

健康
滨州

名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

07-08

2026.9.11 星期五

责编:李海静

邮箱:sdlbwb@163.com

沾化区富源街道红十字会 便民义诊零距离 筑牢辖区居民 健康防线

□通讯员 徐佳芮

晚报沾化讯 为切实关爱辖区居民身体健康,近日,沾化区富源街道红十字会联合街道社区卫生服务中心,聚焦老年群体慢性病管理需求,开展免费测量血压、血糖的便民义诊活动,将精准贴心的医疗服务送到居民家门口。

活动现场秩序井然、暖意融融。红十字志愿者协助医护人员布置义诊点位、登记居民基本信息,全程提供周到的志愿服务。医护人员携带专业设备,细致地为到场居民测量血压、检测血糖,精准记录每一项健康数据。针对血压、血糖指标异常的居民,医护人员一对一开展慢性病预防知识科普,结合居民日常作息与饮食习惯,给出科学饮食、规范用药以及定期监测的专业指导,同时细致解答了大家提出的各类健康疑问。

富强社区居民李阿姨开心地说:“在家门口就能免费查血压血糖,不用跑医院,服务特别贴心实在,真的让我们感受到了关怀。”

此次义诊活动立足居民实际需求,以便民服务守护群众健康,有效提升了辖区居民的健康防护意识和自我保健能力。下一步,富源街道红十字会将持续常态化开展惠民健康服务,用心筑牢辖区居民的健康安全屏障。

情暖教师节 医校联动护园丁

惠民县胡集镇卫生院计生协携手县人民医院开展教师节义诊活动

□通讯员 张丽娟 邵 蕾

晚报惠民讯 近日,惠民县胡集镇卫生院计生协联合惠民县人民医院医疗服务团队,走进胡集镇第一小学,开展暖心慰问暨健康义诊服务活动,把专业的医疗服务送到校园,用基层医者的温情守护园丁身心健康,向默默耕耘在教育一线的教职工送上节日祝福与崇高敬意。

乡镇教师常年扎根乡村教育一线,日复一日伏案备课、批改作业,长时间站立授课,工作任务繁重。受职业特点影响,不少教师普遍存在肩颈劳损、用眼疲劳、睡眠不佳等亚健康健康问题。活动现场,医护人员与计生协志愿者分工协作、有序服务,针对教师群体高发的职业病,为到场教职工提供一对一健康咨询、慢病答疑、康复指导,结合每个人的身体情况给出科学膳食、作息调整等个性化调理建议。

医护人员现场示范教学,手把手指导教师练习肩颈放松、眼部舒缓等可在课间、办公室随时操作的简易康复动作,帮助大家利用碎片化时间缓解身体疲劳。志愿者同步发放健康科普宣传资料,细致讲解常见病预防、心理压力调节、应急自救等实用健康知识,引导教师树立科学健康理念,在繁忙工作之余主动养护身体,养成良好生活习惯。接



地气、有实效的贴心服务,得到在校教师的一致好评。

此次医校联动健康服务活动,把优质医疗资源下沉到校园,有效打通了基层健康服

务“最后一公里”。活动不仅弘扬了尊师重教的良好社会风尚,也精准聚焦教师群体健康需求,切实守护好教职工身心健康。下一步,胡集镇将持

续深化医校协同,常态化开展健康科普与义诊服务,以健康护航乡村教育事业发展。

激素能不能用来退烧? 很多人都搞错的退烧常识

山东医药大学附属医院 宋征

生活中发烧是人人都遇到过的常见病症,感冒、炎症、病毒感染都可能让体温升高。不少人都听过“打激素退烧快”的说法,甚至有人遇到持续发烧时,会主动要求“打一针激素”快速退烧。但在医学规范中,激素绝对不能作为常规退烧药使用。为什么“退烧效果这么好”的激素,却不被医生作为首选退烧用药呢?今天我们就来把这件事说清楚。

一、激素到底是什么?

激素并不是某一种特定药物,我们日常所说的激素,在临床上主要指糖皮质激素,糖皮质激素是人体肾上腺皮质分泌的一种激素,对机体的发育、生长、代谢以及免疫功能等起着重要调节作用。临床使用的糖皮质激素药物,是人工合成的、药效比人体自身分泌更强更持久的制剂,如地塞米松、甲泼尼龙、泼尼松等。正因为它作用广谱、效果迅猛,才容易被滥用,成为很多

人认知里的“退烧神药”。

二、激素确实能退烧,但退烧只是“附带效果”

从药理作用来看,糖皮质激素确实有退热作用。它的退热机制主要有以下几方面:抑制细胞因子和炎症递质的释放,使内源性致热源减少;直接作用于下丘脑体温调节中枢,降低其对致热原的敏感性等。简单说,激素是从炎症反应的“上游”强行切断了发热信号,所以退热效果又快又好。

正因如此,在一些基层医疗机构,地塞米松被冠以“退烧药”之名广泛使用。但这种做法,恰恰是危险的。

三、激素为什么不能单纯用来退烧?

既然激素能退烧,为什么不能用?原因有四:

第一,激素退烧是“治标不治本”,掩盖真实病情。发烧不是疾病本身,而是身体的防御信号。病毒、细菌入侵后,免疫系统主动升高体温来

抑制病原体繁殖。激素退烧的强行压制了全身炎症反应、抑制免疫系统活性,切断身体的发热信号。体温看似正常了,但体内的病原体依然在繁殖,很容易掩盖肺炎、败血症等严重病情,导致误诊、延误治疗。

第二,破坏人体免疫力,导致感染加重。糖皮质激素对病原微生物本身无抑制作用,但会抑制机体的免疫防御功能,使潜在的病灶扩散、病情加重。普通病毒性感冒,身体原本可以依靠免疫系统自愈,一旦用激素退烧,免疫细胞活性被抑制,不仅病程变长,还容易出现感染扩散、反复高烧。

第三,短期滥用会引发多种即时副作用。即便只是单次使用激素退烧,也可能出现心慌、失眠、多汗、血糖升高、胃部不适等不良反应。儿童使用激素退烧更需慎重,可能影响内分泌稳定、扰乱生长发育。

第四,长期或频繁滥用会造成全身性损伤。长期把激素当退烧药反复使用,会引发骨质疏松、免疫力持续低下、肾上腺功能减退、胃肠道溃疡等严重后遗症。

四、正确的退烧方法

治病讲究溯源退烧,而非强行压温。普通发烧,应优先使用专用退烧药。体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 时,可使用布洛芬或对乙酰氨基酚,这是全球公认的安全、对症的一线退烧药物。同时多喝水、多休息,让身体免疫系统正常工作。持续高烧或者出现剧烈头痛、反复呕吐、呼吸困难、等症状时应及时就诊检查。是否打激素需要专业医师的评估后决定。

再次提醒:发烧是身体的防御信号,不是敌人。切勿为了追求“好得快”而盲目要求打激素,科学应对、及时就医,才是对自己健康最负责的态度。