

国药控股漯河有限公司

提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设

地址：漯河市源汇区湘江西路1006号 电话：0395-2168694



二级及以上综合性医院

2025 年设立老年医学科比例要达 60% 以上

国家卫生健康委、全国老龄办、国家中医药局日前联合印发《关于全面加强老年健康服务工作的通知》（以下简称《通知》）。《通知》提出加强综合性医院老年医学科建设，到2025年，二级及以上综合性医院设立老年医学科的比例达到60%以上。

《通知》强调，到2025年，85%以上的综合性医院、康复医院、护理院和基层医疗卫生机构成为老年友善医疗机构。

此外，《通知》还要求加强老年中

医药健康服务。二级及以上中医医院要设置“治未病”科室，鼓励开设老年医学科，增加老年病床数量，开展老年常见病、慢性病防治和康复护理。提高康复、护理、安宁疗护等医疗机构的中医药服务能力，推广使用中医药综合治疗。到2025年，三级中医医院设置康复科比例达到85%。推进社区和居家中医药健康服务，促进优质中医药资源向社区、家庭延伸，到2025年，65岁及以上老年人中医药健康管理率达到75%以上。 据新华社

诚信二院·健康万家

家长应重视儿童肥胖

很多家长觉得孩子小时候胖点才可爱，到了青春期随着孩子长高，体重自然恢复正常。然而到了青春期，很多“小胖墩”不仅没瘦下来，反倒被高血压、糖尿病、心脏病等肥胖伴发病找上门。

市二院儿科（市儿童医疗中心）主任苏爱芳提醒，肥胖是由多种因素引起的慢性代谢性疾病，是指体内脂肪堆积过多或分布异常并达到危害健康的程度。根据肥胖病因的不同，肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖（由疾病原因导致的肥胖）。儿童肥胖中，95%以上是单纯性肥胖，即由于饮食、生活方式等不合理导致能量摄入多于能量消耗而引起的肥胖。

助肥胖儿童积极调整饮食结构，养成规律的饮食习惯。

3.增强运动。儿童处于生长发育的重要时期，不宜通过不吃碳水类主食、不吃晚餐等不合理的方式盲目减重，更不可擅自使用减肥药物。家长应每天带孩子进行1~2个小时的有氧运动，减少其静坐的时间。

市二院提供



■专家链接

苏爱芳，市二院（市儿童医院）儿科主任，主任医师。她是中国医师协会新生儿科医师分会第二届神经专业委员会委员、省医学会儿科学分会委员、市医学会儿科学分会副主任委员、市儿科学专业学术带头人。她擅长诊治儿科常见病及疑难杂症，对急危重症患儿的抢救经验丰富，尤其对矮小症、性早熟以及小儿呼吸、消化等系统疾病的诊治有独到之处。她获省科技成果奖2项、市科技成果奖10项，发表论文十余篇。



积极预防阿尔茨海默病

很多老年人都会担心，自己以后会不会得阿尔茨海默病，也就是大家常说的老年痴呆。那么，阿尔茨海默病能预防吗？

阿尔茨海默病通常起病隐匿，在该病出现的前10年~15年，就可能会出现认知障碍。大部分的阿尔茨海默病患者，因为没有早发现、早干预，从而导致病情发展加速。那么，怎样判断是否出现了认知障碍的症状呢？

如果身体出现了记忆力减退、注意力下降、行动力迟缓、反应力降低、语言表达能力差这5种表现，就要怀疑自己出现了轻度认知障碍。轻度认知障碍的下一步可能会发展为阿尔茨海默病。

虽然目前尚无特效疗法能够阻止或逆转阿尔茨海默病的病情发展，但

是流行病学研究表明，阿尔茨海默病是可以预防的。通过有效控制危险因素、合理利用保护因素，可显著降低阿尔茨海默病的发病率和患病率。

生活中做到以下几点，可以帮助老年朋友尽量远离阿尔茨海默病。

1.保持健康强壮的体魄。不宜太瘦，同时坚持进行体育锻炼。2.保持健康生活方式，避免患上糖尿病和脑血管疾病，尽量不吸烟。3.多从事认知活动，如阅读、下棋等刺激性脑力活动。4.保持健康的心理状态，放松心情，避免过度紧张。保证充足且良好的睡眠，当出现睡眠障碍时及时到医院诊治。5.定期检测血同型半胱氨酸水平。对于高同型半胱氨酸血症的患者，应用维生素B或叶酸治疗。6.饮食摄入或额外补充适量的维生素C。

据《甘肃日报》

天天3·15——携手共治 畅享健康

为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境，维护患者权益，推动健康漯河更好发展，《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时，如有意见或建议，可拨打热线电话反映。

记者连线：0395-3137858 15803959449



新冠肺炎疫情发生以来，居家医学观察已经成为全民战“疫”的重要措施。居家医学观察是对暴露后感染风险较高人群实施的医学健康管理。那么，居家医学观察要怎么做？有哪些注意事项呢？

- 1.最好单独居住。若条件不允许，可选择一间通风较好的房间作为隔离室，保持相对独立。
- 2.房间尽量不使用空调，尤其不能使用与其他房间共通的中央空调。
- 3.尽量使用单独卫生间，不与家庭内其他成员共用生活用品。
- 4.居家医学观察者应每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测，并将监测结果主动报告给社区医学观察管理人员。
- 5.每天尽量开门窗通风，无法自然通风的用排气扇等机械通风。要做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。
- 6.餐具使用后应及时清洗和消毒。

居家医学观察者日常接触的物体表面要每日擦拭、消毒，使用过的毛巾、衣物、被罩等要单独放置，并消毒、清洗。

7.居家医学观察期间，拒绝一切探访，其他人员尽量不进入隔离房间。

8.结合家庭实际条件，适当进行锻炼，增强身体抵抗力。

9.要保持良好心态，听从社区医务人员 的指导、要求，早日完成居家医学观察。

河南省卫生健康委、漯河市卫健委提供

疫情防控期间如何接收快递

目前全球奥密克戎变异株引发的新冠肺炎疫情高发，而且新冠病毒可在低温下长时间存活，冬季经物传播的风险增大。为尽量降低广大市民在接收快递（特别是国际邮件）时可能遇到的风险，市疾病预防控制中心在此提醒：

一、国外疫情高发期间尽量少购买境外商品。网购食品时，应关注食品来源信息，对来自疫情高发国家和高风险地区的食品和食品包裹应提高警惕。同时，密切关注快递途经地区疫情信息。如果发现购买的是涉疫产品，应立即报告，并在做好个人防护的情况下，封存涉疫食品，配合相关部门落实防疫措施。

二、取件时应做到无接触交接，尽可能在固定地点取件，推荐通过快递柜接收快递，节约时间的同时避免面对面接触。如果需要当面签收，要正确佩戴口罩和一次性手套，并与快递员保持一米以上的安全距离，避免人员聚集。处理完包裹后及时摘下手套和口罩，避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻，并认真用流水或使用消毒剂洗手。

三、网购食品应在进门前进行充分消杀处理。当储存的冷冻食品疑似污染时，可将其恢复至常温，或者将其煮沸消毒30分钟。若明确污染或无法进行煮沸消毒时，要按医疗废物处理。尽量在户外进行拆件，外包装应按照生活垃圾分类处理，不要拿回家中；如果需要拿回家中，可用含氯消毒剂或75%酒精（注意防火安全）对内外包装进行全面消毒。

四、处理网购冷冻食品的炊具和台面要及时做好消毒措施。切勿将网购冷冻食品与其他食品混放，防止交叉污染。网购的生肉和水产品要使用专门的砧板、刀具处理，处理后及时清洗或消毒。

同时，快递员要做好个人健康监测，在处理和运送快递包裹的过程中全程佩戴口罩和手套，注意保持包裹

清洁，尤其避免包裹在处理和运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号） 市疾病预防控制中心提供



孤独症谱系障碍儿童的表现

几种刻板行为，并非一成不变。此外，大约75%~80%的患儿会有不同程度的精神发育迟滞，可能还伴随其他症状，如睡眠障碍、抽动症状、强迫行为、注意缺陷、多动、进食问题、自伤行为、攻击破坏等。

陈素环提醒，由于儿童正处于发育发展的早期阶段，早发现、早确诊、早干预、早治疗是科学治疗孤独症谱系障碍的关键。

市六院提供



■专家链接

陈素环，市六院儿童康复科主任，主任医师。她是河南省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员，兼任河南省康复医学会

儿童康复分会委员、市医学会儿科学分会副主任委员。陈素环是我市儿科学专业学术带头人之一、市科技拔尖人才，曾先后在北京医科大学第一医院、北京协和医院、北京宝蓝贝贝早产儿早期干预及脑瘫康复中心进修，擅长早产儿、高危儿的早期干预以及小儿脑瘫的早期诊断和康复治疗，在儿童孤独症的康复治疗上有丰富的临床经验 and 独到之处。

吃药要喝多少水

喝水对于吃药来说，是非常重要的。用水不当，轻则使得药品不能达到最大功效，严重的可能会造成不良反应。

缓解腹泻的药物：如蒙脱石散之类，如果在服用后摄入水分过多，会影响药物固定抑制消化道内的病毒病菌。因此一般该类药物说明书上，会明确标明药物与水的服用比例，比如一袋蒙脱石散，需要用50ml水混匀快速服完。在此类药物服用后，一小时内应减少喝水。

保护胃黏膜作用的药物：如硫糖铝、氢氧化铝凝胶等，如果在服用后又摄入大量水分，只会消解此类药物为保护胃黏膜而形成的凝胶状物，致使酸性离子弥散。所以服用这类药物后尽量少喝水，控制水分摄入。

一些中药糖浆剂：为了起到润喉止咳效果，这类药物在制作过程中加

入了蜂蜜，使药剂在服用后能覆盖黏膜表面，有利于药效的发挥。所以服用中药糖浆剂时，建议少喝水。

预防心绞痛发作的药物：如硝酸甘油片、麝香保心丸等应直接在舌下含服，通过舌下静脉吸收，服用后30分钟内不宜喝水。

抗利尿药：如加压素、去氨加压素，服用期间不宜喝水，否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。

药品剂型不同，用水量也有区别。冲剂和传统中药颗粒剂 配水量：150ml~200ml

服冲剂时，可参照煎汤药的方法，每次用150ml水冲服。现在市面常见的中成药，往往是颗粒剂形式，本身就需要温水冲服。例如感冒清热颗粒，用150ml~200ml水冲开服下，饮用后再用一口水漱口即可。

注意事项：根据传统中药汤剂用

量，冲泡成150ml~200ml的汤剂最好，不要太稀也不要太浓。

胶囊剂型 配水量：至少300ml 胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，喝水少了冲不下去，滞留在食管中慢慢溶解并对食管黏膜产生不良刺激，严重者可引起食管炎。若这类不良刺激长期存在，甚至可引起食管黏膜细胞癌变。

注意事项：为保证药物被送达胃部，避免损害食道，服胶囊时，饮水量应不少于300ml。并且服药咽下时，应稍稍低头，这样可更顺利地服下药物，避免发生呛咳反应。

片剂 配水量：150ml~200ml 大部分片剂，如日夜百服宁、开瑞坦等，通常用150ml~200ml水送服即可。如果饮水很少，仅靠少量的胃液很难完全崩解药物。

注意事项：不可喝太多水，否则

会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物吸收。

刺激性药物 配水量：500ml以上 一些刺激性的药物，如果在胃中没有足够的水分稀释，不能完全崩解成小颗粒，会由于局部浓度太高刺激胃黏膜导致炎症或溃疡。如四环素类药物等刺激性药物，不论服用的剂型如何，均要加大送服的水量，喝500ml水可减轻其对消化道的刺激。

代谢过程特殊的药物 配水量：1500ml以上

像苯溴马隆、复方磺胺甲噁唑、柳氮磺吡啶片这类药品，会增加尿液中尿酸的含量，导致尿酸结晶。因此，用药期间要多喝水，以增加尿量，帮助尿酸排出，刚开始用药时的饮水量不要少于1500ml。

据《北京青年报》

慎用洗眼液清洁眼睛

用洗眼液确实能洗出来一些东西，如眼屎和化妆品残留。至于从眼里洗出来的白色絮状物，其实是眼球表面分泌的蛋白质，遇到洗眼液中的酸性成分，经化学反应产生的物质。

需要提醒的是，市面上的洗眼液良莠不齐，大多是消字号产品，有的甚至是没有批准文号的“三无”产品，真不能指望它明眸健目、预防眼疾。想清洁眼睛，不如哭一场。

那到底需不需要定期洗眼呢？任胜卫提醒，生理功能正常的健康眼睛并不需要额外的湿润、营养。长期频繁洗眼会将眼表泪膜含有蛋白质、脂肪，有杀菌功能的保护层稀释，破坏

正常角膜、结膜的功能防御。

此外，大多数洗眼液都会添加剂量不等的防腐剂，长期使用可能造成眼角膜损害，导致或加重干眼症。一些洗眼液中还含有抗菌类成分，如果眼表没有明显的感染迹象，长期频繁使用可能造成眼表环境的菌群失调，增加患眼表疾病的风险。

眼睛的清洗是一种医学治疗措施，一般只有两种情况才需要洗眼：灰尘、石灰、盐酸等物质意外溅入眼部需立即冲洗，避免或减少对眼睛的伤害；眼睛接受手术治疗前，需对眼部进行冲洗消毒，避免感染。

总之，眼睛不需要定期清洗。如

果眼干、眼涩、眼红且症状持久，可能是患上了干眼症，需要到正规医院就诊。 据《大河健康报》

