

家庭医生，市民健康“指路人”

生病了，患者难受，家人焦急，第一反应就是到医院，把毛病治好。如果亲戚中有医务人员，肯定会第一时间问他们，哪家医院好？哪个医生水平高？如果每个家庭身边都能有位“医生朋友”，那该多好！

5月27日举行的新民健康大讲堂上，第二次担任嘉宾的上海市首届十佳家庭医生、长宁区周家桥街道社区卫生服务中心陈华用亲身经历的四个小故事告诉市民，正在上海推广的家庭医生制度，在我们每个人的身边配备了一位健康伙伴。他们是每个家庭的健康“守门人”，是每位市民的健康“指路人”。



■ 陈华医生回答听众提问 本报记者 陈梦泽 摄

故事 1>>>

“张阿姨患有高血压、糖尿病、痛风、骨质疏松症等多种慢性病，在多家大医院看病后，配了很多药，按医生的要求服药，结果两周后，王阿姨因出现上腹部痛，黑便，于是家属陪同她来到我的诊室，还带来了她吃的

11种药，问我怎么吃。我当时帮王阿姨计算了一下，王阿姨一次口服11片药，虽然药物发挥了积极的治疗作用，但在长期用药过程中增加了人体解毒器官的负担。”

陈华说，王阿姨不是医务人员，她是不知道的，而我们作为医务人

员心里非常清楚。于是，她在帮王阿姨检查完后，把这11种药根据轻重缓急分类。“我关照王阿姨：这是现在一定要吃的药，那个药暂时可以不服，而那些是以后要吃的药……”听完这些，王阿姨这才恍然大悟，慢性病长期用药大有学问。

故事 3>>>

沈阿姨今年70多岁，去年年底老爱人去逝，女儿在国外工作，她一下子成了独居老人。身体还算健康，但体重超标，血脂和血压稍高。因为沈阿姨父母是糖尿病人，所以这也是糖尿病高危人群。一向注重健康的沈阿姨很想将糖尿病远远甩在身后，可惜像她这种情况，去医院看病吧，指标稍高，还不能“带帽”；不去看病吧，又担心会发病。

谁来为这部分人解决难题？原先老伴在世的时候，沈阿姨还有人开导开导，现在老伴没了，身边连说话的人也没有。最后，她去社区医院打听，找到负责自己社区的家庭医生陈华，并签了约。在家庭医生的帮助下，沈阿姨从生理、心理上度过了痛苦的时光。

如今，沈阿姨不仅将陈华医生当做亲人，还积极参加居民健康自我管理小组。朋友多了，心情好了，人也开心起来了。

故事 2>>>

70多岁的熊阿姨和30多岁的杨先生，母子俩住在长宁区春天花园。熊阿姨一直有高血压、糖尿病，经常来就诊，病情稳定。但熊阿姨的儿子杨先生是一家企业的经理，工作压力大应酬多，不仅体重超标，还伴有高血压、高血糖、高血脂。平时忙于工作，无暇上医院，老人非常担心儿子的病情，一直闷闷不乐。自从熊阿姨和陈华医生签约后，一心想把儿子也签约过来，可惜儿子工作

忙，没空来医院。

一次周六上午，陈华医生正好在小区参加居委活动，熊阿姨把儿子叫过来。“我看了杨先生历年的体检单，再帮他量血压、身高和体重，测了血糖，然后根据杨先生的血糖、血压测出来的情况，建议他‘管住嘴’、‘迈开腿’、‘服好药’。”在陈华医生和社区护士的持续指导和干预下，半年后杨先生原本血压168/100mmHg渐渐正常了，血糖也得到控制，目前体重也正逐步向标准范围靠近。

故事 4>>>

社区里有位王女士，50多岁，20年前因意外伤害，导致双下肢高位截瘫。因为长期卧床，两侧臀部发生了大面积压疮。为了压疮，她爱人开始了漫长的求医之路……始终不见好转。口口相传，他找到了社区卫生服务中心，寻求帮助。的确，王女士的压疮已经非常严重，烂到骨头了。陈华看后认为，这种情况需要立即到九院接受进一步的治疗。但王女士的爱人身体也不是很好，无法将妻

子从七楼背下来带到九院看病。

陈华医生联系了九院创面外科谢挺教授，告知了王女士的病情。谢挺教授立即赶过来为王女士会诊，在以后的治疗中，家庭医生请志愿者将王女士背到中心外科与谢挺教授远程视频会诊。在谢挺教授的指导下，陈华医生后续定期为王女士清创换药治疗。经过半年多的持续换药，最终王女士的压疮全部愈合。

本报记者 马亚宁 整理

帮助病人正确用药

“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰。”陈华医生这样总结自己的工作。社区家庭医生面对的对象和二、三级医院医生面对的对象会有所不同，除了要面对病患，还会面对许多亚健康 and 恢复期的人群。

都说“病来如山倒，病去如抽丝”，“山倒”时，有我们家庭医生指点迷津，告诉你们应该到哪家医院看，看什么科，甚至是找哪位专家……“抽丝”的时候，家庭医生为患者悉心指导，恢复期应该注意什么，如何吃、如何服药、如何锻炼……同时，在日常工作中运用医务知识，指导居民们进行药品分类，帮助病人正确合理科学地用药，养成良好的用药习惯。这些都是患者在大医院看病无法获得的。

“你们知道吗？现在生活条件好了，很多病往往都是吃出来。我们家庭医生还肩负着一个最重要的使命，那就是健康知识的传播。治病重要，防病更重要。防治结合，才能保健康。所以居民朋友们，生病了，怎么办，不要急，不要慌，先到家门口的社区医院，找找你身边的家庭医生。”

本报记者 马亚宁

看世界杯，啤酒炸鸡还要昂立多邦——2014看球攻略



足球世界杯再次来临，北京时间6月13日，巴西世界杯鸣锣开战。对于每个球迷而言，又是一场期盼四年的足球盛宴。

每一次的世界杯总会产生许多经典赛事，成为球迷们茶余饭后的热门话题，除了巴西、阿根廷以及西班牙、德国等欧洲传统“列强”外，本次世界杯也有诸如比利时、丹麦、哥伦比亚等被誉为黑马的队伍。小组赛中西班牙 VS 荷兰、英格兰 VS 意

大利、德国 VS 葡萄牙这样的强强对话就已开始，进入淘汰赛后更是场场精彩不容错过。

由于时差原因，本次世界杯的比赛大多是在北京时间凌晨开始，中国球迷必须面临熬夜看球的痛苦和快乐。为期一个月的熬夜，再加上白天的工作，如果不注意休息和营养，极有可能给身体带来严重的疾患。如何在世界杯期间保证身体健康、保持精力充沛呢？



熬夜观赛：抵抗疲劳

观看世界杯虽然和现有的作息时间和较大的差异，但也要保证足够的睡眠时间。如果只知道看比赛，而不注意休息的话，长期的睡眠不足会使人心情忧郁、焦虑，免疫功能下降，容易导致神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。世界杯期间人体的生物钟如果被完全打乱，还会导致头昏、反应迟钝、食欲减退、精神萎靡，重者还会出现心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克，一些疾病也会乘虚而入。

有条件的球迷可以请假在家观看世界杯，晚上看球，白天适当补充睡眠。如果不能白天休息的球迷，可适当调节生物钟：把生物钟调到前半夜睡觉，后半夜再起来看球赛，中午再安排一些午睡时间，只要满足每天8小时的基本睡眠，就可以大大降低得严重疾患的可能性。有条件的球迷还可以每天补充一些具有抗疲劳功能的健康产品，例如每天6粒昂立多邦胶囊，来辅助抵抗疲劳，恢复精力。此外，研究表明，维生素B群能有效解除疲劳，增强人体



抗压力，熬夜前也可以选择天然元啤酒酵母复合营养片（富含B族维生素）。

另外，球迷看球的标准配置通常离不开啤酒炸鸡，一口啤酒一块炸鸡，配合精彩赛事简直天衣无缝，但是饮酒过多加上疲劳熬夜，对于肝脏产生了双重负担，昂立多邦胶囊除了抗疲劳，还可以保肝脏，是球迷世界杯期间的最佳健康伴侣。

赛事激烈：警惕三高

足球是一项令人疯狂的运动，但疯狂是要付出代价的。球员的代价往往是受伤或遭罚，那么球迷呢？历届世界杯期间都流行着一种“球迷综合征”，高血压、心律不齐、呼吸急促，成为这种综合征的典型症状。更有甚者，还有人险些因此丧命。世界杯对抗激烈，在电视机前观战球迷的情绪起伏也随之较大，尤其是一些有心脏病、高血压等心血管疾病的人极易由此诱发心血管疾病。

对于这些三高或者有潜在风险的球迷人群，一般不推荐观看现场直播，如果实在想看，除了事先服用

好相关药物，建议再配合服用含有红景天的昂立心邦片，或者天然元甘蔗提取物复合胶囊（含辅酶Q10）。看球时可以喝点茶，吃些小吃，适当分散一下注意力，避免过度激动。自我感觉情绪过于紧张时，可以作几次深呼吸来调节。尽量选择在舒适安静的环境中观看比赛，同时保持情绪轻松、心态稳定。

目不转睛：眼部减压

每年世界杯期间，很多球迷容易发生眼疲劳、颈性眩晕、失眠等病症，这些病被俗称为“世界杯综合征”。世界杯期间，眼科病人总是突增，几乎是平常就诊量的两三倍。本次世界杯期间的比赛几乎都是在夜里进行，球迷连续长时间和近距离看电视，容易导致眼睛充血、干涩、红肿、疼痛、视物模糊等症状。健康专家提醒球迷们，看电视时应与电视屏幕保持不少于1.5米的距离，每隔一小时看看远处，休息一下眼睛；戴眼镜者要定时摘下眼镜，让眼睛得到休息；每隔一段时间，做一次眼保健操；配合吃两粒昂立明视或者天然元蓝莓提取物复合胶囊，帮助抵抗眼疲劳以及电视电脑辐射；看球赛时不要长时间保持一种姿势，要在中场休息等时间多活动颈部，在空调房间要防止颈部受凉；看电视时最好不要躺着。为防止失眠，夜间不要喝烈酒、咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮品；看完电视洗个热水澡或喝一杯鲜牛奶，有助于睡眠。（季节）