

# 警惕“节日病”，这些科学用药知识要知道！

兔年春节将至，随着疫情防控政策的调整，很多人选择回家过年或者外出旅行。生活不规律、饮食结构变化往往伴随疾病加重的风险，正在服药的人群也更容易受此影响出现健康隐患。那么，春节期间，慢性病患者应如何安全合理用药？服药期间，大家应该注意哪些事项？面对春节“高发病”，我们如何科学备药呢？

## 慢性病患者注意规律服药

很多慢性病患者在节假日期间出现病情加重的情况，这与节假日期间生活不规律密切相关。例如不吃早餐，午餐进食过晚，晚餐进食过多，三餐不均衡会造成血糖波动过大。很多人选择外出就餐，饭店的菜本身会比家常菜多放油、盐、糖，这些食物更容易诱发血压、血糖、血脂的升高。一些老人认为过年服药不吉利，即使得病了也拒绝吃药，也会导致疾病恶化。

慢性病患者日常培养好的服药习惯，被不规律的生活打乱，突然停药或者改变剂量，很容易导致疾病复发或加重，

出现健康风险。因此，慢性病患者在节假日更需要按时服药，不停药、不漏服、不擅自换药，保持药物在体内平稳的血药浓度，保证药物的治疗效果，减少药物不良反应的发生，避免出现反跳现象。

## 服药后开车要谨慎

我们都听说过喝酒不开车，开车不喝酒，可能很多人并不知道，吃药后也不建议开车，防止出现“药驾”。

影响驾驶安全的药物很多，比较常见的是一些抗组胺类药物，例如感冒药当中的马来酸氯苯那敏就属于这类药物。这类药物对中枢神经有抑制作用，容易产生嗜睡、眩晕等副作用。另外一些镇静催眠类药物，例如安定、苯巴比妥等，会产生镇静催眠、惊厥等效果，影响驾车安全。还有一些治疗高血压药物、治疗糖尿病药物、解热镇痛药、抗抑郁药也可能引起头晕、疲倦等现象，影响正常驾驶。所以大家在服用药物时，一定要认真阅读药品说明书，了解其中的不良反应和注意事项，如果服药后出现身体不适，视

物模糊等情况，应该避免驾车。

## 服药期间避免饮酒

很多人都听说过顺口溜“头孢就酒，说走就走”，这是因为头孢类药物和酒精发生了双硫仑反应，吃头孢类药物时喝酒，严重时可能危及生命。其实除了头孢，还有不少常用药物与酒同服都可能发生双硫仑样反应，例如替硝唑、甲硝唑、格列本脲、磺胺甲恶唑、酮康唑、左氧氟沙星、利巴韦林等。

要把所有与酒精发生反应的药物罗列出来是一件很困难的事，为了避免风险，最简单的方法就是服用药物时尽量不要饮酒。一般建议饮酒7天内都不要服用容易引起双硫仑样反应的药物。同样，如果吃了该类药品，7天之内也应该避免饮酒或者服用其他含有酒精的补品及饮料。

## 出行适度准备常用药

节假日如果出行，可以提前准备茶

苯海明片、盐酸苯环壬酯片等晕车药，在乘船、车、飞机前半小时内服用。担心吃多了不消化可准备健胃消食片，胃肠道痉挛可以准备颠茄片，腹泻可以准备蒙脱石散、补液盐，肠炎可准备盐酸小檗碱片、诺氟沙星等，便秘可准备乳果糖。发热可以使用布洛芬、对乙酰氨基酚，如果服药三天后还没有退烧，需要去医院就诊。对食物或者药物过敏，可预先准备氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类药物。心血管疾病患者可以准备硝酸甘油等药品，哮喘患者可以准备沙丁胺醇气雾剂等药物。

特别提醒大家，不需要盲目囤药。任何药品都有保质期，药品的存储也有严格的条件要求，保管不当很容易变质。盲目囤药不仅造成浪费，也会污染环境。

(来源：科普中国)



头蕊兰 陈戈

头蕊兰(Cephalanthera longifolia(Linn.) Fritsch)属兰科头蕊兰属地生草本植物，又名长叶头蕊兰。是陕西省重点保护植物。

头蕊兰植株高20至47厘米。茎直立，下部具3至5枚排列疏松的鞘。叶4至7枚；叶片披针形、宽披针形或长圆状披针形。总状花序长1.5到6厘米，具2至13朵花；花白色，稍开放或不开放；萼片狭菱状椭圆形或狭椭圆状披针形，具5脉；花瓣近卵形，长7至8毫米，宽约4毫米，先端急尖或具短尖；唇瓣长5至6毫米，3裂，基部具囊。蒴果椭圆形，长1.7至2厘米，宽6至8毫米。花期5至6月，果期9至10月。生于海拔1000至2500米的林下、灌丛中、沟边或草丛中。

# 市科协走访慰问退休老干部

本报讯(通讯员 冯小平 李洲)春节临近，岁寒情暖。1月13日，市科协领导走访慰问退休老干部，向他们送去党和政府的温暖和新春的美好祝福。

他们先后慰问了姚维勤、张远义、李志财、史裕星、李剑涛等五位退休老干部。在老干部家中，科协领导与他们促膝交流，简要介绍了2022年科协工作成绩，听取他们对科协工作的意见建议，感谢他们为科协发展所做的贡献。详细询问了他们的家庭、生活和健康状况，希望他们保持乐观心态、好好保重身体，学习党的二十大精神，一如既往地关心支持安康科协工作，积极建言献策，助力我市科协事业发展再上新台阶。

老干部们对近年来科协取得的成绩感到由衷的高兴。他们表示，将履行好党员义务，学习贯彻好党的二十大精神，继续关注科协工作，离岗不离心、退休不褪色，在新的一年里，继续为安康科协事业发展建言献策。

# 市委机关组织开展冬季爱心献血活动

本报讯(通讯员 屈闵)为进一步强化市委机关社会主义精神文明建设，保障全市临床用血供应，响应市疫情防控办《安康市应对冬季大规模疫情血液供应保障工作方案》的号召，1月13日，中共安康市委机关组织开展冬季爱心献血活动，呼吁广大干部职工行动起来，加入无偿献血行列，提升城市文明水平，为春节前全市血液供应保障工作贡献力量。

当天，市委秘书长周孝斌在忙完手头工作后，就立刻来到献血车上捐献了400毫升血液，并现场号召大家积极参与进来，踊跃捐献热血，用行动守护生命；市委副书记张宗军已累计献血3600毫升，他说：“献血是一种公

益行为，可以帮助许多人，也无损自身健康，有不少人对无偿献血存在认识误区，心里会有些顾虑和迟疑，但我觉得如果他们能够被鼓励去了解无偿献血，一定会会有新的认识。平时我在单位也经常动员同事们参与无偿献血，也希望通过自己的行动带动更多人加入献血队伍，把爱心分享出去。”

这是市纪委监委干部监督室副主任杨金洪第四次献血，他告诉工作人员，因为医院有很多病患急需输血，同事们在接到献血倡议后，都非常积极地报名参加，用实际行动履行国家公务员的社会责任和使命。已是第九次献血的市委宣传干部李艾也非常积极，她说自己每年都会参加机关

组织的献血活动，平时也比较关注无偿献血新闻。“我觉得无偿献血是一种很崇高的行为，如果身体条件允许的话，大家应该多参与这样有意义的活动，我也会一直坚持下去。”

市委办公室机关党委专职副书记孙明明表示，冬季严寒，血液库存紧张，积极组织党员干部职工行动起来参加这次献血活动，是大力弘扬社会主义核心价值观的应有之义，也是聚力建设幸福安康的具体行动，希望能有更多人员响应号召参与进来，用热血温暖这个冬季。



# 市妇幼保健院为退休干部送温暖

本报讯(通讯员 何春荣)1月9日至10日，市妇幼保健院领导班子带领人事科工作人员分别走访慰问了80岁以上退休职工以及退休院领导，为他们送去关怀和温暖，并向他们致以诚挚的问候和美好的新年祝福。

院领导每到一户，都与老干部们亲切交谈，耐心倾听他们的心声，详细询问生活日常，关心身体健康状况，叮嘱老人要多保重身体、保持乐观心态、健康生活；并向他们汇报了医院在业务发展、学科建设、公共卫生等方面所取得的成绩，希望退休老干部积极建言献策，继续当好

医院高质量发展的参与者，并真诚地祝福他们健康长寿、阖家幸福。退休干部们为院领导班子带领全院职工开拓创新、真抓实干，竭力为全市妇女儿童健康谋福祉所取得的丰硕成果表示祝贺，纷纷为医院持续发展“点赞”。他们表示，将一如既往地关心和支持医院建设，不遗余力发挥余热，做到离岗不离党，退休不褪色，持续为安康妇幼事业高质量发展赋予正能量。

# 热点

# 前瞻

# 石泉中医院：中药飘香守护群众健康

本报讯(通讯员 曹靖)1月13日，石泉县中医医院煎药室内飘出阵阵药香，6台煎药机马力全开熬制着中药。经过充分煎煮，散发着热气的新冠病毒防治中药汤剂通过输送管道被传送到打包机中自动灌装、封口，再整齐码放到纸箱内，由医务人员向群众分批发放。

热乎乎的中药剂和医护人员真切问候让在场的群众深受感动。68岁的退休教师刘某接过医务人员手中的汤剂说道：“一份中药汤，里面包含的是国家的宝藏，我连续喝了三天，新冠病毒感染引起的症状得到了极大减轻，抗疫还得靠中医药。”

据医务人员介绍，根据目前新冠病毒特点和疫情防控形势，为进一步发挥中医药在基层新冠病毒感染治疗中的

作用，扩大群众用药供给，保障群众生命安全和身体健康，石泉县中医医院结合当地新冠病毒感染的中医证候特点和中药在新冠诊疗中的临床研究结果和实践经验，研究确定了9个适合新冠病毒感染患者治疗的中药协定处方，针对新冠病毒感染常见症状，分类提出中药治疗方案，如退热、退热+止咳化痰、退热+利咽+止咳等，涵盖老年人、儿童等特殊群体，方剂的组成简练、有效，适用于大部分人群。同时，优先加强对行动不便、失能失智、高龄、残疾人、儿童等重点人群以及养老机构、儿童福利机构人员关心关爱和保障用药，有效缓解群众预防和治疗需求。截至目前，共发放6万余袋中医药汤剂。



# 坚守方寸之地 践行铮铮誓言

通讯员 刘香鹏 李艳婷

一袭白大褂，正襟危坐，辗转方寸之间，游移口舌天地，镜下的她细致观察，无影灯下她修修补补，镊子、探针等器械在患者口腔里被她使用得游刃有余。虽没有豪言壮语和惊人事迹，却用认真负责、一丝不苟的工作作风和细致、耐心的服务热情，为口腔患者解除难言的痛苦。她就是旬阳市人民医院口腔科主治医师龚晓娟。

在大多数人看来，口腔科医生的工作无非就是看牙、拔牙、补牙，其实不然，“别看牙齿小，它本身其实很复杂，就拿牙齿矫正来说，既要考虑牙齿的发音、咀嚼等

功能，还要兼顾患者脸型的美观，更不能忽视患者的全身健康。她非常重视学习，更将其视为医生必备的素养之一。即便日常工作十分繁重，她依旧常年保持对行业最新技术和知识的关注与学习，除了积极参加口腔临床新技术研讨会等培训外，她还通过口腔医院和第四军医大学口腔医院进修学习，获得了“优秀骨干医师”“优秀进修医师”“先进个人”等荣誉称号。正是凭借这种精益求精的劲头，她的医术不断提升，在青少年错合畸形的矫治及儿童口呼吸、腺样体面容等口腔疾病治疗方面，积累了丰富的经验，为患者提供了三

甲医院同等先进的治疗技术和值得信任的医疗服务。

在医患沟通交往中，龚晓娟总是站在病人的角度，时刻为病人着想，处理问题坚持对患者因人而异，讲究方法语言和和气，耐心解释，坦诚相待。用真诚和耐心与患者及家属沟通，避免医疗纠纷，改善医患关系。树立了“好医生”在社会上的良好形象。

自工作以来，她在自己平凡的岗位上兢兢业业、刻苦钻研、敬重领导、前辈和同仁。她曾说“一人强不算强，科室强才算强。”正是有这种决心和胸怀，她特别注重

年轻医师综合素养的提升，言传身教，毫无保留。在她医德仁心的影响下，全科室有了一个团结和睦积极向上的氛围。“作为医生，最大的开心是能够帮助到病人，帮助他们解决口腔疾病，让他们享受到高质量的医疗服务。患者的改变和喜悦是我工作的动力，匠心是我的追求和坚守。”龚晓娟医师是这么说的，更是这么做的。虽然没有轰轰烈烈的壮举，没有激情澎湃的豪言壮语，但这朴实的主治医师，用实际行动在口腔这片“方寸地”，践行着医者的铮铮誓言

# 市中医医院深入仓房村开展春节走访慰问活动

本报讯(通讯员 谢洁)春节将至，年味渐浓。1月11日，市中医医院联合仓房村对8名“勤劳致富带头人”“优秀道德模范”“优秀自强模范”“防疫工作先进个人”“热心公益先进个人”“优秀网格员”进行了表彰奖励，向16名小学生送去了6件套组合“爱心温暖包”，对10户监测户和10户困难群众进行了慰问，把温暖和爱心面对面、实打实送到了他们的心坎上。

为加强基层疫情防控工作，市中医医院还向仓房村捐

赠了100人份价值7300元的新冠病毒感染治疗中药饮片。医院累计为该村送去了价值3.2万元的慰问金及物品。

表彰会后，“一对一”结对帮扶人员深入村民家中，与他们促膝而坐，拉家常，详细了解村民们的生活情况和年货准备情况，叮嘱他们要注意冬季用火用电安全，保重身体，过一个阖家团圆、欢乐喜庆的中国年。

在村委会，他们与镇村干部进行了座谈，详细了解了驻村帮扶、产业发展、人居环境整治、安全生产等工作情况，并对2023年的工作提出了意见和建议。医院领导表示将不断加大帮扶力度，持续助力乡村振兴。

# 汉阴县人民医院再获殊荣

本报讯(通讯员 范丽丽)近日，汉阴县总工会下发《关于评选2022年度“工人先锋号”“岗位标兵”和“技术能手”的通知》，汉阴县人民医院检验科荣获“工人先锋号”、心血管内科陈自专荣获“技术能手”荣誉称号。

汉阴县人民医院检验科核酸检测实验室于2020年初通过省市专家组验收，成为我市首家县级核酸检测实验室，同时也是该县最大的检测实验室，除了完成本县定点医院大批量核酸检测工作外，还承担着全县14个乡镇卫生院及民营医院所有核酸标本的检测工作，责任重大，任务艰巨，检验科所有人员24小时连轴转，设备满负荷运转，尤其是新冠阳性病例逐渐增多以来，面对科室减员严重、核酸检测任务骤增，科室成员无一人退后，主动带病上岗，确保特殊重点人群及发热门诊患者标本“随到随检”，保障患者得到及时救治，为疫情防控做出了重要贡献。

现任心血管内科主任，参加工作15年来，他远离故土湖北，扎根汉阴，把一腔热血和青春献给了这里的父老乡亲。2019年以来，他带领科室医生积极开展相关介入手术，先后填补了该县心血管介入介入治疗多项技术空白。率先在安康市县级医院中成功开展冠心病择期PCI术300余例，锁骨下动脉闭塞支架植入术3例，下腔静脉滤器植入术5例，单腔起搏器植入术1例，双腔起搏器植入术2例，主动脉急性闭塞血栓抽吸+PTCA术1例，主动脉急性闭塞血栓抽吸+PTCA术1例，在上上级医师指导下完成安康地区县级医院首例主动脉夹层腔内隔绝术1例。2021年至今参与急性心肌梗死救治100余例，急诊手术80余台，介入手术量每月达60台左右。通过胸痛中心的建设及介入手术的开展，显著降低了急性心肌梗死的死亡率，明显缩短了救治时间，极大地提高了该地区胸痛患者的救治水平。

陈自专系湖北孝感市人，