

市妇联、市妇幼保健院联合开展公益讲座——

关爱女性生殖健康 提高防治意识

邵阳日报讯（通讯员 罗文雅）6月20日上午，由市妇联、市妇幼保健院联合开展的生殖健康知识“三进”公益讲座在市社会组织孵化基地会议室举行，来自大祥区翠园社区的部分居民及从事家政服务的工作人员等近100名妇女群众聆听了讲座。

为充分履行PAC公益项目使命，切实提高各年龄段人群生殖健康知识水平及自我防护意识，自2015年开始，市妇联携手市妇幼保健院每年在全市范围内开展关爱女性生殖健康知识进校园、进社区、进企业公益活动。截至目前，已开展公益活动20余场。

活动当天，市妇幼保健院妇科主任、PAC项目专业宣讲员钟荣钟通过详实的案例、图文并茂

的PPT等，为大家讲授了人工流产的危害和如何有效避孕以及两癌（宫颈癌、乳腺癌）形成的原因、症状，如何自检和预防等各种保健知识，希望女性同胞增强保健意识，提高妇科疾病预防能力。同时，提醒大家发现问题应及时治疗，养成预防为主，治疗为辅的健康理念。讲座结束后，市妇幼保健院的专家们又开展了免费义诊，现场发放避孕套及PAC项目、两癌防治等宣传资料近300余份。

通过此次活动，使在场的广大妇女对自己的身体健康及生理问题有了更深入、更科学的了解，提高了女性自我保健意识，传播了健康的生活理念。



第一批鼓励仿制药品目录建议清单发布

艾滋病、白血病治疗等三十四种药物在列

新华社北京6月21日电（记者 王秉阳）国家卫健委于6月20日公示了《第一批鼓励仿制药品目录建议清单》，清单内共34种药物，包括艾滋病治疗药物利匹韦林、阿巴卡韦和白血病治疗药物疏唑嘧啶。

此前国家卫健委、国家发改委等12部门联合发布的《关于加快落实仿制药供应保障及使用政策工作方案》要求，2019年6月底前，发布第一批鼓励仿制的药品目录，引导企业研发、注册和生产。此外根据临床用药需求，2020年起，每年年底前发布鼓励仿制的药品目录。在使用政策方面，指出要促进仿制药替代使用，全面落实按通用名编制药品采购目录。药品集中采购优先选用通过一致性评价的品种。

关于清单中的34种药物，《关于第一批鼓励仿制药品目录建议清单的公示》指出，是由国家卫健委联合科技部、工业和信息化部、国家药监局、知识产权局等部门组织专家对国内专利到期和专利即将到期尚没有提出注册申请、临床供应短缺（竞争不充分）以及企业主动申报的药品进行遴选论证后提出。

“临床必需、疗效确切、供应短缺”。在2018年4月国务院办公厅印发的《关于改革完善仿制药供应保障及使用政策的意见》中明确提出促进此类仿制药研发，鼓励仿制重大传染病防治和罕见病治疗所需药品、处置突发公共卫生事件所需药品、儿童使用药品以及专利到期前一年尚没有提出注册申请的药品。以推动医药产业供给侧结构性改革，提高药品供应保障能力，降低全社会药品费用负担，保障广大人民群众用药需求。

专家支招如何预防人腺病毒

新华社北京6月20日电（记者 屈婷 侠克）“游泳池热”、人腺病毒肺炎……近期，由人腺病毒引发的急性呼吸道传染病呈高发之势，儿童尤易“中招”，引发了家长们的担心。记者从国家卫生健康委员会疾控部门了解到，“刷屏”的人腺病毒其实并不可怕，大多数腺病毒感染者的症状不严重，采取缓解症状的一般性治疗措施即可痊愈。

疾控部门专家说，人腺病毒可分为A到G共7个亚属，其中与呼吸道感染相关的人腺病毒主要是B、C和E亚属。病原学监测数据显示，我国引起呼吸道感染的人腺病毒主要是B亚属7型和3型，C亚属的1型和2型也不少见，特别是在我国南方地区。人腺病毒55型也在我国呈逐渐流行的趋势。

哪些人群容易感染人腺病毒？首都医科大学附属北京儿童医院教授、北京市儿科研究所感染与病毒室主任谢正德说，各年龄段人群均可能感染人腺病毒，但免疫系统较弱或低下、慢性呼吸系统疾病、心脏病等患者感染后引发严重疾病的风险较高。此外，人腺病毒传染性较强，常可引起暴发流行，主要发生在密闭、拥挤和潮湿的环境，如军营、学校、托幼机构、医院等，应注意加强防控。

据介绍，人腺病毒可通过飞沫、接触和粪口传播，也可以通过水传播，如被人腺病毒污染的游泳池水可引起结膜炎。专家说，预防人腺病毒感染的主要手段包括勤洗手，避免用不洁净的手触摸眼、鼻和口，避免与患者密切接触，到医院门急诊等人员密集的场所要戴口罩等。

如感染人腺病毒，专家建议，症状轻微者应居家隔离休息，避免前往公共场所，一旦出现持续高热、心慌、气促等严重症状，应及时去医院就诊。重症病例需要住院治疗。

疾控中心提醒注意肠道病毒感染

新华社北京6月20日电（记者 屈婷 鲍晓菁）进入夏季，多地手足口病、疱疹性咽峡炎等病例增多，中国疾病预防控制中心传染病所监测结果显示，目前手足口病疫情处于上升期，但重症和死亡病例增长速度及流行强度均低于2018年同期。

除了手足口病，疱疹性咽峡患儿也较多。专家称，这两种疾病症状十分相似，二者都是由肠道病毒感染引起，病原体有非常多的重合，因此建议都按手足口病处理。除了及时到医院进行对症处理外，家长还应做好健康监测、居家消毒和隔离等。

由于肠道病毒多经粪口及呼吸道传播，且目前没有有效疫苗。专家建议，良好的个人卫生和环境卫生对预防感染很重要，要常通风、勤洗手、不吃生食，经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面，如手绢、牙杯、玩具、奶瓶等，在手足口病流行期间尽量量避免带孩子参加集体活动等。



足篮排球运动如何避免损伤？

运动医学医生来支招

新华社北京6月20日电（记者 王秉阳）夏季到来，参与足篮排等球类运动的人越来越多，如何在享受运动的同时避免损伤，医生提出了几点建议。

“普通人群最容易发生损伤的时段是开场30分钟以内。为什么？没有热身。”北京大学运动医学研究所副主任医师马勇表示，10到15分钟的热身活动，如压腿、扩胸、挥拍等，再结合慢跑，可以使身体各个活动部位得到伸展，改善肌腱、韧带的弹性，增加肌肉的灵敏度和反应速度；提高大脑兴奋性，消除生理惰性，避免受伤。

马勇表示，锻炼应尽量选择平坦、没

有杂物的场地，防止撞击、绊倒或摔倒擦伤。坚硬的地面会增加下肢关节面的冲击强度，导致软骨、半月板等急性损伤或慢性磨损，建议选择规范的场馆进行球类运动。

避免损伤还应掌握防范技术，在奔跑过程中和从空中落地时，切忌踩在球上或者别人脚上，这样容易扭伤膝关节或者踝关节。在摔倒时，手臂着地时要注意缓冲，学会侧滚翻或前后滚翻，切不可硬撑。

“为防范对方恶意伤害和减小对方的技术错误造成自己损伤的可能，必须使用各种保护装置。”马勇说，训练和比赛时使用绷带裹踝，防止踝扭伤与磨损。

此外，为了预防肘、膝以及小腿挫裂伤，也应使用护肘、护膝及护腿。

训练或比赛之后，适当进行一些身心放松活动，有助于消除疲劳，加速乳酸消除，减少心理负担，缓解肌肉劳损。最简单的方法是深呼吸，或者用自己喜欢的方式进行心理放松，也可以做一些体操。适当按摩大腿、小腿、腰背等部位使肌肉放松。

马勇表示，减少关节损伤和磨损，最根本的方法是减重、增肌力以减轻关节负担、增强关节运动稳定性。过大的体重会增加关节负担导致磨损。这种情况下，一旦扭伤，其损伤程度也会加重。所以各种增强上肢、胸腰背腹以及下肢力量的练习必须坚持。好的肌肉力量在运动过程中可以很好地维持各关节运动稳定性，减少急性损伤概率。

专家提醒：多动症患儿应接受规范诊疗科学用药

新华社南京6月21日电（记者 陈席元）正值升学考试季，近日“聪明药易成瘾”等报道引起关注。专家表示，有报道将用来治疗多动症的处方药称作“聪明药”，部分患儿家长看到报道后担忧其成瘾性。其实，“聪明药”大多非正规上市药物，家长不能为提高孩子成绩而滥用药物；多动症患儿家长也应严格遵照医嘱，让孩子接受规范诊疗。

据南京市儿童医院儿科研究所主任医师胡正介绍，多动症即注意缺陷多动障碍（ADHD），是一种神经发育障碍，学龄期儿童主要症状包括注意力不集中、多动和冲动，常常导致学业困难，交往、适应等功能受损。

胡正告诉记者，当前我国用于治疗ADHD的正规药物主要包括哌甲酯缓释

剂（专注达）和托莫西汀（择思达）两种。其中哌甲酯自1955年上市以来已有60多年历史，属国家严格管控的一类精神药品，使用该类药物的医院、医师须具备相关资质。

记者了解到，一些家长出于提高孩子学习成绩的目的，让考生服用“聪明药”。对此，胡正向记者澄清，网上流通的“聪明药”来源、成分、服用剂量均不明，其中就可能包括速释哌甲酯类药物，家长不应擅自给孩子服用。

“哌甲酯有速释、缓释两种剂型，网上对‘聪明药’的报道中提到了‘利他林’，它是一种速释哌甲酯，口服后可快速吸收，作用时间短，用于治疗多动症时须一天多次给药，我国现已无正规的哌甲酯速释剂型药物。”胡正说，“但哌甲酯缓释剂口服后血药浓度平稳，药效作用

持续12小时左右，ADHD患儿在专科医生的规范诊疗下不会导致药物成瘾。”

胡正说，ADHD患儿及时接受规范诊疗可以提升专注度，减少多动、冲动，改善行为问题。“但部分患儿家长对ADHD认识不足，有的看到‘聪明药易成瘾’等报道后甚至擅自给孩子停药，这是不可取的。”

根据2015年出版的《中国注意缺陷多动障碍防治指南（第二版）》，由于公众认知不足、儿童精神科医生短缺等因素，我国ADHD患儿的就诊率不足10%，确诊后也仅有三分之一不到的患儿接受规范治疗。并且，ADHD是一种影响一生的慢性疾病，70%的患儿症状持续到青春期，30%至50%的患儿症状会持续到成年期。临床专科医师应推荐恰当的药物和心理行为治疗来改善ADHD患者的状况。