

科学防“晕动”，旅途更轻松

本报记者 李嘉



身体健康的余女士，平时并无病痛，可每当坐车时就会头晕、恶心、呕吐不止，次次出行都备受煎熬。这并非体质偏弱或是小题大做，而是“晕动病”引发的不适。本期我们就围绕晕动病的核心问题逐一讲解，帮大家摆脱旅途眩晕的困扰。

什么是晕动病？

所谓“晕动病”就是在乘坐汽车、船或者飞机等交通工具时，颠簸、摇摆或旋转等形式的运动刺激人体，而产生的头晕、头痛、恶心、呕吐、腹泻等不适的症状，通俗来讲，就是我们平时常说的晕船、晕车、晕机等，都被称为“晕动病”。

此外，坐摇晃的电梯、玩过山车、甚至久坐颠簸的电动车产生头晕，都属于“晕动病”范畴。

“晕动病”是如何发生的？

首先我们要知道，人体维持平衡主要依靠耳朵的前庭觉、眼睛的视觉、身体的本体感受器协同工作，再由大脑统一整合信息来判断平衡状态。

坐车、坐船时，身体随着车辆在晃动、位移，被耳朵前庭感知到了“运动”；但如果我们低头看手机、闭眼休息、盯着车内景物，眼睛却传递出“静止”的信号。

当大脑同时收到“在动”和“没动”两种矛盾信息，就会产生感知紊乱。大脑会误判身体“平衡异常”，进而触发自我保护机制，引发头晕、恶心、呕吐等一系列不适症状，这就是晕动病的根本原因。

“晕动病”会出现哪些症状？

“晕动病”发作有清晰的从轻到重的表现，大家可以快速自查：

轻度症状：头晕发懵、头部昏沉、频繁打哈欠、面色发白、微微出冷汗、不想说话；中度症状：恶心反胃、胸口发闷、胃部翻腾、食欲不振、视物发花；重度症状：剧烈恶心、反复呕吐、心慌气短、头痛眩晕、身体无力，严重时无法行走。

很多人初期只觉得犯困、头晕，不当回事，很快就会发展为呕吐。若能及时识别轻重信号，即可提前干预。

“晕动病”如何预防及治疗？

绝大多数“晕动病”可通过提前预防有效避免，牢记这些实用方法：

提前用药——容易发生“晕动病”的

人群最好不要在症状出现后再服药，因口服药物起效慢，很难快速缓解症状。出发前提前用药是最稳妥的方式，市面上常用非处方药物安全易购买。

可选用的预防“晕动病”的药物有：茶苯海明缓释胶囊、盐酸异丙嗪片、茶苯海明片、氢溴酸山莨菪碱片、盐酸苯环壬酯片、地芬尼多片等，亦可使用晕车贴、藿香正气口服液、生姜饮品、口含鲜姜片等外用或食疗方法，能一定程度上预防和减轻不适。

小贴士：用药前必须仔细阅读药物说明书，在完全排除药物禁忌症的情况下可适当服用，切勿过量服用，儿童、孕妇、哺乳期女性不要自行用药，需先咨询医生选择适配方案；过敏体质用药前务必查看药

品成分。

若忘记提前服药，已经出现“晕动病”相关症状，可在医师指导下使用对症治疗的相关药品，切勿自行叠加多种晕车药，避免药物过量加重副作用引起不适。

日常预防措施——优先选车辆前排、靠窗位置，全程目视远方固定景物，不要低头玩手机、看书等；出行前不要空腹，也不要吃得过饱，远离油腻、甜食、产气食物，避免加重肠胃负担；出行前保证充足睡眠，不熬夜、不劳累，身体状态平稳，前庭耐受度会大幅提升；全程开窗通风，避免车内密闭闷热、异味浓重，减少感官刺激。

紧急缓解（途中不适立刻可用）——立刻停止看手机，闭眼静坐，固定头部，不要随意晃动、转头；缓慢深呼吸，放慢呼吸节奏，平复身体紧张感；开窗呼吸新鲜空气，可轻按内关穴，或闻一闻橘子皮、薄荷、风油精等清新气味；小口慢饮温水，放松身体，不要频繁起身走动。

长期改善（告别反复晕车）——“晕动病”并非终身自带，前庭功能可以通过锻炼提升耐受度。日常可适度进行转头训练、快走、平衡站立等简单运动，长期坚持能有效降低晕车概率。

重要就医提醒：若平时从未晕车，突然频繁出现眩晕、双眼黑蒙、肢体乏力、走路不稳等症状，或是静止状态下也头晕，并非单纯“晕动病”，一定要线下就医排查前庭功能、脑血管等其他疾病。

“晕动病”不是矫情，是身体感知的正常反应。找对诱因、认清症状、做好预防、学会急救，绝大多数人都可以摆脱出行眩晕困扰。

通城县胸痛联盟

全力化解患者心梗险情

本报讯 记者李嘉报道：近日，通城县大坪乡卫生院在县人民医院国家标准版胸痛中心远程指导下，完成全县乡镇卫生院首例急性前降支心肌梗死静脉溶栓救治，成功挽救一名高危心梗患者，这标志着县域基层急性胸痛急救能力实现突破性跨越。

当天上午，57岁患者李某突发胸痛1小时，伴随全身大汗、胸闷憋气，紧急送到大坪乡卫生院就诊。接诊医师第一时间完善心电图检查，结果显示典型墓碑样ST段抬高——这是急性前降支闭塞心梗的标志性危重波形。

心脏前降支承担左心室绝大部分心肌供血，一旦急性闭塞，极易诱发恶性心

律失常、心脏骤停，发病1小时内死亡率超50%。接诊团队即刻启动胸痛急救流程，同步连线该院胸痛中心远程会诊。

经专家线上快速评估，排除溶栓禁忌症，现场医护团队第一时间给予处理，争分夺秒开展静脉溶栓治疗。全程规范操作，严密监护患者生命体征，溶栓后患者胸痛症状明显缓解，生命体征平稳。随后安全转运至该院心内科进一步专科治疗，患者目前病情稳定，恢复良好。

该县乡镇卫生院依托县域医共体建设，由县人民医院心血管内科牵头组建的通城县胸痛联盟，建立常态化基层帮扶机制：每月不少于2次下沉各乡镇卫生院，

开展教学查房、实操演练；围绕急性心电图图识别、墓碑样波形判读、前降支高危病变甄别、静脉溶栓适应症、院前转运衔接开展专项培训；“理论授课+实景模拟+病例复盘”，手把手向基层医护传授标准化急救技能。

该县胸痛联盟主席黎鹏表示，急性心梗溶栓黄金时间窗为发病12小时内，越早溶栓心肌坏死越少，远期预后越好。“本次乡镇首例自主溶栓成功，标志我县基层胸痛急救体系建设取得里程碑式突破。”

下一步，该县胸痛联盟将持续完善县域协同急救体系，加大基层下沉培训，现场带教力度，实现乡镇溶栓技术全覆盖；

科学防秃不踩坑——雄激素性秃发防治指南

本报记者 李嘉

什么是雄激素性秃发

雄激素性秃发曾称为脂溢性脱发，雄激素性脱发、男性秃或早秃，是一种发生于青春期和青春期后的毛发进行性、减少性疾病，在男性主要表现为前额发际线后移和（或）顶枕部毛发进行性减少和变细，也称为男性型秃发；在女性主要表现为头顶部的毛发进行性减少和变细，一般无前额发际线后移，称为女性型秃发，少部分可累及颞部，甚至全头皮弥漫性受累。

病因与发病机制

雄激素性秃发具有明显遗传倾向。中国人群流行病学调查显示，雄激素性秃发患者中有家族遗传史的占53.3%至63.9%，且以父系遗传为主。

雄激素性秃发与体内雄激素水平密切相关。在男性雄激素主要由辜丸分泌，在女性则主要由肾上腺皮质及卵巢分泌。

辜酮在Ⅱ型5α-还原酶的作用下还原为二氢辜酮，后者作用较辜酮活性更强，二氢辜酮与毛乳头细胞上的雄激素受体结合，启动毛囊微小化进程。在雄激素

性秃发上，毛球部逐渐微小化并上移至真皮浅层，生长期缩短，其结果使原本粗黑的毛发逐渐变成浅色毳毛，毳毛比例增加；毛囊微小化缓慢加重，甚至萎缩消失，毳毛也脱落，形成额部和头顶部的秃发表现。

近年来研究还发现，血管退化与缺氧、毛囊周围微炎症、局部前列腺素作用及代谢紊乱等相关机制也参与了雄激素性秃发的发病。此外，肥胖和代谢综合征、吸烟、维生素D缺乏及不健康的饮食习惯等也被发现与AGA的发生发展有关，其具体机制仍有待研究。

高发叠加相关诱因

长期精神应激，如：工作/学习压力大，交感神经兴奋，会加速雄激素代谢，加重毛囊损伤。

夜班执勤、不定期紧急集合、熬夜站岗、睡眠碎片化等作息紊乱，会导致内分泌紊乱，加重脱发进展。

快餐、重油重盐饭菜、夜宵高脂高糖饮食，促进皮脂腺分泌，头皮出油旺盛。

此外，身体代谢亢进，会加快二氢辜酮生成，加速脱发。

日常如何预防

大汗后优先洗头，出汗长时间闷捂会堵塞毛囊；油性头皮2天1洗，中性3天1洗，避免长期油脂堆积。水温38℃左右温水，忌过热烫洗头皮；洗头以指腹揉搓头皮，禁止指甲用力抓挠。

尽量保证每日6至7小时连续睡眠，夜班补觉营造避光安静环境，减少内分泌波动。适度放松，避免长期焦虑紧绷，压力是脱发加速关键诱因。

多吃：瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品、深色蔬菜、坚果（少量），补充优质蛋白、锌、维生素B族，帮助毛囊营养供给。少吃：油炸肉类、肥肉、甜饮料、糕点夜宵，严控高糖高脂，减少头皮出油。

出汗后及时擦干头皮，不要带着满头汗液长时间戴帽；不盲目节食减重，减重节食会叠加诱发脱发加重。

规范药物治疗

外用米诺地尔搽剂（一线外用），扩张头皮微血管，改善毛囊供血，刺激萎缩毛囊长出新发，男女通用（男女使用浓度不同）。

男性口服非那雄胺（仅男性，医生评

估后使用），抑制辜酮转化为二氢辜酮，从源头延缓毛囊萎缩，是雄激素性脱发口服一线用药。

在医生指导下按需补充B族维生素、锌制剂，辅助控油、改善头皮环境。

常见脱发误区

误区一：生姜擦头皮生发。生姜含姜辣素，反复涂抹刺激头皮易诱发接触性皮炎、毛囊灼伤，加速脱发，严禁使用。

误区二：脱发就是肾虚，乱吃补肾保健品。

雄激素性脱发为“激素+遗传疾病”，多数战士肾功能正常，盲目进补补品、中药偏方既无效还可能损伤肝肾。

误区三：少洗头就能保住头发。油脂长期堆积堵塞毛囊会加速毛囊萎缩，越不洗头掉发越多，规律清洁反而利于毛发健康。

误区四：脱发无药可治，索性放任不管。早期轻中度脱发，“规范用药+生活”干预可有效止脱、生发；毛囊完全坏死后期药物无效，只能植发，越早干预性价比越高。

年眼病高危因素。

3.定期眼科体检：40岁后每年查一次，早发现老花、白内障、干眼、黄斑问题。

小补充：老花提前预防

平时可交替看远看近，锻炼调节能力；出现看近模糊、眼胀，及时配合适老眼镜，不要硬扛。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育



我市推广预包装食品数字标签

首批8家企业将完成改造

本报讯 记者李嘉报道：7月21日，市卫健委、市市场监管局两部门联合举办全市预包装食品数字标签推广培训班。首批参训的8家企业将按期完成数字标签改造，展示产品特色，树立企业形象，同时积极发挥示范带动作用。

此次培训中，省卫生健康发展服务中心基层卫生与公共卫生服务部部长陈忠现场指导授课，围绕新版《食品安全国家标准—预包装食品标签通则》(GB 7718—2025)，系统解读数字标签实施背景、政策要求、实操规范，针对企业普遍关心的平台使用、第三方机构甄别等热点问题细致答疑，并分享了全省先进实践经验。湖北黄袍山绿色产品有限公司作为全市首家完成数字标签备案应用的企业，现场交流了备案、赋码全流程实操经验，为参会企业提供了直观的参考样板。

为推动食品数字标签推广应用工作在咸宁落地，今年5月，市卫健委联合市市场监管局印发了《咸宁市预包装食品数字标签推广应用实施方案》，全面启动全市食品数字标签推广工作。

据介绍，数字标签通过手机扫描二维码，可呈现图片、音频、视频等多种形式，方便各年龄段消费者获取产品信息，可为企业展示产品信息提供更多空间，助力企业创新和绿色可持续发展。

下一步，市卫健委、市市场监管局将加大政策宣讲、技术指导工作力度，主动下沉为企业纾困解难，打消经营主体顾虑，持续发动更多食品生产、经营主体参与数字标签推广应用，加快构建我市智慧化食品安全管理新格局，切实守护群众饮食安全。

省护理质控中心专家

到嘉鱼开展帮扶指导

本报讯 记者李嘉报道：7月24日，省护理质量控制中心主任林英带领专家组走进嘉鱼县人民医院进行帮扶指导活动，为县域内基层医疗机构护理工作带来专业指导与精准赋能。

此次省级护理质控帮扶指导活动紧扣该院护理工作薄弱环节，采取临床查房、实操指导与专题授课相结合的方式，推动理论学习与临床实践相互融合。

专家组深入心血管内科、儿科、急诊医学科开展临床查房指导，与护理人员深入交流、答疑解惑，通过实操指导破解临床护理难点。同时，督导心血管内科质控与慢病管理，完善慢病护理体系；指导儿科中医适宜技术与康复护理，规范护理操作流程，助力打造儿科特色护理；重点规范急诊科急救流程、设备使用与应急处置，提升团队急救能力。

专家们还开展了专题授课，围绕护理质量持续改进、急诊护士临床思维培养、慢病规范化管理、康复护理基层规范、中医适宜技术临床应用等核心内容进行系统讲解，为参会人员带来前沿的护理理念与实用的临床技术。

该院将以此次帮扶为契机，吸收转化专家指导意见，补齐护理工作短板，持续规范护理操作流程，以问题为导向，抓实护理质量管控，发展专科特色护理，不断提升临床护理服务能力，为县域群众提供更加安全优质的护理服务。

通山人民医院

延伸护理守护患者安康

本报讯 通讯员赵细吉报道：近日，通山县神经胸外科接到紧急求助，居家康复患者胃管突发堵塞，无法正常输注营养，该科迅速组建护理团队，连夜上门为患者紧急更换胃管，及时解除患者梗阻风险。

凌晨2点，另一名居家患者夜间不慎自行拔除胃管，面临呛咳、误吸、营养中断等风险。次日清晨，该科护理团队第一时间紧急上门，帮助患者规范完成重置胃管操作，细致评估病情、安抚家属焦虑情绪，用专业、及时的处置，最大程度保障患者安全。

自开展延伸护理服务以来，该院已累计完成近百次居家上门护理服务，服务内容全面覆盖居家患者刚需，常规开展上门更换胃管、更换尿管、PICC维护、气管导管精细化护理等多项专项技术。

该院把专科护理从医院病房延伸至患者家中，解决了重症居家康复患者往返就医难、管路护理不规范、居家照护不到位的难题，真正打通优质护理服务“最后一公里”。

下一步，该院将持续做实做细居家延伸护理工作，用优质、连续、有温度的护理服务守护居家康复患者的安康。

赤壁人民医院

举办干部素质提升培训班

本报讯 通讯员陈雅鑫报道：7月18日至19日，赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院在学术报告厅举办高质量发展服务能力提升专题培训会。

本次培训设置三大核心课程，分别是《患者全程管理（院前一院中一院后）及创新管理》、《医院精细化管理之临床学科发展（院长心目中的优秀科主任）》、《培育打造临床专病中心，助力公立医院高质量发展》，每堂课授课后均组织参训人员分组研讨，结合科室实际交流管理思路、破解工作难点。

本次培训课程设置贴合医院发展实际，围绕患者全周期服务、科室精细化运营、特色专病中心建设三大核心内容，采用“专家授课+分组研讨”的形式，精准补齐了中层干部管理能力短板。参训干部纷纷表示，将学以致用，切实提升科室管理与服务水平。

下一步，赤壁市人民医院将持续搭建常态化学习提升平台，全面提升管理效能与医疗服务水平，用心守护群众健康，稳步推进医院高质量发展。

日常做好用眼、作息、饮食、防护，就能有效延缓眼睛老化，分点说简单好执行：

一、科学用眼，减少眼疲劳

1.遵循20—20—20法则：每用眼20分钟，看20英尺（约6米）外物体20秒。
2.不长时间近距离看手机、电脑，夜间不开暗灯刷屏幕。
3.阅读/工作保持30—40厘米距离，坐姿端正。

二、户外与光照防护

1.每天保证1—2小时自然光户外活动，延缓晶状体、眼底老化。

2.强光、晴天外出戴防紫外线墨镜，紫外线会加速白内障、黄斑老化。
3.室内光线柔和，避免反光、直射眩光。

三、饮食护眼（重点补这几类）

●叶黄素/玉米黄质：菠菜、西兰花、蛋黄、玉米，保护黄斑。
●Omega-3：深海鱼、亚麻籽、坚果，滋润眼表、养护眼底。
●维生素A/C/E：胡萝卜、蓝莓、橙子、猕猴桃，抗氧化。
●少高糖、高油饮食，控糖能大幅延

缓晶状体老化。

四、作息与眼部护理

1.保证7—8小时睡眠，不熬夜，熬夜最伤眼周和眼底。
2.适度热敷：每天温毛巾敷眼10分钟，缓解干涩、放松眼肌。
3.眼干别频繁揉眼，按需使用不含防腐剂的的人工泪液。

五、生活习惯&定期检查

1.戒烟限酒，烟酒会加重眼底血管损伤，加速老化。
2.控制血压、血糖、血脂，三高是中老