齐鲁晚报
B02
2015年8月4日　星期二
编辑:徐　洁
美编:许雁爽　组版:庆芳

药箱

吃了感冒药别戴隐形眼镜

感冒患者在选择感冒药时一定要留个心眼。因为目前很多抗感冒、止咳和止痛药中含有可能引起口干、鼻干和眼干的乙酰氨基酚、组胺拮抗剂等。对泪液分泌机能受阻的隐形眼镜族来说,更是雪上加霜。如果隐形眼镜过于干燥,镜片透明度就会降低,严重者容易产生角膜炎、结膜炎等炎症,对隐形眼镜族极为不利。患者感冒时若不注意卫生,用刚擤过鼻的手去取、戴隐形眼镜,就有可能将手上大量的病菌带到镜片上,直接进入眼睛内污染角膜。

运动汇

夜跑族当心啦!晒跑程避开家门口

本报记者　范佳

盛夏的热度,挡不住跑步爱好者的热情。他们穿着炫酷的运动装,戴着运动手环,还不忘每天在朋友圈打卡,在跑步社交APP上分享跑程。殊不知,夜跑的潮流之下也暗藏着不少安全隐患。

APP上晒跑程,避开家门口

如今,悦跑圈、咕咚体育等跑步社交APP在年轻人中十分流行。把夜跑行程的路线和公里数晒出来,既能炫耀一下运动力又能激励自己坚持下去。26岁的资深跑友俏俏也是晒跑一族,她有个很好的习惯,晒跑程避开家门口。

“一开始我也没想到,后来经朋友提醒才心有余悸。”俏俏说,这些手机软件GPS定位很精准,运动完上传跑程后,所加的好友甚至陌生人都有可能看到跑步路线信息,尤其是跑量多、排名靠前的跑友更容易引起注意。

俏俏大多数时间在百花公园里夜跑,她都是走出家门一公里后或到达百花公园才开始打开APP记录跑程。“尤其是跑步时间规律的跑友,这一点要格外注意。”俏俏说。

女士夜跑最好结伴而行,时间不要太晚,选择人多的地方,去年一则女大学生夜跑遇害的新闻,在跑步群中引起不小的震动,大家互相叮嘱,注意安全。

着反光服饰,熟悉好路况

俏俏常去的百花公园里虽然都是平路,但没有路灯。而她偶尔去的大明湖路况更为复杂,那里有石头、桥、台阶等。俏俏说,她每次都穿着专业的跑鞋和速干衣,上面有反光条。即便如此,在人来人往的大明湖里,她也曾有过衣服被烟头烫出洞来的窘况。

“大明湖有些地方没有栏杆,离湖很近,我都尽量避开。最好能够在天没黑时提前熟悉路况或跟着熟悉路的人跑,否则很有可能迷路,绕不出来。”俏俏提醒。

在夜跑吧,“supertrot”提醒夜跑者备好头灯、胸灯或手持式电筒照亮道路的工具。并且穿着一定要醒目,尤其在交通要道上跑的时候。若是在山间小径上跑,也要注意过往的山地车,因为车手也喜欢夜间运动。

“supertrot”还提醒,夜间光源带来的影子会影响人对路况的判断,使人们夜跑中容易被绊倒,所以应尽力将每一步都抬得比往常高一些。

集中注意力,不戴耳机跑

在跑步吧,“碎叶之殇”谈到他的惨痛经历:“有次我戴耳机听着音乐,跑着跑着走神了,胸口一下撞到了分割车道的石头礅子上,简直是真人版的胸口碎大石啊。差点没疼死我,赶忙看急诊去了。”

今年4月,不幸被车撞身亡的上海女跑友就是戴了耳机,而且路口的监控视频显示她还闯了红灯,最终才酿成了惨剧。因此有跑步专家甚至将耳机列为夜跑的头号杀手。

“supertrot”说:“夜跑时要时刻保持警醒。耳机里的音乐会让人分神。夜色已经削弱了跑者的视力,听力越集中越好。夜跑会使人回归自然,倾听身体发出的律动。若想让这份美妙的感受最大化,那么,请保持警觉、清醒和冷静。”

头条链接

夜跑安全指南

现在很多跑友认为跑步是自己的事情,因此随心所欲,甚至有人在夜跑时见了红灯想闯就闯。但是要记住,你是在跑步,不是在耍酷。所以夜跑时还是要遵守一些安全规范。

跑熟悉的路段

夜跑的时候很容易迷路。有时候你以为眼前的这条路很熟悉,跑着跑着却发觉来到一个全然陌生的地方。解决办法:白天先去跑一次,记住那些在黑暗中也易于辨识的标记。另一个好方法是和熟悉这一带的人一起跑。

不能闯红灯

夜跑时遵守交通规则,注意信号灯,不要存在侥幸心理。宁可影响锻炼效果,在路口一定要确认安全后再过马路。

步子要抬高

夜间光源带来的影子会影响你对路况的判断,使人们夜跑中容易被绊倒。请尽力将每一步都抬得比往常高一些,慢慢你就会习惯的。

最好结伴跑

女性选择夜跑更要注意自身安全,夏季夜跑着装不要太清凉,并且最好结伴而行,不要到人烟稀少的路段夜跑。

小心风筝线

很多体育场附近、广场上,有人在玩夜光风筝,风筝线比较结实,有一定的“杀伤力”。近来风筝线割伤行人的事件时有发生,因此夜跑时一定注意避开这个潜在的威胁。

携个人信息

身上最好能带个写有个人信息的东西,比如身份证,最好还有血型记录,以防万一。

雨天要注意

对夜跑族来说,汽车其实还不是最危险的,因为汽车到晚上都会打灯,而一些自行车、电瓶车才是真的“马路杀手”,他们往往心存侥幸闯红黄灯,雨天更是要注意。

禁止坏习惯

边跑步边遛狗;在路上倒着跑;跑到一半看到有趣的小店拿出手机拍照发朋友圈,完全忘记自己站在马路中央这件事……你们是来跑步的?还是在玩行为艺术?但不管怎样,都要注意自己的安全哦!

八月份国内马拉松赛事

时间	赛事名称	地点
15日	凉都六盘水夏季国际马拉松赛	六盘水
15日	乌兰察布国际马拉松赛	乌兰察布

医人说医

美式医疗:

越级看病要等俩月

山东大学第二医院　王培荣

经常看美剧的人一定对“家庭医生”这个词不陌生,除非急病要看急诊,美国人身体不舒服总是先找家庭医生。因为家庭医生对管辖内的人群身体状况有基本的了解,诊疗起来可以节省更多环节,有的放矢。

我曾在美国华盛顿大学医学院从事内科博士后研究工作多年。美国的医生培养方式与我国不同,只有大学毕业后才能考入医学院学习。大学学四年,考入医学院学习四年,到医院再做四年的住院医生,然后才能进入专科学习。家庭医生专科学习的时间通常是两年,比一般的专科学习3-5年短一些。当两年的专科学习结束并拿到行医执照后,家庭医生就可以行医了,一般是自己独立开诊所,聘请护士。

加入医疗保险后,每个人可以在保险公司提供的家庭医生名册上选择其中一个,缴纳的保险费用越高,家庭医生的资历和级别选择空间也更大。为了看病方便,美国人通常是选择离自己家最近的。看病时,首选家庭医生,只有当家庭医生认为自己无法处理病情时,才会转给专科医生。

与国内大家可以选择专科医生挂号不同,在美国,家庭医生把握着保险报销的重要一环,只有经过家庭医生转诊的专科医生诊疗费用才能报销。即使不考虑费用,如果患者自己去找专科医生,很有可能不被受理。这些都能有效防止家庭医生被逐渐边缘化。

想预约专科医生,除非是紧急状况,等上两个月都很正常。有一次,我夫人被树枝划到眼睛,预约专科医生,等了一个月也没看上,最后还是自己处理的。在这点上,国内看专科医生已经非常便捷了,到医院挂号就行了,这也导致大医院人满为患。

在美国也不是人人拥有家庭医生。没有医疗保险也就没有家庭医生,看病只能去大医院,医院也会收治,这部分费用,会从每年需要缴纳的税额中扣除,最终由政府负担,保证每个人有被救治的权利。

美国的家庭医生制度能否被国内效仿呢?这需要保险制度、法律条文和整个医疗体系的配合、制约。目前,国内已经在逐步完善住院医生、家庭医生和专科医生的培训学习方式,我想,这是未来的一个方向。

本报记者　陈晓丽　整理

我来帮您问

地上睡觉受凉胃疼了七八年

读者:我今年46岁,八年前,因在地上睡觉胃痉挛,严重疼痛。后来又因在地上睡觉半身麻木,落下了严重的胃病,怕冷风、怕寒,无论春夏秋冬都比别人多穿好几件衣服,夏天电扇空调不能吹,一吹就疼。受冷风、遇寒时不出1小时就拉肚子,尤其是受到冷风后更厉害,胃部常年隐痛。不过,吃辣椒、喝酒不疼,遇寒胃痛时,用热水袋热敷2-3小时胃部就能好,越热效果越好,每次皮肤烫起水泡。有医生说是外界因素致疼,不是因病而疼,治不好。也有医生说能治好,现在正尝试用火针治疗,有些效果。什么方法能治愈呢?

山东省中医院风湿免疫科副主任医师谭维勇:他这个属于中医胃痛范畴,属于脾胃虚寒,与长期受凉受潮有关系。每因受寒后诱发或加重,并伴有腹泻,因脾主运化水湿、水谷,其气升清,喜燥恶湿,长期受凉受潮导致寒湿困脾,脾气戕伐虚弱,运化失司,脾气不升,清气下泄。现代医学一般诊断为胃肠功能紊乱或肠易激综合征,与胃肠道微环境失调或植物神经功能紊乱有关。治疗时,须通过检查排除胃肠炎、溃疡性结肠炎等病变。

中医治疗以健脾、化湿、固涩、升清、散寒为主,如果辩证准确、用药精准,效果很好。西医主张用肠道益生菌改善微环境、调节胃肠植物神经为主,也可予以颠茄片、山莨菪碱片、黄连素、培菲康等药物。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。　本报记者　徐洁

记者手记

中国未来会有家庭医生吗?

前些年,国内几乎没有“家庭医生”的概念。如今,在北京、上海、深圳等一线城市中,家庭医生服务正逐渐发展起来。有的医生独立开了诊所,诊疗实行预约制,并在需要时帮助患者联系更权威的专家和医院。

不过,这与美国的家庭医生提供普遍的基础医疗服务不同,是只有富裕家庭才能享受到的服务,也没有制度和政策的协调支持。

在行医方式上,目前,我们的社区医生与美国的家庭医生相像,只是在公立的社区卫生服务中心行医。尽管社会各方一直呼吁实行“大病进医院,小病在社区”的分级诊疗制度,但事实上,诊疗选择仍不受任何制约。

目前,上海等城市已经在做家庭医生制度的试点推广。据官方统计,目前,全济南市已有超过87万个家庭签约家庭医生式服务,涉及人口近300万人,签约人群主要是老年人、残疾人。不过,据媒体调查报道,绝大多数人还是选择直接到公立三甲医院挂号就诊。

国务院曾下文,到2020年我国将初步建立全科医生制度。研究者说,当务之急是设立全科医生职责范围和分级诊疗制度。　(陈晓丽)