

用行动诠释责任担当

——记市中医院新冠疫苗接种医疗保障队员、急诊科医师田万朋

■本报记者 刘彩霞

医务工作者的职责是救死扶伤，市中医院急诊科医师田万朋更是将自己的职责使命牢记心中。在新冠肺炎疫情防控的特殊时期，需要争分夺秒开展新冠疫苗接种保障工作，尽快筑起一道防疫免疫屏障。作为一名共产党员，田万朋主动加入医院新冠疫苗接种医疗保障队，严格按照要求开展疫苗接种保障工作，为筑牢全市免疫屏障贡献自己的一份力量。

有序开展接种保障工作

我国人口基数庞大，全民接种新冠疫苗无疑是一项艰巨的任务。田万朋作为一名党员医务工作者，时刻做好准备迎接挑战。接到医院医务科疫苗接种保障任务的通知书后，田万朋积极参加集中培训并认真学习相关文件精神，了解新冠疫苗接种的适应症、禁忌症，并严格按照疫苗接种相关不良反应的处理流程开展工作。今年1月，田万朋被分配到大刘镇卫生院开展新冠疫苗

接种保障工作。

在疫苗接种初期，按照要求，优先保障村医、镇政府工作人员等重点人群进行接种。由于田万朋所在的地区偏远、重点人员数量少，日接种数量常常在个位数，有时甚至一下午仅仅接种一两个人。尽管如此，田万朋和医护人员仍然每天按时往返于村镇和医院之间，保障基层新冠疫苗的安全接种，严格做到“接种一人、保障一人”。

全民疫苗接种工作开展以后，不少群众对接种新冠疫苗心存顾虑，主动接种意愿不强，田万朋便积极宣传接种新冠疫苗的必要性，提升村民的接种积极性。对于疫苗接种后需要留观30分钟的要求，大多数村民表示不理解，田万朋与医护人员一起耐心向村民解释留观的重要性，并告知其疫苗接种后的注意事项，逐渐得到了村民们的配合。在观察期间，有几人产生了轻度的不良反应，田万朋与医护人员及时处置，村民均安全返回家中。田万朋还对后续情况进行了电话随访。

不分昼夜守护市民健康

田万朋深知疫苗接种保障工作的重要性，努力做到科室工作与保障工作两不误。1月~4月，由于新冠疫苗接种工作未全面铺开，接种任务不重，田万朋便把接种保障工作安排到夜班结束后和补休时间；5月份，新冠疫苗接种工作大范围开展，他便白天下乡开展接种保障工作，晚上回急诊科值班。

田万朋向记者讲述了他印象深刻的一次工作经历。5月14日，新冠疫苗接种保障工作结束后已是晚上，田万朋刚回到急诊科就投入到了抢救工作中，抢救工作持续到第二天凌晨1点多才结束。凌晨2点多，田万朋又接到指挥中心的出车任务，患者是一名卧轨自残的年轻女性。由于患者位于铁轨旁，救护车无法进入，具体地点也不确定，田万朋和急救护士、担架员打着手电筒，沿着铁轨走了将近1公里才找到事发地点。他们紧急查看患者病情并予止血包扎。当时下起了大雨，田万朋和急救人员一边护着

伤员一边将其抬到救护车上。随后，紧急将患者转运至市二院进行急诊手术。田万朋回到医院时已是第二天凌晨4点多，身上衣服早已被雨水和汗水浸透。短暂休息后，田万朋随即乘车前往新冠疫苗接种地点继续工作。疫苗接种保障工作结束时已是下午6点多。“尽管很累，但是想到市民的健康得到了进一步的保障，我觉得自己的付出都是值得的。”田万朋对记者说。

6月上旬是全市疫苗接种保障工作最忙碌的一段时间。田万朋回忆说：“持续时间最长的一次接种任务是在6月7日，当天接种了1150人次，返回急诊科值班时已经是晚上12点了。”6月9日是田万朋参与疫苗接种保障工作的最后一天，与接班人员顺利交接工作后又投入到紧张的急诊工作中。

“医院领导和相关部门对疫苗接种保障工作给予了大力支持，我深切地感受到组织的关怀与重视。”田万朋说，作为一名共产党员及市级医院接种保障组的一员，他时刻准备着，全力保障人民群众的生命健康，筑牢全民免疫长城。

常规体检项目有哪些

伴随人们生活水平的不断提高，健康理念逐渐深入人心。很多人做过体检，那么常规检查项目有哪些？这些项目都有什么作用？

一般检查：了解身高、体重、血压、体内脂肪含量，检测是否超重或肥胖。

血常规：可以发现无症状的轻度贫血，判断贫血的类型、感染状况和血细胞基本情况。

尿常规：可以发现泌尿系统疾病，比如慢性肾炎、肾结石等。

便常规：判断消化道是否出血以及肠道肿瘤发生的可能性。

眼科检查：可以发现视力下降、角膜结膜病变、白内障、眼底疾病等问题。

口腔检查：可以提早发现各类口腔疾病。

血脂：筛查冠状动脉粥样硬化等心血管疾病。

血糖：检查有无糖尿病以及是否低血糖。

肝功能：检查肝脏代谢功能、胆红素代谢是否正常，判断肝脏有无受损。

肾功能：检查肾脏排泄功能是否正常，有无肾脏炎症或实质性受损等。

甲状腺：判断是否有甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退或其他异常。

碳-13：检查胃是否存在幽门螺旋杆菌感染。幽门螺旋杆菌感染与胃炎、胃溃疡的发生关系密切。

胸片：可以发现肺部是否出现占位性病变。

腹部超声：可以检测肝、胆、胰、脾、肾、输尿管、膀胱是否出现囊肿、结石、占位等。

骨密度：骨密度检测是专门用于测定骨钙含量，反映钙流失程度的检测项目，它可作为预测骨折、骨质疏松危险性的重要依据，达到早发现、

早预防的目的。

肿瘤筛查：主要是对胰腺、结肠、肺、乳腺等重大疾病的筛查。

经颅多普勒：检测颅内及颅外各血管及其分支，甚至可以检测微小的脑动脉瘤进行检测，对动脉硬化、脑动脉供血不足、脑血管痉挛、脑血管狭窄、脑血管闭塞、脑出血及缺血性中风的诊断及鉴别有重大作用。

盆腔检查和分泌物检查：可以发现女性生殖系统疾病。

宫颈脱落细胞学检查和HPV检查：可以发现HPV感染、宫颈上皮内瘤变和早期的宫颈癌。

前列腺检查：对男士慢性前列腺炎、前列腺增生症、前列腺癌等进行筛查。

相关链接

市六院健康管理（体检）中心是省卫健委首批准入的具有健康体检资质的医疗单位，总面积2000平方米，

分为男宾、女宾两个体检区。该中心配备有80余台国内外先进的医学检验设备，拥有一辆设备齐全的流动健康体检车。临床体检技术人员涵盖内、外科、妇科、儿科、肿瘤科、影像科、超声科、检验科等二十多个科室。该中心可开展体检项目300多项，年体检量可达3万余人次，体检服务覆盖全市及周边地区200多家企事业单位，还可为受检单位制订健康管理方案，并为其提供一对一健康教育指导及上门体检等服务。

科学用药

服药也需注意姿势

大家平时都是怎么吃药的？坐着吃、站着吃，还是躺着吃？其实，在服药时不仅需要注意服药时间、次数和剂量，吃药的姿势也非常重要。大多数药片、胶囊站着或坐着吃都可以，但部分药物如果服用姿势不恰当，不但影响药效，可能还会影响健康。

如抗骨质疏松药物，吃完就需站半小时。这类药物进入食道后容易黏附在食管壁上，从而诱发食管炎症、糜烂、溃疡等，因此建议采用直立姿势服用此类药物，同时在服药之后保持上身直立半小时以上，以使药物快速送达胃部，减少药物在食管中的停留时间，降低食管溃疡发生的概率。

再如黏膜保护剂，吃完应赶快躺下。胃黏膜保护剂如氢氧化铝凝

胶、硫糖铝等，服用后可进入胃内形成保护膜，覆盖在胃黏膜的表面，保护胃黏膜免受胃酸侵蚀。站立时，药物与溃疡面接触时间短，药效难以充分发挥，故建议服药后静卧30分钟至1个小时，这样既可以延长药物局部作用时间，又能减少十二指肠液的反流，减轻对胃黏膜的腐蚀作用，提高疗效。

不过，其他大多数口服剂型药物，没有特殊要求时，一般采用直立或端坐姿势服药，使药物顺利通过食管进入胃肠道。尤其是四环素、土霉素等抗生素，以及硫酸亚铁、对乙酰氨基酚等，应尽量避免躺着服药。躺着服用这些药物，药物可能会黏附在食管壁上，刺激食管黏膜，引起炎症和溃疡，且可能延迟进入胃肠道时间，影响药效。 据《大河健康报》

复方甘草片不可长期吃

长期吃可能会产生依赖，不推荐儿童止咳用

复方甘草片是一种被老年人认为对止咳有奇效的药物。一个小小的白色药瓶，装着100片棕色小圆片，片数多而且很便宜。

王大妈就是复方甘草片的忠实粉丝。王大妈帮着儿子带孩子，赶上季节交替，感冒咳嗽在所难免。由于王大妈对复方甘草片的止咳疗效是充分认可的，所以小孙子一咳嗽，王大妈就会买来复方甘草片给孙子服用。虽然复方甘草片有浓浓的中药味，还很难苦，但是，小孙子在王大妈的训诫下，不仅不怕苦，还能含着。一晃两三年过去了，现在王大妈的小孙子稍有咳嗽就会说：“奶奶，我含两片甘草片吧。”

复方甘草片真的适合给孩子吃吗？关于复方甘草片的用药安全问题，国家监管部门高度关注。2020

年3月，国家药品监督管理局对复方甘草片加强监管，要求对其不良反应、注意事项等进行修订。要求说明书里含有警示语：本品含有阿片粉。

服用复方甘草片期间和停用后3天~4天，服用者经尿液检测会呈吗啡阳性，可产生依赖。因此这个药不宜长期服用，如服用3天~7天症状未缓解，请及时就医。

此外，禁止超剂量服用。服用该药时也要注意避免同时服用强力镇咳剂。而且，复方甘草片并不是儿童一线镇咳药。

儿童一定要在医生或药师的指导下合理用药。关于药品的存放，也建议要放到高而远、儿童不易触及的地方，不可以让孩子自行取用。 据《大河健康报》



国家卫健委等三部门日前出台《关于进一步加强综合医院中医药工作推动中西医协同发展的意见》，从完善中西医协同制度、加强中临床科室建设、创新中西医协作医疗模式、培养中医药人才队伍等方面绘出了“路线图”。 新华社发

《黄帝内经》中的春夏养生

《黄帝内经》是中国最早的医学典籍，是古圣先贤流传下来的养生经典。它告诉我们，养生要遵从天地阴阳四时变化的规律，其中“春夏养阳、秋冬养阴”是四季养生的纲领。“春夏养阳”是指春夏季节应养阳气以顺应生长的需要。那么如何保养阳气呢？

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》中提到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”意思是说，春季天地万物充满生发之气，人们应早睡早起，穿宽松衣物，保持精神愉快。春气通肝，如果违逆了春生之气，肝脏容易受到损伤，而肝主筋，所以，对筋的伸展性锻炼有助于肝

气调达，气机通畅。练习太极拳可舒展筋骨，调和气血，增加内劲，经常锻炼，能使身体更好地接收营养与能量，为阳气的增长做准备。

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》中还提到：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”意思是说，夏季气候炎热，是万物繁荣秀丽的季节。此时，天地之气相交，人体新陈代谢旺盛，阳气外发，人们应该晚睡早起，最迟不要超过11点入睡，适当午休补充精力，保持精神愉悦。如果违逆了夏长之气，心脏就会受损，并在秋冬容易发病。夏季适宜练习太极拳、八段锦等，可使气息通畅、身体协调，起到养生保健的作用。 黎丹

孩子如何安全游泳

暑期来临，天气炎热，游泳成为不少孩子的健身首选。不过，游泳也是一种“高危”项目，孩子和家长如果缺少运动技能、安全意识，很容易发生事故。还有不少儿童、青少年到野外非公开水域游泳，溺水事故时有发生。所以，家长疏于监护、管教不严、安全意识淡薄是造成事故的原因之一。预防溺水事故发生，家长首先要教育和告诫孩子，不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，应在成人的陪同下，到有资质的游泳馆游泳。

游泳前，家长需要按照孩子的年龄、体重，选择符合相关标准的救生衣和安全救生装置。需要注意的是，充气的塑料游泳圈等不是专业的漂浮装备，只是一种帮助孩子暂时漂浮在水面上的辅助工具，当水流发生变化，或儿童未抓住游泳圈时，游泳圈在水流的推动下很有可能会突然翻转，导致孩子跌入水中，引发溺水。

孩子空腹、过饱、剧烈运动后，家长不应让其下水。游泳前，家长应协助孩子仔细阅读泳池规则，并确保在游泳时时刻遵守规则；下水前，应引导孩子做好热身运动；在水中，提醒孩子不做危险动作，不在水中打闹，不推人下水，不在水中吃东西，并在身体不适时，应立即上岸；监督孩子在指定区域游泳，不到深水区游泳。如果是室外的公共浴场游泳，如江河、海水浴场等，家长还应注意以下几点：一定要带孩子到有资质的

场所游泳，并确保海滩附近有救生员或紧急救援队；在规定的区域和时间内游泳；帮助孩子了解在海中与泳池中游泳的不同；了解游泳场所的安全信号旗，并观察天气，感受水温，如果不适宜游泳，不应下水。同时，注意潮汐，涨潮、退潮时，不建议孩子下水。时刻有看护水中的孩子，是家长的第一责任。

孩子溺水时，不一定拼命拍水或大喊，往往是无声的。孩子溺水时可能出现以下状态：头离水面很近，嘴巴位于水面；头向后倾斜，嘴巴张开；腿不动，身体垂直于水面；急促呼吸或喘气；双眼无神，无法聚焦或紧闭双眼；头发盖住额头或眼睛；试图游向某个方向，却不能前进；试图翻转身体；做出类似攀爬梯子的动作等。以上状态会让人误以为孩子在游泳、练习憋气、玩水等，忽略溺水发生的可能。所以，家长应注意识别溺水的表现，并且时刻保持有效看护。

市健康教育所提供

警惕小儿髋关节发育不良

发育性髋关节发育不良也称先天性髋关节脱位，其发病多与遗传、孕期胎位不正、分娩时过度牵拉以及不正确的襁褓方式有关。

在临床中，儿童髋关节发育不良根据病情的进展分为：髋臼发育不良→髋关节半脱位→髋关节全脱位。家长可以通过下面3个临床体征早发现、早治疗。

1.臀纹、腿纹不对称

臀纹、腿纹不对称，髋关节不一定有问题，但髋关节有问题，臀纹、腿纹一定不对称。通常患儿大腿的纹路高低不一或者一条腿有三条腿纹，另一条腿只有一条或两条腿纹。虽然大部分臀纹不对称是单纯的婴儿肥胖造成的，但是，家长不可掉以轻心，毕竟还有一小部分宝宝是由于髋关节发育不良造成的，所以发现这种情况，要及时咨询医生。

2.髋关节外展受限

家长把宝宝的髋关节屈曲成青蛙的样子，随后轻柔地向两边按压，观察髋部两侧外展的角度是否对称，如果外展角度对称，说明髋关节发育正常。正常宝宝的髋关节外展角度为85度~90度，髋关节

受限的宝宝，患侧外展的角度仅为40度~45度。

3.膝关节高度不一致

家长让孩子平躺在床上，使其双腿并拢屈膝，两脚平行踩在床上。观察孩子两个膝关节的高度是否一致。如果屈膝时膝盖的高度不一致，那么，极有可能是髋关节发育不良。

治疗小儿髋关节发育不良的关键是早发现、早诊断、早治疗。6个月内的婴儿确诊后佩戴支具即可；6个月~1.5岁儿童可采取石膏固定的方法治疗；1.5岁~8岁儿童，一般需要进行一系列骨盆或股骨截骨手术和软组织松解手术，术后结合石膏固定、功能锻炼进行康复。

魏新军

前列腺增生的症状

前列腺增生又被称作前列腺肥大，是中老年男性常见疾病之一。夜尿次数增多是前列腺增生的早期信号之一。如果男性以前不起夜排尿，现在夜间排尿一至两次，可能是因为前列腺增生（早期症状）；如果起夜排尿次数从两次增加到四五次，甚至更多，说明病情加重了。

男性平时要注意以下症状：

- 1.出现尿急症状，并且不能憋尿；
- 2.即使上厕所很久，还是感觉没尿干净；
- 3.排尿时需要等很久才能尿出来，而且尿液呈点滴状。

如果这几种症状频繁出现，要重视并及时前往医院就诊。不过，良性的前列腺增生不是癌症，也不会转化为癌症，但是和前列腺癌的早期临床症状相似。所以，患者一旦出现排尿困难的状况，要尽早去医院接受检查，不能大意。 赵勇