



咸安浮山办事处计生办

## 开展“失独”家庭慰问活动

本报讯 记者朱亚平、通讯员唐宗意、刘洁报道:“每到过年,看到别人一家团团圆圆的,只有我一个是孤零零的。幸亏有你们一直记得我、关心我,太感谢了。”近日,咸安区浮山办事处旗鼓村村民罗七元,握着浮山办事处计生办干部周瑜的手泪流满面。

今年74岁的罗七元,年轻时失去独生子,老伴前些年也去世了。浮山办事处计生办干部轮流上门,详细了解她近期的生活状况,询问她的身体状况,认真倾听她的困难困惑和诉求愿望,并嘱咐她有困难要及时反映。

为落实国家计划生育扶助政策,使计划生育特殊困难家庭及伤残家庭感受到党和政府的关怀与温暖,浮山办事处计生办优先帮助解决有困难的“失独”与伤残家庭;及时申报国家计生各项相关惠民政策,做好心理疏导和精神慰藉工作;春节前,该处21户计划生育“失独”与伤残家庭进行走访慰问,从物质和精神上给予关怀,并鼓励计生特殊家庭振作精神,树立积极乐观的生活信念。

通城县人民医院

## 开办互动式“孕妇学校”

本报讯 通讯员吴林艳报道:为了提高出生人口素质和准妈妈们优生、优育、优教能力,近日,通城县人民医院“孕妇学校”开班授课,产科副主任吴娟利用多媒体和亲切、易懂的语言讲授了《孕产期运动》。

50多位年轻的准妈妈、准爸爸们以及准妈妈、准外婆们聚精会神地聆听讲课,听到关键的知识点,一些准妈妈还拿起笔,认真地在本上记录着。准妈妈、准妈妈们通过参加“孕妇学校”的学习,掌握了科学的优生常识和育儿知识,为妈妈们轻松、愉快、顺利度过妊娠、分娩和产后期做了充分的准备,受到了准爸爸、准妈妈们的好评。

据了解,该院互动式“孕妇学校”免费为妈妈们授课,帮助妈妈们了解孕产知识,消除生产恐惧。为保证授课质量,“孕妇学校”的授课教师均由科主任、护士长以及具有高年资医护人员担任。授课内容涵盖:孕期营养、孕期用药、孕期常见病防治、孕妇自我保健及监测、妊娠合并症的诊治、优生优育胎教的实施、产褥期保健、母乳喂养、新生儿护理、新生儿游泳与抚触等。授课期间,还穿插教导插花艺术。同时,产科还开通了线上孕产知识微信公众号,孕妇不仅可以线上咨询孕产知识,还可以查询孕检记录。

互动式孕妇学校的开学,受到准妈妈们的推崇,已经怀孕8个月的小张,在参加完互动式孕妇学校学习后说:“孕妇学校办得真好,让我们这些准妈妈能学到优生优育方面的技能和知识,对我们帮助很大,消除了我们的担忧。”



## 小孩子能否泡脚?

本报讯 记者朱亚平报道:这两天,看见家里3岁孩子的鞋袜都是湿的,家住大楚城的周女士准备给孩子泡泡脚祛寒,但又看到网上说不能给孩子泡脚,便到社区医院里咨询,到底能不能给孩子泡脚祛寒?

温泉城区希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,有句老话说“寒从脚起”,特别是下雪天,鞋子、袜子容易潮湿,泡脚暖身可增加抵抗力,但小孩子就千万别再这么做了,经常给孩子泡脚不利于孩子足弓发育,可能毁了孩子一生。

医生介绍,6岁以前的孩子,孩子足弓还没有形成,骨头和关节很有弹性,脚底堆积的脂肪使足弓不明显。所以当孩子站立时脚底比较平,6岁以后脚钙化就会定型,足弓才会显现。常用热水给幼儿洗脚或泡脚,足底韧带会遇热变松弛,不利足弓发育形成和维持。

小孩子本身容易发热易上火,再用热水泡脚很容易热上加热。而且孩子对温度感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说或许太烫。

足弓除了造成脚部永久性畸形,还可能造成脊柱生理弯曲变形,严重时甚至影响大脑、心脏、腹腔的正常发育。

因此,不建议经常给孩子热水泡脚。在家里,最好让孩子光脚走路,增加脚趾抓地能力。

## 如何调理肠胃?

本报讯 记者陈希子报道:现代社会生活忙碌,不少人会有三餐不定时、饮食营养不均衡的问题,导致肠胃功能不佳。家住咸安的上班族芳芳咨询,肠胃不好该怎么调理呢?

花坛社区卫生服务中心相关医务人员介绍,人体肠胃是严格遵守“时间表”的器官,胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便于及时消化食物。如果没有食物中和,三餐不定时,频繁食用刺激性食物,可能会对肠胃造成损害。

该医务人员说,尽量不要一边上网一边吃东西,因为交感神经长期过度兴奋,就会抑制神经系统的活动,从而影响到消化功能。也尽量不要在饭桌上谈工作,应放松心情,专心吃饭。

对于胃肠消化功能较弱的人来说,细嚼慢咽尤其重要。不仅有利于消化,还能帮助控制食量。

一天三餐要定时定量,严格遵守。如果还没到正餐时间,可以补充一些食物,但不宜过多。尽量避免暴饮暴食,也不要吃零食代替正餐。

肠胃不好的人,食物应以温热为最佳,多吃粗粮、小米、牛奶、馒头等食物。尽量戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品、酸辣等刺激性食物。

长期肠胃虚弱、消化不良的话,建议到医院接受专业的系统检查,有助于了解个人肠胃的具体类型和情况,这样针对肠胃的调理才能起到积极的效果。



8日下午,市中心医院儿科门诊里,家长们正带着孩子输液。

## 调查:患者有顾虑,导致医疗资源双重浪费

“作为全面深化医改的一项重要内容,分级诊疗旨在扭转当前不合理的医疗资源配置格局,从根本上解决群众看病难、看病贵的难题。”市卫计委相关负责人表示,自2016年实施分级诊疗制度以来,我市已逐步形成有序推进格局,各级医疗机构确定了合理的功能定位,但很多市民并不了解。

“都说大病去医院,小病去社区。一样的症状还有不同的病情呢,又不是专家医生,怎么能分清是大病还是小病呢?大医院虽然挤,但有专家,心里踏实些。”2月1日上午,正在市中心医院儿科排队候诊的黄女士貌似对“分级诊疗”不感冒。她说,孙女发烧已经两天了,首先想到的还是去大医院,找专家看看才放心。

采访中,记者了解到类似黄女士这样、更依赖大医院的人很多。老百姓“凡病更信大医院”的就诊习惯一时难以改变,成为阻碍分级诊疗全面顺利推行的主要因素之一。

1日上午,记者在花坛社区卫生服

务中心了解到,近段时间以来,这里每天都要接诊20个左右的感冒患儿,接诊人数是平时的几倍。

“通过分级诊疗宣传和我们‘家庭医生’的走访,部分社区居民比较认可,有小毛病什么的,基本上也在我们这儿解决。”花坛社区卫生服务中心苏红艳坦言:“虽说如此,还是有相当一部分病人不信任社区医院。”苏红艳表示,像流感这类常见病,在基层医疗机构就可以得到有效治疗,如果不是突发急重症,大家不必非得往三甲医院跑。而且很多生病的孩子挤在一起,很有可能造成交叉感染,反而导致病情加重。“所以我们还是提倡,不是特别危重的病人先到社区,社区解决不了的,我们会很负责地为患者转诊。”

采访中,记者了解到,老百姓心目中认为三甲医院医疗水平高,专业人才齐备,基层却相反,这种现状导致大医院各种疾病通吃,人满为患,而政府大量投资建设的基层医疗机构又显得很“闲”,造成资源浪费。

## 举措:加大力度,深入推进分级诊疗

“分级诊疗制度要得到百姓的认可,关键要打消患者的疑虑,加强基层医疗机构建设。”对此,市卫计委医政科相关负责人曹章介绍,我市实施推进分级诊疗以来,开展基层医疗机构能力提升和增量提质行动,基层医疗机构的医疗服务能力和医疗设备有很大提高。

曹章说,目前,多数社区基层医院普遍存在被冷落的现象,主要还是由于市民对于基层医院不够了解、不够信任。同时,基层医疗机构存在“技术薄弱”“服务能力与水平存疑”“优秀技术人员欠缺”等“致命伤”,分级诊疗的全面落实还需要一个长期的过程,不可能一蹴而就。

推动分级诊疗势在必行,而解决民众

担心,关键要在实现分级诊疗时,做到优质医疗资源下沉到基层。

据了解,今年我市将继续加大分级诊疗工作推进力度,全面落实各级各类医疗机构诊疗服务功能定位,切实提高基层医疗卫生机构服务能力。全面提升县级公立医院综合能力,加强医疗卫生人才队伍建设,尤其是基层后备人员的培养。加快推进医疗卫生信息化建设进程,以强基层为重点,推进分级诊疗体系建设。

“通过实施提升基层服务能力、加大家庭医生签约服务、积极引导等一系列措施,必将全面形成‘基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动’新格局。”曹章说。

# 我市分级诊疗任重道远

记者 王恬 见习记者 丁婉莹 通讯员 王飞

入冬以来,流感高发,我市各大医院为满足患者就诊需求,分别采取了调动轮休医生上班、医生持续加班、加大预防流感宣传力度等措施,控制流感蔓延。

面对流感这个几乎每年都要遭遇的疾病,全市各大医院都启动了应急预案,一定程度上缓解了就诊需求矛盾。但是,在分级诊疗政策的推动落实下,依照医改最初的设想,患上流感这类疾病的患者应在基层就诊,由社区、乡镇等基层医院诊治。现实中,似乎并非这样。

2月1日,记者就我市分级诊疗推行情况进行了调查。

## 现状:大医院爆满,基层医院冷清

入冬以来,气温骤降,许多人患上了流感,各大医院爆满,尤其是儿科,拥挤程度堪比春运。

市中心医院呼吸科主任赵红玲说:“急诊儿科加上儿科门诊,接诊人数比往年高很多。”

不仅是市中心医院流感患者爆满,市妇幼、咸安区第一人民医院等医院的流感患者,日均就诊人次也屡创历史新高。

与此同时,基层医院却显得较冷清,在这个流感季,和大医院形成了鲜明的对比。

连续两天,记者相继对市区多家社区卫生服务中心进行了走访。结果发现,和爆满的大医院相比,社区卫生服务机构相对很“闲”。虽说就医方便,药品价格也相对便宜,还有医生上门服务,可尴尬的是,社区卫生服务机构却未出现爆满的情况。

1月31日,在桂花路社区卫生服务中心,记者看到这里相对冷清。“每天就10来个患者看感冒,但更多情况是家长拿着中心医院的处方单在我这里买药。”服务中心相关负责人表示。

调查中,记者发现市区不少基层社区医院硬件环境相对不错,但前去就医的患者并不算多,大多是过来进行身体基本检查的。

### 相关链接:

分级诊疗是按照疾病的轻重缓急及治疗的难易程度进行分级,不同级别的医疗机构承担不同疾病的治疗,逐步实现从全科到专业化的医疗过程,其内涵包括基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动。

在分级诊疗模式下,患者就医秩序为:首诊到基层医疗机构,先由全科医生(家庭医生)完成必要的诊疗,如果病情超出医生诊疗能力,则由全科医生将患者转诊到上级医院,接受上级专科医生进一步诊疗;患者疾病进入稳定期后,再由上级专科医生将患者转回基层医疗机构,接受康复治疗;患者如需急诊服务,可以直接前往大医院寻求诊疗服务。简单地说,分级诊疗就是要形成“小病在社区,大病进医院,康复到社区”的科学就医格局。



## 健康视点

jian kang shi dian

### 核心提示

春节越来越近,很多人已经开始准备过年的礼物,而保健品,成为一些有心又有孝的人的首选。然而,中山大学附属第六医院消化内科郑敏医生提醒,保健品不能乱吃,对于老年人来说可能“有毒”。保健品不是药品,不能代替药物治疗疾病。保健品中所说的各种营养,其实大多数通过多样化食物摄入就可以获取。

### 红曲胶囊+辛伐他汀:老太太患上肌溶解

市民王女士听说红曲胶囊比较适合老人服用,就给母亲王老太送了几大盒。王奶奶血压、血脂都很高,连续好几年都在服用医生开的降血脂药辛伐他汀。

女儿送来保健品,王老太自然开心,按照女儿的叮嘱每天服用。谁知连续吃了几个月后,王老太感觉两条腿越来越没力气,发现腿上的肌肉变松弛了。此外,她还感到全身肌肉酸痛,后来出现发热症状。家人赶紧将其送往医院,医生检查发现王老太竟患上了肌溶解症。

郑敏表示,经过排查,王老太的肌溶解症是其长期服用辛伐他汀,和红曲胶囊相互作用所致。

### 生首乌泡水+辛伐他汀:肝功能出现异常

60多岁的张女士因为血脂高,同样也长期服用辛伐他汀。

张女士参加晨练时,听朋友说用生首乌泡水喝,也可以防治高血脂。张女士说:“当时就想到自己血脂高,吃药,泡茶,两个都能治,双管齐下,效果应该更好。”可让张女士没想到的是,治疗一个多月后,她出现了浑身无力、眼睛发黄、肝部隐隐作痛的症状。

郑敏介绍,“患者到医院,医生根据其表现的症状,查肝功能,发现转氨酶的数值较高,肝功能出现异常。”所幸,医生让张女士停了服用生首乌,又进行药物治疗,其肝功能慢慢恢复正常。

### 购买保健食品会查标签标识

#### 看标志

保健食品标志与保健食品批准文号,应并排或上下排列于保健食品“主要展示版面”的左上方。

#### 看批文

保健食品批准文号为上下两行,上行为保健食品批准文号,下行为“中华人民共和国卫生部批准”或“国家食品药品监督管理局(总局)批准”。

#### 看名称

保健食品名称应标于最小销售包装的“主要展示版面”的明显位置,名称中不得含有表述产品功能的相关文字。

#### 看含量

保健食品的净含量应标于“主要展示版面”的右下方,应与“主要展示版面”的底线相平行。同一销售包装中的保健食品分装于各容器或以相互独立的形态包装时,应在最小容器的包装上标示该容器中保健食品的净含量。

#### 看人群

《保健食品批准证书》及其附件中载明不适宜人群的,说明书中应当与载明的内容相一致。“不适宜人群”字体应略大于“适宜人群”的内容。

#### 看注意事项

保健食品应当注明“本品不能代替药物”。含何首乌(生何首乌、制何首乌)的保健食品,标签标识中注意事项应增加“本品含何首乌,不宜长期超量服用,避免与肝毒性药物同时使用,注意监测肝功能”。

#### 看日期标示

日期的标示为年-月-日。生产日期和保质期应标于“信息版面”,位于“食用方法”之后,标题为“生产日期”和“保质期”。(本报综合)

### 专家提醒

如果想通过服用保健品来增强体质,一定要向专科医生详细询问。

而服用人参、当归、银杏等药食同源的中药材,则应由中医把脉,诊出是怎样的体质,再对症下药。

此外,要警惕一些保健品中含有西药成分,特别是那种疗效特别明显的保健品,尤其要注意。长期服药的体弱多病者,特别是病情复杂吃药多的老年人,最好不要同时再补保健品。

## 保健品与药物同服有害

风险。因此,老年人如果缺钙不严重,最好通过食疗补钙,比如多摄入奶制品、豆制品等。

#### 蛋白粉

蛋白粉导致鼻炎、湿疹、过敏反复发作。郑敏解释,如果过多摄入富含组氨酸的蛋白粉,就会产生大量组胺,不能很好地发挥作用,导致过敏反复。其实,蛋白质既可以从鸡蛋、瘦肉等食物中获取动物蛋白,也可从豆类食物中获得植物蛋白。

#### 其他

维生素E也不宜和阿司匹林同服,否则可能增加出血的风险。银杏片、大蒜素等老百姓热衷的日常保健品,若与华法林同用,也会增加出血的风险。

#### 深海鱼油

深海鱼油影响抗凝,增大出血风险。鱼油具有辅助调节血脂等作用,但在用华法林(防止血栓的抗凝药)、阿司匹林(抗血小板聚集药物)期间服用鱼油,可能增大出血风险。当鱼油与肝素、华法林混合使用时,还会相互影响,降低效果。郑敏认为,各种包装的深海鱼油中的营养,其实每周吃两三次深海鱼就可以达到。

#### 补钙

如果骨质疏松非常严重必须补钙,应在严密监测条件下,遵医嘱服用药品级的钙剂,并定期监测血钙水平和洋地黄不良反应。老年人常用的骨质疏松的钙剂会让心脏中毒。出现心衰的老人可能会长期服用洋地黄等强心药,但在服药的同时应注意不要服用钙剂等保健品,否则有中毒