检验检疫部门的联防联控机制,加强禽类养殖场和野生动物交易市场的管理以及医疗机构培训,提高突发传染病的发现、报告和诊疗能力。

本期视点

医生出诊被害事件是个危险警示

曹春光

中国医师协会 1 月 20 日发表声明强烈谴责在包头发生的一起医生出诊被害身亡事件。1 月 19 日凌晨,内蒙古包头医学院急诊科主治医师李玉飞驾车 120 急救队出诊到该医院,院内科主任在驾车中把医生杀害,目前,凶手已被警方控制。(1 月 20 日中国新闻网)

长期以来,广大医务人员奋战在救死扶伤第一线,在广大患者的支持配合下,医患携手共克顽疾,为维护人民群众身体健康做出了突出贡献。可以说,没有医生,我们的生命健康就不可能有保障。但少数人不但没有感恩医生,反而把出诊的医生当成仇人,以拳打脚踢对待医生,甚至恶语相向,对医生本人以及社会的危害很大,必须从根源上解决这个问题。

医生出诊被害事件,已经不是新鲜事了。近几年,这样的恶性事件一件接一件,触目惊心——哈尔滨一位年轻医生被歹徒砍死在岗位上,同时还有三位医护人员被砍伤;北京大学一位医生被砍伤,天津一位医生被砍伤,安徽医科大学医生被砍伤……对医生被害事件只是表示无比痛恨,强烈谴责远远不够,需要从从发生医生被砍伤事件的今天,在构建和谐社会的大环境下,医生出诊被害事件的“弱势”并非一个案,实则是一个非常危险的社会问题。医生出诊被害事件增多,对医生执业的信心社会的信心越大,反之出诊,还有谁愿意做医生?

借题发挥,伤害出诊医生的凶手必定会受到法律的制裁,但是我们应该把预防做到前面,保护出诊医生的自身安全要更人性化。尽最大的努力去为医生撑起一片天,给医生配备必要的保护措施,一旦发生事件,第一时间,这不仅只是出于保护医生本人,也应该从构建和谐社会的需要。

美国作家爱莲生曾说过:“医生生命可珍贵,医生这个职业还远没有登科。”因此,希望医生既要应对好有所谓,社会给予肯定,维护和保障医生执业环境,既要保护好自己的生命权益,也要保护广大医务人员生命权益。

(作者简介:曹春光,广州媒体评论人。)

白云区将开展“诚信民营医疗机构”评选

(通讯员 袁安平) 在 2 月 5 日召开的“白云区 2012 年第四季度民营医疗机构管理例会”上,通讯员获悉,今年白云区将开展民营医疗机构开展“诚信民营医疗机构”的评选活动。目前,广州市白云区诚信民营医疗机构评选办法(试行)已经出台,将适用于白云区范围内的民营医疗机构诚信评选,并制定公布《标准和办法》,分为机构执业、人员执业、管理、收费、依法依约提供服务、不聘用无证、拒绝篡改、打击“两非”等八大部分。其中,有 9 个条款实行“一票否决制”,即参评的民营医疗机构违反其中一条,立即取消参评资格。“诚信民营医疗机构”一年一评选,年度评选不合格的将予以摘牌。

目前,白云区对辖内 380 多家有证的民营医疗机构实行分级管理,成效显著。分级管理主要按 A、B、C 三个等级进行。其中,A 等级的每年上门督查 2-4 次,B 等级的每年上门督查 4-6 次,C 等级的则每年上门督查 6-8 次。在上述会议上,辖内 48 间存在严重医疗“两非”、医疗广告及超范围经营机构被白云区卫生局列入黑名单,并向社会公示。白云区还对民营医疗机构实行不良行为积分的规定,“如果第一次被扣了 12 分,那么第二次查出来仍不合格的就必须立即停业整顿了”,相关负责人透露。

像预定年夜饭一样预定手术 中山六院春节期间手术照常,费用依旧

(通讯员 简文杨) 今年春节期间,通讯员从中山大学附属第六医院、广东省肠腑肛门医院了解到,该院、该院肛肠科门诊和择期手术照常进行,且择期手术均由教授负责,费用按正常结算,门诊则由副主任医师专家坐诊,此举极大地方便了就诊群众。该院院长、著名结直肠外科专家李平教授表示,此次该院春节期间不开手术,不开刀,“不改变常规”。他指出,一方面是春节期间常见的暴饮暴食、饮食无节、作息不规律等,诱发痔疮、肛裂、肛瘘、肠憩室等肛肠科疾病的高危因素,中山六院作为肛肠科门诊医院,有义务和责任在春节期间给街坊们的肛肠健康保驾护航。另一方面也是为了方便群众,因有不少患者就诊时出现排队较难,希望能在春节期间得到及时手术,这也是医院体现春节手术的重要责任。

据了解,医院通常的假期手术都属于急诊手术,上台的一般为高年资的主治医师或以上人员。而此次该院春节期间择期手术均由教授、主任医师亲自主刀,门诊则由副主任医师以上人员承担。街坊们根据医院的安排,在节前就可以预约好“青睐”的专家,像预定年夜饭一样,预定自己的手术。

“120”紧急应对康王南路“地陷”

(通讯员 叶建理、叶叶) 1 月 28 日 16 时 34 分,“120”指挥中心接到电话:“高港区杉木栏路康王南路交界处发生地陷”,立即就近派广州中医院的和中山大学附属第一医院两院派出救护车前往现场救援。同时“120”指挥中心、值班领导李国平主任赶赴现场指挥医疗救援工作,与消防、公安、交警等部门沟通,开展医疗救援工作,同时指示现场“120”急救人员做好随时救治伤员准备。“120”指挥中心在 15 分钟左右由市卫生局调度,应急中心调集现场的救援情况。此间事件的救援工作到次日 9 时 52 分结束,在 17 个多小时的时间里,“120”指挥中心先后指派市 5 间医院、中二院、广医附院、省中医院、广一院一院和广一医区医院 6 间医院共出动救护车 8 车次,急救人员 40 人次,为涉事区域市民的生命安全提供保障。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email: yao_wen1@163.com



少年违法与多动症关系密切,不容忽视。有报道显示,通过对1292名违法犯罪少年的调查,发现其中有978名在学龄前曾被诊断为儿童多动症,患病率为75.33%。提示患儿多动症后易发生品行障碍,甚至违法犯罪行为。多动症尚未被多数人真正了解和重视,在学校这些患儿常被看作是思想品德差、屡教不改的坏学生,老师经常批评、责骂或处以种种处罚;回到家,父母常“恨铁不成钢”,因丢了面子而不可救药地作用使用简单粗暴的教育方式。总之,处理不当的话,多动症患者较正常儿童更易失足,而且症状越重,随着年龄的增长症状改善越缓慢,误入歧途的可能性则更大些。

小孩多动症的危害不容忽视(下)

□ 陈磊

美国医学会杂志认为,对于多动症的治疗,国际上以精神兴奋剂为主,但由于药物本身的副作用大,限制了其使用的广泛性。英国医学杂志认为,“中医学”医学部研发的“健儿贴”是集中医中药与国际先进纳米技术于一体的国际首个外用贴剂,并认为该药为患儿提供了一种安全、有效、方便治疗新途径。中国中医药报认为“健儿贴”将中药浓缩于纳米材料上,采用中医穴位贴压、磁灸刺激、调节经络传导,有效地促进多思虑体内神经介质的释放和吸收,调节人体神经和神经介质的平衡,有效地改善多动、抽动症状。有人认为6岁以下患儿不宜长期服用西药治疗,青春期以后的患儿亦不宜用西药,以免影响正常发育。

有人提出了开发多动症儿童的智力的方法,我们可以学习,并适当地加以利用。

1、语言能力的开发。家长可利用多动症小孩特别喜欢说话的特点,多与他们交谈,让他们多讲话,多给他们讲故事,还可让他们评论故事中的内容和人物。当其能读文章时,给他们提供大量的书籍,让他们选择自己喜爱的书,培养其读书的兴趣。

2、动作能力的开发。应更多地让他们学习舞蹈、练习体操等,多做驾驶性动作,还可以让他们多玩一些安装配件的游戏和拼图。培养他们成为未来的舞蹈家、优秀的体操运动员、汽车驾驶员、工程师等。

3、音乐能力的开发。对一些喜欢又唱又跳、手舞足蹈,甚至得意忘形的小孩,家长不要横加阻止,要正确地引导他们,放一些他们喜欢的歌曲,进一步提高他们对音乐的兴趣。有条件者可买一些乐器,找一个称职的音乐老师和一所音乐课的学校,常常鼓励他在其它儿童面前表演,培养他们对音乐的信心。

还有人提出了如何进行注意力训练。首先,家长应当看到,自己的孩子并非一个成心要破坏课堂纪律的孩子,他也有上进心,也想得满分,但难以控制自己的行为。这样的孩子更需要家长的关心和爱心,需要家长更多地关注他们的行为。其次,家长应给孩子提供一个安静的学习环境,如孩子的屋内应尽量少布置一些图画或照片,少给孩子呈现与学习无关的刺激,在孩子做作业时,家长应关上屋子的门窗,不可开电视或收音机,以免干扰孩子的注意力。第三,有条件的家长可给这样的孩子买一些内容活泼、字迹一些的复习书,他们会将书中的大字或孩子的内容所吸引,读书时间会 longer 一些。第四,家长还应培养孩子的运动能力,尤其是打乒乓球、羽毛球、篮球等。培养孩子的协调能力也很重要,可适当让孩子跳绳、踢毽子、走平衡木等,以增强孩子的大脑兴奋性,因为这类孩子的多动与注意力不集中,常常是由于大脑皮层兴奋不起来的缘故。

多动症的治疗需要长期坚持,在孩子长大后,需要家长有足够的爱心和耐心去帮助他们纠正因多动症引起的行为问题。

从第一中药人参谈起——浅议参类的药用价值

□ 清叔

在祖国传统中医药里,排名榜上独占鳌头的永远是人参——赫赫有名的第一中药、人参,依地域不同而获高丽参、黄参、淮山、地精等众多名称。又产于辽宁东部的为人参、朝鲜的高丽参为最佳上品。中医认为,人参大补元气、补脾益肺、生津养血;具备补五脏、安神神、定魂魄、止惊悸、除邪气等诸多功能。最大价值在于补气提神,少量进补人参即可提神、益气健脾、生津养血,十分适合气虚、阳虚体质的人应用,临床多用于化疗后、益智开窍、开胃止呕、驱梦促眠、产血失多、困乏无力、体弱虚弱等病症,也见于重大危重病抢救救治。如果说,青蒿素是西药的大哥大,那么,人参则是大放异彩的国之瑰宝。

医学科研新发现,生化性质稳定的人参,可调节中枢神经系统,强化大脑记忆力,预防老年痴呆,还能提升体力、激发元气、增强机体免疫力等,并具有加强心脏功能、生津止渴、补肺止咳、祛毒排痰、润肠通便等作用,特别有益于易伤风、多疲倦、盗汗失眠、神志呆、倦血、清化腐、质血重、产虚后的人群预防。专家称,久服人参可达到强身健体、轻身敏捷、肌肤嫩滑、延年益寿目的。现代药理学表明,人参能扩张冠状动脉血管,有效改善冠状动脉粥样硬化,还含有一种极为特殊的,可抑制坏死性肿瘤细胞生长的物质,成为抗癌的新生力量。

此外,人参所含的抗自由基分解蛋白质,如冬氨酸、精氨酸等肽类成分,具有抑制体内脂肪分解并促进组织器官脂肪储量增加的作用;在此基础上有令高血压、动脉硬化、脂肪肝、糖尿病、肥胖症等病情更为凶险的副作用。且提醒各种发烧、肾功能不全、术前患者均不宜服用人参及制品,服用人参后出现头昏、目眩、鼻血、瘙痒等症状,应立即停用。若热燥口干,以温淡盐水、果汁、萝卜水、白菜汤等均可迅速消火。

人参是人的亲戚,其新增四大作用:1.增强机体抗病能力,防止有害物质进入体内,抵御有害环境对人体的伤害;2.改善富含循环物质Rg3,可有效扩张血管,改善血液循环,抑制血小板凝滞性,减少胆固醇沉积量,提升毛细血管血流速度,从而降低高血压等心脑血管疾病的症状;3.可促肝细胞再生,修复肝实质等所致受损的肝功能,促胰岛素分泌增加,改善糖尿病;4.化解复杂因素,多种压力对男性功能性的伤害,如心理或药物导致的男性勃起低下、持久的阳痿等,红参是极为显著的壮阳推手。

可与高丽参媲美的西洋参也是参类之中的佼佼者,古时称为美国、加拿大、传入并落户我国已有300多年历史,其活性成分与人参总皂苷含量高于国产人参,最适宜阴虚热性的人群,其具化痰平喘、消除疲劳、补气养阴、润肺生津、清热生津、镇静去火、温和滋补、延年益寿等诸多功效。西洋参炖瘦肉可收到养阴除燥、清热生津、养生醒容之效。新药物发明,西方人喜欢口含的薄荷片参参,可驱困乏之,对抗疲劳、提升精力,但不适用于儿童、妇女使用。西洋参以中医药理学为指导,堪称中西结合的典范。

参类是个大家族,除上述外,还有党参、太子参、苦参、白参、沙参、麦冬等。其共同点是补气生津,已成为日常生活中常用的常备品、滋补药,甚至成为女性养颜的必需品。

在祖国传统中医药里,排名榜上独占鳌头的永远是人参——赫赫有名的第一中药、人参,依地域不同而获高丽参、黄参、淮山、地精等众多名称。又产于辽宁东部的为人参、朝鲜的高丽参为最佳上品。中医认为,人参大补元气、补脾益肺、生津养血;具备补五脏、安神神、定魂魄、止惊悸、除邪气等诸多功能。最大价值在于补气提神,少量进补人参即可提神、益气健脾、生津养血,十分适合气虚、阳虚体质的人应用,临床多用于化疗后、益智开窍、开胃止呕、驱梦促眠、产血失多、困乏无力、体弱虚弱等病症,也见于重大危重病抢救救治。如果说,青蒿素是西药的大哥大,那么,人参则是大放异彩的国之瑰宝。

医学科研新发现,生化性质稳定的人参,可调节中枢神经系统,强化大脑记忆力,预防老年痴呆,还能提升体力、激发元气、增强机体免疫力等,并具有加强心脏功能、生津止渴、补肺止咳、祛毒排痰、润肠通便等作用,特别有益于易伤风、多疲倦、盗汗失眠、神志呆、倦血、清化腐、质血重、产虚后的人群预防。专家称,久服人参可达到强身健体、轻身敏捷、肌肤嫩滑、延年益寿目的。现代药理学表明,人参能扩张冠状动脉血管,有效改善冠状动脉粥样硬化,还含有一种极为特殊的,可抑制坏死性肿瘤细胞生长的物质,成为抗癌的新生力量。

此外,人参所含的抗自由基分解蛋白质,如冬氨酸、精氨酸等肽类成分,具有抑制体内脂肪分解并促进组织器官脂肪储量增加的作用;在此基础上有令高血压、动脉硬化、脂肪肝、糖尿病、肥胖症等病情更为凶险的副作用。且提醒各种发烧、肾功能不全、术前患者均不宜服用人参及制品,服用人参后出现头昏、目眩、鼻血、瘙痒等症状,应立即停用。若热燥口干,以温淡盐水、果汁、萝卜水、白菜汤等均可迅速消火。

人参是人的亲戚,其新增四大作用:1.增强机体抗病能力,防止有害物质进入体内,抵御有害环境对人体的伤害;2.改善富含循环物质Rg3,可有效扩张血管,改善血液循环,抑制血小板凝滞性,减少胆固醇沉积量,提升毛细血管血流速度,从而降低高血压等心脑血管疾病的症状;3.可促肝细胞再生,修复肝实质等所致受损的肝功能,促胰岛素分泌增加,改善糖尿病;4.化解复杂因素,多种压力对男性功能性的伤害,如心理或药物导致的男性勃起低下、持久的阳痿等,红参是极为显著的壮阳推手。

可与高丽参媲美的西洋参也是参类之中的佼佼者,古时称为美国、加拿大、传入并落户我国已有300多年历史,其活性成分与人参总皂苷含量高于国产人参,最适宜阴虚热性的人群,其具化痰平喘、消除疲劳、补气养阴、润肺生津、清热生津、镇静去火、温和滋补、延年益寿等诸多功效。西洋参炖瘦肉可收到养阴除燥、清热生津、养生醒容之效。新药物发明,西方人喜欢口含的薄荷片参参,可驱困乏之,对抗疲劳、提升精力,但不适用于儿童、妇女使用。西洋参以中医药理学为指导,堪称中西结合的典范。

参类是个大家族,除上述外,还有党参、太子参、苦参、白参、沙参、麦冬等。其共同点是补气生津,已成为日常生活中常用的常备品、滋补药,甚至成为女性养颜的必需品。

正确认识保健食品(上)

□ 徐海滨

一、什么是食品、保健食品和药品?

食品的概念是非常广泛和复杂的,在人类数千年的发展历史中,食品的种类和数量发生了极大的变化,要确切地定义什么是食品,不是件容易的事。

按照我国《食品安全法》第九十九条对“食品”的定义,食品是指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品,但是不包括以治疗为目的的物品。

在《食品工业基本术语》中,对食品的定义是指供人食用或饮用的物质,包括加工食品、半成品和未加工食品,不包括烟草或只作药用物质。

我们老百姓知道的大米、小麦、玉米、大豆等粮食作物及其加工而成的商品是食品,蔬菜、水果、鸡鸭鱼肉等农副产品及其加工品也是食品,还有卫生部认定的药食两用名单中的食品,如大枣、酸枣、茯苓、罗汉果、枸杞子、糯米、砂仁、胖大海、茯苓、丁香、八角茴香、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蜂蜜、椰子、酸枣仁等也是食品。此外卫生部公布的新资源食品,如螺旋藻等。在某种意义上,保健食品或药品的定义,都是以相互区别开来的定义而确立的。

保健食品,顾名思义,就是具有保健作用的食品。但是用法用词描述,是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。在这类食品中,明确表达了三层含义,第一,保健食品的本质是食品,它是食品的一个特殊种类,满足无毒无害的食品特征;第二,保健食品强调具有特定保健功能,用于调节机体功能,提高人体抵御疾病的能力,改善亚健康状态,降低疾病发生的风险等保健作用的,即是以预防、治疗疾病为目的;药品用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量;

第二,使用期限不同,虽然保健食品的说明书上有服用量的要求,但没有服用期限的要求,如果经济状况允许,又有实际的效果,对消费者而言,它可以长期使用;药品是有明确的服用剂量和服用期限的,在疗程痊愈或明确该药品无效时,就要停止服用;

第三,保健食品和药品的使用方法不同,不论哪种剂型,保健食品仅口服使用,药品除了口服外,大量的药品是可以静脉和肌肉注射的,外用涂擦、贴贴的等;

第四,生产保健食品的原料种类和数量是有严格的规定的,使用的原料有比较长的安全历史,有比较多的功能效果的科学文献依据,有毒有害物质不得作为保健食品原料;药品为起治疗疾病的作用,对严重和急迫的病人和重大疾病,原料和使用的选择上就有更大的自由度;

二、保健食品与食品、药品的区别是什么?

三、目前国家批准的保健食品功能有哪些?

第五,因为保健食品是食品,食品是没有毒副作用的,不能给人体带来任何急性、亚急性或慢性危害;而药品可以防治疾病,康复强体,然而“药三分毒”,药品也具有毒副作用;

第六,药品是在医院或药房里,在专业人员指导下,甚至还要求在医护人员的监护下,才能合理使用,达到预防疾病、保护健康的目的,而保健食品是在超市或药店,根据消费者的自身认识,不需要医生或专业人员的指导,根据自己的知识和条件自由购买。

目前国家批准的保健食品功能是根据卫生部2003年5月1日起实施的《保健食品申报与评审技术法规》规定的保健食品的申报功能认定的,共有27项功能:

1. 增强免疫力功能;
2. 改善睡眠功能;
3. 缓解体力疲劳功能;
4. 提高缺氧耐受力功能;
5. 对辐射危害有辅助保护功能;
6. 增加骨密度功能;
7. 对化学性肝损伤有辅助保护功能;
8. 缓解视疲劳功能;
9. 祛痤疮功能;
10. 祛黄褐斑功能;
11. 改善皮肤水分功能;
12. 改善皮肤油分泌功能;
13. 减肥功能;
14. 辅助降血糖功能;
15. 改善生长发育功能;
16. 抗氧化功能;
17. 改善骨质疏松功能;
18. 辅助改善记忆功能;
19. 调节肠道菌群功能;
20. 促进排铅功能;
21. 促进消化功能;
22. 清咽功能;
23. 对胃黏膜有辅助保护功能;
24. 促进泌乳功能;
25. 通便功能;
26. 辅助降血压功能;
27. 辅助降血脂功能。

除了以上有功能性的保健食品外,根据国家食品药品监督管理局的规定,以补充维生素、矿物质为目的的营养素补充剂类产品也纳入了保健食品的管理范畴,即要通过批准才能上市销售。

(转载自中国疾病预防控制中心网站)

小贴士:人参的服用禁忌

1. 高血压患者服人参往往使血压升高,甚至诱发中风。
2. 感冒发热的病人,如无明显气虚而乱服人参,只会加重病情。
3. 湿热体质或水肿者服人参则更甚。
4. 平素体弱多病,或因病后体虚,服用温性的红参,则反而会加重乏力、口干、便秘,而且常引起烦躁、失眠、甚至鼻衄。
5. 产后不宜立即服用人参。因为人参中含有能作用于中枢神经系统和心脏血管的一种成分人参皂甙,能产生兴奋作用,服用后容易出现失眠、心神不宁等症状,造成产妇不能休息,对母婴健康恢复有一定影响,刚分娩的妇女若立即服用人参,会妨碍子宫血管的自行愈合,甚至加重产后出血。



防治心脑血管血栓迫在眉睫

□ 雪峰

半个世纪以来,世界各国科学家不断致力于有关血栓性疾病发生的原因、病理和防治措施,以及抗栓、溶栓、防栓的药物和方法,理论学说和临床实验的研究,临床应用,为心脑血管疾病(脑中风、心肌梗塞)及血栓性疾病的防治开启了一个新的里程碑。但可能“大众”还知之甚少,理解不透彻,一知半解。本文旨在科普宣传,以期起到防病引正的作用。

防治心脑血管血栓性疾病的重视不容忽视。当今,心脑血管疾病(中风和心脏病)正在严重地威胁世界各人,尤其是发达国家,其中也包括了大多数发展中国家老年人的生命与健康。因此,心脑血管疾病被称为当今人类生命与健康头号杀手。

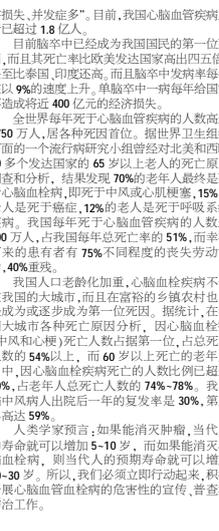
心脑血管疾病具有“五高”、“多”特点,即“发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、高龄发病率高”。目前,我国心脑血管疾病患者已超过1.8亿人。

目前心脑血管病已经成为我国国民的第一位死因,而且其死亡率比欧美发达国家高出四倍,甚至比泰国、印度还高。而且我国中发病率每年在以9%的速度上升,单病种中一病每年给国家造成或将达400亿元的经济损失。

全世界每年死亡心脑血管疾病的人数高达1750万人,居各种死因首位。据世界卫生组织下面的一个流行病学研究小组曾经对北美和欧洲20多个发达国家的65岁以上老人的死亡原因调查和分析,结果表明70%的老人最终是死于心脑血管疾病,即死于中风或心肌梗塞,15%的老人是死于癌症,12%的老人是死于呼吸衰竭,1%的老人是死于心脏病。我国每年死于心脑血管病的人数达300万人,占我国每年总死亡率的51%,而幸存下来的患者有75%不同程度的丧失劳动能力,40%重残。

我国人口老龄化加剧,心脑血管疾病不仅在我国的大城市,而且在偏僻的多数农村也已逐渐成为或逐步成为第一位死因。据统计,在我国大城市各种死因分析,因心脑血管病(中风和心脏病)死亡人数占据第一,占总死亡人数的54%以上,而60岁以上死亡的老人当中,心脑血管疾病死亡人数比例已超过70%,中老年人总死亡率的74%-78%。我国心脑血管病入院后一年的复发率是30%,五年高达59%。

人类学预言,如果能消灭肿瘤,当代人的寿命可以以增加5-10岁,而如果能消灭心脑血管病,则当代人的预期寿命就可以增加20-30岁。所以,我们必须立即行动起来,积极开展心脑血管疾病的危害性宣传、普查和防治工作。



据中国广网贵阳2013年2月16日消息,贵阳相继报告2例感染高致病性禽流感病例。一例21岁女性死亡,一例31岁男性仍在紧急救治中。在此之前,自2012年11月6日起相继报导有辽宁、山西、台湾、湖北、内蒙古、新疆、安徽、广西、江西、湖南、四川、香港等地发生禽流感疫情,且安徽、广西等省出现高流死病例。

在网络上,自去年11月份以来有科利特、越南、俄罗斯、乌克兰、土耳其、印尼、日本、立陶宛相继出现禽流感疫情,其中土耳其、立陶宛、印尼有感染禽流感死亡病例。1月10日本报有77人被确诊感染禽流感;至2月份印尼疑似禽流感死亡人数增至17人,其中已有确诊H5N1禽流感病毒感染病例。由此可见禽流感有世界范围蔓延的趋势,值得全世界的人民警惕和采取积极相应措施加以防治。

一、警惕每年一度的流感 冬季季节是流感的多发季节,因此,预防和诊疗流感应及时到该科室门诊。广州日报2012年12月13日报导,印尼发现新型致命禽流感病毒,据新华社电,印度尼西亚卫生部12日表示,在印尼首次发现了一种此前尚未在该国出现过的禽流感病毒支系,它可

不论何种蛇咬伤,一律都要先按毒蛇咬伤作紧急处理。如清创创面,扩大伤口,挤(吸)出毒液等,并尽快就近送往医院救治。

下面是7种最常用和有效的医治蛇咬伤的中药。其均具有清热解毒、凉血解毒、利水消肿、快速止痛四大功效。单方便用,将新鲜草药洗净充分捣烂呈泥状,外敷患处即可。

七叶一枝花(土人托伞),大叶蛇总管,白花蛇舌草,细叶七厘散,半边莲(蛇胆草),过塘蛇(水毒菜),蛇王胆(蛇尾)

主治:扁鹊蛇(饭铲头)咬伤的中药药方:丁香草(叶子药),乌帽蕲蛇(沙甘星)。主治:青竹蛇咬伤的蛇药:猪包血(黑口果),白背叶(水菜),山天(吹筒),猫脚柳(苦竹),蛇毒草,黄蜂等。

这些药药可用于蛇咬伤、蜂蜂咬伤等,对猫咬伤、癌症等也有一定疗效。但孕妇、哺乳期妇女、肝肾功能较差者慎用,儿童需遵医嘱服用。

祖国传统医学中,各地的药方都会使用本地生长的一些民间草药治疗蛇伤,如板蓝根、独脚木、水芙蓉、地榆等。扁鹊草、天南星、天葵子、天南星、天麻、山慈姑等。

可治蛇咬伤的动物、食物有:1.孔雀肉捣成水可饮。2.鸭(鹅)的嘴壳捣成灰,内服外敷各3。3.蛤蚧(鱼胆)不是癞蛤蟆整个活体捣成泥糊状贴在患处。

4.将母猪肉捣碎入患者七孔内,促毒毒自体内排出。5.取白颈蚯蚓一条炒干研成粉,撒在伤口上。6.将白颈蚯蚓贴在患处。7.豆腐捣成糊状,外敷患处除毒。8.烧酒煮熟后淋洗伤口。9.酒糟外搽伤口。10.雄黄粉调油涂伤口。此方可驱杀多种蛇咬伤。

在我国江南一带特有的红砂岩地域,生长着被称为“毒蛇克星”的天然植物。

严防高致病性禽流感来袭

回蒋瑞峰 主任医师

能是近年来约32万只候鸟死亡的原因,其次农业官员在致世界卫生组织的信中说,此次在印尼首次发现了高致病性H5N1禽流感病毒毒株的2.3支系。之前印尼发现的高致病性病毒多属于2.1支系。

此外,香港也于2011年确诊出7年来首例的H5N1禽流感疫情,据流行病学调查,该59岁患者曾与病毒曾经到过上海、杭州和南京等地。

二、什么是季节性流感? 据2013年1月11日羊城晚报称,最近,北京各大医院的感冒患者明显增多,来自北京疾病预防控制中心的消息显示,受冷空气天气影响,目前北京流感的发病水平处于五年来的同期高位。2009年曾经出现过优势的甲型H1N1流感现在又成了主导毒株。

疾控中心表示,甲流已经成为普通的季节性流感,因为病毒没有出现变异,市民不必过于恐慌。为2012年冬季流行的流感病毒中,就含有抗甲型H1N1流感病毒的成分。

那什么是季节性流感呢?季节性流感是指每年流行的流感,尽管这种季节性流感常年发生,但都有一定的季节性,在我国,每年的春季就是季节性流感的流行季节。季节性流感可由甲型、乙型和丙型三种流感病毒引起。其中甲型和乙型流感病毒病毒病程较短,丙型流感病毒病程较长。

在甲型流感中,近半个世纪以来,季节性流感的病毒株主要是甲型H3N2。2009年,一种新型的甲型H1N1流感病毒从墨西哥和美国相继暴发,且很快波及大规模流行。流行过后,这种新型H1N1甲型流感病毒成为季节性流感。今年以来北京甲型流感中,H1N1型流感受病毒感染率增高,取代了以往的H3N2型。

2009年暴发的甲型H1N1流感是由流感病毒变异而来的。由于它刚刚出现在人间,人们几乎没有免疫力,所以它无抵抗能力,因此造成全球甲型流感暴发,使2009年全球甲型流感流行警报级别提高了很高的六分。

在那一阶段,流感的流行已经到了夏季高峰,没有想到甲型流感病毒随着暑假三连三地不断抵抗力的人类发动进攻,还不断地导致一些重症。

三、易感性强、蔓延广、时间长的H5N1型禽流感 禽流感是由禽流感病毒引起的一种急性传染病。近些年禽流感人类的感染病毒主要有H5N1(1999年香港)、H5N2(2004年越南)、H5N2(1999年香港)、H7N7(2003年香港),而H5N1病毒易感性强,蔓延广,持续时间较长,在15种禽流感型中,H5N1能迅速变异,其易于感染别种动物病毒的基因,现已证明它可引起人类广泛禽流感流行。自1997年以来,H5N1病毒已感染禽类,并已与其它的高致病性病毒重组以获取其内部的某些基因。目前病毒“高”基因正在增强,新的H5N1株病毒力变得更强。现已发现H5N1在哺乳动物中的新宿主,它除感染人类外,还会感染猪和老虎一类的哺乳动物,原来认为

的高致病性病毒一般不会感染除禽类和猪以外的其它动物,看来这种看法已经过时。

四、传染途径 动物(人、禽、猪)等流感一般通过直接接触和间接接触传染,但至今为止仍未能确定动物流感病毒向人类传播的具体方式。可能主要经呼吸道以飞沫和空气传播,禽、猪咳嗽和打喷嚏时带有H5N1的含有在空气中漂浮,人吸入呼吸道被感染发生禽流感。通过消化道进食禽肉的内脏及制品、禽蛋、病禽污染的器具、餐具或经被污染的手进食,受到污染而发病。通过损伤的皮肤和眼睛黏膜等容易感染H5N1病毒而发病,可经多种途径横向传播。而病毒、畜的粪便、分泌物是传播的主要来源。

五、人、动物流感(人、禽、猪)的临床特征 人感染动物流感病毒后,潜伏期为7天以内,早期症状与人流感相似。起病急,主要症状有寒战、发热、流涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、咽喉痛、头痛、肌肉痛、全身不适。部分患者可出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、水样稀便等消化道症状。有的会出现眼结膜炎。体温大多在39度以上,热程1-7天,多为2-3天。有些患者可出现单侧或双侧肺炎,少数伴有胸腔积液。半数患者有肺实变体征。白细胞、淋巴细胞大多降低,血小板正常,骨髓穿刺显示细胞增生活跃,反应性组织细胞增生并伴淋巴细胞吞噬现象。部分患者转氨酶升高,咽拭子培养阴性。大多数患者预后良好,但有后遗症。极少数患者,特别是儿童、老年人、体弱者或治疗过晚的患者病情进展迅速,可出现原发性病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎(肺炎球菌感染、肺炎链球菌)、心肌炎、肌炎、成人呼吸窘迫综合征、REYE综合征、多器官衰竭、败血症等多种并发症。出现严重并发症者死亡率很高,如接种流感疫苗或同时接种流感疫苗者要注意监测。

六、警惕人类禽流感的“非典”现象 2004年越南一男婴,最初出现发热、头痛、呕吐和重度腹泻,继而抽搐发作和昏迷。患儿起初并无呼吸道症状,胸膈X线照片亦正常。虽经采取加强治疗并监护措施,但病情仍迅速恶化,入院3天后死亡。虽然住院后期双侧肺部出现了轻度实变,胸膈及胸膈X线照片的浸润现象等一呼吸道的体征,且最终发生了呼吸衰竭,但在治疗过程中医生从未考虑呼吸问题,而最初诊断为伤寒,也按此进行治疗,患儿九岁逝世于两周前死于同样的病,但未采取实验室样品,也未曾加以监测。

关于H5N1禽流感患者最初出现发热、腹泻而无呼吸道症状的记载,这已是第一次。病初病人是一名39岁的越南妇女,于2004年2月4日因发热、腹泻、恶心和呕吐入院。因无呼吸道症状,所以连肺部X光片也未做。住院五天后才出现咳嗽、气喘方好转,后被诊断为H5N1禽流感,于4日死亡。

目前医学界将早期只表现为发热、腹泻而未出现通常应出现的重度呼吸道症状的人类禽流感称之为“非典型性禽流感”。看来此时H5N1禽流感的临床表现范围可能比最初考虑的要广泛得多。脑炎在越南属地方病,而在贫困地区农村许多此类患者曾未能入院诊治,而这些脑炎病掩盖着禽流感,造成类似的误诊,成为未被察觉的可怕人传人的众多传染源。这也是令人担心的问题。专家们认为,各级医疗卫生人员应对上述H5N1禽流感和老虎一类的哺乳动物,原来认为

的误诊抢救和疫情扩散。

七、H5N1禽流感与一般流感的区别 一般流行性感冒简称流感,是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病,潜伏期为1-2天。临床特征是起病急骤,全身中毒症状明显。表现为发热、头痛、乏力、全身酸痛等。呼吸道症状较轻,年老体弱、婴幼儿易并发肺炎。该病潜伏期短,常呈自限性,传染性弱,传播迅速,发病率多在普通人群中高居首位。上一世纪以来已发生四次全球流感大流行,自1918年“西班牙”流感大流行就死了2000万人,超过第一次世界大战的死亡人数。我国是流感的多发地,估计每年感染者可达上千万人。特别对老年人、慢性病患者、体弱者等,流感可能引起严重后果,对生命构成威胁。

H5N1禽流感与一般流感的区别在于禽流感患者病情比一般流感要重,病死率高,引起发病的病毒不同,高致病性禽流感病毒为H5N1型禽流感病毒,一般流感为H1N1型、H3N2型或B型流感病毒。

H5N1禽流感暴发的特点和预防 措施 由于有越来越多的证据证明禽流感病毒可感染人类,在目前尚无有效疫苗的情况下,要避免人类暴露于受感染禽类的机会。要做到这一点,首先要早发现禽类,禽流感疫情,并且迅速进行隔离。1.尽量避免与禽类密切接触,避免接触,尽量避免与已确诊的疑似禽类接触。如必须接触时,应戴好防护用品,比如口罩、手套、勤换衣服。2.当出现流涕、咳嗽等症状时,要及时到正规医院就医。3.保持良好个人卫生习惯和社会公德,咳嗽、打喷嚏要避开别人,并使用纸巾掩盖鼻子,且将污染物放入垃圾筒内。4.避免接触已知患人、禽类活禽的家畜,有家畜要处理,或处理废弃物时要戴好防护用品,用后要妥善处理防护用品,并且洗手、洗澡、换衣及彻底消毒。5.如接触病死禽类、家畜或其场所后出现呼吸或消化道症状、发热、或体温超过37.5度应及时看医生。7.避免进食生的或不熟的肉、蛋及鱼类,加强营养和身体锻炼,增强自身抵抗力及免疫力。8.正常起居,避免劳累,不吸烟,不到人员密集处。9.室内保持空气流通,经常换气。当有禽流感时,不要多人拥挤挤地地方或热闹。10.禽、畜流感病毒多通过粪、尿、粪便等有机质,经粪、尿、粪、尿、粪、尿等途径传播。胸膈X线照片亦正常。虽经采取加强治疗并监护措施,但病情仍迅速恶化,入院3天后死亡。虽然住院后期双侧肺部出现了轻度实变,胸膈及胸膈X线照片的浸润现象等一呼吸道的体征,且最终发生了呼吸衰竭,但在治疗过程中医生从未考虑呼吸问题,而最初诊断为伤寒,也按此进行治疗,患儿九岁逝世于两周前死于同样的病,但未采取实验室样品,也未曾加以监测。

预防——以白术、灯心草、扁豆、赤小豆等煲水内饮防湿。

治疗——在患处两侧拇指甲两侧的蛇眼穴针刺少散放血即可。可减轻症状并止痛。

蛇头指 即戒指手指化脓、麻烂、腐烂、疼痛、恶臭;甚至露露骨、变形等,伴有发痒、发热、肿胀等,多为外伤感染所致。治疗上,先用酒精、酒精棉、消毒、止痛;吹嘴西林液或碘酒。注射抗菌素,内服消炎药去毒。

蛇年话蛇药

心态决定健康 连载之六

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生,就会正确地面对失败与成功,清贫与富有,坎坷与坦途,进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

肝脏功能与实验室检查(9)

广州市第一人民医院分院 邓穗德副主任技师

肝脏功能与实验室检查(9)

心态决定健康 连载之六

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生,就会正确地面对失败与成功,清贫与富有,坎坷与坦途,进而积极



蛇年说蛇

龙年游走, 蛇年已至。在世界各国的传说, 故事中, 蛇扮演着正与邪的双重角色。传说中, 它在天庭犯了天条, 玉帝派人斩断了它的手脚, 变成了蛇。在人们的印象中, 蛇有着冷血狠毒、狡猾阴险的一面, 但同时也是聪颖、长寿和吉祥的象征。因此, 人们对它的褒贬态度最是针锋相对, 敬者视之若神明, 畏者视之如同妖孽。

蛇是一种冷血动物, 其长相丑陋令人心悸, 毒蛇更是令人谈之色变, 竹叶青、眼镜蛇、响尾蛇、五步蛇, 听到这些名字, 就让人不可抑制地联想到嘶嘶作响的蛇信子及致命的蛇毒。简直让人不寒而栗, 因此, 很多时候蛇还是不太受人待见的。

在《圣经》里, 蛇是邪恶的化身, 教唆引诱亚当夏娃偷吃苹果, 导致他们被逐出伊甸园, 从此人类才有了“原罪”。《伊索寓言》里, 有则“农夫和蛇”的寓言, 蛇被当作忘恩负义的象征。在中国的成语里, 涉及到蛇的住词都是负面的, 像蛇蝎心肠、蛇蝎心计、虎头蛇尾、龙蛇混杂、牛鬼蛇神、强龙不压地头蛇, 人心不足蛇吞象等等。而“美女蛇”则用来形容外表美丽、心肠狠毒的女人。在很多民间、侦探小说中常有美女蛇的形象。

在中外的上古传说里, 也有着不少关于蛇的美好传说。原始社会有着蛇图腾崇拜, 据说三皇之首伏羲、补天造人的女娲娘娘都是人首蛇身, 蛇能生人十二生男, 被雅称为“小龙”, 大约也与此无关。《白蛇传》中, 白娘子是善良忠贞、报恩重情的灵蛇, 千百年来, 白蛇和许仙的爱情感动了无数的痴男怨女。在国外, 埃及人认为蛇是君主法老的保护神, 每年七月, 印度的希内拉地区都要举行隆重盛大的蛇节。

此外, 蛇通身是宝, 蛇毒有治癌、止血、镇痛等作用, 蛇皮可制作乐器和高级日用品, 蛇蜕(龙衣)是被列入《神农本草经》的常用中药, 蛇肉更是美食家们相当垂青的座上珍。广东吃蛇的历史比较久远, 《淮南子》曾提及: “越人得蛇以为上肴。”广东名菜“龙虎斗”, 便是毒蛇和狸猫烹调而成的, 浙江也有“龙凤呈祥”的传统菜式, 原料取自蛇和鸡, 两道菜均是肉嫩味鲜, 美味异常, 让人听菜名便食指大动、垂涎欲滴。(陈甲取)

为“医闹”肆虐把把脉

我国现社会的医患关系越来越紧张, 医患关系的失和严重影响了医生的工作质量, 而且也让患者带着心理负担看病, 而且又容易引发医患关系更加紧张。医患关系的失和是有多方面造成的, 其最直接的其中一个原因就是医闹风作浪, 让患者及其家属失去理性在医院进行闹事。

根据卫生部统计, 2010年全国医闹事件共发生17243起, 比前年多了近7000起。2005年7月25日, 死者家属在郑州市第三附属医院门口设置了灵堂, 2009年6月21日南宁市第一附属医院被砍, 8月25日死者家属在佛山市南海区人民医院门前烧纸, 2011年4月4日, 死者家属穿着孝衣到青岛市立医院门前祭奠等。为什么这种闹事会屡禁不止, 而且一起比一起严重?

从客观来看, 在这些事件中总有医闹在从中作梗。这些医闹行为不仅严重影响医院的正常工作秩序, 还严重影响了医务人员的安全, 让医务人员无法安心工作, 故如何将医闹行为排除在医患关系之外, 是我们为缓解紧张医患关系的必要措施。

首先, 在医疗过程中, 医生应与患者及其家属做

必要的交流, 让他们随时了解患者的病情以及在治疗过程中可能出现的情况。对于可能会出现死亡的患者, 更应该让其家属做好心理准备, 以免突然面对亲人的去世而失去理性; 再者医务人员在进行治疗过程中, 应小心谨慎, 以免因工作疏忽导致本不解医学的家属更加激动, 而且也让医闹有机可乘。作为患者及患者家属也应理性对待治疗过程中出现的问题。医学本来就是无止境的学科, 医生不是神仙, 并不是什么都懂。虽不懂医学, 但也不应对医生的技术有过高的期望。我们应认识到医疗过程中的风险性。在此过程中, 我们更应该保护自己。在面对医疗事件中, 我们应理性对待, 辨别医闹行为为不受其影响, 不然最后可能会从医疗纠纷中身陷法律纠纷, 最后严重可致刑事纠纷。

其次, 政府执法机构在面对医闹闹事时, 应果

断, 依法及时制止医闹行为, 以免让事态严重发展, 及时保护医务人员以及患者的人身财产安全。医闹医院闹事时, 医务人员是处于弱势的一方, 此时他们的人身安全是严重受到威胁, 而且医院的正常工作秩序也受到影响, 会影响其他患者的治疗。这时有执法人员有能力去保护医院, 去制止医闹在医院的闹事, 同时让患者或死者的家属暂时的冷静下来解决问题。执法机构在处理医闹行为中有着关键的作用。

最后, 社会也应反思, 为什么社会上会存在医闹这一“职业”人群? 正因为这一特殊人群没有职业, 整天无所事事还得生活, 在无奈之下走了极端, 利用患者家属的冲动及失去理性的心理来闹事, 从中获利。所以, 我们应解决当前问题的同时, 应寻找其根源, 这样才能从根本上解决问题。

医闹行为不是个人行为, 也不是社会个体现象, 它已经成了社会问题, 所以要解决医闹问题, 应该从患者、医院、政府、社会等各方面同时着手, 让我们共同努力, 使医闹群体, 共创我们和谐的医患关系吧! 这对于社会各种群体, 善莫大焉。

准生证办证员该管的还是要管起来

针对当前群众反映突出的计划生育办证难问题, 国家人口计生委2012年12月3日上午下发通知, 要求各地简化办证程序, 提高办证效率。流动人口可就地办理准生证, 对无法证明婚育状况的流动人口夫妻, 可依据当事人承诺为其办证。(2012年12月4日《人民日报》)

最近, “办理准生证要签字盖章40多次”、“新婚夫妇办准生证奔波两地长达3年未果”等新闻最受关注, 准生证变成了“折腾证”, 其实, 准生证是《生育服务证》的通俗叫法。根据各省、自治区和直辖市人口与计划生育条例规定, 育龄夫妻符合规定生育子女的, 应当办理《生育服务证》。准生证主要有两个用途: 孕期保健、给新生儿上户口。

犹记得, 在孙志刚事件后, 部分公安干警心存顾虑, 对一些治安问题视而不见, 不敢管也不想管。少数干部中甚至流传着“主动干是找死, 不干是等死, 与找死不如等死”这样消极的说法以及由此表现出消沉心态。笔者担心, 准生证办证员会否受到类似的影响, 从而产生抵触情绪, 消极对待自己的职责, 该管的, 管不过且过, 随意办准生证?

事实上, 在有关办准生证的报道和评论中, 已经有妖魔化办证员的倾向。不断妖魔化办证员不仅不符合客观事实, 而且只会进一步加剧办证员和被证人的信任危机, 无益于办证环境的改善。试想, 如果被办证人都对办证员持不信任态度, 就会导致两种可能: 一是被办证人想方设法讨好办证员, 甚

至给办证员送礼, 以求办证员违规办证; 二是被办证人以敌视的态度对待办证员, 动辄指责、怒骂。

目前, 我国有2.3亿流动人口, 若这些人都要从工作、居住地跑到户籍所在地办理准生证, 确实太折腾了。在国家生育政策不调整, 没调整准生证的现实前提下, 服务型政府能够做到的, 是调整现行准生证不合理的办证程序。真诚希望准生证办证员不推诿、拖延或拒办, 也不要持有消极心态和做法, 该管的还是要管起来, 按照法定要求和时限, 简化程序, 方便被办证人。当然, 除准生证外, 各地政府也应考虑流动人口在婚检、孕检等方面提供服务。(春光)



苏东坡的“守岁”诗

“守岁”, 是我国早就有的一种饶有趣味的习俗。“一夜连双岁, 五更分二年。”除夕之夜, 是改年更岁之夜。自古以来, 我国人民对此十分重视。习俗都进行过描绘, 为后人留下了脍炙人口的诗篇。宋代文学家苏东坡在夔州为守岁时, 因公务在身, “思归而不得”, 便分别以《守岁》、《除夕》、《守岁》为题作诗三首, 把当时民间的这一风俗如实地反映出来。(张远桃)

丘吉尔的养生之道

“懂得休息的人, 才懂得工作。”这句话是列宁说的。但在历史长河中, 把这句话发挥到极致的, 当属丘吉尔。

第二次世界大战期间, 德国对伦敦实施了长时间的疯狂轰炸, 战争的进程让丘吉尔忧心忡忡, 日理万机的他神经时刻处于高度紧张状态, 每天只能睡三到四个小时。在那些炮火连天的日子里, 处在险恶的生存环境中, 面对时时不请自来的空袭, 为了放松心情, 缓解压力, 身处地下室的他索性自若地拿起针线, 手缝活活地织起毛衣来。这一幕常常令手下的将军们忍俊不禁。他们看着首相用粗大的手指捏着细长的针线, 一本正经地织毛衣, 都强忍着不让自己笑出来。丘吉尔则无视这一切, 安然地一边织毛衣, 一边听汇报。随后, 一边手指指来穿线织毛衣, 一边一边各种指令, 神情悠闲, 心情淡定。

有一次, 他手下的一位将军实在忍不住, 对他说: “首相, 我觉得织毛衣这种事您可以暂时放一放, 因为德国飞机时常光顾这里, 也因为您忙着指挥成千上万的军队啊!” 丘吉尔回答说: “正是因为我, 我的身心必须得到有效的休息, 所以, 我正在进行自我调节, 织毛衣让我心情惬意, 让我的大脑得到

休息, 并时刻保持冷静与清醒的意识, 避免因冲动发出错误的指令。”

将军一听, 恍然大悟: “我懂了, 原来这是首相的减压高招啊!” 一张一弛, 文武之道。靠着这种减压高招, 丘吉尔带领英国人民英勇奋战, 最终取得了反法西斯战争的伟大胜利。

二战结束后的6年时间里, 丘吉尔致力于撰写第二次世界大战的回忆录。繁杂写作之余, 他依然热衷于织毛衣。他说, 织毛衣让我放松心情, 有助于思考文章段落。他经常一边织毛衣, 一边在大脑中构思文章的内容。

由他亲笔撰写的六卷关于第二次世界大战的权威性记录与回忆录——《第二次世界大战回忆录》, 在世界范围内影响广泛, 感动了无数读者。

1953年12月10日, 丘吉尔凭借《第二次世界大战回忆录》获得诺贝尔文学奖。瑞典文学院给出的获

奖理由是: “由于他在描绘历史与传记方面之精深造诣以及他那捍卫崇高的人类价值的杰出演讲。”

丘吉尔91岁去世, 他的减压高招与长寿秘诀就是有空织一会儿毛衣。科学研究表明, 编织毛衣对平衡身心很有好处。一个人, 如果长期从事紧张繁忙的工作, 很容易造成身心疲惫。而编织织毛衣, 则不但可以使疲累得到有效缓解, 同时还能稳定情绪, 使人保持良好的心情。编织毛衣离不开手指、手臂、肩部等处有节奏的运动, 可以让各部位的肌肉得到更好的锻炼, 对包括神经衰弱、精神抑郁、疲乏、失眠、心悸、高血压等在内的慢性疾病有一定的辅助疗效。

丘吉尔独特的养生之道, 置身于大都市的钢铁森林中的人们都可以试一试。拿起针线, 牵动毛线, 一针一针编织出美丽的图案, 使人心旷神怡, 有益于健康长寿。(夏曼华)

广州市健康教育所工会 新春摄影比赛 获奖作品选登

