

慢

病防治

慢性病发展呈低龄化趋势

慢性病防治要从娃娃抓起

“慢性病？那是上了年纪的人才才会得的病吧！”一提起慢性病，您也许会产生这样的想法。其实，情况未必都是如此，的确有很多慢性病是先天性的，但是后天的很多因素也能引发慢性病。就目前的情况来看，儿童患慢性病的比例正在逐渐升高。对此，基层医务人员一定要多加留心，注意观察。

儿童慢性病都有啥
儿童慢性病包括儿童肥胖、高血压病、高脂血症、2型糖尿病等。引发儿童慢性病的主要原因包括：摄入过多脂肪含量高的食物，如肥肉、油炸食品、巧克力等；摄入过多高胆固醇食物，如动物的肝、肠、脑等；摄入过多含

糖饮料，如碳酸饮料、奶茶等。

此外，由于儿童的自我控制能力不足，再加上成年人的溺爱、“隔代亲”等因素，慢性病患儿的数量日益增多。因此，对儿童进行健康管理势在必行。

儿童健康管理是啥
儿童健康管理是指由儿童健康管理专家领衔，儿科专家、儿童保健专家、儿童心理学专家、儿童教育专家共同参与，与儿童、家长、幼儿园、学校和社会互动，通过对儿童体格、神经精神发育、生活方式、行为习惯、心理状况等的调查和监管，及时发现并针对儿童亚健康状态、不良生活和行为习惯，提出个性化、全方位的儿童健康计划。

儿童健康管理主要包括3个方面的内容：体格发育管理，慢性病亚健康健康管理，儿童早期发展管理。其中，基层医务人员提高对儿童慢性病医防整合的认知水平极为关键。

儿童每天都在发生变化。因此，儿童体格发育管理是最基础的工作。家长可以在家给孩子绘制生长曲线，包括头围曲线、体重曲线、身高曲线和BMI（体质指数）曲线。儿童要定期参加健康体检，将饮食、排便、活动、睡眠等情况详细记录在个人档案中。需要注意的是，成年人的很多慢性病都是从儿童阶段发展来的，比如30%~40%的儿童肥胖会发展为成年人肥胖，至少

30%成年人的哮喘从儿童阶段就开始得了。因此，进行儿童健康管理势在必行。

儿童健康管理很有必要
首先，当前社会环境非常复杂，还有大气污染、水污染等，首先受影响的就是儿童。
其次，随着人们生活水平的不断提高，各种洋快餐进入中国，营养不良的孩子越来越少，小胖子却越来越多。
最后，各类育儿资讯让家长无所适从，其中存在很多误区，家长容易走进“育儿死胡同”，从而影响孩子的生理和心理发展。
《中国儿童少年营养与健康报告蓝皮书》指出，在我国15~17岁少年中，有64.1%的人出现代

谢综合征。世界卫生组织儿童卫生合作中心提交的报告显示，在中国15个城市里，0~6岁儿童平均铅中毒率达10.45%。
有研究表明，肥胖是导致儿童、青少年过早患上高血压病、2型糖尿病及代谢综合征等慢性病的重要危险因素。部分肥胖学生已经表现出严重的慢性病体征，慢性病呈现低龄化趋势。
这些数据都提示开展儿童和青少年疾病的早期预防对提高整个人群的健康水平有深远意义。基层医务人员应从督促控制饮食、加强体育锻炼等方面着手，配合家长、帮助儿童降低引发慢性病的危险因素。
(詹丽茵 梁宁)

蛔虫病的预防和治疗



【诊断要点】
1.有饮食不洁或饮食不节史，并且素体较弱。
2.时有脐周腹痛，时作时止，时轻时重；异食；伴有体瘦，面黄，纳少，咬牙，夜寐不安；面及眼有“虫斑”；可见便蛔虫，吐蛔虫。
3.大便检查有蛔虫卵。
【中医证型】
腹痛绕脐，时作时止，时轻时重；痛时多喜按，常伴有饮食不佳，嗜食异物，如泥土、纸屑、火柴棍、石灰块等，夜间咬牙，夜寐不安，易烦躁，恶心，呕吐，大便或干或稀，形体消瘦，面色萎黄，颜面、指甲内常有白色斑点，眼睛巩膜常有蓝色斑点，肚腹膨胀，青筋暴露。

【治疗方法】
1.汤剂 使君子散加减。使君子10克，苦楝根皮10克，茺莢6克，乌梅10克，川椒3克，胡黄连3克，槟榔6克，大黄3克，山楂10克，甘草6克。
2.中成药 乌梅丸、追虫丸。对于脾胃虚弱不宜攻下的患者，可选用肥儿丸。
3.单验方 将使君子炒到焦黄色，嚼服，每次三五粒，每日两三次，连服3天。
取使君子与大黄各等份，共研细末，每次1~3克，每日两三次，连服3天。
取苦楝根皮6克，煎水服。
【注意事项】
1.蛔虫好钻孔，若钻入

胆道，则形成胆道蛔虫病，患者腹痛剧烈，甚至出现昏厥；若钻入阑尾，则形成阑尾炎；若钻入肝内，则形成肝脓肿。蛔虫好聚集成团，易形成肠梗阻，患者腹痛剧烈，恶心想吐，重者需要手术治疗。对于蛔虫腹痛较剧烈者，可即刻使其服用食醋三五十毫升，能暂时起到安定蛔虫、缓解疼痛的作用，然后马上将患者送到医院接受治疗。
2.平时饮食要讲究清洁卫生，养成良好的卫生习惯，饭前便后洗手，不吃不干净的食物，饮用开水，提倡吃熟食，防止病从口入。
(摘自《乡村中医实用技术》)

认

识本草

磁石

【性味功能】 味辛、咸，性平。能镇惊安神、潜阳纳气。
【主治用法】 用于头晕目眩、耳鸣、耳聋、虚喘、怔忡等。内服煎汤，或入丸、散；外用研末调敷。
【用量】 煎汤15~50克；入丸、散1.5~3克；外用适量。

礞砂

【性味功能】 味甘、咸，性凉。能清热消痰、解毒防腐。
【主治用法】 用于咽喉肿痛、口舌生疮、目赤障翳、咳嗽痰稠。入丸、散；外用研极细末涂敷或调敷。
【用量】 2.5~5克；内服宜慎，外用适量。

赭石

【性味功能】 味苦，性寒。能平肝潜阳，降逆，止血。
【主治用法】 用于眩晕耳鸣、呕吐、暖气、呃逆、喘息，吐血、衄血、崩漏下血。内服煎汤，或入丸、散；外用研末撒或调敷。
【用量】 9~30克；孕妇慎用。
(摘自《中国本草彩色图鉴》)

编后：到本期为止，本栏目已经将《中国本草彩色图鉴》内容刊发完毕。今后，本版还将开辟其他栏目关注本草的相关知识，敬请朋友们继续关注。



雷锋
1940—1962

大型系列公益活动“健康中原行·大医献爱心”走进禹州

学习雷锋精神 服务人民健康

人民健康是社会进步之基、全面小康之要、生活幸福之本。3月3~4日，在“学雷锋纪念日”即将来临之际，由国家卫生计生委宣传司指导、河南省卫生计生委主办、医药卫生报社将联合大医博爱志愿者服务总队、许昌市卫生计生委、郑州大学附属郑州中心医院(郑州市中心医院)、禹州市委市政府，走进素有“中华药都”之称的禹州举办先进事迹报告会、大型义诊、科普讲座、专业培训、查房巡诊、书刊赠阅、电影巡映等“健康中原行·大医献爱心”大型系列公益活动(第十七站)。届时，全国著名心血管内科专家、国际欧亚科学院院士胡大一等一大批医学专家志愿者将亲临活动现场，为群众送去丰盛的“健康大餐”。

自2014年9月以来，“健康中原行·大医献爱心”大型系列公益活动，已在河南汝南、兰考、温县、内黄、郑县、淅川、郸城、洛宁、新县、灵宝、柘城、林州、方城、汝州、荥阳、淇县开展，受到了当地群众和基层医疗卫生机构的热烈欢迎，产生了良好而广泛的社会影响。其中，活动主要举办方之一——医药卫生报社，还因此获评第四届河南省优秀志愿服务集体和全国文化科技卫生“三下乡”先进集体，胡大一也荣获“全国最美志愿者”称号。

据不完全统计，这一活动已组织省内外义诊专家830余人次，直接受益群众5.6万余人次；免费为6000人次做彩超、CT、心电图等检查；免费为72名先天性心脏病患儿开展手术；培训基层医生8500人次；捐赠书籍3万余册，发放宣传资料近12万份；捐赠药品、医疗器械总价值近160万元。

“健康中原行·大医献爱心”大型系列公益活动自开展以来，始终紧紧围绕群众对医学科普知识的渴求，传递科学、实用的医学知识，针对基层医生和基层医疗卫生机构的薄弱环节，传递诊治疾病的新理念、新知识、新方法。该活动的举办，对认真贯彻落实全国卫生与健康大会、“健康中国2030”规划纲要精神，把人民健康放在优先发展的战略地位，对努力全方位、全周期保障人民健康具有重要意义。



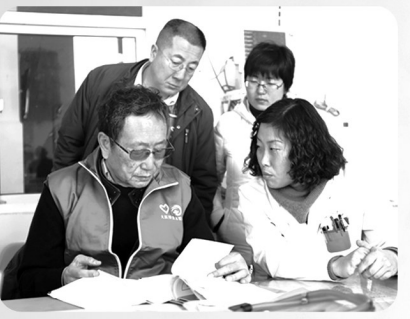
胡佩兰先进事迹报告会



志愿者代表拜谒焦裕禄墓



建立协同发展战略联盟



胡大一教授与基层医生进行病例讨论



在移民村义诊



志愿者宣誓



群众排队候诊



关爱抗战老兵



科普讲座