

白衣天使践初心 缕缕真情系群众

——市妇婴医院进社区开展“七一”义诊活动侧记

全媒体记者 魏静



“党员医生来到家门口为我们看病，不仅给我们带来就诊方便，更让大家感受到党组织的温暖和关爱。”铁西区滨河社区居民王红霞说。

6月29日，市妇婴医院“妇婴天

使”志愿者服务队来到铁西区滨河社区开展健康义诊活动。将弘扬伟大建党精神同为群众送健康有机结合，得到了社区居民的一致好评。

医护志愿者们一大早就赶到现

场，摆诊台、准备检查器械、核对宣教用品……有条不紊地做好各项诊前准备工作。相关负责人表示，此次义诊活动发挥专科医院特色和优势，在检查仪器上主要以妇科、儿科常见病为主，同时为满足广大居民的问诊需求，配有中医、耳鼻喉、皮肤科，全力为居民提供优质的义诊服务。

“此次义诊活动前，我们与社区工作人员进行对接，了解社区居民的健康需求，有针对性地为居民提供个性化义诊服务，将义诊活动做到群众的‘心坎’上。”医院相关负责人表示。

“大夫，我肚子总是间断性地隐隐作痛，不知道是什么原因，用不用到医院做进一步检查？”“大夫，我儿子前阶段感冒，我在家给吃了一些常用的感冒药，但现在夜间会偶尔咳嗽，您帮忙看看是怎么回事儿？”闻讯赶来的居民在义诊台前有序排队，医护志愿者们详细询问问诊居民的既往病史，并根据相关病症，为大家安排彩超、妇科、乳腺扫描、血压测量等检查，给出专业的诊疗建议和预防保健方案。在中医

就诊台前，中老年居民排队诊脉，医生通过“望闻问切”给出合理化建议，并针对夏季炎热易中暑的季节特点，普及常见防暑中草药使用方式，帮助居民健康度过炎夏。

为了提高居民的自救互救能力，让大家能够更好地应对突发状况，志愿者们现场示范心肺复苏急救的操作过程和要领，利用人体示教模型，对胸外按压、人工呼吸等急救理论与施救技巧进行详细讲解演示。现场学习气氛高涨，大家纷纷加入实操练习，培训护士手把手指导纠正，确保培训人员掌握技能。通过此次培训，社区群众学会了心肺复苏的抢救技术，实际操作要领，以及如何正确使用心肺复苏术。

“此次义诊活动中，党员医护全员佩戴党员徽章，亮明身份，发挥党员先锋模范作用……”相关负责人表示，通过此次义诊活动，切实提高了居民的健康素养，防病意识，让健康知识深入人心。今后医院将继续履行社会责任，结合实际需求开展义诊活动，将健康服务带给英城百姓，不断提高群众健康水平。

健康时评

改造药品说明书解决“字小困扰”

时本

日前，十四届全国人大常委会第三次会议对无障碍环境建设法草案三审稿进行分组审议。草案三审稿第三十七条规定，国家鼓励食品、药品以及其他商品的生产经营者提供语音、大字、盲文等无障碍格式版本的标签、说明书，方便残疾人、老年人识别和使用。杜小光委员建议，在上述规定之后增加“非处方药说明书应当优先进行信息的无障碍改造”。

药品说明书“字小如蚁”现象已屡遭诟病，对其进行优化改造的社会呼声很高。并且，目前已经有不少针对这道难题的好建议，比如有人建议推出电子版说明书，让扫码阅读者可以根据自身需要缩小和放大字体；也有人建议对无紧要的内容进行删减或用小字印刷，对用法用量、注意事项等民众关注度高的内容加粗加黑；还有人建议推出专业版和通俗版两个版本，等等。

相比以上的这些建议，这次拟推出的举措最大的不同之处在于，化解这道难题首次上升到了国家立法的高度，尤其是，将药品说明书“字小如蚁”导致的阅读障碍，纳入到无障碍环境建设法当中。这种全新的做法既给人耳目一新之感，也让人看到了解决这道难题的希望。其实，药品说明书的阅读障碍，完全可以当作社会环境建设当中的障碍之一，并通过无障碍改造来化解难题。

在细节上，还有一个明显的不同点也值得肯定。这次建议纳入无障碍改造的为非处方药说明书，对处方药说明书并未提出相同要求。区别

对待处方药和非处方药说明书，是因为非处方药可以自由购买，而且非处方药的说明书主要由患者自己阅读，无障碍改造显得更加迫切和必要。但处方药只有开处方才能购买，处方药的使用说明等内容，应由医生和药师来告知，属于药事服务范畴。假如药品说明书改造把医生和药师的分内责任也大包大揽在内，反而可能加剧他们的服务惰性，导致药事服务不全或者劣质。

倘若这条建议能够得到采纳，相关法律法规最终能够通过，那么监管部门对不合格药品说明书的执法依据就会更加明确。与此同时，药企改造药品说明书也有了更充分的法律依据，药品说明书改造就会从“可为可不为”变成“必须为”。

但“必须为”是一回事，“如何为”则是另一回事。药品说明书的专业性和通俗性是一对难以兼顾的矛盾，在有限的空间里，既要保证药品信息说明又要说全，的确存在很大的难度。这方面仍需要药品生产企业进行不断创新和探索，将药品说明书设计得更加实用和人性化。

更要看到，对处方药说明书和非处方药说明书分类管理，利于精准施策，但从另一个角度看，只有医生和药师认真履行好处方药的药事服务职责，对非处方药的无障碍改造才能真正发挥其作用。强化药事服务和非处方药说明书改造两种举措齐头并进，药品说明书“字小如蚁”难题有望尽快得到破解。

健康养生

夏季高血压患者注意事项

在夏季，高血压患者自身血压波动性较大，除非有症状性低血压发生，应避免减少或停用降压药物，不必要的停药会导致血压升高、血压波动增加，增加发生心脑血管事件风险。

自行减药或停药危害健康：

盛夏时节老年高血压患者清晨中风和心肌梗死发病率明显高于其他季节，未经医生指导自行减药或停药，会导致血压波动增大，增加心脑血管事件风险。还可能带来血压“报复性反弹”，停药一段时间后血压会再次升高，重新服用原剂量难以维持血压稳定。因此，患者夏季用药必须在医生指导下，合理调整用药种类和剂量。

控制血压 做好以下6点

1、睡眠要充足

患者在夏天要养成较好的睡眠习惯，除夜间有足够睡眠时间，每天还可以午睡半个小时左右，有利于维持血压平稳。

2、补充水分

夏天炎热，出汗较多，血液黏稠度增高，血小板凝聚成小血栓，从而导致心肌梗死及脑血栓等严重疾病。所以高血压患者在夏天要重视补充充足的水分，加大新鲜水果的摄入。此外，高血压患者容易在清晨发生中风和心

脏病，这可能与夜间缺水有关。所以在半夜适量喝点水，降低血液黏稠度，对预防血栓形成很有帮助。

3、清淡饮食

夏季饮食主要以清淡为主，适当增加富含钾、镁的食物。注意忌烟忌酒，暴饮暴食，以免因此引起血压波动，引发并发症。

4、注意室内温差

因为夏天炎热，大家都会选择待在空调房内。但高血压患者要注意空调温度不能太低，室内外温差不能超过8度，防止因温度变化促使脑部血管不断收缩、扩张，引起血管破裂。

5、活动要适度

高血压患者可适当进行健身活动，尽量避免在高温、高湿和不通风的环境下运动。但运动要适量，以防能量消耗过大，诱发血压升高。

6、保持情绪稳定

烦躁情绪也会使人血压增高。夏天天气炎热，高血压患者应注意保持情绪稳定和良好心态，避免产生负面情绪，从而有利于血压的稳定。

炎热的夏天也是高血压病情加重或出现并发症较多的季节，所以高血压患者在夏天应当根据自身的病情变化适时调整治疗。（聂夙凤）

健康知识

如果你常看手机或电脑 吃这3种食物对眼睛好

现代社会，人们对着手机、电脑等电子屏幕的时间越来越长，随之加重的是视觉疲劳程度。视觉疲劳的直接影响之一是近视，此外，视觉疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外，常吃以下食物也能改善视觉疲劳，保护眼睛。

猪肝：补充维生素A

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说，更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800微克RAE/天，女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类：一是植物性的，二是动物性的。在植物性食物中，绿色或黄色蔬菜如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多，进入体内后会转化成维生素A。

而在动物性食物中，动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高，是维生素A的良好来源。

猪肝维生素A含量为4972微克RAE/天，含量非常丰富。不过要注意，它的嘌呤和胆固醇含量也比较高。在食用量上，对于动物内脏，没有忌口的一般成人每月食用2-3次，每次25克（生重）左右即可。

小麦胚芽：补充维生素B1

维生素B1是视觉神经的营养来源之一，维生素B1不足，眼睛容易疲劳。此外，现在很多人喜欢吃甜食，过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B1，也会导致视力下降。

维生素B1的食物来源非常丰富，粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉以及蛋类都是良好的来源。其中，谷类胚芽中含量最高，如小麦胚芽粉含量高达3.5毫克/100克。食用小麦胚芽，可以在煮好的粥或米饭中趁热加入，焖3-5分钟即可，或做面食时加入。

猕猴桃：补充维生素C

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一，摄入充足的维生素C，有助于延缓眼睛老化和衰老，缓解视觉疲劳。

刺梨、鲜枣、猕猴桃、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。这里给大家推荐基本上四季都能买到，且比较方便食用的猕猴桃，它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。

吃的时候注意，由于猕猴桃容易刺激肠胃，因此，不建议空腹吃，最好放在两餐之间，且每天不要超过3个。（于康）

做好辖区百姓健康的“守门人”

市第一人民医院到双汇社区开展义诊活动

本报讯（全媒体记者魏静 通讯员 王涵莹）6月30日，市第一人民医院党员干部、医护人员到铁东区黄土坑街道双汇社区开展主题党日活动义诊活动，各科室人员积极响应，为社区群众送温暖、送健康。

活动中，由该院医疗专家、医护人员、党员干部组成的志愿服务队为辖区居民进行健康宣教义诊。医护人员耐心询问前来问诊居民的既往病史、了解病情、测量

血压、检查心电图、彩超、血糖等，针对常见病、多发病、慢性病进行初步筛查和诊断，医生们根据不同症状给出合理的治疗建议和诊疗方案，提醒他们在平时生活中要注意养成良好生活习惯，纠正不良的生活方式，帮助居民及时了解自身健康状况，增强健康意识，将优质健康服务送到百姓身边。

同时，为庆祝中国共产党成立102周年，确保“我为群众办实事”实践活动落实落细、推进到位，市第一人民医院党委组织党员干部开展点亮“微心愿”活动，医院领导深入到居民家中与群众倾心交流，了解他们的家庭情况和生活状况，叮嘱他们要照顾好自己身体健康，并为特殊家庭送去豆油等慰问品。受助家庭纷纷表示，感谢党组织的真心关怀和帮助，让他们实实在在地感受到了社会的关爱与温暖。

“此次健康义诊送温暖活动，切实帮助群众解决了实际困难，获得了居民的一致好评，是医院努力践行社会责任、展现医院公益性的爱心举措。”医院相关负责人表示，市第一人民医院党委将继续发挥医疗职能优势，以实际行动践行全心全意为人民服务的宗旨，做好辖区百姓健康的“守门人”，实实在在为百姓办好事、办实事。

腰部疼痛无法站立 捉住“元凶”及时治疗

——市中心人民医院神经外科切除椎管内肿瘤小记

全媒体记者 魏静

近日，73岁的刘大爷到市中心人民医院就诊，表示自己几个月来一直“后腰”疼痛，在诊所尝试了外敷膏药和针灸推拿，非但没有减轻，疼痛反而加重了。最近一个月，突然双腿无力且站不住，生活十分痛苦。

神经外科一科主任李晓东听完刘大爷的叙述后，结合病症和临床经验，有针对性地为刘大爷检查身体，主治医师马龙、魏云结合检查结果讨论分析，认为患者症状的元凶正是椎管内肿瘤压迫脊髓圆锥，且一日不解除压迫，神经功能就不能恢复。

得知是肿瘤的原因导致不能站立的消息后，刘大爷情绪沮丧。李晓东察觉到刘大爷的低落情绪，细心安慰，并用通俗易懂的语言解释该肿瘤的医学治疗方案，让其了解到只要进行治疗，就有很大概率的康复可能。

经过同刘大爷和家属的沟通，大家一致同意李晓东的治疗方案，将刘大爷的肿瘤通过手术进行切除。经过术前评估和准备，刘大爷被推进手术室。整个手术过程一气呵成，手术非常成功。

达到出院标准后，刘大爷一脸轻松地办理了出院手续，疾病带来的阴霾终于散去，刘大爷脸上露出了久违的笑容。临出院时他握着李晓东的手说：“真的是太感谢你了，原本以为我这个年纪，剩下的日子可能都要在轮椅上度过了，是你们让我重新站起来了。”

/ 知识链接 /

李晓东主任介绍，椎管内肿瘤，是指生长于脊髓及与脊髓相近的组织，包括神经根、硬脊膜、血管、脊髓及脂肪组织等的原发、继发肿瘤。可分为脊髓内及脊髓外肿瘤。发现疼痛要及时到医院就诊。早发现，早诊断，早治疗，椎管内肿瘤治疗，无论原发还是继发，首先

根据发生部位、侵犯范围、有无远处转移，综合评估肿瘤分期及预后生存期，根据分期选择合理的治疗方案。多学科交叉发展，辅助先进医疗器械，治疗椎管内肿瘤变得不再困难重重，可以一期切除肿瘤，重建脊柱稳定性，大大提高患者生活质量，延长生存周期。