2026年7月21日 星期二 丙午年六月初八
每周二出版 第11536期(今日8版)

盐城晚报

老爸老妈特刊

国内统一连续出版物号:CN 32-0106 /// 最盐城 最贴心 /// 盐阜大众报报业集团 主管 主办 出版

盐城名医为市民支招——



注意防暑降温 倡导合理用药

□记者 姜琰 陶秋凤

时下,正值盛夏,暑气最盛,湿热交织。省名中医、市中医院主任中医师徐兆山提醒市民,大暑前后,要注意防暑降温,合理安排作息和户外活动。另外,藿香正气类药物不适用于所有类型的中暑,如果患者正在服用头孢或者甲硝唑等药品,由于部分藿香正气剂型里含有酒精,因此不宜自行合用。重症中暑患者切勿依赖退烧药解决中暑,关键之举是快速降低体温,同时及时送医急救。

“大暑节气期间,暑热夹湿,老年人既要注意防暑降温,又要注意保护自身阳气,尤其是身体的脾胃之阳。”徐兆山建议,市民在盛夏使用空调时,最好将室内温度控制在26至28摄氏度,如果室内湿度较大时,可以开启除湿功能,同时注意空调的风口不要对着头颈、胸背、腹部和膝关节直接吹凉气。

他指出,清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥,温着喝;普通老人每日饮水量在1500到1700毫升,高温出汗多时可以适当增加,以多次适量为宜。

此外,受台风天气影响,多地有强降雨,暴雨灾害风险高。徐兆山提醒市民,及时关注天气预报和预警信息,外出需加强防范。强降雨后,须格外注意饮水、饮食卫生,保持环境整洁,做好防蚊防虫。

近期,市外部分地区发生了台风洪涝灾害,感染疾病风险增加。徐兆山提示,市民外出要防止“病从口入”,不饮生水,不吃变质的或者受污染的食物;外出用餐要对餐具进行消毒,保持通风干燥,防止病菌滋生。

三伏天是全年气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段,也是开展中医特色疗法、实施冬病夏治的黄金时机。“市中医院是提供治未病服务的主阵地。”徐兆山介绍,三伏天进行冬病夏治,选用的多数是辛温走窜的药物,通过穴位渗透,激发人体经络之气,调节脏腑功能。

近日,国家卫生健康委印发《关于开展老年合理用药促进行动(2026—2030年)的通知》,要求广泛开展老年用药教育、优化老年药学服务、提高老年药学服务能力和开展老年合理用药公益活动。

围绕这一部署,市中医院着力做好门急诊就诊、住院治疗、出入院、院内转科、院间转诊等关键节点的用药宣教工作。重点宣传老年人常见病用药注意事项、保健食品与药品区别、用药不良反应识别等知识。组织医务人员开展老年人合理用药科普宣传,创新宣传形式和载体,送合理用药知识进村(居)、家庭、机构。

同时,市中医院为老年患者提供用药评估、用药咨询、用药教育等药学服务,保证老年慢性病、常见病药品配备,方便老年人就近取药。逐步完善老年合理用药相关标准与规范,加强医联体内上级医疗机构对下级医疗机构的指导,推动提高基层药学服务水平。面向社区老年人,将持续开展健康科普宣教、健康惠民服务等公益活动,切实服务老年群体健康需求。



今日导读


04 专版

青春逢盛夏 相知遇美好

——“满‘盐’都是爱”青年人才联谊活动侧记


06 名医馆

腿凉腿痛走不远 别忽视“腿梗”

青春逢盛夏 相知遇美好

——“满‘盐’都是爱”青年人才联谊活动侧记

4版

织密一张网 激活一盘棋

亭湖区人民医院医共体建设交流活动持续进行

5版

腿凉腿痛走不远 别忽视“腿梗”

6版

本报地址:盐城市新都路16号 新闻职业道德监督电话:89889363 征订投递电话:88166529 88166258 责任编辑:姜琰 陶秋凤 编辑:王瑾