

党旗飘飘 丹心护卫大众健康

湖北科普大使：有效预防和远离疾病

在活动现场,华中科技大学同济医学院附属协和医院展台前呈现一派忙碌景象。

“医务工作者的神圣使命不仅是救治患者,也要守护大众健康。”陈孝平院士健康科普工作室入库专家、武汉市最美志愿者、协和医院肿瘤中心杨盛力副教授在现场表示。作为首批“湖北省科普大使”,这位长期深耕医

学科普的专家强调:健康科普需要双管齐下,既要关注已病患者,也要通过有效预防让健康人群远离疾病。

谈及医学科普队伍建设,杨盛力副教授提出创新见解:“除了临床医务工作者外,还有学生和即将踏入这个行业的人,也可以积极地参与进来,成为重要的后备力量。”他表示:“科研和科普是向上和向下的关系,

科研要用专业知识、专业的语言去攻克专业的问题,是一个向上攀登的过程;科普是把科学知识传播给人民群众,要讲老百姓听得懂的话,是一个知识下沉、资源下沉的过程。”

他表示今后也将继续通过“写”科普、“讲”科普、“宣”科普、“践”科普的方式努力传播医学健康知识,帮助更多人。



华中科技大学同济医学院附属协和医院展台前呈现一派忙碌景象。

千杯不醉？一“拭”便知

想知道自己的酒量到底是“一杯就倒”还是“千杯不醉”？做个酒精代谢基因检测便知。4月1日,在活动现场,武汉药学会带来酒精代谢基因检测,吸引不少市民了解、体验。记者看到,该学会专家用绒毛拭子头在登记过信息的市民口腔内壁反复转动刮取,提取脱落的口腔上皮细胞,随后将样本放在专业的仪器上进行分析,等待约40分钟后就能出结果。

武汉药学会专家、武汉市第三医院药理学部副主任药师王雄告诉记者:“酒精代谢能力取决于代谢酒精的酶活性,而酶活性是由基因决定的。通过基因检测人体中代谢酒精的乙醛脱氢酶基因型,以判断人们对酒精的代谢能力和最佳饮酒量。”

“像这样的基因检测还有很多,其中药物基因多态性检测可以用于很多疾病的防治,如心脑血管、肿瘤、

内分泌等,药物基因多态性可能影响相关药物的药效和不良反应。因为遗传信息会导致人体对药物的敏感程度不同,进行相关药物基因多态性位点的检测能让我们更好地了解自身药物代谢特征,更好地制定用药方案,因人而异地调整药物剂量,精准用药,避免药物不良反应。”武汉药学会副理事长、武汉市第四医院临床药学研究所所长宋红萍表示。



武汉药学会带来酒精代谢基因检测。

学 AED 心肺复苏 做生命守护者

在武汉市护理学会展位前,志愿者正手把手地教市民操作自动体外除颤仪(AED)的使用方式。“AED的使用步骤可以总结为‘四步两离开’,四步包括开机、按照指示贴电极片、连接插头等待分析心率、按下

按钮开始放电。两离开指的是 AED 进行分析时、电击前,所有人都要离开患者身旁。”志愿者一边操作一边向观众讲解。

据介绍,在 AED 到达前,需要确定抢救者无反应、无脉搏、无呼

吸,然后拨打急救电话,进行心肺复苏操作,坚持到 AED 到达。志愿者现场还带着观众进行心肺复苏急救演练,手把手纠正动作,让知识化作实操本领,助力更多人在关键时刻能成为生命的守护者。



志愿者正手把手地教市民操作自动体外除颤仪(AED)的使用方式。

守护年轻心脏 预防要趁早

在活动现场,武汉亚心医院心内科主治医师易宏伟向广大市民科普守护心脏健康的相关知识。

“在症状识别与应对上,若出现胸痛、胸闷症状,需警惕冠心病;有心慌表现,要考虑心律失常的可能;存在胸闷气促的情况,可能意味着心功能欠佳。一旦出现上述症状,应及时前往医院,进行CT、超声、造影以及基本化验等相关检查。”活动

当天,易宏伟耐心地向前来咨询的市民解释,对于暂无症状的健康年轻人而言,保持健康的生活方式对预防冠心病至关重要。饮食上,应做到健康均衡,同时戒烟戒酒;坚持定期锻炼,确保作息规律。

易宏伟告诉记者,心脏病正呈现年轻化趋势。这一现象与多种因素相关:生活压力增大,使年轻人长期处于身心紧张状态;饮食上,频繁

应酬,进一步损伤血管健康,加之缺乏锻炼,冠心病的发生率大幅增加。年轻人应充分重视心脏健康,通过科学饮食、规律运动、戒烟限酒等健康生活方式积极预防心血管疾病。建议每年进行基础检查,对家族病史、肥胖等风险因素保持警惕。同时要管理心理压力,保证充足睡眠,出现胸闷心悸等症状及时就医。



武汉亚心医院心内科主治医师易宏伟向广大市民科普守护心脏健康的相关知识。

“小药箱”护航老人“大健康”

老年人的家庭小药箱药品如何选择?如何储存?武汉药学会、武汉大学中南医院药理学部主管药师鄢欢为您解答。

“老年人的‘小药箱’配备的药品通常可能包含常见病用药及专科疾病用药。常见病用药如感冒药、解热镇痛抗炎药、抗过敏药以及常见外用贴剂及膏剂等。专科疾病用药

常见的有针对糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病用药。”鄢欢药师提醒,首先家庭小药箱建议存放在干燥、阴凉的固定场所,以及儿童不易接触的地方。少数需要冷藏的药品,如“未开封的胰岛素”,最适宜的保存温度为2℃-8℃,应以原包装存放在冰箱冷藏柜独立的位置,切记不可冷冻。此外“家庭小药箱”建议将

内服药与外用、急用药与常用药、儿童用药和成人用药分开存放。

值得一提的是,鄢欢特别强调,除了备药、储存外,药品有效期是重要的问题。家庭小药箱还需定期“体检”,建议最好每3个月“体检”一次,及时将过期药品“请出家门”,避免误服带来的不良后果。



武汉大学中南医院药理学部主管药师鄢欢向广大市民科普健康的相关知识。

带状疱疹疫苗：给神经加层“保护罩”

在武汉市预防医学会展台前,围满了驻足聆听的居民。武汉市职业病防治院童叶萌医生用通俗易懂的语言讲解道:“带状疱疹疫苗就像给神经穿上一层防护罩。50岁以上,尤其是有糖尿病、高血压的叔叔阿姨们,接种后即使病毒再活跃,也不用担心它‘点火’了。”

一位三十多岁的李女士挤到前排询问:“我妈妈得过这病,还复发

了两次,疼得整夜睡不着。现在接种还来得及吗?”童医生回答:“完全来得及。疫苗能降低90%的发病风险,而且医保还能报销部分费用。”

五十多岁的张先生凑近展板追问:“我年轻时得过水痘,是不是更容易得带状疱疹?”童医生点头肯定:“水痘病毒会潜伏在神经节里,随着年龄增长,免疫力下降就可能发作。像您这种情况,我们建议优先

接种。”现场两位居民听完讲解后,当场扫码预约了接种服务。

展台工作人员表示,此次科普活动通过宣传册、问答互动等形式,帮助中老年群体直观了解带状疱疹的危害。现场发放的《预防疾病,疾控助力》手册详细介绍接种注意事项,不少居民拍照后转发到家庭群。

记者 丁莹 陈映琦 盛甜 张宇驰 任文 代钰 摄影 肖凯 刘炼



武汉市预防医学会展台前,围满了驻足聆听的居民。