

# 全力守护居民健康 家庭医生在“身边”

“医生,我吃完晚饭突然发烧了怎么办? 家里有药,但是不知道吃什么……”  
“医生,我低烧三四天退不下来,要不要来医院?”

自从公布健康服务咨询热线以来,街道社区卫生服务中心的咨询电话几乎没断过,医生 24 小时轮班值守,为居民答疑解惑。

家庭医生张忆梓就是其中一员。多日来的连轴转,让她的嗓音变得嘶哑,长时间佩戴的防护面罩,在她脸上勒出深深的印痕。

随着疫情防控政策的调整,近几天打电话来咨询的居民特别多,高峰时候一天要接七八十个电话。张忆梓和同事们保持座机和手机 24 小时畅通,随时待命为居民服务。

居民杨阿婆是张医生对口签约服务的一名老人,疫情期间,她减少了外出频率,自己或家人遇到的健康问题,她总会想到向张医生求助。

杨阿婆拿出手机展示她与张医生的



医生接待病人

聊天记录,她说:“无论多晚,她都会详细了解情况后,耐心细致地回复,特别感谢她。”

老年人多患有高血压、糖尿病等基础性疾病,张医生在疾病诊疗之余,还提供防护指导、饮食建议与心理指导,在循

循善导与细细叮咛中,与患者建立起信任的桥梁。杨阿婆说道:“她对我们真是无微不至地关心和爱。对我们老年人来讲,一级社区卫生服务中心的作用不比三级大医院小。”

据张医生介绍,其实很多患者都属

于轻症,但是由于对病毒的焦虑和恐慌,使得身体对病毒的抵抗力下降,病症表现更加明显。作为家庭医生,她一方面要给予患者更多科学健康的治疗指导,还要帮助患者消除恐惧、打消顾虑,以良好的心态来对抗病毒。

为了更好地保障居民健康,连日来,张忆梓带领家庭医生团队梳理工作细节,整理储备药品,优化应急处置流程,保障发热哨点门诊有序开展;走进社区开展新冠疫苗接种和医疗保障工作;落实 24 小时健康服务热线和互联网医院线上诊疗服务……

张忆梓和身边的同事也陆续感染新冠,生病居家期间,张忆梓仍通过微信、电话等方式,继续为居民提供线上治疗用药咨询服务。张忆梓说:“疫情对许多人的生活带来了一定影响,作为居民们身边的健康管家,家庭医生要做到‘防控之门不失守,健康之门不放弃’。”

(上海静安)

## “防疫香囊”成香饽饽 “囤”免疫力是王道

□记者 吴佳逸

在社区卫生服务中心,抗病毒(小分子药物)目前没有。中心副主任黄冬娟特别介绍道,该类药物并不是“万能药”,还是有许多配伍禁忌,病人需完善肺部 CT 等一系列检查,合乎标准才能使用,另外,“这个药也没有囤的必要,许多人认为有这个药,就不焦虑了,其实病人有了这个药也未必能用,它是有一定用药指征的,需要在医生指导下使用,所以大家必须理性看待。”目前,中心可提供



门诊氧疗、吸氧、充氧气袋、开氧气票等服务,也提供输液服务,病房暂无。但是,黄冬娟提醒道:“对于其他医院开出的补

液药,我们不建议跨院来补液,药物会有不良反应,本着对病人负责的态度,还是建议哪家医院开的去哪里补液。”

目前中心药物较为充足,但是,与其囤药,不如囤免疫力。中心一直以来致力于推广中医药助力防疫,中心中医科通过辨证论治,在官方公布的防疫中药方剂基础上,提供个性化定制适合居民自身健康的“中药防疫方”,同时推出限定“防疫香囊”为居民的健康生活保驾护航。

相关医生介绍道:“许多中药都具有

独特的芬芳气味,其散发出的气味相当于中药分子,可通过人体的呼吸道吸进入体内,我们可以通过佩戴香囊,让清香通鼻、心情舒缓。香囊具有芳香辟秽、芳香化湿的作用。此外,通过芳香疗法,中药中挥发油的成分也有助于改善上呼吸道微循环,从而提高机体抗病毒能力,达到预防目的并能有效抵御疫毒邪气从口鼻(清窍)侵入人体而预防疾病。”

据了解,“中药防疫方”需挂号中医科,问诊后获得,还有代煎、配送到家等服务;香囊可以挂中医科或全科。

## 睡前一杯酒 有好处吗?

在我国,酒的生产历史悠久,酒文化也渗透到人们社会生活中的各个领域。可是千百年来,古人不仅留下了诸多“杯中佳话”,还流传下来一句警世名言:“美酒虽好、切莫贪杯。”想来智慧的祖先们早已发现酒精的利弊了吧。

听说,睡前一杯红酒,能软化血管还养颜。这种说法靠谱吗?

靠不住!

“饮酒能活血化瘀”的说法,其实是酒精扩张血管并加速血流,在一定程度上达到加快血液循环的效果;但同时也加重了心脏的负担,甚至对血管造成刺激,所以对于本身就有血液循环障碍的人群,比如冠心病或是高血压患者,酒精刺激可能诱发血压失控,甚至继发心脑血管出血或梗塞。

红酒是不是比白酒和啤酒更健康呢?

这可未必。

以葡萄为原料发酵的红酒,其中会含有一定量的单宁成分,单宁对血脂和心血管有一定保护作用,从这个意义上来说,红酒确实要比白酒和啤酒更



图片来源:千库网

适宜。但问题就在于不是所有的红酒都含单宁,而且含量也受品种的影响。也就是说,红酒中单宁的保护作用很难抵消红酒中酒精对心脑血管的影响危害。

听说睡前饮酒可以助眠? 此言差矣!

睡前饮酒不但不能带来助眠的效果,反而会危害睡眠健康。原因在于,少量饮酒对中枢神经系统有轻度兴奋作用。人们饮酒后常常感觉精神振奋,这

可能就是人们常说的“酒能消愁”。当饮酒量进一步增加,会抑制大脑皮层的功能,削弱人的判断力、记忆力、推理能力和自我控制力,会使人失去辨认能力和理智,还会动作变慢、反应迟钝。随着酒精在体内的代谢和分解,其对中枢神经系统的抑制性影响逐渐减弱,反而导致失眠。

听说喝酒可以暖身? 假象!

实际上,酒精会刺激身体表面的毛细血管,使血管膨胀,血液加速流动。人体肝脏等器官储存的血液也会流向身体表面,人自然会感到体表发热。然而,这只是暂时现象,因为身体散热速度加快而付出的热量,比酒精供给的热量还要多。受酒精刺激血管不能及时收缩防止血液向外传输热量,身体的热量在大量丢失后,人会感到更冷。

其实,早在 2018 年,《柳叶刀》就发布了 1 项关于饮酒与疾病的研究,结果显示:最安全的饮酒量为零,也就是说,不饮酒才是最健康的做法。

(社区卫生服务中心 周玲)

现在工作节奏加快,随着年龄增长,精力难免不济。俗话说:药补不如食补,食补不如睡补。可见,睡眠为第一大补。

古人看重“三寒两倒七分饱”的生活理念,而所谓“两倒”,就是指要睡好“子午觉”,子时指晚 11 点至凌晨 1 点,午时指中午 11 点至下午 1 点,睡子午觉的原则是“子时大睡,午时小憩”。

睡午觉除了可以消除困倦、提升记忆力,还有预防冠心病的益处。午睡有益于健康,但还是有一些门道的。要注意以下两点:

一、不可食过饱,不可食后即睡。刚吃完午饭,此时大量的血液流向胃肠道,若刚吃完午饭就睡觉,会引起大脑供血不足;若午餐吃得过饱,会加重胃的消化负担,此时午睡不利于胃的消化。

二、午睡的时间不要太长。午睡是小憩,一般控制在 15-30 分钟为宜,如果午睡时间超过 30 分钟,就会扰乱生物钟,影响夜间睡眠。

(社区卫生服务中心 张俊颖)

要想精神好 午觉得睡好