



权威医生在身边

- 04版 急性子老人容易焦虑
- 05版 淘气的孩子更聪明?
- 06版 健身教练拿证只需15天?
- 08版 断臂画家王恒的艺术之路

## 健康简讯

### 31省份已开通“12356”心理援助热线

7月18日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍精神卫生服务等四件为民服务实事进展情况。国家卫生健康委医政司副司长李大川介绍,5月1日起,全国31个省(自治区、直辖市)开通了“12356”心理援助热线,已经接通了50万通电话。  
健康时报记者 武星如

### 超八成基层医疗卫生机构提供儿科服务

7月18日,国家卫生健康委医政司副司长李大川在国家卫生健康委召开的新闻发布会上表示,今年,国家卫生健康委通过开展“儿科服务年”行动,持续提升儿科服务能力。截至目前,全国近8000家综合医院、98%的县医院都能够提供儿科服务,基层医疗卫生机构能够提供儿科服务的比例超过80%。  
健康时报记者 董颖钰

### 全球首创“稻米造血”新药获批上市

7月18日,武汉禾元生物研发的重组人白蛋白注射液(水稻)获批上市。这款从稻米中“种”出来的药,不仅是国内首款重组人血清白蛋白产品,更标志着人类首次实现用植物大规模生产临床级人血清白蛋白。  
健康时报记者 赵萌萌 周学津

### 全疗程1次用药的流感创新药获批

7月18日,国家药品监督管理局官网显示,我国自主研发的抗流感1类创新药济可舒(玛碲洛沙韦片)获批上市。济可舒作为新型靶向流感病毒RNA聚合酶PA抑制剂,实现了全疗程1次用药,1天内快速退热。  
生命时报记者 王淑颖

## 沉重、酸胀、疼痛、抽筋

# 留心静脉疾病的早期信号

健康时报记者 陈琳辉 高瑞瑞



据新华社报道,美国白宫新闻秘书莱维特7月17日表示,总统特朗普近日出现腿部肿胀、手背淤青,被诊断患有慢性静脉功能不全。“慢性静脉功能不全”是静脉瓣膜功能异常或静脉高压导致的血液回流障碍性疾病,是一种常见疾病,尤其在70岁以上人群中更为普遍。随着年龄增长,静脉壁会逐渐失去弹性,静脉瓣膜功能退化,血液在腿部静脉中淤积即可引发该病。”北京安

贞医院血液科主任王旖旎告诉健康时报记者,静脉疾病对健康的影响包括局部不适,如腿部肿胀、沉重感、疼痛、瘙痒等;皮肤可能出现色素沉着或皮炎等;严重时可能导致腿部溃疡,难以愈合。更应引起警惕的是,若血栓脱落造成深静脉血栓,就有引发肺栓塞等严重并发症的可能。

中南大学湘雅三医院老年心血管病主任医师江凤林补充道,静脉疾病早期信号包括腿部沉重、酸胀、疼痛、抽筋(尤其在傍晚或长时间站立后),可见肿胀、静脉曲张(“蚯蚓状”血管)表现。除了皮肤改变和血栓

危机,踝关节附近出现难以愈合的顽固溃疡,也会极大影响患者的生活质量。

静脉疾病的治疗通常包括生活方式调整、物理治疗和手术治疗。王旖旎介绍,保持适当运动、抬高腿部等可以促进血液循环;避免长时间站立或久坐,可以减少腿部静脉压力。物理治疗主要是使用弹力袜或弹力绷带,可帮助改善静脉回流,减轻腿部肿胀。症状严重、保守治疗效果不佳的患者可考虑手术,如静脉曲张剥脱术等,但需综合评估患者的整体健康状况和手术风险。

“戒烟、休息时抬高双腿、维持健康体重都对静

脉疾病的改善有帮助。”江凤林表示,尼古丁会严重损害血管内皮细胞;让双腿高于心脏水平,可利用重力促进血液回流;维持健康体重能减轻下肢负担。

“合并高血压、糖尿病、心脏病、肾病等慢性病可能会加重静脉病变、增加血栓风险,因此老年患者必须积极控制已存在的慢性病,治疗也需格外谨慎。”王旖旎提醒,静脉疾病的治疗需“量体裁衣”,根据疾病类型、严重程度、合并症等情况,个性化选择方案,比如在医生指导下使用一些改善微循环的药物,有助缓解水肿和炎症。

## 声音

管好养老机构“预付费”,让老人安度晚年。

——近日,上海市普陀区推出养老预付费公证提存监管模式,老人入住养老机构预付的押金将陆续转入公证提存账户。南方都市报评论。

“挖煤博士”刷屏,是对奋斗信仰的守望。

——一篇北京工业大学的博士论文致谢感动全网。作者12岁开始跟着父亲挖煤,两次高考考上专科,之后专升本、考研、读博。光明网评论。

“西瓜地图”彰显民生情怀。

——近日,山东济南发布“西瓜地图”。市民可通过微信小程序查询离家最近的瓜摊。华声在线评论。

礼让车灯闪烁的消防车救护车,应是常识。

——7月15日,辽宁朝阳,一个老年暴走团排队准备出发时,与两辆消防车和一辆救护车相遇,双方僵持了一两分钟。九派新闻评论。

岂能把医美作为“高考奖励”?

——高考后,有些高中毕业生做医美手术并非自主选择,而是家长将其作为“高考奖励”。健康报评论。



冬病夏治三伏贴开贴

7月20日,今夏入伏,北京中医医院“冬病夏治三伏贴”贴敷治疗开启。仅入伏当天,该院三伏贴相关预约人数即超过20000人。除传统的呼吸科、耳鼻喉科、儿科外,医院又增加综合门诊、老年病门诊、健康管理门诊、针灸科门诊、杂病门诊等开展三伏贴治疗。医生提醒,穴位贴敷治疗需要医生进行专业指导,不建议自行从网络上非正规医疗机构购买三伏贴。图为医生为家长讲解冬病夏治儿童穴位。  
健康时报记者 周学津文 牛宏超摄

## 健康提示

### 戴假银饰易皮肤过敏

近日,有测评博主发现,市面上不少标称“S925银”的饰品实为铜合金,部分产品中镍、镉、铅等重金属严重超标,不仅可能引发皮肤过敏,长期接触还存在健康隐患。中日友好医院皮肤科副主任盛宇俊介绍,假银饰中常见的镍、铬、铅等金属均可能引发过敏,这种接触性过敏常为迟发

性,很多人佩戴两三天甚至更长时间后,接触部位才逐渐出现水泡、糜烂、渗液等情况。若佩戴饰品后出现过敏,首先要立即取下怀疑引发过敏的饰品,再进行对症处理,比如涂抹炉甘石洗剂或中弱效激素药膏;若有渗出或感染,需配合湿敷或抗感染治疗。健康时报记者 张瀚允 陈琳辉

### 别把孩子单独留车里

近日,多地发生家长大意将孩子锁在车内的险情。山东省济南市急救中心急救部部长黄珂介绍,夏季太阳直晒的情况下,十几分钟车内温度就能到40℃~50℃。人体体温一旦超过40℃,会快速引起重要脏器衰竭,导致死亡。即使不熄火,静止的车辆,尤其是在地下车库等室内停车场,也

可能导致车内一氧化碳浓度升高,引发中毒。温州医科大学附属第二医院儿童急诊科副主任梁亚峰指出,任何时候、任何季节,都绝不能把孩子单独留在车里。家长可以借助车辆提醒功能,或者养成“下车必检查后座”的习惯,从源头上杜绝这类意外。  
健康时报记者 孔天骄 石梦竹



“甜蜜夏令营”开营 7月18日~20日,北京大学人民医院内分泌科主办的“甜蜜夏令营”在北京举办。参与者通过与专家的面对面交流、互动体验等形式,在轻松的氛围里获得1型糖尿病相关知识。牛宏超摄