

H 中医传承

中医在乡镇有多火？卫生院200个中医号源1小时抢完

这是一家中医诊疗必须要预约的高人气卫生院。“一周200多个中医科号源，放号1小时内就被抢光……”澄迈县永发镇中心卫生院院长吴秀莉说。“我等了1个多小时了，不过没关系，这里医生技术好！”患者吴阿公说，他的膝关节常年疼痛，以往都靠忍，实在忍不住了就让家人带着去海口看病，但治疗关节疼痛需要多次理疗，往返奔波十分耗时耗力。“听别人介绍说家门口就有好医生，我在这里治疗效果很好，再也不用费劲跑去海口看了。”吴阿公笑着说。

聚集了高人气的永发镇中心卫生院中医科，其实很“年轻”，2021年才开诊。填补了该院中医药业务空白的副院长吴维炎，同样很年轻，而且师从国医大师林天东。

“中医技术能解决很多基层老百姓的日常病痛，而且针灸、火罐、中药这些治疗费用还低，群众看病负担轻。”理疗室里满是患者，吴维炎一边忙着给各床患者做治疗，一边说。

实际情况也印证了吴维炎的说法。永发镇中心卫生院中医科刚开诊时，每天患者不足10人，现在每天诊疗人数达80人至100人。“卫生院争取以更低的诊疗成本，解决患者的疾病问题。”吴秀莉说。

澄迈县永发镇中心卫生院中医科的发展充分证明了，只要中医服务水平好，就能把患者留在家门口。可像澄迈县永发镇中心卫生院这样的例子，在省内并不多。

据悉，2022年国务院《政府工作报告》提出“坚持中西医并重，加大中医药振兴发展支持力度、推进中医药综合改革，推动优质医疗资源向市县延伸，提升基层防病治病能力”。“实际上，我省基层中医药服务能力不足，平均每家基层机构只有1名中医师，且都是近年来招聘的毕业生，外出学习机会少，中医临床能力弱。另一方面，我省近年来评选了一批包括全国名中医、省级名中医的中医专家，这些优质资源均集中在三级医院，下沉困难。”省中医药管理局有关负责人说。

**H 医线聚焦**

■ 本报记者 侯赛

11月13日，《中国高血压临床实践指南》(以下简称《指南》)颁布。最新颁布的《指南》将高血压的诊断标准由 $\geq 140/90$ 毫米汞柱下调至 $\geq 130/80$ 毫米汞柱，引发了广泛关注。

如果按照《指南》的最新标准，我国高血压患者数量将由2.45亿增至近5亿，三分之一国人都将成为高血压患者。不少网友戏称，“猝不及防得了高血压”。

对于此次诊断标准的下调，业内专家接受海南日报记者采访时明确表示，新的诊断标准颁布是为了让更多人更早关注血压，提早追踪监测、长期管理和药物治疗，从而降低心脑血管病的发病风险和死亡风险。大家不必“谈病色变”，但是要将高血压的防治关口前移。

让更多人更早关注高血压

据悉，新《指南》是由以心血管科和高血压为主的多领域专家研究制定，就高血压领域有关诊断、评估和治疗的多个临床问题，给出了较为详细的循证推荐。

在《指南》的线上发布会上，北京安贞医院赵冬教授介绍，此次《指南》将高血压诊断标准修改为 $\geq 130/80$ 毫米汞柱，不仅有充分的国际和国内循证医学证据支持，血压介于“ $130/80$ 毫米汞柱和 $140/90$ 毫米汞柱之间”的人群，称作“高血压前期”人群，属于血压管控的灰色地带，在我国，这类人群极其庞大，也包括很多年轻人。

“血压超过 $130/80$ 毫米汞柱，可能出现心血管受累、器官损害等情况，脑梗、心梗的发病率也会随之增加。”陈漠水认为，这部分人群是有必要定期随访的。

新的研究发现，这类既往还没有被诊断为高血压患者的人群，多

张压80至89毫米汞柱为1级高血压；收缩压 ≥ 140 毫米汞柱或(和)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱为2级高血压。同时推荐高血压患者心血管危险分层划分为高危和非高危。新《指南》认为，进行分级有助于简化患者心血管病危险分层，且满足制定启动降压治疗决策的需要。

海口市人民医院心内科专家陈漠水介绍，血压介于“ $130/80$ 毫米汞柱和 $140/90$ 毫米汞柱之间”的人群，称作“高血压前期”人群，属于血压管控的灰色地带，在我国，这类人群极其庞大，也包括很多年轻人。

“血压超过 $130/80$ 毫米汞柱，可能出现心血管受累、器官损害等情况，脑梗、心梗的发病率也会随之增加。”陈漠水认为，这部分人群是有必要定期随访的。

新的研究发现，这类既往还没有被诊断为高血压患者的人群，多



↑ 中药



◀ 中医火罐

↑ 中医针灸

本版图片均为资料图

将优质中医技术留在乡镇
解决基层中医药人员匮乏问题

2022年，文昌市中医院副主任医师韩钰畴来到了文昌市重兴卫生院，谢南洲成了他的中医技术“传承人”。

“我是真的没想到，老师竟然主动到基层收我为徒！”谢南洲说，既不用离开基层工作岗位，又能跟到好的老师，填补自己的技术空白，这种好事是他曾经想都不敢想的。

据悉，根据项目要求，指导老师下基层开展坐诊、临床指导和义诊。对传承人进行临床指导，时间平均每周不少于1个工作日，一年累计不少于48个工作日，其中下基层坐诊和临床指导时间每月不少于1次，并定期开展义诊活动，形成医疗下基层的持续服务。

韩钰畴带着“下基层”和“医共体”的双重任务而来，周一到周五都在卫生院出诊，卫生院的中医理疗技术目前已经开展了电针、拔罐、刮痧、中医热敷、牵引、推拿等十多项，患者也从一天两三个增长到每天几十个。

谢南洲的到来，让卫生院的中医科有了开中药的服务能力，可是中医疗各项技术仍难以开展。“跟师学习一段时间中医技术才敢给患者施治，我也想过要去上级医院跟班学习一年半载，可我走了，中医科就没有其他医生了。”谢南洲左右为难。

省中医药管理局有关负责人表示，为了破解基层名中医资源短缺难题，省卫生健康委同省委人才发展局开展海南省名老中医药专家下基层师承项目，从2022年起，通过遴选80至100名老中医药专家，每人带教1至2名基层中医师，力争在“十四五”期间，为基层培养100至200名中医药理论基础扎实、坚持中医原创思维、临床(实践)能力较强、具有良好医德医风的中医药骨干人才，提升100至200家基层医疗机构的中医药服务能力，同时也将“名中医药专家”优质服务送到群众家门口。

据悉，我省目前已遴选46名指导老师和69名师承人员。截至2022年11月，名中医下基层项目指导老师下基层开展坐诊、临床指导和义诊210次，下基层工作115天，下基层理论授课29场，临床(实践)带教298天，继承人参加指导老师所在医疗机构临床(实践)237天，878学时，有效解决了基层中医药人员匮乏、服务能力弱问题。

省中医药管理局有关负责人表示，下一步将继续实施省名中医药专家下基层师承项目，基层医疗机构“西学中”项目和基层护理人员中医培训项目，持续解决基层中医药人员匮乏和服务能力弱问题。

健康海南行动**H 食话实说**

水牛奶、羊奶、骆驼奶……

小众奶更有营养？

■ 本报记者 侯赛

乳制品是摄入钙和蛋白质等营养素的良好来源，随着人们生活水平的提升和对营养需求的多样化，市场上的乳制品种类也是层出不穷。除了常见的牛奶，水牛奶、羊奶、骆驼奶等小众奶开始异军突起，这些小众奶纷纷号称没有牛奶的种种不足，还有牛奶不具有的种种优势。这到底是真是假？海南日报记者就此采访了海口市人民医院临床营养科主任徐超。

小众奶营养更高？

专家：整体差异不大

近年来，社交平台广泛传播着一些关于骆驼奶的文章，宣称骆驼奶营养丰富，相较于牛奶，有诸多神奇功效，如能降低血糖血压、提高婴儿免疫力等，甚至宣称骆驼奶能够作为婴幼儿配方奶的替代品，给乳糖不耐受的婴儿食用。

事实果真如此吗？

徐超表示，骆驼奶的营养价值与其他动物奶相比并没有特殊之处。骆驼奶跟牛奶、羊奶一样，都是动物奶，它们的营养价值，比如蛋白质、脂肪、乳糖、矿物质含量虽然有所差异，但整体差异不大，都可以作为不错的乳制品来源，为人体提供优质蛋白质和其他营养元素。选择哪个，主要看个人喜好及获得方式是否方便。

而对于一些商家宣传骆驼奶能降低血压血糖，并将其当“处方药”推荐给一些病人。这些说法目前并没有科研数据给予支持。

小众奶不会致敏？

专家：不存在科学依据

不少商家宣传羊奶、骆驼奶可以作为母乳替代品，不会导致过敏，能给乳糖不耐受的婴儿食用，相比较而言，羊奶、骆驼奶更能提高婴儿免疫力。

“这个说法是不对的。国家对于婴儿配方奶粉是有标准的，任何奶作为婴幼儿奶粉的原料都必须达到特定标准，因此从营养上来说都是一样的，没有说哪个更好。”徐超表示，对于乳糖不耐受的情况，即使饮用骆驼奶和羊奶，乳糖不耐受或者过敏的情况往往也会存在。因为骆驼奶跟牛奶一样，都属于高分子蛋白，而且也含乳糖，婴儿喝了不会导致过敏这一说法，是不存在科学依据的。

徐超表示，不管是骆驼奶，还是其他小众动物奶，只是一种普通乳制品，并不具备保健功能或者药物功效。因此，消费者选择一些小众奶时一定要擦亮双眼，保持谨慎，理性购买。

**H 医线来电****海口市人民医院
药学门诊开诊**

本报讯 (记者侯赛 通讯员全锦子)老人身患糖尿病、高血压等多种慢性病，药量多，如何服药？怀孕了，又生病，如何用药对胎儿没有影响？你和家人有没有遭遇过这些用药难题？11月14日，海口市人民医院药学门诊开诊，免费挂号为患者解决用药难题。

据了解，药学门诊是指医疗机构具有药学专业技术优势的药师给患者提供用药评估、用药调整、用药计划、用药教育、随访指导等一系列专业化服务的门诊。在药学门诊，药师可以为患者提供个性化用药服务，解决用药难题，为患者的合理用药保驾护航。

药学门诊服务于任何用药有疑问的患者：

1. 患有一种或多种慢性病，接受多系统、多专科同时治疗的患者，如慢性肾脏病、高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、脑卒中等疾病的患者；
2. 同时服用5种及以上药物的患者；
3. 正在使用特殊药物的患者：包括高警示药品、糖皮质激素、特殊剂型药物、特殊给药时间药物等；

4. 特殊人群：老年人、儿童、妊娠期与哺乳期妇女、肝肾功能不全者等；
5. 怀疑发生药物不良反应的患者。

《中国高血压临床实践指南》颁布，诊断标准由 $\geq 140/90$ 调至 $\geq 130/80$ 毫米汞柱**猝不及防得了高血压？**

专家：防线前移，莫恐慌

半未得到及时干预，因而存在潜在的心脑血管病风险。在陈漠水看来，下调高血压诊断标准，可以让更多人从更早期阶段关注血压，尽早进行降压，可显著减少心脑血管并发症的发生。

高血压并非都需药物治疗

中国的高血压患者众多。据业内估算，如果按照《指南》的更改，我国高血压患者数量将由2.45亿增至近5亿。新标准出台后，一些人认为降低的高血压诊断界值将导致患者人数剧增，进一步加大医保负担。

陈漠水提到，新增的患者不一定全都要接受药物治疗，高血压更多是一种生活方式病，主要治疗方式有药物治疗和非药物治疗。药物治疗即服用降压药，将血压调控至正常值；非药物治疗指生活方式干预。

陈漠水认为，在临床中要视具体情况而定，介于“ $130/80$ 毫米汞柱和 $140/90$ 毫米汞柱之间”的高血压患者，对于合并有糖尿病、心脑血管等疾病的患者应当予以药物治疗，而对于没有危险因素的人群，不必服用降压药物，可以通过3至6个月观察并改善生活方式调节血压。

具体来说，包括限盐、减轻体重、保证足够睡眠、工作节奏调整及增加运动等。这对年轻且工作忙碌的人群而言有重要意义。目前国内患有高血压的年轻患者非常多，与此关联的不健康生活方式包括缺乏运动、大量饮酒、饮食不健康、肥胖等。专家强烈提醒，该类人群应及早重视自身血压，并开始进行健康的生活方式管理，以此达到预防和延缓血压进一步升高，控制心血管疾病进程的效果。