

红脸出汗求“真” 整改提升在“实”

根据区委组织部有关要求，结合卫生健康系统实际，中关村医院召开2022年度领导班子民主生活会。海淀区卫生健康委副主任赵成芳、海淀区卫生健康委法制监督科科长张茜到会指导。

会前，班子成员扎实筹备，加强理论学习，广泛征求意见，开展谈心谈话，对照党的二十大精神和党章党规党纪，紧密联系工作实际，把自己摆进去、把职责摆进去、把工作摆进去，认真撰写对照检查材料，为开好民主生活会奠定了基础。

会议通报了2021年度民主生活会整改措施落实情况和本次民主生活会征求意见情况。党委书记陈峥郁代表班子做对照检查，并带头作个人对照检查发言。其他成员逐一进行对照检查，严肃认真的开展批评与自我批评。大家围绕“六

个带头”主要内容，结合自身分管工作，对标对表审视问题，直言不讳地指出自己系统学习不够深入、制度落实不够具体、基层调研不够经常、工作思路不够开阔、学科体系建设成果不够显著等问题，勇于剖析自己，敢于揭短亮丑，仔细挖掘原因，并对应提出整改措施。互相批评时，班子成员直指问题关键，开诚布公，坦诚相见。对待批评意见，虚心接受，照单全收。

陈峥郁同志在总结时指出，2023年是全面落实党的二十大精神开局之年，是深化公立医院党建、推动医院高质量发展、争创三级康复医院之年，当有开局之势、开局之气。通过民主生活会交流思想、查找问题、明确方向，对班子成员提振精神、增进团结、改进工作、奋进担当很有帮助，进一步增强班子集

体的凝聚力、战斗力、向心力，激发更大的活力。时间不等人、机遇不等人、发展不等人，没有捷径，唯有实干。下一步将认真制定清单，做好整改，推动工作落实落地，同时对班子提出要求：一是提升政治定力；二是强化责任担当；三是开拓创新思路；四是增强工作引领，加强联动协作。

赵成芳同志高度肯定了医院班子此次民主生活会气氛严肃认真，材料准备扎实，相互批评坦诚真诚，有利于班子成员个人进步、整体工作推进。同时提出几点要求：不忘初心，提高站位，坚决捍卫“两个确立”，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”；全面加强党的建设，发挥党建引领作用，确保二十大精神在医院落地生根；知责于心、履责于行、担责于身，带领医院

在创建三级医院、互联网医院建设等重点工作中持续发力；针对此次民主生活会检视出的问题严格落实整改，进一步细化措施，全面加强班子建设，彰显中关村医院的责任担当。

一年之计在于春，开局起势见精神。医院将进一步对照清单，落实整改，真正把民主生活会的成果转化为提升党性修养、推进工作落实的实际成效。

文/党办



广开言路 扬帆起航

围绕医院发展、学科建设、人才培养、支部夯实、品牌宣传、后勤保障等方面畅谈所思所想、所感所悟。

“结合目前社区医院增加影像设备的现状，应尽快拓展医学影像中心建设。”

“应加强不同科室、专业间的交流、培训。”

“经历了与新冠重症的直面交锋，最难的时候挺过来了，重要的是要总结提炼经验，未雨绸缪，做好应急预案，以便应对任何急诊急救考验。”

“医院的人才引进要与医院发展定位、与员工个人发展相结合，要多向职工灌输医院发展战略。”

“注重软硬件提升，增强网络和信息化支持。”

……

代表们提出的每一条意见建议都是

推动医院高质量发展的源动力，为医院领导班子切实找问题、寻差距、明方向提供了重要依据和参考。除了召开专题座谈会，院领导走入基层一线，认真听取分管部门、党员干部群众的意见建议，一对一谈、面对面找、向主诊科室座谈等方式广泛征求意见建议，力求深挖、找准、摆实，为民主生活会召开打牢思想基础。

下一步将全面梳理征求到的意见建议，结合实际认真研究吸纳，针对问题分类抓好整改落实，着力推动医院各项工作取得新突破、迈上新台阶、实现新发展。文/党办



汇聚成光 守护健康

寒随一夜去，春逐五更来，2023年，中关村医院人精神抖擞全面开工，以崭新面貌迎接新一年的挑战，满满真诚，贴心服务，踔厉奋发担使命，笃行不怠谱新篇。

院领导在新的一年谋划医院整体工作，切实开好局、起好步，推动医院迈上新台阶。职能科室凝聚共识、明确思路，进行新年工作规划，为医院高质量发展作出新的更大的贡献。

院领导步入科室，把新一年的祝福和暖意送到大家心中，给大家加油鼓劲，以崭新的面貌、饱满的热情、充沛的精力投入到健康服务工作中。

全院职工元气满满，门诊患者有序就诊，问诊、诊断、开方、取药、治疗……一切都忙而不乱。医护人员整整齐齐地排队，进行新春的第一次交接班，新一年的春天在脚步匆匆的查房中来临。

专家门诊前已排满了等候的患者。辅助科室为临床诊疗提供有力保障。后勤保障人员一丝不苟有序工作着。

患者在住院期间受到医护人员精心照顾，顺利出院，送上鲜花表示感谢。

击鼓催征稳驭舟，奋楫扬帆启新程。新的一年已开启，中关村医院人精诚合作、勉力躬行，秉持“人民至上、生命至上”的理念，不断以党的二十大精神为指引，以医院“十四五”规划为路径，以高质量发展为导向，擘画新篇，走向新程，以一年之计在于春的紧迫感，续写更精彩“春天的故事”。文/党办

文/夏巧（老年医学科）



灯影阑珊处 元宵佳节送祝福

教您如何安全、健康地吃汤圆？

1、汤圆一般由糯米粉和各种馅料组成，富含碳水化合物和脂类物质，常规大小的芝麻汤圆四个，就相当于一碗米饭的热量，所以吃汤圆后当日主食量一定要减量。

2、汤圆的粗纤维和蛋白质含量较少，所以吃汤圆可搭配一些蛋白质丰富的食物、蔬菜及水果，同时把炒菜换成凉拌菜，减少油脂摄入，这样就能做到营养均衡。

3、汤圆最好小口吃，不要一口吞，以免烫伤食道或噎住。热腾腾的汤圆刚



社会主义

核心价值观

富强
民主
文明
和谐

自由
平等
公正
法治

爱国
敬业
诚信
友善



图片新闻



● 中医综合科李金牛家庭荣获2022年“首都最美家庭”称号



● 握“四个快”，筑牢“防火墙”，安保科组织消防中控室及微型消防站队员联合开展消防应急演练，以实战强化岗位职责，提高消防救援应急处置综合能力。

锚定目标求发展 笃行实干谱新篇 ——中关村医院2023年高质量发展研讨会

岁序更替，华章日新，凛冬散尽，再启新程。2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，是医院推进高质量发展的关键之年。为全力以赴促发展，确保医院高质量完成全年各项目标任务，近日医院召开2023年高质量发展研讨会，全面总结回顾2022年工作，深刻分析当前面临的形势和任务，部署2023年各项工作任务。

会上各科室就医院及科室发展畅所欲言，找短板、创特色、亮观点、谈建议，理清思路，凝聚合力，为医院及科室的长远发展把脉问诊开良方，不断增强高质量发展的内生动力。

病房科室系统积极发挥综合医院各专科室的协同优势，不断提升科室“软实力”，从人才梯队建设、医保政策细化解读、仪器设备使用率、科室宣传等方面提出突破点，探讨可行解决办法和路径。门诊及医技科室注重搭建完整的科室管理架构，增加服务意识，提升科室管理水平，谋划后疫情时代科室发展、干劲十足。

富大鹏院长总结：疫情三年全院职工从未退缩，以高度的责任感、使命感和政治担当，战胜了前所未有的困难和挑战，圆满完成了新冠疫情防控及危重症救治工作任务，最大程度守护人民的

生命健康，体现了中关村医院人的伟大奋斗精神。后疫情时代，医院各科室在新时代、新任务、新形势下，站在新起点要主动作为、抢抓机遇，加快推进学科内涵建设；掌握政策内涵，抓紧落实创新，凝心聚力实现医院高质量发展新突破。

锚定目标，凝心聚力，再创辉煌。2023年中关村医院将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入

贯彻党的二十大精神，践行“健康中国”战略，坚持稳中有进、稳中提质总基调，确保“十四五”规划目标扎实落地，为三级医院创建奋力书写医院高质量发展新篇章。文/党办



聚焦养老人才培养 助力医养深度融合

作为区指导中心主任，富大鹏院长寄语参会人员以学术活动作为载体，充分发挥专家的智识与影响力，不断提升老年综合服务内涵，为打造积极老龄化、实现健康老龄化而不懈努力。

本次论坛围绕“老年医学新进展”“医养结合与康养服务”设立平行论坛，邀请北京老年医院、北医三院、北京医院、航天中心医院、北大护理学院、青松康复集团、劳动保障学院及本院专家授课。

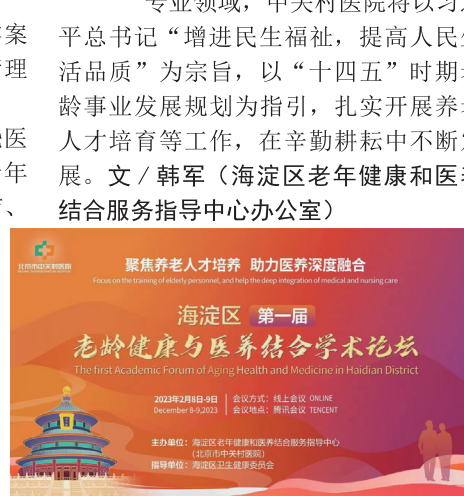
在老年医学新进展分论坛，专家分别就营养与健康老龄化、老年肌少症、脑血管病健康教育、老年综合评估管理、心血管病居家照护、老年呼吸困难管理

等热门主题展开讲授，结合大量真实案例分享了老年医学前沿进展与慢病管理经验，精彩纷呈。

医养结合与康养服务分论坛围绕医养结合服务绩效、老年整合照护、老年自立支援与失能管理、安宁缓和医疗、医养融合中的康复元素等方面展开话题，专家详细解读医养结合最新政策、分享行之有效的实践方法，为打通医养结合难点、堵点献计献策。

本次论坛为参会者带来了全新的理念，有深度、有广度，对老年学科与医养结合理论、实践知识与技能具有重要的指导意义。

星光不问赶路人，时光不负拼搏者。在老年健康与医养结合专业领域，中关村医院将以习近平总书记“增进民生福祉，提高人民生活品质”为宗旨，以“十四五”时期老龄事业发展规划为指引，扎实开展养老人才培养等工作，在辛勤耕耘中不断发展。文/韩军（海淀区老年健康和医养结合服务指导中心办公室）



健康引领 医教融合 上好“开学第一课”

疫去春回万物新，乘风远航启新程。明媚的阳光映照孩子们灿烂的脸庞，中小学的学子们正式按下了校园生活“回归键”。

新学期开学是实施新冠病毒感染“乙类乙管”后的首个学期，为进一步落实学校和医院密切协作的新时代卫生与健康教育工作机制，开展“校地协同、医教联合”工作，根据《海淀区中小学聘任卫生健康副校长工作办法及职责（试行）》文件精神，中关村医院选派7名擅长开展健康教育宣教、热心参与学校卫生与健康教育工作的医护人员担任辖区16所中小学、幼儿园的卫生健康副校长。

副院长张然在中关村第二小学为学生们生动的讲解了如何正确佩戴口罩、七步洗手法、文明打喷嚏等方面的内容，促进同学们形成健康的行为和生活方式，共同营造快乐、健康、和谐的校园环境。

门办主任姚红走进中关村中学，从如何做好“线下教学”疫情防控工作、增强校园疫情防控能力等方面普及健康知识，

为学生们送上一堂生动有趣的开学第一课第一课。

医院积极响应、推进落实卫生健康副校长机制，发挥自身专业优势，培养学生健康观念和健

康生活方式，提升学校应对突发公共卫生问题能力，完善医教融合的卫生应急协作体系，为中关村学区内各学校“健康校园”建设发挥积极地促进作用。

文/党办



发挥综合医院优势 / 开启口腔颌面外科医联体病房联合诊疗新模式

近日，北大口腔中关村医院颌面外科医联体病房与中关村医院康复医学科联合学科带头人开展了关于口腔颌面外科手术术后康复治疗学术研讨会，共同探讨学科交叉融合，开启跨专科多学科联合诊疗新模式，提升“大专科 强综合”医联体医院自主创新能力，推动成果转化与应用。

会上，北大口腔颌面外科总护士长杨悦围绕“颌面外科患者术后功能康复规范化治疗”主题进行发言，重点在颌面外科手术种类筛查、术后功能恢复预防、新技术普及综合管理等方面谈了经验和看法，两科室间针对后期合作开展了深入的讨论，有效提升医护人员对

颌面外科患者术后康复治疗的认识，促进跨科室协作，有力推动口腔颌面外科规范诊治的实施。

随着口腔颌面外科技术的飞速发展，颌面外科所涉及的疾病种类也更加复杂。口腔颌面部是人体功能和外观的重要部位，由于解剖关系复杂、窦腔多、手术难度大、手术范围涉及面广，如涉及颅、脑、眼、耳鼻咽喉等部位，致使手术难度增加及手术时间延长，给颌面外科的术后护理提出了更高的要求，要求护理人员在临床工作中严密观察患者的病情变化，

认真落实具体的护理措施。

本次会议内容丰富、实用性强，会上围绕临床常见问题制定、达成共识，为下一步医院多学科医疗工作同质化打下良好基础。

文 / 霍蓓蓓（口腔颌面外科）



学科融合 协同开启颌面康复治疗新模式

为贯彻落实国家卫健委关于加快推进康复医疗工作发展，构建健全、完善的康复诊疗服务体系的工作要求，实现“一体引领、双翼助力”的发展模式，北京大学口腔医院颌面外科医联体病房与中关村医院康复医学科融合互通，召开学术合作研讨会共同推进工作创新，联合开展口腔颌面外科康复诊疗协同发展新模式。

第一例颌面术后康复病例
2月13日，康复医学科迎来第一例颌面外科医联体病房术后康复患者：

赵某，男64岁，发现右舌肿物两月余入院，行“右舌肿物扩大切除术+右颈部淋巴结清扫术+软组织神经解剖术+邻位瓣转移修复术”，手术难度大、

手术范围涉及面广，术后功能康复性训练是关键。接到会诊单的康复治疗师第一时间对患者进行综合评估，患者术后有强烈撕裂痛感，疼痛评分10分，肩、关节及肩胛骨活动受限，上肢无法活动，经评估，康复治疗师为患者制定了个性化康复治疗方案，进行减轻炎症反应、消肿、预防粘连和肌肉萎缩的康复治疗计划并实施，康复医学科主任杨智权及时跟进康复进程，经一周的康复治疗，患者疼痛明显减轻，肩关节活动能力早期恢复正常。出院后治疗师进行回访，并耐心地为患者进行康复指导。



康复协同治疗提高颌面外科术后患者的生活质量，收到良好效果。下一步，康复医学科将继续探讨学科之间的融合发展，促进医疗质量和专业技术同质、同优、同发展，助力医院康复学科高质量发展。文 / 李琢（康复医学科）

教学能力比武 修炼专业精兵

临床带教是护理教学的重要组成部分，是学生实现知识向能力转化的必备过程，也是课堂教学的补充和延伸。为提高护理带教老师的授课能力，提高临床护理教学水平，进一步提升护士专科知识，中关村医院妇科护理团队组织教学大比武活动。

选手们精心准备授课内容，围绕妇科炎症常识、盆底康复锻炼技巧、子宫肌瘤症状及护理、宫颈病变分期、异位妊娠等，结合护理专业特点及最新学科知识与动态，亮出“绝活”。有的以案例讨论的形式导入，有的以启发思考的形式开场，深入浅出、图文并茂，运用教具、视频等手段辅助教学，展示了良好的教学水平。

大家认真倾听每位讲者的讲课内容，并互相指出不足之处：授课时的语言要生动，富有感染力；注意和学生的眼神交流；建议使用实际的案例导入来进行讲解；时间安排上，重点内容应该占比合理；总结时要注意前后呼应……教学比武以赛促学、以学促行，全方位提升师资能力，让大家受益匪浅。

中关村医院将不断改进与创新，努力提高教学能力，为医院高质量发展添砖加瓦。文 / 张亮（妇科）



和春天有约 科学健走启新程

中关村医院健康管理中心一直专注于科学运动的健康管理理念，组建了中科健康·健走俱乐部，致力于为中科院科研人员提升健康素养、提高身体素质。新冠疫情期间，中科健走活动以线上为主，线下为辅，宣传健康科普知识，倡导“科学运动是良医”理念。时隔三年，中科健走线下第246期，在这个即将到来的春天重启新征程。

周六的奥森公园，萌动着春的气息，老朋友再度相聚，新朋友热情加入，大家在健走专家夏教授的带领下，开始了“健康之旅”。夏教授一如既往地为大家全程一对一运动指导，健走前指导热身，2.5公里处弹力带舞动训练，健走后牵拉放松。每一位参与者都感受到科学运动的益处，健身的快乐和放松。科研人员以昂扬向上的精神状态，充满活力和

希望的脚步，享受着健身的乐趣。彼此互相分享安康经历，亲身体会增强体质、提高机体免疫力的重要性，纷纷表示身体健康才是一切美好的起点。

生命在于运动，运动成就健康，倡导全民健康生活方式，医院将一如既往地做好健康管理工作，为人民健康保驾护航。文 / 李超君（健康管理中心）



“阳康”后如何恢复体力？居家康复操做起来

“阳康”之后，您是否觉得自己“元气大伤”，身体恢复的速度并没有跟上“转阴”的速度，反而出现呼吸不畅、全身乏力等诸多不适。

“阳康”之后的身体恢复并不是一蹴而就的，部分患者会因长时间卧床或不活动，导致肌肉的力量和耐力下降，适当的康复运动训练对新型冠状病毒感染患者恢复有着重要的促进作用，为帮助新冠“阳康”患者改善相关临床症状，尽快恢复体能、体质和免疫能力，提高

生活质量，中关村医院康复医学科为大家带来一套居家康复操，帮助新冠病毒感染者在康复后恢复体力。

1. 呼吸训练
双手叉腰放于肋骨下缘，同时进行鼻吸口呼。
2. 拉伸训练：
单手抱头，向一侧歪头，另一只手自然垂在体侧，并向下伸展。双腿分开一前一后，脚尖朝前，身体前倾双手推墙。每一次拉伸都要轻柔的进行，并保

持15～20秒。

3. 力量训练：缓慢轻柔进行，一组10～15个。

上肢强化：脚踩弹力带做前平举、脚踩弹力带做侧平举；下肢强化：背靠墙静蹲、抬高脚跟。

特别要注意的是在恢复运动的过程中出现：胸闷、明显心悸或心跳过快、呼吸困难急促、腿肿等危险信号，需要立即停止运动并及时就诊。

如您的不适难以通过自我锻炼的方

式缓解，可以到中关村医院康复医学科门诊咨询和就诊，康复医学科门诊咨询电话：82548667 文 / 赫赫洋（康复医学科）



如何远离癌症？答案藏在生活里

世界卫生组织（WHO）宣称，根据现在已经获得的科学知识，有近50%的癌症是可以预防的，而这些可预防的癌症中，80%都与生活方式有关。要降低癌症风险，关键在于改变生活方式，避免和减少癌症危险因素暴露。

1、合理饮食结构

现代营养学认为，人体每日需要均衡摄取7种营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维。形象地说，人的营养状况就像由7块木板围成的木桶，木桶容量相当于健康状态，饮食提供的营养素决定了木板的高度，木桶容量取决于最短木板的高度。日常需要摄入足量的新鲜蔬果、鱼肉、豆制品等补充维生素、优质蛋白、膳食纤维、碳水化合物、微量元素；限制红肉、盐摄入，告别加工食品。同时，《中国居民膳食指南》（2021）建议食用盐每天最好不要超过6g。

2、戒烟忌酒

烟草烟雾中含有7000余种化学成分，其中有数百种有害物质，至少有69种为致癌物，其中与肺癌关系密切的主要有多环芳烃类化合物、苯、砷、丙烯、烟碱（尼古丁）、一氧化碳和烟焦油。这些致癌物质可通过不同的机制，导致支气管上皮细胞DNA损害，癌基因的激活，抑癌基因的突变和失活，导致细胞遗传信息转化癌变。吸烟者患胃癌的风险比从未吸烟者高1.5~2.5倍。全球估计有11%的胃癌个案是由吸烟引起。有研究发现，即便每天只摄入25克的酒精，也会增加各种疾病的风险。

3、定期防癌检查

防癌检查≠普通检查，防癌检查特指肿瘤专家结合体检者自身情况和个体需求，做相应部位的防癌检查。防癌检查具体要做：体格检查、抽血化验、影像检查、病理诊断、基因诊断。

4、控制体重

肥胖症与13种癌症相关，其中包括与乳腺癌、食管癌和子宫内膜癌的风险相关性更高。尽管还有许多其它可以影响癌症的因素，但是保持健康的体重，或者减重（如果过重或患有肥胖症）是能够帮助人们降低患癌风险的。肥胖、超重是引起大部分癌症的主要诱因之一。防癌需坚持运动，科学减重，努力保持BMI在18.5~23.9之间（体质指数（BMI）= 体重（kg）÷ 身高（m）²）。

5、积极锻炼

WHO建议人们每周做至少150分钟的中等强度有氧运动或至少70分钟的高强度有氧运动。为了减重，建议更大的运动量，比如每天45~60分钟的中等强度有氧运动。对于5~17岁的儿童和青少年，每天运动至少60分钟。中等强度有氧运动如走路、跳舞、游泳。高强度有氧运动如跑步、游泳、自行车、健身操等。

坚持改善生活方式，不仅能有效预防癌症，还能有效降低心脑血管疾病、糖尿病等风险。降低癌症风险并不难，只要你行动起来！

文 / 徐大钊（肿瘤内科）



认识睡眠呼吸暂停低通气综合征

你了解睡眠呼吸暂停低通气综合征吗？睡眠呼吸暂停低通气综合征患者日益增多，很多人都深受其害：出差时，鼾声如雷，遭遇同事嫌弃，饮酒后，呼吸时断时续，让伴侣彻夜担忧，开车时，连打瞌睡，差点出交通事故……睡眠呼吸暂停低通气综合征不仅影响睡眠质量，还可能因憋气窒息而引发猝死。

什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征？

睡眠呼吸暂停低通气综合征是多种原因引起的上气道阻塞和（或）中枢性呼吸抑制，以睡眠中反复出现伴或不伴鼾声的呼吸变浅或暂停及日间嗜睡、疲劳等为主要症状的常见呼吸睡眠疾病。

睡眠呼吸暂停低通气综合征共分为3类：即阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，中枢性睡眠呼吸暂停综合征及混合性睡眠呼吸暂停综合征。其中阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是最为常见的一种，占90%。

好发人群：睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠呼吸障碍，平均每二十个成年人就有一个，当中以男性、肥胖、酗酒、吸烟及有服安眠药习惯的人士患病的几率较大。另外，任何可使上

呼吸道的解剖结构狭窄的疾病，如扁桃体肥大，腺样体增生、鼻息肉、鼻中隔偏曲、悬雍垂及舌体肥大、下颌畸形、变小，慢性鼻炎、鼻窦炎，慢性咽炎，鼻肿瘤等都可引起气道阻塞。还有一些全身性疾病，如甲状腺功能减退，肢端肥大症等内分泌系统疾病。

症状主要有：

醒后感到头痛，困倦，睡不解乏，并突出表现在白天嗜睡，从而在工作中（尤其是司机）发生意外。重度病人还可表现夜尿增多，性功能减退，情绪异常，甚至昏迷、抽搐、尿失禁等症。由于全身的慢性缺氧，一些疾发生风险增加，如高血压、冠心病、糖尿病、中风等。

如何诊断呼吸暂停综合征？

呼吸暂停综合征的危害性很大，如果自己或家人睡眠出现问题，需要尽早去医院就诊。专业医生会为您安排——多导睡眠图监测。多导睡眠图监测是诊断睡眠呼吸暂停的金标准，可全面了解睡眠结构及睡眠质量、呼吸、心脏和血氧情况，明确是否符合诊断标准及严重程度。

预防方法

1、增强体育锻炼，保持良好

的生活习惯。经常锻炼有助于减轻体重，增强肌肉力量，改善肺功能。

2、戒烟戒酒

3、对于肥胖者，要积极减轻体重，加强运动。

4、鼾症病人多有血氧含量下降，故常伴有高血压、心律紊乱、血液粘稠度增高，心脏负担加重，容易导致心脑血管疾病的发生，所以要重视血压的监测，按时服用降压药。

5、睡前禁止服用镇静、安眠药，以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

6、采取侧卧位睡眠姿势，尤以右侧卧位为宜，避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠，加重上气道堵塞。可在睡眠时背部搭一个小皮球，有助于强制性保持侧卧位睡眠。选择一个合适的枕头。文 / 王艳娟（呼吸与危重症医学科）



安全用药，这些常识“药”知道

“是药三分毒”，药物的不合理使用不仅不能达到理想的治疗效果，还可能导致药物副作用的发生，引起机体的不适。安全、正确使用药物至关重要，这些用药常识赶紧学起来
常识一：感冒后，吃头孢为什么不能喝酒？

酒精在体内会经过两次氧化代谢，最终变成二氧化碳和水排出体外。但是头孢的出现，会使乙醇的第一次氧化产物——乙醛，不能进行下一步的氧化代谢，大量的乙醛在体内蓄积，就会出现胸闷心慌、头痛面红、焦虑的中毒症状，我们把这种现象称为“双硫仑样反应”。

常识二：复方甘草片需要吃到咳嗽好为止吗？

连续吃不能超过7天，需要凭处方购买，不可以擅自服用，因为复方甘草片中含有较强镇咳作用的阿片粉，长期服用可以导致药物依赖，因此咳嗽时使用复方甘草片要按照规定剂量和疗程服用。

常识三：小孩腹泻可以吃诺氟沙星吗？

不可以。诺氟沙星属于喹诺酮类抗菌药，此类抗菌药对未成年人骨骼形成有延缓作用，会影响到发育，所以18岁以下的未成年人是禁止服用的。

常识四：止痛膏药可以自行购买使用吗？

膏药不可以乱用，每种贴剂都有独特的药理作用，不能通用。下列三种情形应谨慎使用：

1、患处溃烂时。
2、运动或者劳动造成肌肉挫伤或者关节韧带拉伤，不要立即用伤湿止痛膏药。

3、孕妇禁用含麝香、乳香、红花、桃仁等活血化瘀成分的膏药。

常识五：每天早晨跑厕所拉肚子，可以吃止泻药吗？

脾胃虚寒所致的五更泻。每至黎明前五更时分开始出现脘腹作痛或不适，肠鸣即泻，泻后则安，大便不成形，无黏液及脓血。对于此症可以服用四神丸，具有温肾暖脾，涩肠止泻之效。可用于命门火衰，脾胃虚寒，五更泻或便溏腹痛，腰酸肢冷等症。

常识六：喉咙不舒服可以长期泡胖大海喝吗？

胖大海有毒，一日用量不得超过5克。对于脾胃虚寒并且没有便秘症状的人群，服用胖大海茶饮时，是很容易引起腹泻现象的。泡服胖大海时可以在水中加入甘草和陈皮，均可降低胖大海的毒副作用。

常识七：慢性鼻炎可以长期使用滴鼻液吗？

滴鼻液不建议长期应用，尤其是血管收缩剂。临床上我们常用的是麻黄素类的滴鼻液、盐酸羟甲唑啉滴鼻液。如果长期的应用血管收缩剂，容易使患者的鼻腔血管一直处于收缩状态，导致收缩舒张功能明显失调，引起局部黏膜组织增生，最终会形成药物性的鼻炎。此药可以用激素类的鼻喷雾剂进行替代，能够有效的起到抗

炎、抗过敏、对抗水肿的作用，而且还能使患者鼻腔黏膜恢复到正常的状态，达到治疗的目的。

常识八：平时吃的药在经期可以正常吃吗？

经期服药通常不会造成月经紊乱，也不会影响大部分药物的代谢和药物疗效。但是活血化瘀类、影响凝血功能的药物要注意，这类药物可能会造成经量过多，有时甚至会导致阴道大出血，比如服用含有桃仁、当归、红花、川芎、丹参、三七等成分的中成药或中药材。

常识九：备孕期间为什么要补充叶酸？

可以预防胎儿先天性神经管畸形。叶酸是一种水溶性B族维生素，为人体细胞生长和繁殖的必须物质。一般育龄妇女从计划怀孕时起至怀孕后三个月末，应补充叶酸，一次0.4mg，一日1次。

常识十：眼膏与眼药水可以交替使用吗？

可以！眼膏呈半固体状态，涂在眼睛上容易影响视力，所以眼膏最好晚上使用，而眼药水则在白天使用。这样两者就可以很好的交替使用了。

文 / 药剂科

