

■ 总第 2144 期 2025 年第 2 期
■ 1 月 7 日星期二
■ 周二、五出版本期 8 版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份 3 元



权威医生在身边

02 版

总渴喝点乌梅水

03 版

寒冬暖暖怕冷的肺

04 版

预防痴呆的健脑饮食

07 版

糖友心慌别只关注心脏

08 版

卸下心防,互诉衷肠

■ 健康简讯

重度哮喘新药 在我国申报上市

1月1日,葛兰素史克的德莫奇单抗在国内申报上市。该药为新一代抗白介素5(IL-5)单抗,每半年注射一次,将为重度哮喘患者带来新的治疗选择。第一代IL-5单抗美泊利珠单抗于2021年11月在我国获批上市,每月注射一次。

健康时报记者陈琳辉 张瀚允

HIV长效药 一年仅需给药两次

1月2日,吉利德申报的新药来那帕韦片和来那帕韦注射液上市申请已获得国家药监局批准,用于与其他抗反转录病毒药物联合使用,治疗当前方案无法达到病毒学抑制的多重耐药HIV-1(1型人类免疫缺陷病毒)感染的成人患者,一年仅需给药两次。

健康时报记者王艾冰 王圆

广东一家医院 试行1次挂号管10天

广东省第二人民医院天河医院将于1月10日开始实施“一次挂号管10天”的就诊服务。相关负责人介绍,“一次挂号管10天”是指将一次挂号的有效期延长至240小时。

健康时报记者朱晓娜

北京安定医院 有个抑郁症测评小屋

近日,北京安定医院“抑郁症测评小屋”引发关注。“抑郁症测评小屋”主要用来辅助抑郁症的诊断,目前已应用在该院的门诊和病房,为数千名患者提供了服务。

健康时报记者朱晓娜

总编辑:孟宪励 副总编:王君平 值班主任:田茹 编辑:董颖钰 美编:霍耀翠 地址:北京市朝阳区金台西路2号院人民日报社新媒体大厦A座(100733) 网址:www.jksb.com.cn 投诉: tousu@jksb.com.cn

办公室:(010)65369681

各地邮政服务电话:11185

发行中心:(010)65369671

编辑部:(010)65369661/2/3/4/5/6/8

报社邮箱:jksb@jksb.com.cn

投稿邮箱:jksbj@jksb.com.cn

“分离转换性障碍”是什么病?

健康时报记者 徐诗瑜

近日,一名演员被确诊为分离转换性障碍,伴有焦虑状态,引发关注。

“分离转换性障碍首次发病年龄多在20~30岁,女性明显多于男性。发病往往跟生活事件、内心冲突、情绪变化、自我暗示等因素息息相关,跟焦虑障碍、抑郁障碍等共病率较高。”北京安定医院临床心理中心副主任医师李颖告诉健康时报记者,分离转换性障碍大体可分为分离症状和转换症状。分离症状主要表现为与意识有关的心理过程的分离破碎,如对周围环境察觉能力降低,记忆力下降,严重

的还可能表现为现实解体、人格解体等。转换症状主要表现为不符合神经系统解剖生理特点的躯体症状,如出现了浑身抽搐症状而脑电图检测明确不是癫痫,出现了肢体瘫痪症状而神经系统检查却无法解释。

在李颖接诊的患者中,一名女性患者在与丈夫大吵一架后完全丢失了与丈夫有关的记忆,但她的其他记忆和心理功能是完好的,被认为是一种分离性遗忘;一名女性患者在与男朋友分手后一时之间无法接受事实,出现了分离性失语症;还有一名转换性

障碍的患儿,中学时曾被同学踢球踢到了肚子,此后几年间都无法自主小便,只能携带尿袋生活。

“对大多数人来说,短暂的状态并不会对生活造成太大的影响,但如果持续较长时间,且造成了强烈的痛苦甚至影响了社会功能,就应该及时就医。”李颖表示,首次急性发作通常与一定心理社会因素有关,通过积极治疗可以迅速缓解症状。如病程持续、反复发作或慢性化的患者,则可能与个性因素、持续存在未解决的应激因素有关,需要综合的、长程的治疗。

■ 声音

医保共济“全家用”,标注为民情怀。

——不久前,国家医保局启动全国医保个人账户跨省共济功能。依托“医保钱包”这一载体,职工医保个人账户资金可通过转账的方式转给共济亲属。人民日报评论。

让母婴室成为城市标配。

——2024年5月,《上海市公共场所母婴室星级评定方案》发布。截至2024年底,该市共建成146个星级母婴室。健康上海评论。

加快推广“互联网+护理”正当其时。

——目前,在职护士上门到家诊疗服务需求不断增长,有护士在四年的时间内完成“网约护士”上门服务近3000单。北京青年报评论。

在家熏腊肉被收教育管理费,处罚不能没有章法。

——四川广安一村民在自家露天熏制腊肉被罚款200元。当地回应称,社区根据居民公约收取教育管理费200元,现已退还给村民。红星新闻评论。

自助设备入驻小区不应如此“悄无声息”。

——直饮水机、快递柜、自助贩卖机……近年来,一些小区的公共区域安装了不少自助设备。但居民对设备是如何引进,以及产生的收益如何分配并不知情。荔枝新闻评论。



2024年12月31日,解放军总医院第九医学中心神经外科顾建文教授团队为一名49岁患者成功切除小脑半球近7厘米大的罕见巨大脑肿瘤。顾建文教授擅长显微神经外科、重型颅脑损伤救治,开展显微锁孔神经外科微创手术、脑干及高颈段脊髓肿瘤切除术等高难手术累计6000余例,为颅脑神经治疗探索提供了中国方案。图为顾建文教授(右一)团队手术。 张文艺摄

■ 健康提示

握拳自测血管抵抗力

如果血管抵抗力强,患心血管疾病的风险就会降低。手掌从苍白到红润的过程就是一个简单的自测方法。反复用力握拳和张开手掌,然后攥拳;用手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉,然后伸开手掌;松开按压尺动脉的手指,继续保持压迫桡动脉,观察手掌颜色变化。如果松开尺动脉的时候,由苍白到红润的时间超过10秒钟,代表血管的抵抗力可能是下降的,可以粗略用这种方式来大概评估血管的抵抗力。北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健

经常失眠用好百合

更年期失眠,试试两道含有百合的茶饮。百合蜜茶:干百合10克,蜂蜜适量,将干百合放入杯中,用沸水冲泡,焖10分钟,加入蜂蜜即可饮用,适用于更年期失眠伴有虚烦惊悸、神志恍惚等症。百麦安神茶:百合15克,淮小麦15克,莲子心3克,莲子肉15克,夜交藤10克,红枣5枚,甘草6克。将所有茶材放入砂锅中,用冷水浸泡半小时再加水至500毫升,大火煮沸后转小火煎20分钟,滤汁,不拘时代茶温饮。广东省中医院珠海医院针灸科伍亚男

罗汉果甜但不升糖

如果想喝点甜的,又不想增加热量摄入,可以试试罗汉果。罗汉果中主要提供甜味的不是糖,而是罗汉果甜苷。罗汉果甜苷甜度高但热量低,也几乎不会引起血糖波动。可以把罗汉果作为一种天然代糖用,泡水、煲汤、煮粥等都可以。把罗汉果的壳去掉,果肉部分放到热水里,泡2~3分钟即可饮用。如果不喜甜,可以一次泡1/4个或者半个。如果喝菊花茶、玫瑰花茶、大麦茶、绿茶等茶饮的时候想要点甜味,可以加点罗汉果,相比加蜂蜜热量能低不少。

营养师顾中一

腊八粥可因人而异

大家可以根据自身需求制作腊八粥。家中如有上班族或老人,腊八粥里不可缺少莲子、花生、核桃仁和红枣。家有糖尿病患者,含糖多的大枣、葡萄干、桂圆最好不放,淀粉含量高的大米和糯米也尽量不放。家中如有高血脂或脂肪肝患者,尽量少放含脂肪高的花生,多放能够调节血脂的荞麦米、燕麦米、枸杞子、黄豆、核桃仁等。如果家有脾胃虚弱者,腊八粥里可以放切成小块的山药。家有“准妈妈”或哺乳期女性,可以多加一些含铁较高的大豆和坚果。江苏省扬州市中医院主任中医师许运明



仅1.5毫米!近日,浙江省杭州市第一人民医院消化内科副主任医师周海斌在胃镜下发现了一例极小胃癌,几乎是内镜下发现恶性肿瘤的极限。这位患者的胃癌通过内镜根治,不需要放疗化疗,更不需要外科手术,而胃里的创面通常在2个月痊愈。周海斌提醒,预防胃癌最好的方法,就是胃镜检查。任何的胃保健品开销,没有一次胃镜来得“性价比高”。图为周海斌(右)为患者做内镜检查。 张颖颖报道