

# 流感抗病毒药供应保障充分



记者从1月9日国家卫生计生委召开的例行新闻发布会上获悉,2017年入冬以来,我国流感活动水平上升较快,且仍处于上升态势。专家分析认为,此次流感高发是由于季节、气候异常、流行的优势毒株(乙型Yamagata)已多年未成为优势毒株,导致人群缺乏免疫屏障,易感人群增

多。预计流感活动高峰还将持续一段时间,随着学校和托幼机构寒假来临,流感活动水平将逐渐下降。国家卫生计生委医政医管局副局长焦雅辉表示,我国抗病毒药物供应保障充分。各地要统筹调配儿科医疗资源,并且做好奥司他韦、帕拉米韦等抗病毒药品供应保障。

焦雅辉说,针对流感高发期一些医院缺药情况,各地应紧急采取临时采购措施,采购包括奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦在内的流感抗病毒药品,为医疗机构开启临时采购通道,保证医疗机构药品供应充足,不能以任何理由影响患者对药品的获取。针对多地医院门诊和住院患者、重症患者增多,诊疗压力大的现象,各地需开展医务人员培训,做好当前流感医疗救治工作。对老年人、儿童、孕妇、有基础性疾病等重点人群要及时治疗和使用抗病毒药物,对重症患者要集中收治到具备条件的医院,派专家到医院指导。发挥医联体牵头医院作用,加强医联体内下级医疗机构的指导,特别是基层医务人员开展培训,提高对流感病例的早期识别,早期抗病毒治疗的意识和能力。要加强流感疫情监测和处置,充分发挥流感监测哨点医院和网络实验室作用。同时,会同教育部门做好学校、幼儿园儿童入学入托晨午检和缺勤缺课登记报告等防控工作,加强流感健康宣教。

据健康报

## 健脾消食 美味山楂是良药

在寒冷的冬季,关于山楂最难忘的记忆,莫过于那迷人的冰糖葫芦串儿,红彤彤的山楂,裹着晶莹剔透的糖衣,咬上一口,糖衣在嘴边簌簌地掉,嘴里弥漫着酸甜的清香。现如今,山楂制品更是种类繁多,山楂干、山楂条、山楂果丹皮、山楂脯、山楂糖球,每一种都很可口。

广州中医药大学第一附属医院药理学部余秀婷中医师介绍说,山楂是蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实,主产于山东、河南、河北、辽宁,秋季果实成熟时采收,以片大、皮红、肉厚、核少者为佳。

“其实,山楂除了是美味的食物,更是实用的药物。”余秀婷说,山楂所含成分丰富,主要包括以下4类:

1.有机酸类成分:枸橼酸、绿原酸、鞣酸等;因鞣酸会与胃酸结合形成胃石,引起腹痛,因此不建议大量食用山楂鲜品;另外,山楂富含有机酸,空腹食用,容易对胃黏膜造成不良刺激,使胃发胀满、泛酸,不建议空腹食用。建议饭后食用山楂,肠胃虚弱者则应浅尝辄止。

2.黄酮类成分:槲皮素、金丝桃苷等,具有抗氧化、降脂、抗心肌缺血、抗菌等作用。

3.三萜类成分:熊果酸等。

4.其他营养成分:胡萝卜素、维生素C、维生素B1等。

她从中医的角度介绍说,山楂性

味酸、甘、微温,归脾、胃、肝经,具有消食健胃、行气散瘀、化浊降脂的功效,有助消化油腻肉食积滞,而且善于化浊降脂,在治疗高血脂症中常用。临床上,山楂复方制剂主要用于食积和心血管系统疾病。成方制剂保和丸、大安丸等用于饮食留滞,心可舒胶囊、山楂降压丸、山楂降脂丸等用于心血管疾病(高血压、高血脂等症)。

食疗推荐

药食两用的山楂,在日常生活中还可入茶饮、入粥,用于养生保健。余秀婷推荐下面两个山楂食疗方,感兴趣的街坊不妨一试:

1.山楂、陈皮、麦芽煮水代茶饮:

山楂2克、陈皮1克、麦芽2克;加



水200~300毫升煮开即可;适当饮用有助于消食滞。

2.山楂、山药粥:

山楂10克,山药50克,粳米50克,冰糖适量;将山楂洗净,与山药、粳米同放入砂锅煮粥,待粥将熟时加入冰糖,稍煮后即可;适当食用,有助健脾消食,生津和胃。

不过,余秀婷也特别提醒,山楂虽好,但因富含有机酸,肠胃功能虚弱者、患牙病者不宜食用。一些山楂制品中含有大量的糖分,不宜多食。

另外,山楂具有行气散瘀功效,有促进子宫收缩的作用,生效剂量因人而异,因此孕妇慎用。

据广州日报

## 今年卫生计生重点做好10项工作

1月9日,国家卫生计生委召开例行新闻发布会,介绍2018年卫生计生重点工作。今年,卫生计生系统将把握好“稳”和“进”的辩证关系,统筹推进党的十八大以来部署的深化医改举措和党的十九大确定的新的医改任务,把医疗卫生质量安全放在更加突出的位置,扎实做好10个方面工作。

这10项重点工作包括,一是持续深化医药卫生体制改革,推动分级诊疗取得更大进展,巩固破除以药补医改革成果,进一步健全医保体系,深化药品供应保障制度改革,建立健全综

合监管制度。二是提高基层医疗卫生服务能力和质量,把更多的人才技术、财力物力、优惠政策向基层倾斜,做好做实家庭医生签约服务。三是预防控制重大疾病,加强疾病预防控制体系建设。四是持续提升医疗服务质量安全水平,启动新一轮改善医疗服务3年行动计划,严格落实医疗质量安全核心制度。五是深入实施健康扶贫工程,健全农村贫困人口医疗保障机制,开展深度贫困地区健康扶贫攻坚行动。六是传承发展中医药事业,进一步深化中医药师承教育。七是大力发

展健康产业,促进“互联网+医疗卫生”发展,鼓励社会资金进入医疗、医养结合等领域。八是积极实施全面两孩政策,加强人口发展战略研究,打造生育全程基本医疗保障服务链条。九是充分调动医务人员积极性主动性,加快推进薪酬制度、职称等改革,落实医学科研、休息休假等政策,创新人才评价机制,严打涉医违法犯罪,开展首届“中国医师节”活动。十是统筹提高卫生计生治理能力,推进法制建设、宣传引导、国际合作等工作。

据健康报

## 别把慢性疼痛不当病



长时间伏案工作、使用电脑后腰酸背痛甚至头晕?低头手机族刷到脖子硬、手腕痛……近日,解放军广州总医院157分院的疼痛科开展了一次长达一个月、每周一次的疼痛义诊,该院疼痛科主任张绍杰介绍,义诊接诊的200余名病人中,八成以上都是这种通常被人们称为“亚健康”而容易忽视的头痛、肩颈、腰腿痛等慢性疼痛。专家提醒,这种慢性疼痛如果放任不管,疼痛的加剧和累积会严重影响生活质量。

初中生泡网一周后腰痛瘫倒

张绍杰介绍,如今慢性疼痛患者在青壮年乃至青少年中越来越多见。他接诊过最年轻的一名腰椎间盘突出患者是一名初中生。这名少年在网吧连续泡了一个星期,几乎天天通宵玩游戏之后,直接腰痛到走不动了,被家人送到了医院。而门诊中的许多颈椎、腰腿痛的青壮年患者,多数都有长时间保持同一姿势的习惯,比如久坐、长时间低头玩手机等等。长时间保持一个姿势伏案,导致腰部缺乏足够支撑,上半身的重量全压到腰椎上,最容易诱发椎间盘突出;肩部颈部肌肉长久处于紧张状态,也容易压迫血管,导致血液供给不足,引发疼痛。

“预防和缓解这些疼痛的途径其实十分简单,那就是保持同一姿势不要超过半个小时。平时注意改变不良习惯;适当加强运动锻炼,游泳、在专业人员指导下练习瑜伽等,也是很好的预防肩颈腰腿痛的途径。”张绍杰说。

不良体态引发莫名疼痛

疼痛专科经常会接诊到一些不明病因而长期疼痛不愈的患者,其实有时候只是很小的诱因,比如不良体态引起的神经压迫。30岁的患者余某右下腹部疼痛已经有两年多时间,由于十几年前曾经接受过阑尾炎手术,就诊过程中有医生认为疼痛与此相关,但接受过多次诊治都没有太明显的效果。后来张绍杰对其体态进行了评估,采取了触发点针刺治疗,有效缓解了余某的疼痛,也对他的站姿、坐姿都提出了纠正的建议。张绍杰说,长期的斜倚靠背、歪坐的姿势也会引起某些特定身体部位的神经压迫,包括走路、站立时的高低肩、长短脚,这些不良的体态不仅影响美观,也会影响健康。

什么病可以找疼痛科?

很多患者没有认识到慢性疼痛是一种疾病,张绍杰说,凡是慢性的、长期的、困扰人们生活健康的疼痛,都可到疼痛科诊治。还有一些患者身体莫名不适,判断不了应该上医院找哪一个科室就诊时也可以到疼痛科,通过整体评估、综合诊断,为其提供正确的转诊指引,避免走弯路。具体包括:颈/腰椎间盘突出症、椎间盘源性腰痛、三叉神经痛、舌咽神经痛、颈椎病、颈源性头痛、肩周炎、肌腱炎、腱鞘炎、软组织疼痛、慢性劳损、骨性关节炎、骨质疏松症、类风湿性关节炎和强直性脊柱炎、带状疱疹和带状疱疹后神经痛、糖尿病性周围神经痛、癌性疼痛等。

据广州日报