

中西医并重 筑健康中国

民之所向,心之所系。在日前召开的全国卫生与健康大会上,习近平总书记强调把人民健康放在优先发展的战略地位,作出加快推进健康中国建设的重大部署,体现着党和政府强烈的民生情怀。而当总书记强调“坚持中西医并重”之声从会上传来,更激励每一位中医药人在建设健康中国之路上不忘初心,砥砺前行。

“坚持中西医并重”是我国卫生工作一直长期坚持的基本方针。此次全国卫生与健康大会上,适应发展新形势,顺应人民新需求,以习近平同志为总书记的党中央坚持正确的卫生与健康工作方针,在对新时期卫生健康工作提出的一系列新理念、新思想、新战略中,重申“坚持中西医并重”,既体现了对中医药发展的始终高度重视和支持,也赋予了“中西医并重”新的内涵。在当前医改进入深水区、经济发展步入新常态之际,在推进健康中国建设进程中,坚持中西医并重,不仅极大助力提高人民健康水平,确保人民健康权益,也进一步凸显我国卫生健康事业

的重要特征和显著优势,指明了中国特色卫生与健康发展道路的发展方向。

坚持中西医并重,须将中医药融入卫生与健康所有政策,充分释放其活力潜力。随着健康观念和医学模式的转变,分别源于东西方文化的中医和西医,其各自短长愈显互补,而将中西医优势汇聚、提供最佳医疗养生保健方案,无疑是保护生命健康的最理想境界。相对西医学的短处,应当发挥中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用。在建设基本医疗卫生制度中,让中医药临床疗效确切、预防保健作用明显、治疗方式灵活、费用低廉的特色优势充分显现。

坚持中西医并重,亟须做好中医药传承创新工作,确保后续有人、繁荣学术,提升疗效。针对当前西医腿长、中医腿短的现状,大力实施中医药传承创新工程,切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好,在传承中创新发展,在发展中服务人民。如此,才能更好扬己之长、补彼之

短,切实推动中医学与西医学相互补充、协调发展,携手共筑防病抗病长堤。

健康是人民幸福之基。构筑健康中国,保障全民健康,离不开健康养生理念的普及和养生方式的倡导。中医药从古至今在人们生活中形成的顺应天时自然、讲究天人合一的理念和经验,与现代社会天人合一的生态文明理念高度契合。要古为今用,实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展,使之与现代健康理念相融相通,形成具有中国特色的健康文化,担起服务于提高人民群众健康素养的时代使命。

加快推进健康中国建设,是我们党对人民的郑重承诺。在我国卫生与健康事业发展进入新阶段之际,更要“坚持中西医并重”,理解其所赋予的新内涵,振兴发展中医药,让中西医一道,全方位全周期保障人民健康,建设有中国特色社会主义卫生健康制度,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实的健康基础。(据人民网)

肥胖会增加 13 类癌症风险

新华社华盛顿 8 月 24 日电(记者 林小春)这是我们必须控制体重的又一个理由:国际癌症研究机构一个工作组 24 日说,他们又确认了 8 类癌症与超重或肥胖相关,使总数达到 13 类。不过控制体重有助减少罹患这些癌症的风险。

国际癌症研究机构是世界卫生组织下属机构。早在 2002 年,这个机构就指出,有足够证据显示,体重超标与结肠癌、食道癌、肾癌、乳腺癌和子宫癌 5 类癌症相关。

在发表于新一期美国《新英格兰医学杂志》上的报告中,该机构研究人员对过去 1000 多项关于体重超标与癌症风险关系的

研究进行了分析评估。结果显示,超重或肥胖也会增加胃癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、卵巢癌、脑膜瘤、甲状腺癌和多发性骨髓瘤的风险。

“由超重或肥胖导致的癌症负担比我们曾经认为的要广泛得多,”国际癌症研究机构相关工作组主席、美国华盛顿大学癌症预防专家格雷厄姆·科尔迪茨在一份声明中说,“此前人们并不知道有些癌症还受体重因素影响。”

这个工作组说,与超重或肥胖相关的癌症风险对男性和女性来说是类似的,这种风险在北美、欧洲、亚洲和中东等不同地区都

存在。

至于为什么超重或肥胖会增加癌症风险,研究人员认为有多种原因,如脂肪太多会导致过多产生雌激素、睾酮和胰岛素,造成更多炎症,进而导致癌症。

科尔迪茨说,保持健康的生活方式可能会大幅减少癌症风险,包括健康的饮食、维持合适的体重、积极锻炼以及不吸烟等。因此,防癌应该把重点放在人们可以采取控制措施的方面。

据世界卫生组织有关统计,目前,全球 6.4 亿成年人和 1.1 亿儿童肥胖,每年超重或肥胖导致 450 万人死亡。



开车前不宜服用这些药物

开车不喝酒这个理念已被越来越多的人接受,但是开车不吃药,了解的人并不多。朝阳医院药事部主管药师张征提醒,感冒药、降糖药等最好不要在开车前服用。

感冒药。因为许多复方感冒药中含有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、苯海拉明等,此类成分会导致头晕、嗜睡、倦怠。

中枢性止咳镇痛药。中枢性止咳镇痛药会产生幻觉、精神松懈、平衡感减弱等不良反应,常见药物有含有可待因成分的药物、美敏伪麻溶液(惠菲宁)等。

降糖药。在服用降糖药不当或者剂量过大时,会引起低血糖反应,产生头晕、头昏、

四肢乏力等不良反应,严重的甚至会当场晕厥,尤其是在饥饿状态服药,更容易产生上述症状。

抗过敏药。抗过敏药服后可引起嗜睡、困倦。第一代抗过敏药,包括苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏(扑尔敏)等,以及第二代抗组胺药西替利嗪可引起明显的嗜睡、困倦、视力模糊、头痛、头晕等症状,服用后禁止驾车。

镇静、抗抑郁药。镇静催眠类药物会产生催眠、嗜睡等症状,抗抑郁药物会引起一些中枢神经系统的不良反应,服用这两类药后也请避免驾车。镇静催眠类药物常见的有舒乐安定、思诺思(短效催眠)、安定(长效催

眠)、氯硝安定、佳乐定、力月西(强效催眠)等,其中长效催眠药物,如安定,由于其作用持久,建议在停药后短时间内也避免驾车。抗抑郁类常见药物有帕罗西汀、氟西汀、舍曲林等。

抗心律失常药。抗心律失常药物若服用剂量过大,会引起头晕、眼花、耳鸣等症状,严重的还会因为低血压反应导致昏厥。常见药物有美西律、胺碘酮、普罗帕酮等。(京华)



一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 8 月 19~25 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	66
交通事故外伤	62
其他类别外伤	62
心血管系统疾病	22
酒精中毒	12
药物中毒	7
脑血管系统疾病	4
其他	4
儿科	3
呼吸系统疾病	3
其他外科系统疾病	3
电击伤、溺水	2
妇、产科	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 251 人次。处暑时节到来,天气由热转凉,早晚天气凉,中午比较热,昼夜温差大,这个时期较容易引发疾病,应提前做好预防感冒、关节炎、气管炎、胃病、皮肤感染、秋雨病、肺炎秋燥症等疾病。

医生提醒,夏秋季节交替,应做好疾病预防。首先,多吃新鲜水果蔬菜,多喝水,注意饮食搭配,预防肠道疾病。其次,加强锻炼,早晚适当增加衣物,保持室内通风,有效防止感冒病毒袭击。再次,要特别注意避免腹部受凉,预防肠胃疾病发生。最后,保持睡眠充足,养好精神。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016 年 8 月 19~25 日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1201
儿科	985
肝病科	895
脑病科	796
皮肤科	698
肺病科	576

温馨提示: 秋季到来,天气由热转凉,空气中水分减少,人体由于干燥引起的一系列变化,如感觉到口干舌燥、小便短少、大便干结、鼻塞、咳嗽、声哑干咳、皮肤干燥等都称为秋燥。秋季防燥,大家可以以下几个方面进行注意。

医生提醒,1.多睡一小时,保持充足睡眠。2.秋季天气较为干燥,应多喝水、多喝粥,进食清热安神的食物正是预防秋燥的好方法,要少吃或不吃辛辣、煎炸等热性食物。3.秋天昼夜温差大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病容易发作,吹电扇很可能引发肩周炎、颈椎病、痛风等毛病,因此,要少受“冷刺激”。4.保护脐部,预防疾病。睡觉时盖好腹部,还可按摩脐部,将肚脐部位的寒气驱散。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

