



# 不要把疾病不良后果简单归咎于医护人员

在国家卫生计生委日前召开的例行新闻发布会上，在回答记者关于医患关系的提问时，国家卫生计生委宣传司副司长姚宏文表示，公众应当理解医学的局限性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果归咎于医护人员的责任和技术水平。

姚宏文说，随着科学技术的不断发展，医学已取得长足的进步，然而人体是一个十分复杂的有机体，有相当一部分疾病的病因尚未

完全清楚，因而也很难治愈。我们必须认识到疾病的发生是由个体生活方式、遗传、环境，包括自然环境和社会环境等多种因素导致的。其治疗不仅仅是医院和医生的事情，患者的健康素养、自我管理能力和对相关医学知识的了解，往往更加重要。

姚宏文说，关于医患关系有两点要明确：一是打砸医院、伤害医务人员是严重的违法犯罪行为，应当受到法律的严惩；二是要加强医

务人员的职业道德教育，提高医务人员的服务意识和能力，以救死扶伤为天职，改善服务态度，全心全意为患者服务。医学不是万能的，如果对诊疗结果有异议或认为医护人员有过失，应通过正当的渠道和法律手段来解决，不能采取扰乱医疗秩序或者伤害医务人员的违法行为。构建和谐医患关系，重建医患之间的信任，需要医疗卫生部门、医务人员、患者、社会包括广大新闻媒体的共同努力。

# 断奶注意事项



天气太热或者太冷的时候不适合断奶。如遇到炎热的夏季，突然断奶可能会影响宝宝的消化吸收，引起消化道疾病，一般于春、秋两季断奶最好。另外，比较容易发生病毒感染的时期也不适合断奶。特别是宝宝生病时，断奶最好在宝宝10个月到13个月之间。最迟不超过2岁。

# 秋季防秋燥记住三要诀

多饮少食；皮肤保湿；多吃水果。按中医五行学说，秋属肺金，因此，这个季节中“燥”是主要现象，燥损伤阴津，会引起上火。生活要有规律，要有充足的睡眠，劳逸结合，不要太疲劳，精神上不能过度紧张，饮食上要以护阴、滋胃、润肺为主。

秋季养生多吃4种蔬菜：1.菠菜：菠菜中胡萝卜素含量大大高于其他蔬菜，丰富的核黄素，又有防止口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。2.菜花：中医素有“色白入肺”之说。秋天养肺正适合吃菜花。3.芹菜：能兴奋中枢神经，促进胃液分泌，增进食欲，有祛痰作用。4.小白菜：养胃和中，通利肠胃。



# 献血后吃些什么食品好

根据现在人们的生活水平，献血后不必特别增加营养，适当吃些瘦肉、蛋、奶、猪肝、豆制品等蛋白质含量较

高的食品，以及新鲜蔬菜，如白菜、菠菜、芹菜和水果等，可加快血细胞的恢复。

# 献血后多喝鸡汤并不补血

献血后，很多人选择喝鸡汤或排骨汤补身子，但血液的产生与体内蛋白质、叶酸、铁的含量有关系，而鸡汤、排骨汤里油脂太多（脂肪含量高），叶酸和铁的含量却很少，喝了这些汤，不只对补血意义不大，反而轻易摄入过多脂肪，易导致血脂升高。



# 秋季饮食应防燥

立秋以后气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少。因此，可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等食物。秋季空气中湿度小，皮肤容易干燥。因此，在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。



# 牙周病的并发症

牙周病可怕之处在于，它不仅是口腔疾病，还是一种会严重破坏全身健康的血管疾病。如果病菌从牙龈进入微血管内，将从血液扩散到全身，不但会加速全身细

胞老化，造成动脉硬化及血栓现象，更会引起脑梗塞、扁桃腺炎、心脏病和糖尿病、肺炎、胃溃疡、关节炎、早产等，是健康的一大杀手。

# 按摩头皮好处多

经常按摩头皮能刺激头皮上的毛细血管，供给大脑组织更多的养料和氧气。头皮血液循环改善了，还有利于头发的生长发育，防止头发脱落和变白，老年人经常

按摩头皮，能够延年益寿。按摩时将五指伸开，用手指头在头皮上轻轻按摩，一般5~10分钟即可。

# 音乐助眠

宝宝睡眠的质量影响着宝宝的生长发育，但是有一些宝宝睡觉总是睡不安稳，有时候甚至久久都不愿意入睡，妈妈们很焦急。听妈妈轻声哼唱歌曲能够让宝宝精神放松，心情平静，利于睡眠。经常让孩子听些欢快的乐曲，用音乐刺激神经，会使孩子的身心得到健康成长。不仅对孩子的智力、睡眠有利，而且能使孩子的面容变得漂亮起来。



# 合理的保健措施缓解老年人便秘

食疗为主，多吃水果蔬菜；平时养成饮水习惯，坚持每天早上空腹喝一杯凉开水或淡盐水；早晚散步或慢跑，有益于结肠张力的恢复；养成定时解大便的习惯，最好在早餐后20分钟。



# 新研究有望延长狂犬病患者生存期

我国学者研究发现了狂犬病病毒感染新靶点——趋化因子CCL5，该因子的拮抗剂有望成为延长狂犬病患者生存时间的潜在药物。相关研究论文日前在线发表在国际学术刊物《神经炎症杂志》上。

通过分析不同毒力狂犬病病毒的毒株感染的乳鼠和成年鼠，发现狂犬病病毒感染后期即濒死前的小鼠，中枢神经系统出现巨噬细胞和淋巴细胞浸润及炎症反应，并与显著升高的趋化因子CCL5紧密相关。科研人员再通过向其脑部注射外源性趋化因子CCL5，发现CCL5促进免疫细胞通过FAK/AKT的信号通路，定向迁移至中枢神经系统，提高促炎因子产生，并加重神经细胞的凋亡。

尽管狂犬疫苗能有效预防病毒感染，但对于未注射疫苗的感染患者仍缺乏有效的治疗手段，每年全球仍有5.5万名患者死于狂犬病。

中科院上海生命科学研究院生物化学与细胞生物学研究所王红艳研究组与中国疾病预防控制中心唐青研究组合作，

科研人员进一步研究发现，在利用外源性趋化因子CCL5的拮抗剂Met-CCL5处理狂犬病病毒感染乳鼠或成年鼠后，显著降低了中枢神经系统的炎症反应，进而延长感染小鼠的生存时间。

# 孕期多吃些含维生素C的食物

可以帮助改善黑肤质，宝宝变白长得漂亮。因为维生素C对皮肤黑色素的生成有干扰作用，从而可以减少黑色素的沉淀，日后生下的婴儿皮肤白嫩细腻。这类含维生素C丰富的食物有番茄、葡萄、柑桔、冬瓜、洋葱、大蒜、苹果、刺梨、鲜枣等蔬菜和水果，其中尤以苹果为最佳。



# 健康喝水4数字



正确喝水不仅能促进人体正常的新陈代谢，还能够防治疾病。在生活中，牢记4个数字让身体喝够水。①1200毫升：除食物提供水分外，成年人每日需饮水至少1200毫升；②21分钟：水进入全身细胞的时间；③25度：25~37℃的水对人体健康最有利；④5次：每天去5~7次洗手间。

# 我国每年约有12万人死于自杀

预防自杀需社会总动员

今年9月10日是第12个世界预防自杀日，今年的主题是“自杀预防，全球联动”。9月9日，北京回龙观医院举办的2014年世界预防自杀日学术论坛透露，我国每年约有12万人死于自杀，抑郁症患者自杀死亡风险是正常人群的19倍。专家呼吁，自杀预防工作需由政府各部门、社会各机构联合起来在多层次共同开展。

据北京回龙观医院院长杨甫德介绍，全球每年有超过80万人死于自杀，自杀是15岁至29岁人群的第二位死亡原因，70岁以上人群的自杀率最高。自杀占暴力死亡的一半甚至更高比

例。有迹象表明，每出现1例成人自杀死亡，就可能有超过20人的自杀未遂。依据世界卫生组织2014年相关数据分析，我国的自杀率为8.7/10万，每年约有12万人死于自杀。我国还存在女性自杀率接近男性、农村自杀率明显高于城市、老年人自杀率明显上升等特征。

与会专家表示，自杀危险因素与卫生保健服务可及性差、自杀工具方便易得、媒体大肆渲染自杀和增加“模仿”自杀风险的不恰当报道等因素密切相关。其中精神障碍，特别是抑郁症，是自杀行为的危险因素之一。2/3的抑郁

症患者有过自杀（或杀害亲人）行为，抑郁症患者自杀死亡的风险是正常人群的19倍。让心理专家感到担忧的是，我国抑郁障碍现患率约为6%，但识别率仅为21%（世界平均为55.65%），接受干预和治疗者仅有10%。

当天，北京回龙观医院和北京心理危机研究与干预中心启动了抑郁与预防自杀相关自助服务程序研发，经过3年至5年的时间，该项目将能够为普通公众提供抑郁网络自评、网络自助治疗、网上咨询等服务。

**协办单位**  
**县卫生局**  
本版策划 孙波 本版组稿 王晓东