



权威医生在身边

- 02版 哪种醋最好吃?
- 03版 药菌养生正当时
- 06版 “网红医生”流量背后
- 07版 雨天易犯“气象病”

## 健康简讯

### 基孔肯雅热病毒检测时间缩至30分钟

8月16日,广州实验室徐强教授向健康时报记者介绍,依托团队研发的超快速qPCR技术,广州实验室基孔肯雅热病毒的血清样本提取仅需15分钟,核酸扩增更是缩短至12分钟,全流程检测时间压缩至30分钟,较传统3~5小时的检测时长实现了指数级飞跃。

健康时报记者曹宇悦 张瀚允

### 河南拟出台普惠托育收费新规

8月17日,据郑州发布消息,河南省近日发布《关于完善普惠托育服务收费管理政策的通知(征求意见稿)》,要求托育基本服务费由托育服务机构根据实际情况按月收取,也可按照自愿原则由婴幼儿家长按季度交纳,预收费用周期最长不得超过3个月。

健康时报记者董颖钰

### 家庭病床服务 破解老年群体看病难

福建省级机关医院开展家庭病床服务,为符合住院条件的患者在家中设立病床,由医护人员定期上门提供医疗服务,且医保可报销。该院从探索试点到现在已建家庭病床超千张,累计上门服务18889人次,完成医疗操作18677项,此举有助破解老年群体看病难题。

健康时报记者陈琳辉 赵苑旨

### 武汉市第一医院研发“芯片”帮试药

湖北省武汉市第一医院研发了一种特殊“芯片”,能模拟人体内血液循环、细胞间相互作用等复杂的生理与病理过程,可替代传统细胞模型和实验小白鼠为人类试药,既能提升安全性,又能提高实验效率。

健康时报记者赵萌萌 张爽

# “鼾症”是被严重低估的慢性病

健康时报记者 孔天骄



重庆市应急管理局近日公布了一份7死1伤的车祸调查报告。造成此次事故的主要原因是驾驶人患有重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(俗称“鼾症”),行车中因病理性嗜睡导致注意力分散,进而酿成悲剧。

阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸障碍疾病,其核心病理机制是睡觉时上气道部分或全部塌陷,气流受到阻碍,出现打呼或呼吸暂停等症状。北京中医药大学东方医院呼吸内科主任医师张永生告诉健康时报记者,“这种疾病与单纯打鼾完全不同,患者经常表现为睡眠中反复憋醒、呼吸暂停,以及晨起出现头痛、记忆力下降、日间过度嗜睡、情绪烦躁等。”

中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的《成人阻塞性睡眠呼吸暂停多学科诊疗指南》显示,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征可导致心脑血管疾病、认知功能障碍、2型糖尿病等多器官多系统

损害,早发现、早诊治至关重要。未经治疗的重度阻塞性睡眠呼吸暂停患者病死率比普通人群高3.8倍。同济大学附属同济医院院长、著名呼吸与危重症医学专家徐金富提到,“阻塞性睡眠呼吸暂停可直接导致人体长期缺氧、胸腔负压增加以及睡眠结构紊乱等问题,不仅容易造成多个系统功能损害,白天嗜睡还可能成为驾驶中的致命威胁。”

张永生提醒,如果出现打鼾伴呼吸暂停、日间难以克制的嗜睡等行为时,要警惕是否患病,并及时到医院

就诊检查。此外,有高血压、心律失常、糖尿病等疾病的患者,特别是肥胖的人,更应该关注是否有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

徐金富提到,目前阻塞性睡眠呼吸暂停的治疗主要分三个方向:首先是生活方式干预,二是持续气道正压通气,三是外科手术。除了上述方法,张永生介绍,中医治疗该病以益气健脾、化痰通浊、活血通窍为原则,内治法临床常用祛痰化湿和活血化瘀的中药,外治法包括针刺推拿、穴位埋线、穴位贴敷等,因人而异。



## 致敬中国医师

8月19日是中国医师节。据国家统计局发布的新中国75年经济社会发展成就,全国卫生人员总数从1949年的54.1万人增加到2023年的1524万人,增长27.2倍。在卫生技术人员中,执业(助理)医师478万人,增长12.2倍。图为人民日报健康客户端2025医师节摄影征集活动作品《术后时刻》。

姜波摄

## 声音

划清医疗广告边界,守护百姓健康。

——近日,《医疗广告认定指南》发布,为整治虚假违法医疗广告提供了更为清晰、更具操作性的指引。法治日报评论。

阳光透明才能让“飞刀”免遭“暗箭”。

——近日,江西丰城市卫健委就“耳鼻喉科医生乱收费”发布通报,所涉“收费问题”系患者及家属要求外院专家做手术,自愿承担相关费用,该做法不违反法律规定。新京报评论。

儿童免票政策应跟上“三孩时代”新变化。

——近日,福建龙岩一名母亲带四个孩子坐高铁回家探亲,她提出给两名6周岁以上的儿童补票,列车员要求还需给一名6周岁以下儿童补票。扬子晚报评论。

“专业指导”不该成销售套路。

——近年来,打着“营养师”旗号推荐保健品的现象屡见不鲜,一些所谓“专业指导”,实际上是商家卖货的套路。经济日报评论。

月子中心甲醛超标仍营业,母婴健康岂能儿戏。

——近日,成都沐韵月子中心被曝甲醛检测超标近3倍,却仍在正常接待产妇和新生儿。红网评论。

## 健康提示

### 滥用护眼喷雾反伤眼

短视频平台上,不少宣称添加了叶黄素等成分的护眼喷雾销量火爆。山东省中医院眼科主任陈美荣表示,护眼喷雾中的部分成分可以刺激眼表的神经末梢,使人在短时间内感觉眼睛舒适,但不推荐在眼睛干涩、疲劳时过度使用护眼喷雾。从眼科学角度看,这些成分通

过喷雾形式被眼睛有效吸收的可能性极低。护眼喷雾并非医疗器械,植物提取物等成分可能对眼表产生刺激,尤其是眼干时角膜上皮可能已有轻微损伤,喷雾的“清凉感”可能掩盖疼痛,反而延误对干眼症、角膜损伤等问题的诊治。

健康时报记者曹宇悦 赵苑旨

### 吃降压药跟着气温走

“短短十多天已接诊10余例。”高温天气下,因低血压到医院就诊的患者明显增多,其中绝大多数是长期服用降压药的中老年人。气候变化科普书籍《沸腾的气候、脆弱的健康》作者、广东省肇庆市高要区中医院急诊科副主任医师卢辉表示,高血压是一种典型的“气候敏

感性疾病”,需随着天气变化来更换药物或调整剂量。部分降压药,如氢氯噻嗪、螺内酯等,含有利尿剂成分,会促进排汗和电解质流失。天气炎热时,机体容易出现脱水和电解质失衡,服药患者如果水分和电解质补充不及时,更容易中暑。

健康时报记者张爽 赵萌萌



食安伴暑假 暑假期间,北京市海淀区市场监管局开展“食安伴暑期·亲子共参与”活动,让孩子们参与食用油、蔬菜等农副产品“点菜”抽检,体验检测、学食安知识。图为执法人员示范检测食品,帮助孩子树立食安意识。牛宏超摄