



来健康节畅享元气生活

□ 本报记者 蒋明春

“春生万物,元气生活!”3月28日,2023春季元UP音乐文化健康节暨新华日报百场健康科普公益行启动仪式将在南京莫愁湖公园抱月楼举行,届时,一场时尚与传统相碰撞、健康和快乐并行的春日“游园会”将与您相见。

据介绍,此次健康节由新华日报健康传媒中心主办,南京中医药大学、江苏省互联网协会、南京市中医院、南京市中西医结合医院、南京中西医结合学会共同协办,以岭药业、太极集团、江苏安喜莱生物科技有限公司、莫愁湖公园管理处对活动给予大力支持。

活动以“健康”与“元气”为核心,以二十四节气“春日纸鸢”为串联,将进行“知感冒 抗流感”的主题分享,来自江苏省中医院、江苏省第二中医院、南京市中医院等的专家还将现场分享养生之道,带来“健康脱口秀”。

活动现场还将同步启动新华日报百场健康科普公益行,新华日报健康传媒中心将携手江苏省卫健委及13个设区市卫健委,联合以岭药业、太极集团等医药产业龙头企业,唐仲英基金会中医疫病研究中心等中医研究平台,通过线上发布健康科普,线下走进基层乡村社区的方式,邀请知名专家学者,以访谈、健康课堂、健康沙龙、现场义诊等多种方式,为百姓答疑解惑,全面提升公民健康素养,打通全民健康和中医药文化推广普及的“最后一公里”,让健康江苏公益行跑出“加速度”。

值得一提的是,本次活动既是2022夏季元UP音乐文化健康节品牌的延续,又是一次全新升级。活动现场不仅可以观赏《只此青绿》《本草纲目》《通络操》等表演,还可以跟着“无人周六乐队”和“贩卖生活乐队”嗨翻全场,更可以赏草莓、品咖啡,逛优选生态集市,在“吃喝玩乐”中享受健康春日。

想来参加活动或获取更多活动信息,请关注“新华日报健康”微信公众号。



战胜胆胰疾病,又多了这样一个“武器”

本期专家 东南大学附属中大医院消化科副主任 冯亚东

□ 策划 陆丹丹 本报记者 王甜 实习生 花梦晨

美食人人都爱,为了消化吸收美食里的脂肪、蛋白质和糖类,我们的胰腺每天都会分泌750毫升—1500毫升的胰液来帮助我们。一旦胰腺“罢工”,我们将面临极高的死亡风险。可是胰腺位置隐蔽,不易分辨,一旦出现胰腺炎,该如何及时判断、及时治疗呢?本期《跟着名家学健康》栏目记者邀请到东南大学附属中大医院消化科副主任冯亚东,让他带我们走近了解胆胰疾病。

“胰腺癌由于恶性程度高、治疗非常困难,所以有一个称号叫做‘癌中之王’,因此胰腺疾病的预防至关重要。”冯亚东向记者介绍,胰腺疾病是一个“病从口入”的疾病,主要原因与高脂、饮酒、暴饮暴食等不良饮食习惯有关。除了管住嘴以外,胆囊炎、胆管结石等问题也需要大家注意。胆结石会诱发胰腺炎,由于胰腺的特殊位置关系,早期病变往往没有疼痛腹胀等情况。冯亚东提醒,对于年龄在50岁以上的人,如果经常有腹胀、消化不良等问题,一定要区别于胃病,转而考虑胰腺的问题。尤其是在使用了一些相关的药,但治疗效果并不好的情况下,一定要进行胰腺相关的检查,比如腹部超声、CT、磁共振等。

随着医学技术的发展,我们与胰腺疾病的“战斗”又多了一员新的大将——ERCP技术。ERCP又称为经内镜逆行性胰胆管造影术,它最开始应用于胆胰管类疾病的诊断,现在作为一项微创治疗技术,可以用于胆胰管疾病的治疗、胆管结石的取出、胆道狭窄的诊断以及胆石症或者是胆管癌、胰腺癌引起的梗阻性黄疸的引流。与传统的外科手术相比,ERCP具有损伤小、恢复快等优势。同时ERCP有别于普通的内镜,在麻醉状态下,患者进行ERCP的体验感、安全性都远远高于普通肠镜。

“预防大于修复”,我们的身体需要细心保养而不是在折腾之后“返厂维修”。那么普通人该怎么去预防胰腺疾病,胰腺病患者又该如何进行术后保养呢?冯亚东告诉记者,首先一定要注意饮食方式以及生活方式。尽量少吃高脂、重口味的食物,尽量避免一日三餐以外的食物,特别是夜宵。值得一提的是,胆石症在山区以及丘陵地带高发,因为山区水里面钙的含量比较高,长期喝含钙量比较高的水,会引起胆石症,所以胆石患者一定要饮用软水。对于一些有慢性胆囊炎的病人来说,可以适当地在控制饮食的同时口服一些利胆药物。这样有助于控制胆管炎、胆石症的发展,有利于患者症状的缓解。此外,做过胆囊切除术或者是外科取石、ERCP取石的病人,更要重视日常饮食和胰腺保养。“因为胆囊切了以后,胆囊内虽然不会长结石,但是如果饮食不注意的话,胆管内也会再长结石,这样会引起一些相关的问题。比如结石掉下来引起的梗阻,可能诱发胆管炎、胰腺炎等。”

美食虽好,也要懂得克制。切莫让我们嘴巴享受美食,却让胰腺承受痛苦。

问健康

关于胰腺健康,您还有什么疑问?欢迎关注“新华日报健康”微信公众号,在后台留言,我们会邀请专家为您解答疑惑。



服用、扔掉都有害,过期药品应该去哪儿?

□ 本报记者 叶真 仲崇山 王甜

“家里有老人、有小孩,疫情前后我们备了不少家庭常用药。”走进南通市通州区华先生的家里,他给记者展示了家里的药箱。为应对冬春季比较流行的呼吸道疾病,许多家庭和华先生一样,对家庭小药箱都进行了“增药扩容”。随着此前“上百盒布洛芬被扔垃圾桶”登上热搜,引发公众对“过期药危害有多大”和“如何合理备药”等相关话题的讨论。如果家里的药品过期了,该如何处理?是否有专门的回收点回收?记者近日进行了探访。

过期药品危害大 严重或导致死亡

“药品一旦过期,其化学成分、有效性、毒性等可能会发生改变。正常情况下,药品如过期就不要继续使用了。”江苏省药师协会家庭药师分会副会长黄富宏提醒,如硝酸甘油片,过期使用,影响缓解心绞痛效果,甚至会导致死亡的严重后果。如磺胺类、头孢菌素类、青霉素类药品过期,容易引发过敏和休克。过期四环素中含有的有害降解产物毒性比四环素强数十倍,可导致肾小管功能损害。

《中国家庭过期药品回收白皮书》显示,我国约有78.6%的家庭备有小药箱,90.1%的被调查者有将过期药品随意丢弃的经历。将过期药品视为普通生活垃圾随意丢弃的现象时有发生,不但浪费资源,无法变废为宝,还可能污染环境、土壤等,对生态环境造成影响。此外,药品因含化学成分,过期后若处置不当,可能被不法商贩回收,篡改生产批号后重新流入市场,危及消费者身体健康。

家用过期药品应如何处理?黄富宏告诉记者,2019年住建部等多部门发文,在全国地级及以上城市全面启动生活垃圾分类工作。按照分类,“废药品及其包装物”属于有害垃圾,随生活垃圾分散丢弃、分类回收。我国《药品管理法》第83条指出,超过有效期的药品,应当由药品监督管理部门监督销毁或者依法采取其他无害化处理等措施。《医疗废物管理条例》第19条指出,医疗卫生机构应当根据就近集中处置的原则,及时将医疗废物交由医疗废物集中处置单位处置,由药品监督管理部门监督销毁或者交由具备资质的医疗废物处置单位、危险废物处置单位集中进行无害化处理。

在尚未建立过期药回收点的地方,家庭过期药品该如何处理?在去年的“2022年安全用药月”,江苏省药品监督管理局曾做过相关科普——口服片剂、胶囊剂、颗粒剂、滴丸不要整瓶或整盒扔掉,首先将包装撕毁,防止被人再次利用,然

后将药品从内包装里取出,集中在密封袋里捣碎,投入到不可回收的垃圾桶里,眼药水、口服液等液体药物可以把液体挤出来混入生活垃圾处理。注射剂药品切勿擅自开启,应连同其完整外包装一起投入垃圾桶内。软膏剂、乳膏剂等半固体外用制剂应挤到信封里或是包装纸袋里密封好后丢弃。气雾剂、喷雾剂等可吸入药物可在空气流通较好的地方将其彻底排空,避免接触明火,丢到有害垃圾箱。

过期药回收处理不理想 公众意识待增强

除了丢弃外,过期的药品是否有更好的去处?其实,早在十几年前,国内多个城市已经相继出台有关过期药品管理的规范性文件,并积极开展药品回收的实践探索,部分药企也开展了一些回收过期药品的活动。

2018年,南京市食品药品监督管理局曾公布151家可提供回收过期失效药品等便民服务的药店名单。这些药店的过期药回收箱现在情况如何呢?

近日,记者随机走访了部分名单上的药店。不少药店表示,“店内不提供药品回收服务。”其中,在位于建邺区南湖路上的一家百信药房,工作人员表示,之前曾经有过过期药回收箱,居民送来过期药即可获得小礼品,但随着时间的流逝,无人问津,久而久之这个回收箱就束了无人的使命。在位于湖西街的一家益丰大药房,家庭过期药回收箱仍然存在于一个并不显眼的地方。一名工作人员表示,现在很少有人会送过期药过来。如果有人送过来,他们会剪掉药品包装,交给回收机构,但被问到回收去哪里时,工作人员表示不知情。

与此同时,记者发现,在南京,即使有明确垃圾分类要求的小区,很多都没有设置“有害垃圾”的分类。即便垃圾房中有“有害垃圾”这一类别,也很少有居民会把过期药品投入其中。在很多居民看来,过期药品和过期食品“似乎没什么区别”。业内人士表示,居民参与药品回收的

意愿并不高,一方面是因为有关过期药品危害的宣传力度不够,大家并不知道过期药品需要回收且可以回收。往往在有活动或赠送小礼品的时候,大家可能会把过期药品送往药店,等过了这段时间,大家就不愿意再往药店跑了。对于药店来说,药品回收需要人力和成本,因此他们没有太大的动力。对于部分企业来说,大多只是一些公益性、阶段性的回收活动,覆盖范围也比较有限,并且背后的成本问题不容忽视。

为了提高大家对过期药品回收的意识,近日,江苏多地展开了行动。如扬州市市场监督管理局组织开展家庭过期药品回收公益活动,公布全市范围内103家零售药店可定点回收家庭过期失效药品。苏州市吴中区有42家连锁药房和2级以上医疗机构设置了集中回收点标识和统一制作的回收箱。该区市场监督管理局还制定了统一的台账下发给药品零售企业和医疗机构,让他们在回收时进行登记。为了鼓励更多人参与到药品回收中来,我省部分药店也推出了长期激励措施,如可以用过期药品换取口罩等。

中国药科大学药品监管科学学院院长执行院长邵蓉告诉记者,药品有中药、化学药和生物药三大类,不少药品对自然环境的影响是肯定的,但量化究竟影响多大还未可知。一方面,我们要做好宣传,使社会各界尤其是民众,了解随意丢弃过期药品将给自然环境带来不良影响;另一方面,期待和呼吁环保部门和药监部门等相关主体对过期药品如何处理,组织研究讨论,尽早出台过期药品分类回收并针对性无害化处理办法,建立社会广泛参与的过期药品回收并无害化处理的长效机制。

怎样让药品“动”起来 给到最需要的人

让药品发挥最大价值,是给最需要的人用。去年底,疫情防控政策调整后,很多人需要居家隔离治疗,等待康复返岗。但家里的感冒药、退烧药、咳嗽药等

解决百姓看病大难题

江苏基层“星级”中医馆持续发力

□ 本报记者 仲崇山 通讯员 沈大雷

“我是中医的老‘粉丝’了,有个头疼脑热就常到这里来。”前不久,盐城市射阳县盘湾镇的李阿姨因为肩膀疼痛,来到家门口的盘湾镇中心卫生院就诊。在这里的中医馆,中医师为她进行了针灸、推拿,解除了病痛。

“中医馆年诊疗量近7万人次,占卫生院业务量的三成。”盘湾镇中心卫生院院长王兵告诉记者,中医馆装修得古色古香,设有3个中医诊室、2个中医治疗室、1个康复治疗室和1个中药房,在附近群众中积累了不错的口碑。这样的情况,并非个例。江苏多地基层医院中医馆人气很旺,排起长龙。“如今越来越多的老百姓信赖中医、接受中医,中医馆规模一扩再扩。”东台市时堰镇中心卫生院院长周礼进表示。在高邮市开发区社区卫生服务中心,中医师主任吴宏表示,科里多位中医师的门诊量在中心居于前列,中医诊疗量连续多年占中心门诊量三成左右。

江苏省卫生健康委中医医政处处长任晓波介绍,“十三五”以来,江苏围绕“中医强省”建设目标,以县(区)为单位统一中医馆形象标识,统一功能设置,统一设备配置,统一色彩装饰,提升内涵质量,实现所有基层医疗卫生机构中医馆全覆盖。目前,95%以上的社区卫生服务中心、乡镇卫生院中医类别医师占医师总数比例稳定在20%左右。97%以上的社区卫生服务中心和乡镇

卫生院能够开展的中医药适宜技术不少于6类。不少中医馆成为乡镇卫生院的“明星科室”,成为群众家门口的“微型中医院”。

“中医药是中国传统文化瑰宝,因其‘简便验廉’的特点,受到老百姓的欢迎。”江苏省卫生健康委副主任、省中医药管理局局长朱永刚说,近年来,江苏建成1591个基层中医馆,实现全省基层医疗卫生机构全覆盖。在此基础上,我省在全国率先推进基层中医馆服务能力等级建设,着力打造“星级”中医馆,引领中医馆从“有没有”向“优不优”发展,群众“方便看中医、放心用中药、看上好中医”的需求日益得到满足。

走进高邮市开发区社区卫生服务中心中医馆,无论是古色古香的环境布置,随处可见的中医科普知识挂图,还是打老远就能闻到的中药香味,满满的中医药文化元素都让人印象深刻。“效果不错,感觉好多受了!”40多岁的陆女士正在接受针灸治疗。前不久,她因为腰疼、手麻来这里就诊,经过多日的治疗后,症状明显减轻。

“中医馆面积约800平方米,设置了11个中医科室,能开展中医针灸、灸法类、中医外治法等6大类24种中医特色诊疗技术。”吴宏颇为自豪地说,中心2021年通过五级中医馆验收,现在不仅硬件一流,中医针灸科还是“江苏省特色专科”,兴化、宝应等地也有患者慕名前来就诊。

尽管中医馆实现了“全覆盖”,但江苏各

地发展水平参差不齐,中医药服务能力仍存在着发展不平衡的情况。2021年9月,江苏全面启动基层中医馆服务能力等级建设评价工作,着力打造“星级”中医馆,更好地满足群众“方便看中医、放心用中药、看上好中医”的需求。

任晓波介绍,“星级”中医馆建设,从面积、设备、人员、中医药项目、康复和治未病特色、健康管理等20项核心指标予以评价,并分别明确了三级、四级、五级中医馆建设评价标准,“我们规划到2025年,三级中医馆达到50%、四级中医馆达到30%、五级中医馆达到20%。”

“星级”中医馆建设项目得到江苏省委省政府高度重视,2022年、2023年连续两年列入省政府民生实事项目。在财政投入上,“十四五”期间江苏省财政将投入1亿元左右专项资金用于“星级”中医馆建设,每个“五星级”中医馆予以30万元奖励。

“星级”中医馆建设,让各地基层医疗卫生机构学有榜样、道有目标、干有方向,基层中医药服务能力得到有效提升。记者了解到,江苏省基层五级中医馆均业务用房面积达到540平方米,馆均中药房面积52平方米。在“星级”中医馆建设中,江苏把创建基层中医特色科室,优先纳入基层中医馆评级范围,注重中医适宜技术、治未病和康复等中医特色服务的应用和推广。目前,五级中医馆均规范提供中医药技术10类,

开展中医药适宜技术26项,开展中医优势病种6种,中医处方占处方总数的比例为37.7%,馆均中医非药物疗法治疗人次占总诊疗人次的比例达14.7%。

苏州平江新城社区卫生服务中心中医馆是江苏省第二批“五星级中医馆”建设单位,也是苏州第一批吴门派名老中医专家传承工作室建设单位。中心主任赵荣权介绍,现在每周有3名来自苏州市中医院、市立医院的中医专家前来坐诊,“这不仅让居民在‘家门口’就能享受三级医院的资源,我们中医科的年轻医生也都拜师学艺,提升了疾病诊断能力。”

江苏各地同步制定配套政策,加大人才激励力度。南京市推进社区卫生服务中心与省、市、区三级中医院签订合作协议,设立了30个名中医基层工作站,促进每位市名中医至少为基层培养2名“师带徒”中医师。徐州市注重“家医”签约中医药服务,将中医药服务情况纳入卫生服务及其管理人员年度考核目标,每个健康管理团队均有中医师参与。

据介绍,下一步,江苏将持续提高基层中医药服务的可及性、便捷性、公平性,以基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划实施为契机,持续深入推进基层中医馆“星级”建设,着力打造中医特色优势鲜明、服务能力突出的基层中医馆金字招牌,让群众在家门口就能享受到优质的中医药服务。