



## 健康成都·基卫风采

指导单位：成都市卫生健康委员会 主办单位：华西社区报 川观社区发布 封面社区频道

# 守护一方健康 乡村医生把医者大爱洒在“东进”热土

### 成都乡村医生风采录

在成都东部新区清风乡，有一位耐心细致、亲和力强、待人谦和的乡村医生，她对待病人或服务对象无微不至，对工作责任心强、履职尽责、一丝不苟，大家都亲切地叫她“谢老师”，她就是清风乡付家坪村村卫生室负责人谢小燕。日前，在由成都市卫健委主办的第二届优秀家庭医生团队评选活动中，谢小燕被评为优秀乡村医生。

从事村医工作以来，谢小燕对自己严格要求，以乐观的心态扎根基层，以精湛的医疗服务村民。冬天冒着凛冽的寒风，夏天顶着炙热的太阳，还要随时防备被恶狗追赶，按时完成了对重点人群和孕产妇的随访。对待儿童和老人，她倍加关心爱护，总是满脸微笑地给老人讲解健康生活方式、进行用药指导、监测血糖血压，犹



询问村民身体健康状况。

如女儿般地老人谈心。她总是乐呵呵地面对体检儿童和儿保小孩，以关爱的眼神、温柔的声音和宝宝们交流。

2020年，新冠肺炎疫情突如其来，谢小燕接到医院和村办公室的指示后，在缺少防护物资的情况下，从大年三十开始了漫长的疫

情防控阻击战。她每天从早到晚奔波着对从高风险地区返乡的人员及密切接触者进行2次/天的体温检测并进行详细的记录，对

伴有发热、咳嗽等症状的疑似患者更是关注至微。尽管从重点地区返乡人员隔离在家，但在村里还是造成了一定的恐慌，为了不让村民担心，保障大家的安全，谢小燕拿着听诊器、温度计、体温枪和“返乡人员情况摸排表”穿梭在村里，为乡亲们测体温、录数据，给村民宣传防护方法。“最近有没有发烧感冒？”“你们平时睡觉的地方、住的地方要记得常通风。”“如果有什么问题，记得给我打电话”等问话和叮嘱成了她的口头禅，每到一家都会重复这些话，生怕忘记没有问到位、没有讲到位。

清风乡卫生院负责人表示，谢小燕正是千千万万乡村医生的缩影，在平凡的岗位上默默奉献、任劳任怨。正是因为有他们扎根基层，心系群众疾苦，关心群众安危，疫情面前毫不退缩、勇担职责、践行使命，才保障了一方百姓的健康安全。

华西社区传媒记者 董峰  
卫生院供图

## 不能乱用药！华西专家教你如何安全用药

如今每个家庭里基本都有常备药，碰到感冒发烧、头痛腹泻往往就会找一些药来吃，慢性病患者更是天天不离药。然而，对于药品你了解多少，你真的会吃药吗？

3月23日，由华西一城华城市区域医疗服务联盟主办，成华区保和社区卫生服务中心承办的“药师说药——消化‘道’上安全用药那些事”健康讲座，在成华区保和街道和美社区开讲。来自四川大学华西医院临床药学部的副主任药师樊萍，为社区居民讲解了如何在保护消化系统前提下，安全用药的有关知识。

### 用“水”服药有讲究

本期专家樊萍，拥有30多年的临床药学工作经历，先后在四川大学华西医院药房、门诊药房等多个部门担任负责人，现担任

门诊药房负责人，全面负责门诊药房医、教、研、管工作，带领团队实行精细化管理，药房管理成效显著。

“生病需要吃药时，医生或药品说明书会提示药片需要用温水送服。但是为了方便或减少儿童服药的困难，我们常会随手用茶或牛奶送服药品。这种做法到底是无妨大碍还是会因小失大呢？”在当天的健康教育讲座上，樊萍重点讲解了消化系统简要概述及消化系统常见药物简介等，并用PPT的方式分享了多个消化系统常见疾病安全用药案例。针对居民们服药时出现的用茶水或牛奶送服行为，樊萍强调，“建议广大居民朋友用温开水来服用药物。”据她介绍，茶水中的鞣酸等成分会和金属离子的药物发生反应，生成不溶于水的化合物，



药师讲课现场。

从而影响药物的吸收，导致药物疗效下降。用牛奶冲服对药效也有一定的影响，但有些药物也是可以用牛奶送服的，牛奶不是绝对的禁忌，建议服药前仔仔细细看一下说明书，有没有特别的告知提醒。

### 按时吃药有方法

“不同的药物服用时间不同，有些适合餐前服用，有些适合餐后服用，有些适合餐中服用，还有些适合空腹服用。”当天

来听讲座的居民张婆婆感叹道：“原来用药还有这么多讲究。”

“医生，我最近胃不舒服，前几天吃药的时间我记错了，是不是消化道被损伤了呢？”针对服药时间错误，是否会引起消化道疾病这个问题，樊萍表示，服药时间错误一般不会引起消化道疾病，除非药物本身的理化性质对消化道有一定的刺激性。

此外，很多人都有忘记吃药的经历，这时

候该怎么办？是不是应该立即补吃、跳过不吃、还是下次直接吃两次的量？对于居民们普遍关心的问题，樊萍解释道，对于一般药物，患者可采用间隔时间对半划分法。若想起的时间未超过间隔时间的一半，可立即补服；若想起时已超过间隔时间的一半，则不建议补服。“举例来说，若服药频率为一天三次，服药间隔约为四小时，如计划在8点与12点各吃一次药，但8点忘记服药，超过10点就不建议补服，可于下一次服药时间服用正常药量即可。”樊萍提醒居民，切记不可擅自调整药量，以免增加副作用。

据了解，本次讲座是“华西一城华城联盟健康大讲堂”第十七期讲座，通过此次讲座，辖区居民们深入了解了消化系统方面的知识，同时提高了健康意识，本次讲座的开展，也进一步加强了基层药品安全知识科普宣教工作，从而不断提高辖区居民药品安全科学素养。

华西社区传媒记者 彭戎  
摄影报道