

“医疗改革联合体”京城试水剑指百姓看病难 “三医联动”呼之欲出

□本报实习生 陈佳星



杨登峰摄

人每天接受康复师两次一对一的肢体训练,很快就康复出院了。

医疗联盟成立至今,在7个社区共派遣副高级以上专家27人,出诊400余次,诊疗患者10000余人。朝阳医院固定安排专家出诊行程,确保病人在一级医院每天都能看到三级医院的大夫,这样一来,在为病人提供便利的同时也让医疗资源流动起来,打造“金字塔”式的就医格局,推动病人“分层就医”,从而进一步实现首诊在社区、康复在社区、预约在社区、慢病用药在社区。

倡导双向转诊

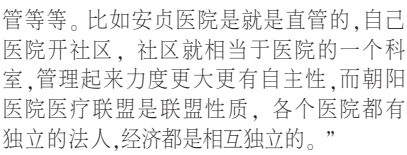
朝阳医院医疗联盟的发起人、现医管局局长、朝阳医院理事长封国生认为,当前患者盲目就医,存在有些病人得了小感冒都要跑到三级医院的状况,应该引导患者层级就医,首诊应该去社区,如果社区无法治疗再由社区转到三级医院,让朝阳医院这样的三甲医院真正发挥救治危重症的作用。

朝阳医院社区医疗办主任胡云岭介绍说:“医联体有多种形式,松散型、托管、直管等等。比如安贞医院就是直管的,自己医院开社区,社区就相当于医院的一个科室,管理起来力度更大更有自主性,而朝阳医院医疗联盟是联盟性质,各个医院都有独立的法人,经济都是相互独立的。”

作为一家三甲甲等医院,朝阳医院具有丰富的医疗资源,按照“小病进社区,大病进医院”的原则,“双向转诊”可以让社区医疗资源的闲置现象得到缓解,社区医院病人在病情加重或出现复杂变化之后通过双向转诊绿色通道到三级医院进行及时有效的治疗,以免贻误诊疗时机。胡云岭介绍说,双向转诊的手续步骤还是很简便的:首先患者要符合转诊条件,如果患者同意转诊,院方就可以书写转诊记录,开具转诊单,接下来病人就可以凭医保卡到对应医院就诊。

“事实上如果在社区医院治疗,医保的政策更好,报销的额度更高,挂号也更便宜,我们推广双向转诊更多的还是考虑到病人的利益。”胡云岭介绍说,“我们院所做的一些调整,打通挂号收费通柜、药房通柜都是为了尽量缩短患者的等待时间,提高诊疗效率,双向转诊开展起来也缓解了病房的压力,让医务人员都能流动起来。”

北京朝阳医院中医科副主任曹锐到社区出诊



曹锐到社区出诊

曹锐到社区出诊,为居民提供医疗服务。朝阳医院医疗联盟的成立,旨在通过双向转诊,实现医疗资源的充分利用,把需要康复的病人、临终关怀的病人和一些急危重症经治疗后病情平稳的病人转到社区医院去,使三级医院真正发挥救治危重症患者的作用。不可否认的是,联盟已经取得了不小的成效,但是在“由上至下”的转诊过程中,联盟遇到了一些困难。

亟待解决的问题是三级医院和社区医院之间的药品对接,常见病、多发病、慢性病药品目录在社区医院急需扩大。朝阳医院医疗联盟成立下半年转院住院者372人次,需要下转但因用药问题未转成功的有32人次。有些心内科的病人搭桥手术完成后需要服用“波立维”,但是社区医院并没有这种抗凝药物,实际上病人可以在社区医院治疗,只需三个月后到三级医院复诊,但目前病人为了方便取药还是要专程到三级医院去。还有一些肿瘤晚期和呼吸科感染较重的病人,他们所需的营养支持类药物和高级抗生素,都因为医保报销和药品缺失的问题而得不到三级医院接受治疗。

社区医院对接收病人的床位总额有限制,如果超过了一定的数量,社区医院会受到处罚。事实上,三级医院在总额预付方面已经有了控制,胡云岭说:“对三级医院有了控制,那么对社区医院就不应该再有控制了,两方面都‘堵上’就导致我们有些病人转不下去,甚至双方都不能接收病人。”

在医保费用结算的问题上,医保也有它自身控制的一套程序。三级医院的医疗设备比较先进,也比较齐全,而一级社区医院一些特殊检查项目,如核磁、CT等检查是无法提供的。社区医院的病人想做这样的检查就必须要去三级医院,虽然最简单方便的做法是病人在医疗联盟内的医院开好申请单,直接到三级医院做检查,但就目前的医保状况来说还是不允许的,医保要求社区医院病人必须先向三级医院缴费,再回到所在医院记录到自己的病例账上之后才能在三级医院做检查。

朝阳医院医疗联盟正在不断做大做强,影响力也越来越大,胡云岭说:“朝阳医院医疗联盟给很多正要建成联盟或已经建成联盟的医院提供了一个范本,福建、广州等地的医务人员都曾来我院参观学习。现在有些医院和社区提出申请想要加入,但我们还没有扩大的想法,作为一个区域性的医疗组织,我们还是想先把自己的联盟做好。”

据了解,北京建立医联体总体目标是,到2015年末,在北京市区内,全面探索城区医联体服务模式,并探索医联体服务模式。医联体内基层医疗机构社区居民首诊率逐年下降,但目前,“医、药、医”三医联动的格局尚未形成,专家认为,要构建一个有特色的、低成本、高产出的卫生体系不能只靠联盟内医院的努力,医保制度的改革,政府的扶持也应该相应跟上去。

“病人为什么都愿意到大医院去就诊?原因很简单,因为他们信不过社区医院的大夫,认为社区医院的医疗水平不高,怕误诊。”胡云岭说,“以前在有床位的社区医院住院治疗的都是临终关怀的病人,有的病人甚至能住上很多年,那里的工作人员缺少锻炼,自身的价值也很难体现。而我们的专家下到社区之后把社区医院重新激活了,让病人良性循环起来,医务人员的医学知识也能利用上,他们在自己的医院里能看到病人出院了,虽然以前医院的床位也是满的,但现在病源已经大大不同了。”

为了进一步提升联盟内社区医院的医疗水平,朝阳医院在不断组织专家到社区出诊的同时还对联盟医院进行培训,无偿接收联盟内其他成员医院大夫到朝阳医院进修,针对不同的病例,如高血压、糖尿病等社区医疗档案跟踪记录的一些病例进行授课。有的社区大夫甚至拜了师,跟着朝阳医院的医师到处出诊学习。

朝阳医院对下级医院的对口支援根据不同的医院侧重点也不尽相同:武警部队总医院主要为ICU病人,需要用呼吸机维持自主呼吸;八里庄医院以骨科和神经内科为主;高碑店社区卫生服务中心则侧重高血压和神经外科等。

采访当天,笔者跟随肿瘤科和消化科两位副主任医师前往六里屯社区卫生服务中心,在刘运杰院长的带领下参观了建设完成即将投入使用的透析、针灸等新科室和病房:“现在我们的日平均门诊有七八百人,共有150个床位,将来的规模肯定会进一步扩大,虽然我们具备了二级医院的资质,但作为一个社区卫生服务中心,我们可以得到政府更多的政策支持。朝阳医院过来的医师我们都很重视,联盟合作也为更多的病人提供了方便。我们医院的诊疗重点在疗养和康复,这次肿瘤科和消化科的两位专家能过来,我们是非常欢迎的。”

除了专家出诊、讲课培训、开通化验绿色通道,朝阳医院还与联盟内医院展开各项科研课题研究:心脏中心与联盟内5家社区医院共同开展了“护心项目”;呼吸科与六里屯社区共同研究“北京地区呼吸系统疾病慢阻肺和支气管哮喘给人们健康带来威胁”并建立健康档案;内分泌科与联盟内所有社区医院共同研究“三级医院与社区全科医师业务跟进”课题,意在使社区全科医师业务水平得到提升。

困局与方向

朝阳医院医疗联盟成立之初的构想是通过“双向转诊”实现医疗资源的充分利用,把需要康复的病人、临终关怀的病人和一些急危重症经治疗后病情平稳的病人转到社区医院去,使三级医院真正发挥救治危重症患者的作用。不可否认的是,联盟已经取得了不小的成效,但是在“由上至下”的转诊过程中,联盟遇到了一些困难。

亟待解决的问题是三级医院和社区医院之间的药品对接,常见病、多发病、慢性病药品目录在社区医院急需扩大。朝阳医院医疗联盟成立下半年转院住院者372人次,需要下转但因用药问题未转成功的有32人次。有些心内科的病人搭桥手术完成后需要服用“波立维”,但是社区医院并没有这种抗凝药物,实际上病人可以在社区医院治疗,只需三个月后到三级医院复诊,但目前病人为了方便取药还是要专程到三级医院去。还有一些肿瘤晚期和呼吸科感染较重的病人,他们所需的营养支持类药物和高级抗生素,都因为医保报销和药品缺失的问题而得不到三级医院接受治疗。

社区医院对接收病人的床位总额有限制,如果超过了一定的数量,社区医院会受到处罚。事实上,三级医院在总额预付方面已经有了控制,胡云岭说:“对三级医院有了控制,那么对社区医院就不应该再有控制了,两方面都‘堵上’就导致我们有些病人转不下去,甚至双方都不能接收病人。”

在医保费用结算的问题上,医保也有它自身控制的一套程序。三级医院的医疗设备比较先进,也比较齐全,而一级社区医院一些特殊检查项目,如核磁、CT等检查是无法提供的。社区医院的病人想做这样的检查就必须要去三级医院,虽然最简单方便的做法是病人在医疗联盟内的医院开好申请单,直接到三级医院做检查,但就目前的医保状况来说还是不允许的,医保要求社区医院病人必须先向三级医院缴费,再回到所在医院记录到自己的病例账上之后才能在三级医院做检查。

朝阳医院医疗联盟正在不断做大做强,影响力也越来越大,胡云岭说:“朝阳医院医疗联盟给很多正要建成联盟或已经建成联盟的医院提供了一个范本,福建、广州等地的医务人员都曾来我院参观学习。现在有些医院和社区提出申请想要加入,但我们还没有扩大的想法,作为一个区域性的医疗组织,我们还是想先把自己的联盟做好。”

据了解,北京建立医联体总体目标是,到2015年末,在北京市区内,全面探索城区医联体服务模式,并探索医联体服务模式。医联体内基层医疗机构社区居民首诊率逐年下降,但目前,“医、药、医”三医联动的格局尚未形成,专家认为,要构建一个有特色的、低成本、高产出的卫生体系不能只靠联盟内医院的努力,医保制度的改革,政府的扶持也应该相应跟上去。

“病人为什么都愿意到大医院去就诊?原因很简单,因为他们信不过社区医院的大夫,认为社区医院的医疗水平不高,怕误诊。”胡云岭说,“以前在有床位的社区医院住院治疗的都是临终关怀的病人,有的病人甚至能住上很多年,那里的工作人员缺少锻炼,自身的价值也很难体现。而我们的专家下到社区之后把社区医院重新激活了,让病人良性循环起来,医务人员的医学知识也能利用上,他们在自己的医院里能看到病人出院了,虽然以前医院的床位也是满的,但现在病源已经大大不同了。”

为了进一步提升联盟内社区医院的医疗水平,朝阳医院在不断组织专家到社区出诊的同时还对联盟医院进行培训,无偿接收联盟内其他成员医院大夫到朝阳医院进修,针对不同的病例,如高血压、糖尿病等社区医疗档案跟踪记录的一些病例进行授课。有的社区大夫甚至拜了师,跟着朝阳医院的医师到处出诊学习。

朝阳医院对下级医院的对口支援根据不同的医院侧重点也不尽相同:武警部队总医院主要为ICU病人,需要用呼吸机维持自主呼吸;八里庄医院以骨科和神经内科为主;高碑店社区卫生服务中心则侧重高血压和神经外科等。

采访当天,笔者跟随肿瘤科和消化科两位副主任医师前往六里屯社区卫生服务中心,在刘运杰院长的带领下参观了建设完成即将投入使用的透析、针灸等新科室和病房:“现在我们的日平均门诊有七八百人,共有150个床位,将来的规模肯定会进一步扩大,虽然我们具备了二级医院的资质,但作为一个社区卫生服务中心,我们可以得到政府更多的政策支持。朝阳医院过来的医师我们都很重视,联盟合作也为更多的病人提供了方便。我们医院的诊疗重点在疗养和康复,这次肿瘤科和消化科的两位专家能过来,我们是非常欢迎的。”

除了专家出诊、讲课培训、开通化验绿色通道,朝阳医院还与联盟内医院展开各项科研课题研究:心脏中心与联盟内5家社区医院共同开展了“护心项目”;呼吸科与六里屯社区共同研究“北京地区呼吸系统疾病慢阻肺和支气管哮喘给人们健康带来威胁”并建立健康档案;内分泌科与联盟内所有社区医院共同研究“三级医院与社区全科医师业务跟进”课题,意在使社区全科医师业务水平得到提升。

朝阳医院医疗联盟正在不断做大做强,影响力也越来越大,胡云岭说:“朝阳医院医疗联盟给很多正要建成联盟或已经建成联盟的医院提供了一个范本,福建、广州等地的医务人员都曾来我院参观学习。现在有些医院和社区提出申请想要加入,但我们还没有扩大的想法,作为一个区域性的医疗组织,我们还是想先把自己的联盟做好。”

据了解,北京建立医联体总体目标是,到2015年末,在北京市区内,全面探索城区医联体服务模式,并探索医联体服务模式。医联体内基层医疗机构社区居民首诊率逐年下降,但目前,“医、药、医”三医联动的格局尚未形成,专家认为,要构建一个有特色的、低成本、高产出的卫生体系不能只靠联盟内医院的努力,医保制度的改革,政府的扶持也应该相应跟上去。

“病人为什么都愿意到大医院去就诊?原因很简单,因为他们信不过社区医院的大夫,认为社区医院的医疗水平不高,怕误诊。”胡云岭说,“以前在有床位的社区医院住院治疗的都是临终关怀的病人,有的病人甚至能住上很多年,那里的工作人员缺少锻炼,自身的价值也很难体现。而我们的专家下到社区之后把社区医院重新激活了,让病人良性循环起来,医务人员的医学知识也能利用上,他们在自己的医院里能看到病人出院了,虽然以前医院的床位也是满的,但现在病源已经大大不同了。”

为了进一步提升联盟内社区医院的医疗水平,朝阳医院在不断组织专家到社区出诊的同时还对联盟医院进行培训,无偿接收联盟内其他成员医院大夫到朝阳医院进修,针对不同的病例,如高血压、糖尿病等社区医疗档案跟踪记录的一些病例进行授课。有的社区大夫甚至拜了师,跟着朝阳医院的医师到处出诊学习。

朝阳医院对下级医院的对口支援根据不同的医院侧重点也不尽相同:武警部队总医院主要为ICU病人,需要用呼吸机维持自主呼吸;八里庄医院以骨科和神经内科为主;高碑店社区卫生服务中心则侧重高血压和神经外科等。

采访当天,笔者跟随肿瘤科和消化科两位副主任医师前往六里屯社区卫生服务中心,在刘运杰院长的带领下参观了建设完成即将投入使用的透析、针灸等新科室和病房:“现在我们的日平均门诊有七八百人,共有150个床位,将来的规模肯定会进一步扩大,虽然我们具备了二级医院的资质,但作为一个社区卫生服务中心,我们可以得到政府更多的政策支持。朝阳医院过来的医师我们都很重视,联盟合作也为更多的病人提供了方便。我们医院的诊疗重点在疗养和康复,这次肿瘤科和消化科的两位专家能过来,我们是非常欢迎的。”

除了专家出诊、讲课培训、开通化验绿色通道,朝阳医院还与联盟内医院展开各项科研课题研究:心脏中心与联盟内5家社区医院共同开展了“护心项目”;呼吸科与六里屯社区共同研究“北京地区呼吸系统疾病慢阻肺和支气管哮喘给人们健康带来威胁”并建立健康档案;内分泌科与联盟内所有社区医院共同研究“三级医院与社区全科医师业务跟进”课题,意在使社区全科医师业务水平得到提升。

朝阳医院医疗联盟正在不断做大做强,影响力也越来越大,胡云岭说:“朝阳医院医疗联盟给很多正要建成联盟或已经建成联盟的医院提供了一个范本,福建、广州等地的医务人员都曾来我院参观学习。现在有些医院和社区提出申请想要加入,但我们还没有扩大的想法,作为一个区域性的医疗组织,我们还是想先把自己的联盟做好。”

据了解,北京建立医联体总体目标是,到2015年末,在北京市区内,全面探索城区医联体服务模式,并探索医联体服务模式。医联体内基层医疗机构社区居民首诊率逐年下降,但目前,“医、药、医”三医联动的格局尚未形成,专家认为,要构建一个有特色的、低成本、高产出的卫生体系不能只靠联盟内医院的努力,医保制度的改革,政府的扶持也应该相应跟上去。

“病人为什么都愿意到大医院去就诊?原因很简单,因为他们信不过社区医院的大夫,认为社区医院的医疗水平不高,怕误诊。”胡云岭说,“以前在有床位的社区医院住院治疗的都是临终关怀的病人,有的病人甚至能住上很多年,那里的工作人员缺少锻炼,自身的价值也很难体现。而我们的专家下到社区之后把社区医院重新激活了,让病人良性循环起来,医务人员的医学知识也能利用上,他们在自己的医院里能看到病人出院了,虽然以前医院的床位也是满的,但现在病源已经大大不同了。”

为了进一步提升联盟内社区医院的医疗水平,朝阳医院在不断组织专家到社区出诊的同时还对联盟医院进行培训,无偿接收联盟内其他成员医院大夫到朝阳医院进修,针对不同的病例,如高血压、糖尿病等社区医疗档案跟踪记录的一些病例进行授课。有的社区大夫甚至拜了师,跟着朝阳医院的医师到处出诊学习。

朝阳医院对下级医院的对口支援根据不同的医院侧重点也不尽相同:武警部队总医院主要为ICU病人,需要用呼吸机维持自主呼吸;八里庄医院以骨科和神经内科为主;高碑店社区卫生服务中心则侧重高血压和神经外科等。

采访当天,笔者跟随肿瘤科和消化科两位副主任医师前往六里屯社区卫生服务中心,在刘运杰院长的带领下参观了建设完成即将投入使用的透析、针灸等新科室和病房:“现在我们的日平均门诊有七八百人,共有150个床位,将来的规模肯定会进一步扩大,虽然我们具备了二级医院的资质,但作为一个社区卫生服务中心,我们可以得到政府更多的政策支持。朝阳医院过来的医师我们都很重视,联盟合作也为更多的病人提供了方便。我们医院的诊疗重点在疗养和康复,这次肿瘤科和消化科的两位专家能过来,我们是非常欢迎的。”

除了专家出诊、讲课培训、开通化验绿色通道,朝阳医院还与联盟内医院展开各项科研课题研究:心脏中心与联盟内5家社区医院共同开展了“护心项目”;呼吸科与六里屯社区共同研究“北京地区呼吸系统疾病慢阻肺和支气管哮喘给人们健康带来威胁”并建立健康档案;内分泌科与联盟内所有社区医院共同研究“三级医院与社区全科医师业务跟进”课题,意在使社区全科医师业务水平得到提升。

全国疑难病中西医结合峰会举行

本报讯 近日,由中华中医药学会主办、北京天安中医院协办的“全国疑难病中西医结合临床诊疗学术峰会”暨“健康中国梦·天安中医院公益援助行动”在北京启动。

会上,“三镜一丝”技术,氩离子导入疗法,CZB聚焦超声技术,SX生物基因接骨四联疗法等一系列治疗多种疑难疾病的疗法,受到了与会代表的肯定。为了呼吁更多人关注我国疑难病贫困患者,在这次大会上,北京天安中医院启动了“健康中国梦·天安中医院公益援助行动”,设立了全国统一救助热线电话,并捐款500万元,用于“健康中国梦·天安中医院公益援助行动”首笔资金。(晓华)

屈臣氏举办慈善趣味跑



本报讯 近日,屈臣氏以慈善趣味跑的形式庆祝在中国内地门店数量达到1500家活动。此次慈善趣味跑意在支持苗圃行动书轩项目,为山区孩子解决读书问题。目前,在屈臣氏的号召下,已筹得超过30万元善款,让更多山区孩子有读书学习的机会。(文心)

第十五届北京希望马拉松启动

本报讯 日前,由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会、国家体育总局人力资源开发中心主办、加拿大驻华大使馆、朝阳区卫生局协办的第十五届“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑”活动新闻发布会在北京新华社综合报告厅召开。

新闻发布会在北京希望马拉松历程回顾的宣传片中拉开序幕。中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷对本届活动进行了全面介绍,并对目前中国癌症的现状、危害与难关进行了阐释。北京希望马拉松1999年在北京首次举办,至今已走过15个年头,共有26万余爱心人士参加,募集善款千余万元,用于帮助贫困癌症患者和支持中国癌症防治研究事业。共计资助540余项临床科研课题,对各类肿瘤的诊疗、治疗和预防等进行了系统研究,研究内容涉及肿瘤的早期筛查及早诊早治新方法、肿瘤的鉴别诊断及分类、肿瘤综合治疗和肿瘤的预后及随访,为肿瘤临床实际应用提供了科学依据,推动了肿瘤临床研究工作的持续开展。(本报实习生 陈佳星)

新闻发布会在北京希望马拉松历程回顾的宣传片中拉开序幕。中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷对本届活动进行了全面介绍,并对目前中国癌症的现状、危害与难关进行了阐释。北京希望马拉松1999年在北京首次举办,至今已走过15个年头,共有26万余爱心人士参加,募集善款千余万元,用于帮助贫困癌症患者和支持中国癌症防治研究事业。共计资助540余项临床科研课题,对各类肿瘤的诊疗、治疗和预防等进行了系统研究,研究内容涉及肿瘤的早期筛查及早诊早治新方法、肿瘤的鉴别诊断及分类、肿瘤综合治疗和肿瘤的预后及随访,为肿瘤临床实际应用提供了科学依据,推动了肿瘤临床研究工作的持续开展。(本报实习生 陈佳星)

美药管局提醒高血压并非包治百病

据新华社电(记者林小春)近些年来,高血压在不少地方流行,成为放松、美容与治病的新方式。但美国食品和药物管理局8月22日提醒说,一些理疗中心在网络上将高血压吹捧为治疗癌症、哮喘与糖尿病等各种疾病的“灵丹妙药”,这是令人担忧的误导,没有证据表明高血压具有这些功效。

所谓高血压,是指在高压氧舱内吸氧。这种高压氧舱内的气压比通常情况高3倍,从而增加肺部吸到的氧气量,导致人体血液溶解氧量增多,最终帮助人体组织提高抗感染与伤害的能力。

美药管局提醒消费者,高血压并没有被临床证明可治愈或有效治疗癌症、孤独症或糖尿病,但在网上快速搜索一下,就能看到各种各样的治病说法,药管局并没有批准高血压的这些用途。高血压并不像一些网站、一些理疗中心吹捧的那样能包治百病,这些误导性的说法给消费者以错误印象,让他们的健康受到危害。

美药管局麻醉师部门专家纳特·帕特尔解释说,病患或许会错误地认为高压氧舱可安全有效地使用,这将导致他们推迟或放弃已被证明有效的治疗,从而令他们的病情无法得到改善,甚至恶化。

专家提醒

巧用零食控体重

它不仅含有丰富的膳食纤维和营养元素,而且其热量也远远低于人们的认知。结果表明,每100克加州巴旦木中就含有18.5克膳食纤维,与腰果、榛子等其他坚果相比,巴旦木的膳食纤维含量在坚果中排名第一。丰富的纤维结构可以降低其脂肪的释放,从而降低人体对脂肪的吸收。此外,巴旦木含有的脂肪中,70%是单不饱和脂肪。单不饱和脂肪是一种健康脂肪,能够帮助降低胆固醇,且不会引起体重的增加。因此,将巴旦木加入到健康低热量饮食中,不必担心摄入过高的热量,并能进行有效的体重管理,用零食管理体重,控制体重,也是一种健康生活方式。(郝妮)

别给孩子玩激光棒

日前,市场上的激光棒多种多样,这些激光棒大多用于教学、装饰等,不是作为儿童玩具来生产的。然而,一些家长觉得激光棒好看又好玩,当成孩子们的玩具使用了。其实,这种做法很不科学,因为激光棒对人体有所伤害,这样的伤害对于正在发育中的孩子来说尤为明显。

医学研究表明,人眼对激光的承受能力最高为0.5毫瓦,如果超过了这个限度,将会对人的视力造成一定程度的伤害。据测定,现在市场上的激光棒所输出的激光大多会在3毫瓦~5毫瓦,大约超出人体所能承受最高限度的10倍。如果将激光棒拿给孩子玩耍,激光能穿透眼膜直接作用于人的眼睛,同时,人的眼睛对光线有聚合作用,因此,激光对视网膜的损害尤其严重,它的照射强度是对角膜照射强度的上千倍。由于孩子的眼睛各个部分还都比较脆弱,如果长时间玩激光棒,可能会导致视网膜充血、水肿,严重的甚至能够导致失明。(彭永强)

救助电击伤者 先注意自身安全

8月9日傍晚,朝阳公园酷跑宠物乐园一游泳池喷泉发生漏电事故,导致两只宠物狗当场触电身亡,狗主人彭伟为救爱犬触电身亡,妻子璐璐也被电晕。

遇到此类事故时,救援者须立刻切断电源,保证触电者不再受电流伤害后,再下水施救。其中要注意的是,施救人也应当留意漏电的危险,比如手是否沾有水,在需借助工具断电或挑开电线时,最好用绝缘物品挑开或切断触电者身上的电线、灯、插座等带电物品,可以选择干燥绝缘的木质材料。

检查伤者呼吸心跳,若触电者出现心脏骤停,在医护人员赶来之前,可对伤者进行心肺复苏,注意保护伤口创面,不要乱抹药膏,更不要轻信偏方,涂抹酱油、牙膏等,污染伤口不利于医生诊治。及时拨打120求救,尽早将患者送往医院。(赵整)

水果减肥,小心越吃越肥

时值盛夏,随着大批新鲜甘美的水果上市,水果减肥法也在众多爱美人士中流行起来。简单的“水果减肥法”是指用新鲜水果代替正餐,以达到瘦身的目的。人们普遍认为水果热量低,纤维含量高,既可以美容,又可以减轻体重,何况在炎炎夏日,用多汁的水果代替干巴巴的米饭更是一种味觉上的享受。但你可能不知道,水果减肥法也存在许多弊端,甚至可能让你越吃越胖。

半只西瓜等于三碗饭

水果怎么能越吃越胖?这是因为许多水果富含糖分,吃的过多就会变成脂肪被身体储存起来。以夏天最常见的水果——西瓜为例,西瓜虽然脂肪含量极低,含糖量却能达到7%至8%,换算下来,4斤左右的半个西瓜可含热量680千卡,相当于三碗米饭。更何况,西瓜富含的果糖相比较葡萄糖等其他糖类更不管饱,难怪当我们吃西瓜时,常常觉得欲罢不能,停不下嘴。

不光是西瓜,哈密瓜、葡萄、柿子、荔枝等常见水果含糖量都很高。再加上人们大多认为水果多吃对身体好,常常不知不觉吃下许多。特别是在傍晚和夜间进食大量水果,其中的高糖分会使胰岛素上升,促进脂肪合成,晚上运动减少,这些脂肪就会被保留下来,成为小肚腩。

水果当饭不光不能减低每天的热量摄入,还有一个很重要的缺点:不能提供足够的营养要素。水果中如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素含量较少。用水果代替餐,会导致每天这些营养要素的摄入量不够,久而久之会造成身体进入亚健康状态,免疫力也会降低。

水果加蛋白质,健康轻松瘦

有热量高的水果,当然也有热量低的。一般而言,越甜的水果热量越高,像小番茄、猕

热点关注

一滴血 “包查百病”?

人的年龄、性别、职业、生活习惯等因素进行评价,进而做有针对性的检查。一般情况下,单次抽血指标轻度升高,超过正常参考值不是太多,则发生疾病的可能性比较低,可考虑进一步检查,或者动态观察,定期复查,排除特定疾病的可能,不要过于紧张。

总之,“项目越多越好,越贵越好”的“豪华版”抽血化验不一定可取,额外投入的金钱、误读的阳性结果、不必要的焦虑和担心,以及一些体检项目更是对健康产生危害。(吴志 张文明)

