

# 全面深化公安改革 服务保障经济社会高质量发展

## ——公安部有关负责人解读热点

▶A02版

# 新开黄河大桥正式合龙

## 该重大民生项目预计年底建成通车

### 届时,新乡往返开封行车时间将缩短约30分钟

▶A03版



# 2024年河南省首台(套)重大技术装备认定名单公布

## 我市14台(套)装备入选

▶A03版

# 我市争取4A级及以上旅游景区 贷款贴息资金893.09万元

▶A04版

# 义务教育三科统编教材修订三大看点

▶A06版

## ●健康讲堂

### 9月开学季来临 新冠、流感防治要及时

近期,不少人表示自己又“阳了”,新冠病毒再次出现“抬头”情况;与此同时,记者获悉:部分发热门诊流感阳性检出率也有上升。

9月开学季即将到来,专家表示:新冠、流感防治不容掉以轻心,确诊后应尽早服用抗新冠药或者抗流感药物。对此,药企和渠道商均表示:已作足供应准备。

#### 现状解读

**专家:太“轻敌”可能导致后遗症出现**

广东省疾病预防控制中心此前公布的全省法定传染病疫情概况显示,6月份新冠病毒感染发病数为8246例,7月份新冠病毒感染发病数为18384例。

南方医科大学南方医院疑难感染诊疗中心主任彭劼告诉记者:“广东7月新冠病毒感染人数的确出现了增多,从我们发热门诊的情况来看也是相符的。以往每十个人可能检出新冠、流感阳性率是一两个,现在翻倍了,新冠阳性率更突出一些。”在彭劼看来,症状因人而异,个别表示加重,大部分认为症状较轻。“这跟个体自身免疫力情况也有关,还是不能掉以轻心。”

“不少人等待自愈,这是不对的。我们建议在确诊的情况下,还是要及时服用抗新冠药物对症治疗,一是可以缓解症状、缩短病程,二是也能降低传播可能性。”彭劼介绍,目前国产抗新冠药物属于处方药,可以医保报销,医患双方都应更为重视科学规范用药。

#### 市场探访

**药企正在开足马力保供  
抗新冠、抗流感药物供应充足**

记者获悉,目前抗新冠、抗流感药物供应均较为充足,药企正在开足马力保供。先声药业表示,从上个月开始,公司抗新冠药先诺欣的发货量就开始增长,本月继续增长。

据悉,先声药业先诺欣是国内首款获得常规批准的口服抗新冠病毒药物。就在上月,先诺欣通过国家药品监督管理局审评审批,由附条件批准转为常规批准,适应症为用于治疗轻中度新型冠状病毒感染的成年人群,这意味着该药物的可及性将进一步增强。

美团买药儿科问诊数据显示,流感、发烧、感冒、咳嗽、鼻塞位居儿科问诊高频前五名。伴随秋冬流感季及9月开学季的到来,儿童流感防治再次面临挑战。

此前,《儿童用药(化学药品)药学开发指导原则(试行)》等技术规范对外发布,鼓励并指导符合儿童病生理特征的制剂的研发,为的是提升剂型合理性、剂量准确性和服药依从性。

有儿科专家表示:“流感是少数有特效药能够治愈的病毒感染之一。一旦感染流感病毒,及时接受抗病毒治疗可以减轻症状和缩短康复时间。”

据《广州日报》

# 儿童整牙,并非越早越好

牙齿正畸,即俗称的“整牙”、牙齿矫正,就是将排列错位、不整齐或畸形的牙齿进行矫治,使其达到自然美观的效果。近年来,随着口腔健康科学普及和互联网传播,一些地方出现“低龄儿童整牙热”的现象。

武汉大学口腔医院儿童口腔科主任医师袁国华介绍,儿童整牙,并非越早越好,如果发现孩子出现牙齿排列不齐、偏侧咀嚼等异常口腔习惯问题,建议及时咨询专业口腔医生,切勿盲目跟风整牙甚至自行矫正。

在临床接诊中,袁国华发现不少家长认为“整牙要趁早”。有些孩子只是轻微的不齐,不需要过早进

行为干预。年龄过小的孩子,心智尚未成熟,配合治疗和遵守口腔卫生习惯可能存在一定困难。过早接受不必要的治疗,不仅效果不佳、人为拉长矫治时间,还会增加孩子的心理负担。

什么情况下才有必要进行牙齿矫正治疗?袁国华说,当孩子出现严重的牙齿排列不齐或明显的咬合问题,影响到口腔清洁、咀嚼功能甚至面部颌骨发育时,比如天包地、地包天、开合等情况,就可以进行正畸治疗。另外,如果孩子有口周肌肉功能异常或者吮吸手指等不良习惯,可能会影响面部骨骼发育和口腔功能,可以进行早期矫治。

通常情况下,孩子的牙齿矫正治疗一般在换完乳牙后进行,大约11岁到12岁。治疗期间和治疗后都需要



资料图片

注意保持口腔卫生,饭后刷牙漱口,使用牙线或者牙缝刷,定期使用菌斑显示剂检查刷牙效果。还要注意饮食,避免吃过硬食物,以免脱脱矫治器。牙齿矫正结束后需要佩戴两年左右的保持器,定期复查。

如何预防或减轻牙列不齐的情况?袁国华建议,婴儿萌出第一颗牙齿时就要开始刷牙,并做好口腔卫生清洁,尽量避免躺着喂奶或刷牙后再喂奶、进食。少吃含糖食物,采用正确刷牙方法、坚持使用牙线,可定期涂氟加强牙齿的抗龋能力,防止龋齿。长大后,要观察孩子是否存在吮吸手指、咬铅笔、咬嘴唇、偏侧咀嚼、伸舌等影响牙齿排列的不良习惯。替牙过程中,需观察是否有恒牙错位萌出、迟萌等。同时,尽量多给孩子吃富含纤维素的食品,帮助孩子咀嚼功能充分发挥并刺激颌骨发育。

“在一些情况下,牙列不齐并不能预防或自行调整,需要进行矫正。”袁国华说,目前,市场上的儿童口腔机构从业人员职业素养参差不齐,建议去相对权威、规范的口腔专业医疗机构就诊。

家长如果发现孩子有牙齿问题,建议及早咨询专业医生,但不一定需要过早进行牙齿矫正治疗。根据孩子牙齿实际情况及医生专业意见,确定是否需要进行人为干预治疗。

据《人民日报》

## 七种常见的吃药方法,是真坑

日常生活中,谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况比比皆是,大都是因为患者存在错误的用药观念,比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰当可以药到病除,而贵的药若使用不合理,反而会延误治疗、加重病情。

今天跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

### 饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15分钟至30分钟内服用;空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响,比如肠溶片,需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药,若每日服用一次,那么应在早餐前半小时到1小时服用。若每日服用2次,建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

### 擅自增、减、停药物

医院接诊过很多擅自增、减、停药的高血压患者和高血脂患者,大家的理由也都差不多,比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效,所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程,特别是慢性病不容易立竿见影,而有些病情看上去改善不意味着痊愈,仍需要药物维持治疗。总之,医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化,所以要遵医嘱用药。

### 把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”,这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用,但是不可嚼

碎。

除此之外,其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片,其中的有效成分比普通药要高,掰开或嚼碎服用,会加速药物吸收,可能引起中毒。再比如一些肠溶片,只有到了肠道才会释放药物,掰开服用的话,到达胃部后很容易受到胃酸的影响,大大降低药物疗效。

### 呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因,有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大,刚吃完就吐出整片药物,需要立即补服。倘若服药后已经过了数小时,呕吐物里也看不到药物,则说明大部分药物已经消化吸收,此时就不需要再补服了。

### 不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快,盲目采用多药并用,其实这是很危险的。有些药物合用可以增加协同效果,而有些药相互拮抗,甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问,或者听说哪种药比较有效后自己也想用,还是先到门诊咨询大夫,切莫私自换药。

### 追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理,在身体出现不适后凭感觉自诊,认为自己的症状与某某相似,进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”,即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝肾功能不全的人,不建议盲目跟风用药,还是要认真就医明确诊断,否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

### 用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神,但这些都是广告效应,保健品即使含有与药物相似的成分,本质上还是“食品”,仅仅具有保健功能,帮助调节身体机能,并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定,要知道保健品也不是绝对安全的,吃多了同样会引起副作用。

据人民网



健康教育