

全科医生在健康促进中的作用

▲ 广西南宁市青秀区七星社区卫生服务中心 黄焱

全科医生，也被称为家庭医生，是医疗体系中的重要一环。他们提供全方位的医疗保健服务，包括预防、治疗和康复，为患者提供连续性的医疗服务。全科医生与患者建立长期合作关系，关注个体和社区的整体健康，是健康促进的重要力量。

全科医生的职责和功能

预防保健 全科医生负责制定个体和群体的预防保健计划。他们通过定期检查、健康咨询等方式，关注个体的生理、心理和社会状况，及早发现潜在的健康问题，并提供相应的预防措施。

初步诊断 在许多国家和地区，全科医生是患者就医的第一道门户。他们对常见疾病进行初步诊断和治疗，减轻专科医生的负担，提高医疗效率。全科医生对一些轻微疾病进行及时处理，可以避免患者病情恶化或发生并发症。同时，他们还负责对病情复杂或严重的患者进行转诊，确保患者得到专业治疗。

慢性病管理 全科医生长期跟踪和管理慢性病患者，如糖尿病、高血压等。他们为患者

制定个性化的治疗方案，关注患者的病情控制和生活质量。通过定期随访和评估，全科医生及时调整治疗方案，确保患者病情稳定。

健康教育和促进 全科医生不仅是治疗疾病的专家，还是健康教育的倡导者。他们通过健康讲座、个体指导等方式，普及健康知识，提高公众的健康素养。全科医生根据患者的需求和健康状况，提供个性化的健康教育计划，帮助患者建立健康的生活方式。此外，他们还关注社区的卫生问题，为社区居民提供健康咨询和促进服务。

全科医生在健康促进中的优势

全面了解患者情况 由于全科医生与患者建立长期合作关系，他们能够全面了解患者的健康状况和生活方式。这种长期关系的建立有助于全科医生更好地理解患者的需求和偏好，从而制定更加精准的治疗方案。同时，全科医生对患者进行持续的监测和管理，能够及时发现病情变化和并发症，采取有效措施加以干预。

提供综合性服务 全科医生提供综合性的医疗服务，涵盖预防、治疗、康复等多个

方面。这种综合性的服务模式有助于患者的全面康复。全科医生不仅关注疾病的治疗，还关注患者的心理和社会状况，提供全方位的支持和关爱。此外，全科医生还为患者提供康复指导和生活方式建议，帮助他们更快地恢复健康。

提高医疗效率 全科医生的初步诊断减轻了专科医生的负担，减少了医疗资源的浪费，提高了医疗效率。通过全科医生的筛选和转诊机制，专科医生能够更加专注于复杂疾病的诊治工作。同时，全科医生的定期随访和管理也有助于患者的病情控制和预防复发，降低了患者的再次就诊和住院率。这不仅减轻了患者的经济负担，还优化了医疗资源的利用。

如何更好地发挥全科医生在健康促进中的作用

加强培训和教育 为了更好地发挥全科医生在健康促进中的作用，需要加强他们的培训和教育。培训内容包括最新的诊疗技术、健康教育方法和慢性病管理技巧等。通过不断提高全科医生的诊疗水平和健康教育能力，他们能够更好地为患者提供服务。

三伏贴防治支气管哮喘

▲ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 盛家刚 王振伟 季思勤

哮喘是目前世界上最常见的慢性疾病之一，全球约有 3 亿哮喘患者，在我国约有 4570 万患者，并且患病人数还在不断增长。中医认为，哮喘多由外感寒邪触动体内伏痰而发生，伏痰是藏于人体之内的痰邪，如若痰邪不去，外邪、饮食、情志、劳倦等都可诱发哮喘，痰邪阻于气道气流受限因而哮喘发作时患者哮喘有声、呼吸困难，同时痰邪的产生以及哮喘的发病又与“肺、脾、肾”三脏功能失调关系密切。

三伏贴治疗哮喘的中医思想

不论是稳定期还是急性发作期，西医在对哮喘的治疗中因糖皮质激素抗炎效果良好，故起到了主导作用，但是其所带来的副作用不容忽视。而中医的辅助干预可以有效控制哮喘的急性发作频次并更快地帮助西药及早减量使用。

三伏贴疗法作为冬病夏治的疗法之一，汇集了针灸、经络与中药学理论，根据中医“内病外治”、“春夏养阳”等理论基础，利用天然中药刺激特定穴位（哮喘治疗常用穴位有天突、大椎、肺俞等），促使药物循经传导，由体表内达脏腑发挥药效，从而疏通经络，调理气血，平衡人体阴阳，祛除体内痰邪、寒邪等病邪，恢复肺、脾、肾三脏正常运作。

三伏贴治疗哮喘的能效及原理

三伏贴其对于哮喘的能效体现在以下两方面：其一是养阳气、治未病。阳气在生命过程中起着主导作用。阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力及免疫机能抗病能力下降。三伏贴多选用温热药性的中药，借助“天时”——三伏天自然界阳气最为旺盛，从而提升机体阳气增强免疫力，有效预防哮喘在呼吸道感染高发的寒冬季节频繁发作。其二是三伏贴可以起到化痰邪、去寒气的能效，前

完善全科医生制度 建立健全的全科医生制度是发挥他们在健康促进中作用的重要保障。政府应该加大对全科医生培养和发展的支持力度，提高他们的待遇和地位。同时，建立健全的全科医生注册和考核制度，规范他们的执业行为和服务质量。通过完善全科医生制度，保障全科医生的合法权益，提高他们的工作积极性。

加强全科医生与患者的沟通 全科医生应该注重与患者的沟通和交流，建立良好的医患关系。他们应该倾听患者的诉求，关注患者的感受，为患者提供个性化的诊疗和健康教育服务。同时，全科医生还应该关注患者的心理健康，提供心理支持和关爱，帮助患者树立积极的生活态度。通过加强与患者的沟通，全科医生能够更好地了解患者需求，提高医疗服务的质量和满意度。

推广全科医生的作用 社区卫生服务是全科医生发挥作用的良好平台。政府和医疗机构应该加大对社区卫生服务的投入，提高社区卫生服务中心的设施和服务水平。同时，应该推广全科医生在社区卫生服务中的作用，为社区居民提供方便、优质的医疗服务。

文已提到中医认为哮喘的病根在于体内深藏的伏痰，临床上治疗哮喘常用的三伏贴基础方一般会选择传承了数百年的清代《张氏医通》中的白芥子涂法，该方可温肺散寒、温化痰饮，从源头上消除哮喘的病根所在。

三伏贴的治疗优势

三伏贴具有以下优势：副作用少，药物经皮肤吸收，肝肾代谢负担较小；老少皆宜，易于接受；操作简便，药物放置于特定穴位，无需破皮等创伤性操作；安全有效，无明显不良反应，疗效确切。同时三伏贴适用范围也比较广泛，同样适用于反复发作的慢性呼吸道疾病，也可应用于以反复发作、冬季加重为临床特征、以中医辨证为寒证的其他疾病。

三伏贴治疗过程中的注意事项

穴位敷贴后，局部皮肤出现潮红、轻微红肿、小水泡、微痒、烧灼感、色素沉着等情况，均为药物正常刺激，不需要特殊处理。但应该注意保持局部干燥，切勿搔抓局部，也不要涂抹洗浴用品或药物等。敷贴疗程中忌食海鲜及辛辣燥热食物，忌食生冷，同时不抽烟不喝酒。敷贴后避免直接进入空调房间，因为遇冷会使毛孔收缩，影响药物吸收，易寒气入里，同时避免短时间内立即洗澡或冷水冲洗敷贴部位，以免影响疗效。

哪些患者不宜行三伏贴治疗

如有发热、局部溃疡及皮肤过敏者、皮肤破损者、体质壮实易上火之人、对敷贴药物过敏、妊娠状态等情况，不适宜进行三伏贴的治疗。起搏器安装术后患者可进行穴位敷贴治疗，但不宜进行离子导入治疗。具体情况建议哮喘患者前往正规医疗机构，经专业中医医师辨证论治。

“消炎药”真的是万能的吗？

▲ 广东省惠州市博罗县园洲镇卫生院 朱丽娟

在很多人的观念中，“消炎药”是无所不能的，感冒了吃消炎药、发烧了吃消炎药、腰腿痛吃消炎药、肚子不舒服吃消炎药……“消炎药”几乎成了许多人常备的“万能药”，那么“消炎药”真的是万能的吗？

事实上，“消炎药”不仅不“万能”，而且滥用还会给人体带来很大的伤害。要想了解消炎药是否为“万能药物”，首先我们需要知道什么是“消炎药”。

“消炎药”的概念

“消炎药”这个概念在日常生活中常被误用，实际上，人们常说的“消炎药”通常指的是能够对抗由细菌感染引发的炎症的抗生素。抗生素如阿莫西林、头孢类、青霉素类、喹诺酮类（如左氧氟沙星）、大环内酯类（如罗红霉素）等，它们通过杀灭或抑制细菌生长来消除由细菌感染引起的炎症。

然而，炎症也可能是由病毒感染、自身免疫反应或其他非感染因素导致的，对于这些情况，抗生素并不能发挥消炎作用，而是需要采用抗病毒药物、非甾体抗炎药（NSAIDs）、糖皮质激素等其他类型的药物进行治疗。

以下常见情况不能滥用“消炎药”

下面我们就根据老百姓口中常说的“消炎药”（抗菌药物），就日常生活中常常用错的情况做一个简单的介绍。服用“消炎药”（抗菌药物）要注意以下情况不能应用。

病毒性感冒 很多人感冒后都喜欢服用“消炎药”，认为这样可以减轻病情，预防病情发展。但是，有些感冒可能会由于滥用“消炎药”而耽误或者使病情迁延。这是为什么呢？因为绝大多数感冒、流感都是由于病毒感染引起的，并不是所有的感冒都是由细菌引起。如果是病毒性感冒，抗生素不但不能改变感冒的病程和转归，使感冒症状好转，也不能预防病毒感冒引起的并发症。

感冒症状消失后咳嗽 我们常常在感冒

症状好转或消失后，咳嗽还可能会持续一段时间，这个时间段很多人会认为加上“消炎药”，可以使咳嗽好转或者防止肺炎等发生，从而缩短病程，其实不然。这种情况多发生在儿童时期，家长朋友们一定要注意切勿给孩子滥用“消炎药”。

哮喘病 哮喘是一种慢性、反复发作的过敏性气道炎症。这种疾病与细菌性炎症大不相同，服用“消炎药”后一般效果不明显或者没有效果，因而这种疾病应选用哮喘类药物。

慢性疼痛或炎症 如关节炎、肌肉拉伤等非感染性炎症性疾病，使用抗生素并不恰当，应选择非甾体抗炎药或其他对症药物。

每种抗生素都有其特定的抗菌谱，即对不同种类的细菌有不同的抗菌效果，并不是所有抗生素都对所有细菌有效。因此，不存在一种“万能”的抗生素能够覆盖所有感染类型。

正确使用消炎药的原则

明确诊断 在使用任何消炎药之前，首先应明确病因。例如，非甾体抗炎药（NSAIDs）适用于缓解疼痛和非感染性炎症，而抗生素仅用于治疗细菌感染。未经诊断盲目使用“消炎药”可能导致治疗无效或滥用抗生素。

遵医嘱用药 严格按照医生的处方剂量和用药频率服用。不要自行增减剂量或擅自停药，以免影响疗效或引起不良反应。

正确剂量 遵循“最小有效剂量”原则，以减少副作用的风险。超过推荐剂量可能不仅无法增强疗效，反而会提高不良反应的风险。

避免滥用 仅在细菌感染时使用抗生素，对于病毒性感冒、流感等非细菌性感染，抗生素无效且不应使用。

消炎药是现代医疗体系中不可或缺的一部分，正确的态度是将其视为治疗的一个选项，而非万能的解决方案。滥用“消炎药”可能会导致细菌产生耐药，而使治疗更加困难；或者引起患者发生过敏反应，而危及患者生命。