



新观察

防治冬季呼吸道疾病中医药有方

本报记者 陈晶

“根据监测,目前流行的急性呼吸道疾病均由已知病原体引起,都有相应的成熟治疗手段,未发现新病毒或细菌导致的新发传染病。”日前,在国家卫生健康委就冬季呼吸道疾病防治有关情况举行的发布会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋如是说,当前,国家卫生健康委会同国家中医药管理局、国家疾控局持续开展冬季呼吸道疾病监测和研判,对做好医疗资源调剂、优化就医流程、发挥中医药作用等工作进行部署。

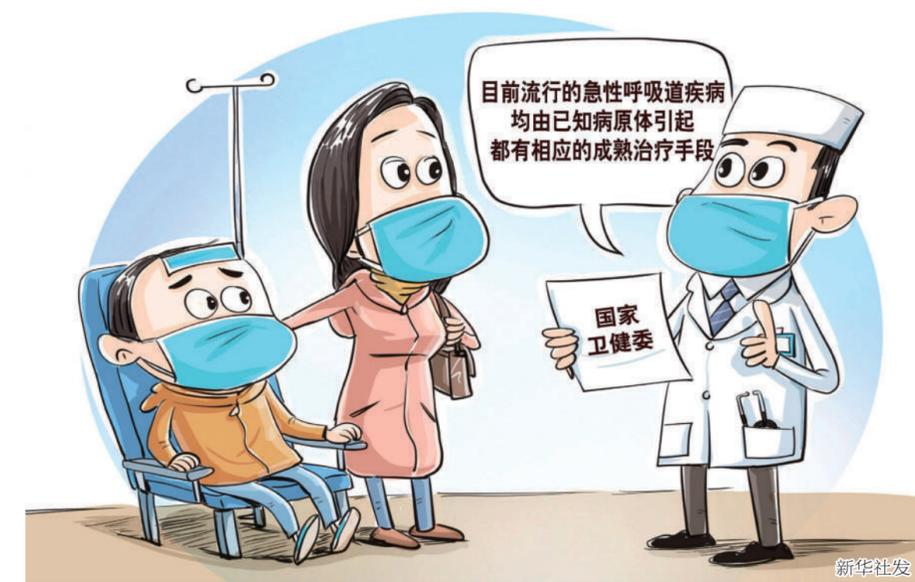
应对流感高发季来袭,疫苗依旧有效

目前流感已进入高发季,疫苗在流感防控中起到了关键作用,现在接种疫苗还来得及。“目前,流感等流行的呼吸道疾病,都有相应类型的疫苗,经过科研和接种证明是安全有效的。当前正值流感的高发季节,之前没有接种流感疫苗的人群,现在接种流感疫苗仍然是有效的。接种流感疫苗可以有效减少感染,即使感染了,也可以减少发病,即使发病了也可以减轻疾病的严重程度。”中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕解。

“需要特别指出的是,6个月以上的人群都可以接种流感疫苗,尤其是对于儿童及老年人、慢性病患者等高风险人群,在感染流感后发生重症的风险较高,接种流感疫苗可以有效降低发展为重症和死亡的风险,希望大家积极接种。”王大燕提醒,国内外的实践均证明,使用疫苗是最经济有效的预防手段之一,疫苗是安全的,只要按要求在专业机构接种,都能有良好效果,尤其是老年人和少年儿童,应积极接种流感疫苗等,保证正常的生活和学习节奏。

中医治疗儿童呼吸道疾病有优势

对于近期儿童呼吸道疾病,中医药治疗有哪些优势?“中医治疗这类疾病,历来有着丰富的经验和优势。儿童急性呼吸道感染疾病属于中医感冒、咳嗽、肺炎喘嗽的范畴,中医认为,这类疾病是因为外邪侵入人体,导致机体脏腑功能失调、肺脏受损而出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、痰多等一些临床表现的疾病。中医讲究辨证论治,会根据患儿不同的发病原因,不同的症状特点和不同的体质特征,辨证分型,来精准治疗。”北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群介绍,在冬季,尤其北方地区,气温寒冷,所以冬季北方地区儿童呼吸道感染的发病率相对会更高一



新华社发

些,而且症状相对较重,会出现高热、咳嗽,甚至发展成为支气管炎、肺炎,部分还可以引起重症。

“对于呼吸道感染的早期,患儿主要表现为发热、流涕、咽痛、咳嗽这样一些症状,中医主要通过宣肺解表利咽的治疗方法,同时根据儿童的特点,配合相应适宜的中医外治方法,针对发热、咽痛这些表现,根据年龄,小年龄儿童、学龄前的儿童可以采用穴位推拿和按摩的方法,对于学龄期的儿童,可以采用刮痧等方法,能够起到清热泻火利咽的作用;针对咳嗽、痰多,还可以采用经路的走罐、拔罐,还有穴位推拿等方法,起到化痰止咳的作用,在疾病恢复期,对于儿童有些表现为咳嗽、乏力、食欲差的,中医会采用健脾化痰、补虚扶正的治疗方法。”吴力群说。

“中医还讲究整体的观念,有的孩子在疾病过程中可能会出现腹胀、恶心、呕吐、食欲不振、大便不调(大便稀或者大便秘),这样一些脾胃功能失调的表现,中医会根据不同的病情,还有不同年龄段,采用相应的中医治疗方法,还可以采用内服或者相应中医外治方法,内外结合,从总体上进行治疗。”吴力群补充道,此外,针对目前较多出现的肺炎支原体耐药的病例,利用中医的辨证施治,可以取得很好的临床疗效。

此外,对于儿童呼吸道疾病的重症患者,中西医协同治疗中医药优势在哪里?“从当下来看,呼吸道感染病人人群里面,尤其是儿童

这个群体,还是以轻症为主,轻症占了绝大多数,主要表现为上呼吸道感染。真正的肺炎,尤其是出现重症肺炎的这类病人,应该说是少数的,是少见的,所以大家也不用紧张。即使是孩子确诊为重症肺炎了,目前的中西医结合治疗有非常好的疗效,大部分孩子预后都是良好的。中西医在整个的救治过程中,中医药不但能缩短高热时间,更能够阻断疾病向重症和危重症进展,而且在预防出现微生物耐药方面还有重要意义。”全国政协委员,北京中医医院院长刘清泉解释,在治疗过程中,中医治疗原则是“肺肠同治”,病位在肺,但中医的治疗往往肺和大肠一起来治,通过通腑泄热的方式达到治疗肺炎的目的,阻断疾病的发展,同时也防止出现急性呼吸衰竭的情况。对于病情严重,已经上了呼吸机的,通过中医药早期介入进行治疗,能够缩短呼吸机使用时间。总之,中医药对重症患者几个环节的干预,能够提高治愈率、缩短住院和上呼吸机的时间,减少后遗症的发生。

日常生活中,普通民众应对呼吸道疾病有方

目前正处于呼吸道疾病的高发季,日常生活中,普通民众又应该如何预防呼吸道疾病?“冬春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议民众能够了解常见呼吸道疾病的一些基本防控知识,采取科学的预防方法,能够有效降低感染风险。一是要科学佩戴口罩。民众如果前往环境密闭、人

群密集的场所,乘坐公共交通工具或前往就医时,建议佩戴口罩,并且注意及时更换。二是要养成良好的个人卫生习惯。在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾或者手肘遮住口鼻,另外像接触电梯按钮、门把手等公共设施,咳嗽或打喷嚏后,要洗手或者进行手部的清洁。三是要养成健康的生活方式,日常生活中要注意保持充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。四是要积极接种疫苗。预防传染病最有效最经济的方式是接种疫苗,通过接种疫苗,可以有效减少感染发病和重症发生的风险,尤其是老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。五是要做好自我健康监测。如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议尽量居家休息,避免前往人群密集的场所。如果确需出行,要注意佩戴好口罩,以防将疾病传播给他人。”王大燕介绍。

“此外,在人群密集的场所,需要做好以下几方面的措施:一是加强场所的通风消毒,室内定期开窗通风,适当增加经常接触的公共用品和设施的消毒、清洁的频次,确保公共区域环境清洁卫生。二是减少公共场所人员聚集。在机场、车站、公共交通工具、农贸市场等人群密集或环境密闭的场所,应规范佩戴口罩,注意做好个人卫生,尽量避免习惯性用手直接接触眼睛、鼻或口,对于老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群应尽量避免或少去人群密集的场所,减少感染的风险。”王大燕提醒。

建言 JIANYAN

让民族医药走向世界

口述 敖虎山 整理 本报记者 陈晶

作为一名蒙古族医学工作者,我从小在蒙古族生活区生活,尤其是近年来,经常带领中国心脑血管麻醉学会公益团队深入民族地区开展义务诊疗的经历,让我深刻感受到民族医药有着独特的魅力与疗效,在保障各族人民健康上发挥了重要作用。在“一带一路”倡议的推动下,我国不断加强“一带一路”沿线各国的交流,我认为在促进各国文化交流中,讲好民族医药故事,推动民族医药走出去,可发挥不可替代的重要作用。

习近平总书记强调:“中国始终秉持构建人类命运共同体理念,既对本国人民生命安全和身体健康负责,也对全球公共卫生事业尽责。”

推动医疗卫生事业高质量发展,有效应对公共卫生安全事件,不断提高人民的健康保障水平,是世界各国面临的重要课题。在“一带一路”倡议的推动下,我国积极发展与合作伙伴的经济合作关系,共同打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、命运共同体和责任共同体。而健康是文化包容的载体,健康是民心相通的纽带,健康更是构建人类命运共同体的重要抓手。

我国以藏医药、蒙医药、苗医药、维医药等为代表的民族医药是我国传统医药的重要组成部分,是我国独特的医药资源。不仅具有较高的医疗价值和学术价值,更有深厚的文化底蕴,在维护人民群众健康、促进民族医药事业发展、增进国际社会对我们的了解方面发挥了重要作用。

我国民族医药文化博大精深、内容丰富多样,蕴含着宗教、艺术、医学、地理、农业、药理学等多种元素,以及诸多杰出的民族医药代表人物,展现了多民族团结共生、与自然长期斗争的恢宏历史。是各民族在长期的历史进程中交融融合、相互促进中发展而来的,充分诠释了共同体意识和和平发展的理念。

比如,文成公主进藏,带去汉地先进的中医药,并与当地的藏医药融合发展,夯实了藏医的基础理论,丰富了藏医的疗法,很多内容记录在藏医的经典典籍《四部医

典》中。我们对民族医药文化进行了广泛的挖掘和整理,有很多生动的故事都凝聚了各民族自强不息的智慧。向世界讲好民族医药文化故事的过程,就是增进了解、推动共融的基础。

中国各民族在长期历史过程中,总结形成大量独具特色的药品和疗法,是民族医药文化的核心,也为保护各民族健康作出了巨大贡献。

比如,历史上蒙古族长期从事畜牧狩猎并征战不断,因此蒙医积累了丰富的正骨及治伤经验,以及具有神奇疗效的马奶酒疗法、药浴疗法、敷贴术等,在《蒙古秘史》中都有记载。比如具有一千多年历史的藏药,由于药材来自高原,含氧量高,炮制工艺讲究,对某些疾病具有奇特的效果。

在新冠肺炎防治过程中,我们在国内病患治疗以及对外医疗援助中,是世界各国面临的重要课题。在“一带一路”倡议的推动下,我国积极发展与合作伙伴的经济合作关系,共同打造政治互信、经济融合、文化包容的利益共同体、命运共同体和责任共同体。而健康是文化包容的载体,健康是民心相通的纽带,健康更是构建人类命运共同体的重要抓手。

民族医药走向世界,加强国际文化交流需要各方参与推动。国家卫生、民族等部门及民族地区政府通过顶层设计、建立机制等为建立常态化的民族医药文化交流提供了引领和指导,同时社会各界也在积极努力推动民族医药走向世界。民族地区医疗机构、民族医学院、医学社会组织、医学民间团体、著名民族医药专家等都在发挥作用,不断创新交流的形式与方法,取得了明显的成效。

比如,新疆维药公司面对中亚市场开拓国际化发展之路,于2016年在乌兹别克斯坦成立了子公司,先后注册祖卡木颗粒、寒喘祖帕颗粒、复方木尼孜其颗粒、石榴补血糖浆等民族药品,首次将民族药规模化销往中亚,深受当地医生及患者好评。

通过民族医药文化领域的交流,能近民心、增情感,促进国际合作交流。让民族医药成为温暖各国人民的一剂良药,成为守护各国人民群众健康的使者!

(敖虎山系全国政协委员,中国经济社会理事会理事、中国心脑血管麻醉学会常务副会长兼秘书长)

协商,让这里更健康

——江苏泰州海陵区政协协商工作推动卫生健康事业高质量发展

通讯员 姜子悦 本报记者 江迪

近年来,江苏省泰州市海陵区始终坚持人民至上、生命至上,每年召开“致力民生·健康海陵”发展大会,打造全域健康城市,不断增强人民群众健康获得感。

“2023年‘健康海陵’大会上对我们提出‘勇挑大梁,进一步强化四院特色专科建设’的要求,我们可以通过高质量发展大会,开展专题协商,集聚众智、汇聚众力推动市区医疗资源更好惠及广大群众。”区政协委员、泰州第四人民医院副院长陈华表示。

据了解,高质量发展大会是泰州四院在海陵区政协指导下,打造协商文化培育点、丰富协商议事形式的健康之举。年初,围绕“我为健康海陵发展建言”这一主题,成立14个专科协商小组,各小组聚焦高质量的健康生活、服务保障、环境、产业等深入调研,广泛收集梳理医院职工和病患普遍关心和反映强烈的问题,通过分组协商形成高质量调研报告。会上,小组负责人纷纷发言,“加快形成15分钟公共卫生服务圈”“加强重点人群健康服务,尤其是少年儿童、老年人和困难群众”“进一步促进群众首诊在基层”等高质量意见建议得到参会区领导高度肯定。

“作为一名医务人员,能够参与‘健康海陵’建设中来,让我充满自豪感和使命感。今后,我将立足本职、爱岗敬业,同时也要做工作中的‘有心人’,为海陵卫生健康事业献计献策!”医院职工纷纷吐露心声。

平台让协商更有“言值”。今

年7月,在泰州四院协商文化培育点,创新设立“聚智协商驿站”“委员之家”工作室等,让协商小组有了“落脚点”,通过组织“外脑智库”与政协委员、协商小组成员开展广泛而深入的交流讨论,民意民智得到充分集中,共建力量得到充分凝聚。

协商让服务更有“温度”。通过主题协商、小组协商、专家协商等,门诊“0元号”便民服务、“一站式”诊疗服务等多项便民举措落地实施,为广大居民提供了更加高效优质的服务,让百姓在家门口就能享受“健康福利”。

截至目前,各协商小组共计提交调研报告18篇,听取和采纳各方面代表人士以及一线医护人员的意见建议35条。其中,部分可操作性、针对性强的意见建议已通过区政协向有关部门反馈,并由区政协牵头,完善跟踪落实机制,确保协商成果“有回应、有着落”。

不仅是泰州第四人民医院,在海陵,通过医卫界政协委员带动,当地医卫机构积极推进协商工作,在全员深度参与协商实践的合力推动下,海陵全区6家基层医疗机构达国家“优质服务基层行”推荐标准,覆盖率全市第一;基本医疗保险参保率99%,大病保险报销比例稳定在60%以上,医疗救助比例稳定在70%以上,均高于全省平均水平;建成3个省级和8个市级“15分钟医保服务圈”示范点;2个镇卫生院(室)创成省级社区医院,创成8个市级基层特色科室;家庭医生工作室、家庭医生签约服务团队实现全区社区(村)全覆盖,“健康海陵”高质量发展成效明显。

·延伸阅读·

关于流感的几个疑问

会持续数周。

如何区分流感和普通感冒?流感的俗称叫作“流行性感冒”,大家可能会觉得跟普通感冒差不多,但流感和普通感冒不能混为一谈。普通感冒可以由多种病原体引起,细菌和支原体等也可以引起普通感冒。普通感冒的症状较轻,通常为低中度发热,病程1-2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等其他症状,而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状较轻。一般没有严重并发症。流行性感冒主要是甲型和乙型流感病毒感染引起,以高热多见,寒战、头痛、关节肌肉疼痛等全身症状严重,少数流感患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。在流感流行季节,有流感样症状的儿童,尤其是有流感患者接触史的儿童,首先要考虑流感病毒感染,可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒的核酸检测来帮助明确诊断。

流感一般怎么治?感染流感病毒后,治疗措施包括抗病毒和对症治疗两部分。抗病毒药物:目前针对流感病毒的口服抗病毒药物

主要是神经氨酸酶抑制剂,常用的药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦,静脉用药包括帕拉米韦。一旦罹患流感,抗病毒药物使用越早越好,尤其是发病48小时之内使用,但即便病程超过48小时,一旦明确流感,也应积极用药。对症措施:主要以退热、缓解不适为主。大家可以科学选择退热药,还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等药物的药物。需要注意的是,有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠,联合使用有可能引起某一成分过量,造成儿童不良反应。

流感有无特效药?奥司他韦是专门针对流感病毒的抗病毒药物,能够缩短临床症状的持续时间。但并不建议孩子一发热就立即服用抗病毒药物,因为引起发热的呼吸道病原有多种,而奥司他韦只对流感有效。

阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗?包括阿奇霉素在内的抗菌药对病毒感染都无效。但是,如果发生流感病毒和细菌或支原体的混合感染时,医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

发热是孩子的典型症状之一,居家护理要避免哪些误区?给孩子服用退热药的主要目的并不是将体温降至

正常,而是增加孩子的舒适度,让孩子舒适安全地度过发热期。首先,不能同时服用两种退热药,这会加重孩子的肝肾负担,造成不良反应;也不建议两种退热药交替使用,因为并不能增加退热效果,反而可能弄错时间,甚至导致药物过量。其次,家长为孩子选择退热药时,既要选择适合年龄的药物,也要认真阅读说明书,严格按照说明书的要求规范地给孩子服用,注意剂量和时间间隔,切记不要因为孩子的体温没降到正常而随意增加服用剂量或次数。最后,如果孩子同时给孩子服用复方感冒制剂,一定要阅读药物成分表,避免与正在使用的其他药物如退热药等成分重复,如有重复请慎用,以免药物过量。日常生活中,应让孩子保持规律的作息,保证充足的睡眠;在饮食方面,要注意营养,均衡饮食,多吃蔬菜水果,多喝水。同时,避免家庭环境过于干燥,保证湿度,有利于孩子恢复。家长也应注意,孩子发热后既不要去捂热,也不要让孩子再次受凉。家长应保持平和的心态,对孩子发热既重视,又不要过度焦虑,认真观察孩子的情况,帮助孩子尽早康复。

(北京儿童医院主治医师 赵光远)