

医线观察

定点就诊『0元购药』

海南日报全媒体见习记者 王泽宇 记者 王晓瞳

在东方市八所镇新街卫生院取药窗口前，市民王保忠仔细核对药品后签下名字。“我们高血压患者需要常年吃药，现在免费给我们，实在是太好了。”这位“老病号”的寥寥几句朴实话语，道出了东方市众多高血压、糖尿病患者共同的心声。

今年以来，东方市积极落实惠民政策，推出高血压、糖尿病患者门诊用药免费政策。该项政策覆盖全市所有参加城乡居民医保的“两病”患者，在定点基层医疗机构门诊就诊，可免费获取国家基本药物目录内的降压、降糖药品。

流程简化，用药便捷更惠民

新街社区居民吉承科给海南日报全媒体记者算了一笔账：“以前每个月去药店买药，要花两百多块钱。现在政府免费提供，每年至少省下两千元。”感城镇感北社区居民杨子龙也深有体会：“我们家族有高血压史，以前每次买药得去八所镇，往返一个半小时，现在家门口就能拿到药。”

患者只需携带身份证和诊断证明，就能在基层医疗机构免费领取药品。新街社区卫生服务中心执行主任符以山介绍：“患者只要拿身份证过来，我们在电脑上开具处方，确认参保情况和签约档案后，就可以免费领药。”目前，全市高血压免费药品有4类8种药品，糖尿病有5种药品。

药品到位，基层服务能力提升

为确保政策顺利实施，东方市各基层医疗服务单位已提前完成药品储备和患者建档工作。八所镇老官村卫生室村医刘静表示：“这项惠民工程对我们村医工作有很大支持。村民来诊所量血压、血糖更加积极主动了，政府提供免费药品让他们更愿意主动管理自身慢病。”

免费药品送到家门口，不仅减轻了患者的经济负担，还提高了村民用药依从性，便于村医及时掌握患者的病情变化，提供



针对性健康指导。感城镇中心卫生院院长李加彬介绍说：“我们对海南‘2+3’健康服务包项目筛查出来的高血压、糖尿病患者进行规范管理，配齐了所有的治疗药品，省去了患者因为开药而产生的奔波。”

在感城镇，中心卫生院的“绿马甲”家庭医生签约团队活跃在基层，定期为签约居民开展病情回访。在居民家中，医生们细致测量血压、血糖并记录数据，与居民过往健康指标进行对比，还仔细检查药品有效期与储存条件。

医保改革，权限下放便民利民

这项惠民政策背后，是东方市医保基金打包支付方式改革的支撑。按照相关改革方案，东方市将基本医疗保险基金整体打包作为市医疗健康集团的区域总额预算，实行“超支分担、结余留用”的清算机制，结余可由市医疗健康集团内部统一调剂使用。

从今年7月1日起，海南省将高血压、糖尿病门诊慢性特殊疾病认定权限下放到具备诊疗能力的一级定点医疗机构。东方市15家一级定点医疗机构已完成审批，覆盖10个乡镇和华侨经济区。四更镇中心卫生院院长符增月深有感触：“做了这个慢性特殊疾病认定后，额度提高了，可以开药，也可以做并发症筛查，减轻了患者的经济负担。”四更镇四南村村民王昌运高兴地说：“以前都要到市内的医院去鉴定，现在在家门口都可以认定，很方便我们老百姓。”

东方市卫健委副主任赵剑智表示，该市将继续扩大政策宣传，加强药品监管，推动签约有感、健康可及，“真正让惠民政策落到实处，切实保障群众身体健康”。如今在东方市，免费药品政策正让越来越多的“两病”患者受益，村民们在家门口就能享受到便捷的健康服务，用药负担减轻，健康管理意识增强，获得感、幸福感不断增强。

被忽视的心灵警报

情绪与口腔健康：

关注全国爱牙日

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

9月20日是全国爱牙日。在当今快节奏、高压力的社会环境中，人们的身体健康面临着诸多挑战，而口腔健康作为整体健康的重要组成部分，往往容易被忽视。然而，越来越多的研究表明，许多看似单纯的口腔问题，其根源可能并非仅仅局限于口腔本身，而是与我们的情绪状态密切相关。

压力、焦虑如何“啃噬”你的牙齿？

杨晨希介绍，当我们感到压力或焦虑时，身体会释放应激激素如皮质醇和肾上腺素，这些化学物质能够引起一系列生理反应，其中之一就是改变口腔内的环境。例如，唾液分泌可能会减少，导致口干舌燥，从而降低了自然清洁作用的效果，增加了细菌滋生的风险。此外，一些人会在无意识中出现磨牙（医学上称为紧咬牙症）或咬紧牙关的行为，尤其是在睡眠期间，这种现象更为常见。长期的磨牙行为会对牙齿造成严重的物理损伤，包括釉质磨损、牙齿敏感甚至断裂。同时，牙周组织也可能受到影响，表现为牙龈退缩、出血等症状。

除了直接的行为后果外，压力还可能间接影响饮食习惯。面对压力时，有些人倾向于食用高糖分食物或饮用碳酸饮料来寻求短暂的安慰，但这些食物残渣容易附着在牙齿表面，促进龋齿的形成。另外，忙碌的生活节奏可能导致人们忽略了定期看牙医的重要性，延误了早期发现问题的机会。因此，压力和焦虑一方面通过生理机制直接损害口腔结构，另一方面又通过改变生活方式间接加重了口腔疾病的负担。

为了应对这种情况，建立有效的减压策略至关重要。简单的放松技巧如深呼吸、冥想或是规律的身体锻炼都被证明有助于缓解压力水平，进而改善口腔健康状况。同时，养成良好的口腔卫生习惯，比如每天两次刷牙并使用牙线清理牙缝，可以有效预防因压力引发的各种口腔问题。如果有必要，佩戴夜磨牙垫也是一个不错的选择，特别是在夜间防止磨牙带来的伤害。

口腔溃疡反复发作的背后

您是否经历过这样的循环：连续加班熬夜后，嘴角突然冒出刺痛的小溃疡；工作压力骤增时，口腔内壁上泛起白色的椭圆形创面；或是情绪波动期间，牙龈附近出现

们的口腔黏膜病科医生杨晨希带我们了解“情绪牙科”这一新兴领域，为我们解读压力、焦虑和抑郁等负面情绪是如何悄然影响着我们的牙齿及整个口腔系统的。

难以愈合的红肿破溃。在口腔黏膜病学领域，这种反复出现的圆形或椭圆形疼痛性创面被称为“复发性阿弗他溃疡”。

值得注意的是，尽管确切原因尚不完全清楚，但大量证据指向了焦虑是口腔溃疡发作重要诱因之一。当个体经历高度紧张的情况时，免疫系统的功能会受到抑制，这使得机体更容易受到感染和其他刺激物的攻击。在这种情况下，即使是微小的伤害也可能发展成为溃疡。而且，焦虑状态下人体的愈合过程似乎也会变慢，延长了恢复的时间。

“熬夜同样是引发口腔溃疡的重要因素。”杨晨希介绍，缺乏充足的睡眠会导致免疫力下降，使身体难以抵御外界病原体的侵袭。同时，夜晚是身体进行自我修复的关键时期，不足的休息意味着受损细胞无法得到及时修复，增加了溃疡发生的可能性。值得注意的是，一旦形成了第一个溃疡点，由于局部炎症的存在，周围的黏膜变得更加脆弱，很容易再次受伤形成新的溃疡，这就解释了为什么某些人会出现反复性的口腔溃疡发作。

要打破这个循环，关键在于管理好自己的情绪和作息时间。尝试采用积极的心理调适方法，如正面思考、渐进式肌肉松弛法等，可以帮助减轻焦虑程度。保证足够的高质量睡眠同样不可或缺，成年人一般建议每晚获得7~9小时的良好睡眠。饮食方面，应避免辛辣、酸性强的食物，以免刺激已经敏感的溃疡面；相反，富含维生素B族的食物（如全谷物、绿叶蔬菜）则有利于促进黏膜修复。当然，若溃疡频繁且严重，应及时就医排除其他潜在病因。

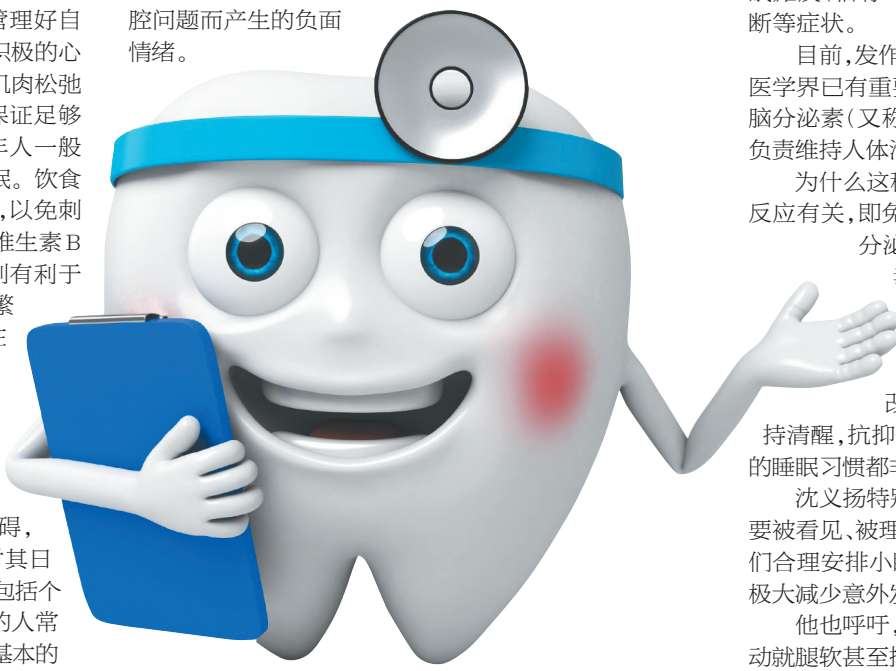
抑郁症的口腔表现：护理懈怠与恶性循环

抑郁症是一种严重的精神障碍，它不仅仅影响着患者的心情，也对其日常生活产生了广泛的影响，其中就包括个人卫生习惯的改变。患有抑郁症的人常常缺乏动力去做任何事情，包括最基本的

自我照顾活动，如刷牙和使用牙线。这种疏忽直接导致了口腔卫生状况恶化，为细菌繁殖提供了有利条件，最终引发一系列口腔疾病，如牙龈炎、牙周病和龋齿。

随着病情的发展，这些问题又会反过来加剧患者的负面情绪。例如，持续性的牙痛或不适感会使人更加沮丧；而美观上的担忧（如变色或缺失的牙齿）则可能导致社交回避行为，进一步孤立自己。这种由口腔疾病所引起的额外心理压力，加上原有的抑郁症状，形成了一种恶性循环，使得治疗变得更为复杂。

针对这种情况，综合治疗方法尤为重要。除了传统的抗抑郁药物治疗外，心理支持和社会干预也是不可或缺的部分。鼓励患者参与到口腔保健计划中来，设定可实现的小目标，比如每天至少刷一次牙，逐渐重建起积极的生活习惯。家庭成员和朋友的支持也能起到很大的作用，他们可以通过陪伴就诊、提醒服药等方式帮助患者克服困难。此外，专业的心理咨询师还可以教授应对技巧，帮助患者处理因口腔问题而产生的负面情绪。



健身圈

增肌勿求快 欲速恐有伤

海南日报全媒体记者 张期星

随着人们生活水平的提高，越来越多的人对于自身身材管理有着更高的要求，拥有一身强健的肌肉，不仅是不少男人梦寐以求的事，不少女同胞同样希望拥有。但是在增肌的路上，有时候一些不当行为很有可能酿出弊端。近日，国内有一名27岁小伙为了增肌塑形疯狂撸铁健身，不想连续锻炼4天后查出肾衰竭。

海口市第四人民医院康复师关松称，撸铁方式不当确实能够导致肾脏受损。比如，长期高蛋白饮食会提升肾功能下降和肾结石的发生风险。剧烈运动还会引起肾血管收缩，导致肾缺血。尤其在气候炎热、高温、高湿环境下剧烈运动会促使机体丧失更多水分和电解质。在肾血管收缩和脱水情况下，更会导致释放出的肌红蛋白沉积在肾脏，阻塞肾小管，引起小便量减少，甚至造成急性肾衰竭。

应该如何合理增肌？关松介绍，应该坚持以下三大原则，一是循序渐进，根据各自身体条件选择训练强度；二是合理饮食，不能光练不补；三是根据自己兴趣选择适合的项目。只有这样，才能确保自己增肌路上既健康又安全。

关松介绍，很多人在刚开始锻炼的时候，就盲目给自己加强度，这是不可取的。比如健身房里撸铁，其动作的底层逻辑涉及杠杆物理学和解剖学，新手在神经控制能力弱、动作模式未建立时，盲目加重易使动作变形。从运动生理学角度来看，这不仅难以有效刺激目标肌群，还大大增加了肌肉拉伤、关节损伤风险。研究表明，因盲目追求大重量导致的运动损伤在健身事故中占比超过30%。

关松建议，喜欢健身的人应该坚持循序渐进，依据自身能力逐步增加训练强度、重量或时长。根据身体反馈及时调整节奏，避免急于求成导致受伤或效果不佳。

“想要肌肉能够健康增长，吃也是关键。”关松称，肌肉增长需要充足营养，蛋白质是肌肉修复与生长的关键“原料”。有研究表明，在力量训练后及时补充蛋白质，肌肉蛋白合成速率比不补充者提高约50%，长期光练不补，增肌效率是极低的。很多健身爱好者喜欢选择蛋白粉作为营养补充，这个选择是对的。但市场上各种蛋白粉有优劣之分，有的很容易被吸收，但有的吸收效果差一些，所以健身爱好者应该根据自身的需求，尽量选择适合自己的质量不错的蛋白粉，作为健身营养补充成分。

“健身增肌是一个长期的过程，要选择自己喜欢的项目才能坚持。”关松说，除了撸铁，其实很多项目都是可以增肌的，比如骑行、球类运动、游泳、桨板等，健身爱好者应该参考个人兴趣爱好挑选两三个运动项目进行综合练习，同时结合生活工作时间与身体条件调整。

关松称，增肌对健康非常必要且重要。肌肉量的充足能增强对关节的支撑与稳定作用，不仅能减少日常活动或运动中的关节损伤风险，还能提高身体力量与耐力，使日常活动更轻松，延缓衰老。有研究发现，肌肉量高的老人，即便患有慢病，生活质量也更好，住院率更低，甚至寿命更长。从心理层面来看，通过增肌达成训练目标，能显著提升个人自信心，有助于维持健康体态，间接改善情绪状态。

关注国际发作性睡病日

被误解的“秒睡” 警惕发作性睡病作祟

海南日报全媒体记者 侯赛

你是否有过这样的经历：白天无法控制地犯困，上一秒还在说话，下一秒突然睡着；大笑或者情绪激动时，突然全身发软、瘫倒在地？这并非“笑点低”或“太累了”，而可能是一种罕见的睡眠障碍——发作性睡病在作祟。今年9月22日，是第15个“国际发作性睡病日”。什么是发作性睡病？海口市人民医院国际医疗部副主任、国际睡眠诊疗中心负责人沈义扬为大家答疑解惑。

“发作性睡病是一种慢性睡眠-觉醒周期障碍，最典型的特征就是白天难以抑制的嗜睡和突然入睡，严重影响到患者的日常生活、学习甚至安全。”沈义扬解释道。沈义扬介绍，发作性睡病主要分为两种类型：1型伴有“猝倒”现象，即在大笑、激动、愤怒等情绪波动时，出现短暂的肌肉张力丧失，可能表现为突然低头、下跪甚至瘫倒，但意识却是清楚的；2型则不伴猝倒。

“很多孩子发病初期被误认为‘懒惰’‘厌学’，成年人则可能被误解为‘情绪问题’，就诊时往往已延误多年。”沈义扬提到，除了嗜睡和猝倒，患者还可能出现睡眠瘫痪（俗称“鬼压床”）、入睡前幻觉、夜间睡眠频繁中断等症状。

目前，发作性睡病的具体发病机制尚未完全明确，但医学界已有重要发现。“1型发作性睡病患者大脑中下丘脑分泌素（又称食欲素）水平显著降低，这种神经肽主要负责维持人体清醒状态和稳定睡眠阶段。”沈义扬说。

为什么这种物质会减少？专家推测可能与自身免疫反应有关，即免疫系统错误地攻击了大脑中生产下丘脑分泌素的细胞。此外，部分研究提示，某些病毒感染（如H1N1流感感）及特定疫苗也可能触发免疫异常反应。

目前发作性睡病虽无法根治，但通过药物和行为干预，症状可以得到显著改善。“我们使用促醒药物帮助患者白天保持清醒，抗抑郁药则用于控制猝倒发作，以及调整患者的睡眠习惯都非常有效。”

沈义扬特别强调社会理解与支持的重要性：“患者需要被看见、被理解。他们不是不努力，而是病了。允许他们合理安排午睡、避免高危工作（如驾驶、高空作业），能极大减少意外发生。”

他也呼吁，如果身边有人反复出现“秒睡”、情绪一激动就腿软甚至摔倒，应尽早前往睡眠专科就诊。