



关注

背景资料

为进一步激发和充分调动科学家和专家做科普的积极性,加强科普人才队伍建设,提升科普公共服务能力,中国科协近日在北京召开了首席科学传播专家聘任大会。包括12名两院院士在内的156名科研工作者,被聘为首批“全国学科首席科学传播专家”,他们当中大部分是本学科领域的首席科学家或重点(专)学科带头人。国家卫生计生委中管局重点专科带头人、大连市皮肤病医院院长宋顺鹏位列其中,被聘任为银屑病学首席科学传播专家。据悉,首批首席科学传播专家聘期3年,这些专家将带领辐射各省的本专业科学传播团队,针对各自专业社会热点和焦点问题,围绕学科前沿科技进展和基本科技常识等开展各项科普工作。

记者独家采访全国学科首席科学传播专家宋顺鹏——

掌握医学学科普知识 得先学会质疑

分辨健康信息首先要质疑

宋顺鹏告诉记者,许多健康信息是用“假科普”在“真营销”。在网络传播时代,健康科普知识的传播乱象丛生,亟待净化。同时,也需要真正的医学专家们发出正确的声音。

网络中很多人传播的知识都是复制传抄过来的,因此,对于网络传播中的健康观点和知识,首先应该分辨真假,不做“脑残粉”不假思索地就接受。不管谁说的观点都应先质疑,而且很多时

候这种质疑不需要多少专业知识,具备基本的常识和逻辑就够了,比如当看到吃某保健品就能治病时,就要想想为啥医院不用这个。

宋顺鹏说,现在许多疾病受医学科学技术发展的局限,现阶段很难彻底治愈,银屑病就是这样的顽症。95%的皮肤病不能治愈,可就是有很多人盲目地相信各种听途说来的信息、“秘方”等,就医时,也常根据广告来选择“最

新药物”、“特效药物”,滥用药物导致越治越坏。

宋顺鹏建议,想要获得准确的医学知识,一是要尽量选择政府卫生行政部门认定的重点学(专)科及科协授予的专家团队开设的微博、网站等媒体及专业可信、权威性强、行业性报纸等;二是要平时多关心自己的身体,充分了解自己的健康状况,才能对号入座,掌握自身的医学卫生知识,提高健康素质。

医生要承担起 宣传健康科普的责任

宋顺鹏说,部分市民的疾病知晓率低是由多种因素决定的,医学知识匮乏加上预防系统缺失是主要原因。除了个体要掌握一定的医学知识外,临床医生也要承担起宣传健康科普的责任。由于城乡医疗资源配置倒置,百姓患病都涌向大医院,大医院的医生尽管24小时连轴转,也不可能把全部病人都看完,若通过政策引导,有效配置卫生资源,调动广大医护人员积极性,通过科普宣传,把防病知识传递给公众,才能让更多人获益。

宋顺鹏提醒,做医生光有医学知识与技能还不够,要学会从听众的角度考虑,用生动活泼的科普语言来传递科学理念。同时,有关部门也要加大健康、预防、宣教的投入,引导并鼓励医生成为医学科学普及的主力军,占领健康科普这块“阵地”。



健康工作室 新浪微博@丽霞健康工作室 dlrb 邮箱 wangyj927@sina.com 责任编辑 王亚茹

“遵生”笔谈

面对疾病应有 “独善其身”的清醒

王亚茹

前几天感冒,发烧38℃。朋友们打电话慰问,说的都是一样的话:吃药没?要不输液去吧?为了安抚他们,一律回答:吃药了。其实根本没吃一粒药,也没有去输液,只是狂喝水,然后就是睡觉,昏天黑地睡了一天一夜后,烧退了。

最近新一茬感冒来袭,很多人都“中招”了。微信朋友圈里《医生的孩子感冒后》一文也被高效地转载。与文章中医生所言“感冒后不去医院,在家物理降温”形成鲜明对比的是,一茬感冒袭来后,医院门诊输液室内便瓶林立,仿佛森林一般,蔚为大观。

感冒发烧要不要去医院,看似个人问题,却折射出一个非常严峻的社会现象:过度医疗。日前,央视“炮轰”过度医疗现象严重,提醒观众:小病输液,有害无利。能不用药就不用;能少用就不多用;能口服不肌注;能肌注不输液。

其实,过度医疗是个老话题。可这个老话题却一直在影响着我们的生活,1个病人3个心脏支架,听起来也已经见怪不怪,早已不是新闻了。有数据显示,2012年全国医疗费用达到了2.9万亿元,较2011年增长了近20%。业内人士认为,过度医疗是一个重要原因。

专家学者已经在追问体制、制度、利益、信任缺失等等原因。那么,仅仅就个体而言,是不是也应该保有一份“独善其身”的清醒呢?首先,管理好自己和家人的身体健康,怀着一颗敬畏之心面对自然、生命、身体,爱护它、珍重它,别随意地挥霍它。其次,现在资讯如此发达,那些落后的、传统的就医理念也该改改了。适当地掌握一些医学常识和用药知识,不过度依赖医生,熟悉了解自己的身体,对自己和家人都有益。

与过度医疗“过招”时,最不堪一击的往往是亲情。临床上,经常可见一些肿瘤晚期病人在经受病痛折磨的同时,还要经历反复化疗的摧残。亲人们认为这是该尽的情意,实际上很多时候,这是在剥夺病人生存的权利,也在无形中助长了过度医疗。

过度医疗是个社会问题,普通民众无力改变,但却可以从我做起,疾病来时,能理性、科学地面对,学会保护自己,对过度医疗说声“不”。

帮你挂号

今天挂神经外科和中医内分泌科

“丽霞健康工作室”每周二将带读者挂两位我市知名专家的专家号,每位专家限号两个。要看病,不用去排队了,只要关注@丽霞工作室 dlrb 新浪官方微博,并转发@丽霞工作室 dlrb 挂号微博,就有可能抢到你需要专家的专家号源。先来先得,请随时关注官方微博,私信通知。

今天挂号专家:

庆庆勇 大连大学附属中山医院神经外科主任,主任医师,教授,具有丰富神经外科临床工作经验,尤其擅长三叉神经痛、面肌痉挛等疾病的手术治疗。

出诊时间:周三上午(本期号源1月16日)

徐秋香 大连市中医医院内分泌专家,中医主任医师。擅长中西医结合治疗甲状腺疾病,运用中药治疗内分泌激素紊乱引起的更年期综合症、月经失常、痤疮、多囊卵巢综合症等疑难杂症,使用膏方调理疲劳综合症、高脂血症、糖尿病、高血压等慢性疾病。

出诊时间:周一、五上午(本期号源1月20日)

提醒



近日,以色列前总理沙龙去世。据了解,2005年12月,沙龙因轻度中风入院。2006年1月,又因重度中风再度入院,8年昏迷不醒直至去世。大连医科大学附属一院神经内科重症科主任韩杰说,肥胖是导致沙龙发病的因素之一,第二次严重中风可能是大血管出现了问题,导致昏迷不醒。医生提醒,细心留意早期症状,中风是可以预防的。

沙龙两次中风后辞世 5年内二次中风发生率达40% 预防治疗都不能放松

中风冬季高发 呈年轻化趋势

“最近天气寒冷,心脑血管病患者明显增多,一晚上就接诊四五例,多数为中老年人。”韩杰说。冬季本来就是中风的高发季节,抵抗力较差的中老年人受到冷空气刺激后,会导致毛细血管痉挛性收缩,有可能引起高血压,而高血压是中风的危险因素之一。

据韩杰介绍,近年中风发病呈现年轻化趋势,该院目前中风患者有5%~10%是50岁以下的,前几天还接诊了一位30多岁突发中风的病例。

研究表明,心脑血管病年轻化,除遗传因素外,还与中青年工作压力过大、生活方式不良等高危因素有关,喝酒、抽烟、熬夜、缺乏锻炼等是公认的损伤身体的生活方式。

5年内二次中风 发生率40%

经历一次中风后,患者及其家属通常把注意力放在功能恢复上。其实,预防中风的复发也非常重要,中风患者5年内二次中风的发生率高达40%,而第二次中风发生时,不一定是同一类型的中风。中风每次都会留有后遗症,轻重程度与中风大小、范围、部位有关。一般来说,复发之后



专家建议,冬天不要“猫冬”,可进行一些适当、适量的体育锻炼。不仅可以增强体质,还可预防疾病。

本报记者 吕文正 摄

的病情会比前次严重,其中一半的人将成为重度残疾,严重的甚至直接导致死亡或成为植物人。韩杰表示,在门、急诊中经常会遇到二次中风的患者,二次中风患者中有近一半是因为没有遵医嘱治疗。“我就曾经见过一位60岁的二次中风老年人,不好好吃降压药,却听信广告戴个项链来降压。”韩杰提醒,预防二次中风也要注意控制高血压、血脂,治疗心脏病,戒烟酒,还要调整心态,改变不良生活方式,另一方面就是要坚持吃药。

留意前兆症状 中风可预防

事实上,中风是可以预防的。中风早期会出现一些前兆性的症状,身体也会发出一些报警“信号”,如突发性单眼或双眼

看不清东西;面部或单侧肢体出现麻痹、无力等症状;吐字不清等,一旦出现这些症状,要格外留心。有些人在中风前还会出现头痛突然加重或持续性剧烈头痛,有时还会伴随呕吐、眼花、耳鸣等症状。还有可能出现精神方面的改变,如短暂意识丧失、判断力及智力出现的短暂障碍以及嗜睡、频繁性出血等。

预防中风发生,要从身边小事做起。尤其是高血压、高血脂的中老年人,要多喝水,多吃水果、蔬菜并进行适量的运动。韩杰提醒,冬季起床太快也有导致中风发生的可能,老年人睡醒后,可先在床上躺一会儿,坐起后靠在床上进行短暂的休息。同时,冬季进行适当、适量的体育锻炼不仅可以增强体质,还可预防疾病的发生。

年底焦虑有没有? 不影响工作生活 就没啥大事儿

春节临近,节日的气氛也越来越浓烈,一些人的心态却变得莫名地焦虑起来。大连医科大学附属二院心理门诊曲云霞教授说,春节的钟声,仿佛是考场上考试结束的铃声,每个人都期望在铃声响起之前,可以有一份更完美的答卷,于是那最后的一段时间,会有许多的迟疑、许多的问题,更有许多的遗憾和不满,因此也会出现手忙脚乱、无所适从的感觉。这是这个特殊阶段常有的一种心理状态,不用害怕也不用小题大做。

年底焦虑人群大都集中在20岁~45岁之间,表现为晚上失眠、心慌、整日坐卧不宁、脾气急躁等。而事实上,这只是一时情绪,真正严重到无法工作、生活的人还是少数。曲云霞建议,这个时候可以多发展兴趣爱好,适当转移职场焦虑的注意力,量入为出,量力而行。如果通过自我调节焦虑不能缓解,并且出现程度较重的失眠和焦虑情绪,影响日常生活和工作时,可以考虑求助专业心理医生的帮助。

庄河市国土资源局土地使用证注销通告 2014-003

原庄河市青堆农村信用合作社位于庄河市青堆镇黄河路34号的土地面积为1236.67平方米,土地证号为庄国用(2004)字第0924号,该宗地因土地使用者更名此证现拟注销。与上述土地权益有关的单位或个人如有异议。可在本通告发布之日起15日内向我局提出书面复查申请。逾期或无异议,我局将注销此证重新换发。联系电话:0411-89867500

大连市2013年下半年城市供水水质综合报告

Table with 5 columns: 项目及单位, 指标, 标准限值, 实际完成平均值, 水质合格率考核值, 实际完成合格率. Rows include 浑浊度, 余氯, 菌落总数, 总大肠菌群, and 42项综合合格率.

注:1.标准依据:《生活饮用水卫生标准》(GB 5749-2006); 2.考核依据:《城市供水水质标准》(CJ/T 206-2005); 3.水质供水区域:市内四区、旅顺口区、保税区和金州新区(不包括原开发区和金石滩); 4.实际完成平均值系30952次检测的统计结果。 大连市自来水集团有限公司

大连市国土资源和房屋局金州新区分局 注销公告

我局按金州新区管委会《会议纪要》的精神,将松源“翰林壹品”C区土地使用权变更至大连德泰控股有限公司名下。C区范围内原大连松源企业集团有限公司国用2005第0626024号土地使用证面积核减为108703平方米,原大连松源房地产开发有限公司以下土地使用证予以注销。

Table with 4 columns: 土地使用者, 土地位置, 土地证号, 土地面积. Lists land users like 大连松源房地产开发有限公司 and their respective land parcels.

公告单位:大连市国土资源和房屋局金州新区分局 2014年1月9日

华信信托

集合资金信托计划成立公告

尊敬的委托人(受益人):

感谢您投资华信信托股份有限公司发行的华信·骏盈理财二年期(2期)集合资金信托计划。本信托计划根据《中华人民共和国信托法》、《信托公司管理办法》、《信托公司集合资金信托计划管理办法》等法律法规发行,现推介工作结束,正式成立,特此公告。

资金信托名称:华信·骏盈理财二年期(2期)集合资金信托计划

资金信托成立日:2014年1月10日

预期年收益率:8.3%~8.8%

作为本信托计划受托人,将以受益人利益最大化为目标,恪尽职守,履行诚实、信用、谨慎、有效管理的义务,审慎处理本信托计划各项事务。

公司地址:大连市西岗区大公街34号 公司网址: http://www.huaxintrust.com



华信信托股份有限公司 2014年1月14日

金融企业 专业理财