

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014 年 12 月 30 日星期二 第二十四期(总第 1028 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

2013 年我国居民健康素养水平提高至 9.48%

穗卫讯 2014 年 12 月 17 日, 国家卫生计生委在其网站上发布了《2013 年中国居民健康素养监测报告》。报告显示, 2013 年我国居民健康素养水平为 9.48%。据此估计, 全国 15-69 岁的人群中, 具备健康素养的人数大约有 9800 万人。

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务, 并运用这些信息和知识做出正确决策, 以维护和促进自身健康的能力。健康素养是衡量国家基本公共卫生服务和人民健康水平的重要指标, 已被纳入《国家基本公共卫生服务体系“十二五”规划》和《卫生事业发展“十二五”规划》。

为全面了解我国城乡居民健康素养水平, 为各级政府和卫生计生行政部门制订健康促进政策提供科学依据, 2013 年 8-12 月, 国家卫生计生委组织开展了第三次全国城乡健康素养水平调查。本次调查在全国大陆(不包括港、澳、台地区)31 个省(自治区、直辖市)的 336 个监测点开展。内容包括 3 部分, 一是评价我国城乡居民健康素养的总体水平; 二是评价自身健康的能力。健康素养是衡量国家基本公共卫生服务和人民健康水平的重要指标, 已被纳入《国家基本公共卫生服务体系“十二五”规划》和《卫生事业发展“十二五”规划》。

素养、安全与急救素养、基本医疗素养和健康信息素养 6 类健康问题评价居民健康素养水平。监测结果显示, 我国居民健康素养水平稳步提升, 2013 年我国居民健康素养水平为 9.48%, 比 2012 年的 8.80% 提高 0.68 个百分点, 比 2008 年的 6.48% 提高 3 个百分点; 基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能素养水平分别为 20.42%、10.62%、12.47%; 六类健康问题素养水平由高到低依次为: 安全与急救素养 43.53%、科学健康观 32.12%、健康信息素养 18.46%、传染病防治素养 17.12%、慢性病防治素养 11.59% 和基本医疗素养 8.30%。

签约式“零距离”服务获群众点赞

萝岗区九龙镇中心卫生院开展家庭医生式签约服务侧记

穗卫讯(通讯员 潘伟好) 农民“看病难、看病贵、看病远”是个老大难问题, 萝岗区九龙镇的村民均有切身体会, 以前, 村民若是有个大小毛病都不得不跑到十几公里外的镇医院就诊, 若是严重的活还需要到几十公里以外的大医院就诊, 一些行动不便的患者更是有苦难言。为解决部分慢性病患者、老年人、残疾人等行动不便人群的就医困难问题, 萝岗区创新推出家庭医生式签约服务, 九龙镇中心卫生院的医务人员变“坐堂行医”为“上门服务”, 实现“零距离”为群众服务。

“签约式”服务为家庭健康保驾护航

顾名思义, “签约式”服务即通过和社区居民签约的方式为居民提供零距离的上门服务。签约后, 签约居民可以及时完善服务对象的相关健康信息, 利用卫生服务信息平台开展健康管理相关服务。具体服务内容:

为签约的居民家庭免费提供建立健康档案, 65 岁及以上老年人每年一次常规体检和老年疾病预防指导, 0-6 岁儿童

预防接种、健康体检、生长发育评估及健康指导, 重症精神疾病患者、残疾人随访和康复指导, 传染病患者及其密切接触者防治指导及管理等基本公共卫生服务; 为签约家庭成员中的高血压、糖尿病等慢性病患者、孕产妇、育龄妇女开展健康管理服务; 免费提供萝岗区新型农村合作医疗慢性病病种鉴定, 办理慢性病门诊报销; 为行动不便、确有需要签约居民提供上门服务, 家庭出诊、家庭病床等服务; 为签约居民优先提供三级医院预约诊疗和双向转诊服务。

多措并举由难到易稳步推进

新事物的诞生和发展总要经历各种难以想象的阵痛。该院在推行“签约式”服务中克服重重困难, 让群众逐步接受新服务方式, “签约式”服务的推进由难到易, 逐步打开工作局面。

根据萝岗区新型农村合作医疗政策, 农村居民在一级定点医疗机构就医, 基本医疗门诊药费按每人 255 元封顶。在萝岗区卫生局指导下, 九龙镇中心卫生院为签约对象中的高血压、糖尿病患者实施萝岗区新型农村合作医疗慢性病

疾病鉴定, 鉴定后享受门诊指定的慢性病报销, 最多可申请 3 个病种, 报销标准为每个病种每月 50 元、全年共 600 元。从 2014 年起, 签约对象通过九龙镇中心卫生院转诊到区内综合医院, 新农合的住院(包括住院分娩和住院终止妊娠)报销比例由 70% 提高至 75%。签约对象通过九龙镇中心卫生院全科医师团队转诊到开发医院等区级医院的, 还可享受“一免三优先”服务, 即免挂号费、优先预约专家门诊、优先安排辅助检查、优先安排住院服务。

为了保证村民能全面知晓家庭医生“签约式”服务的意义与优惠政策, 该院充分利用“镇村一体化”网络, 进行全方位宣传和沟通。同时, 通过召开居民健康管理签约服务启动会、安排乡村医生下乡随访及健康宣教活动, 结合医院门诊和住院等三种途径开展签约服务工作, 有效拓宽了签约的范围。

为落实“签约式”服务, 该院还成立了 13 个全科医师团队, 实行分片包干管理, 每组配备责任医生、护士、公卫人员、乡村医生共 5-6 人, 覆盖九龙镇 27 条行政村及 2 个居委。全科医师团队制定下

乡工作计划、工作制度及工作职责, 深入履行“签约式”服务责任, 为老百姓提供“零距离”服务。

“零距离”服务让居民群众真心点赞

好的模式可以改变一种生活状态, 好的服务可以提升居民群众的信赖感。自去年六月在九龙镇中心卫生院开展该项服务以来, 得到了居民的热烈响应, “签约式”服务取得显著成效。目前, 已签约 50982 人, 共签约 16076 户, 签约率达 64%, 其中重点人群已签约 15543 人, 签约率达 69%。慢性病患者签约 9554 人, 签约率达 84%。今年该院已开展慢性病随访 23063 人次, 高血压免费体检 6260 人, 糖尿病免费体检 1789 人, 体检率达 83%, 为 5223 名 65 岁以上老人提供免费体检, 体检率达 90%。通过签约式服务, 该地区逐步实现了全人群健康管理全覆盖, 基本公共卫生服务覆盖面有效扩大, 农村村民的健康意识逐步增强, 医疗服务新格局进一步明晰, 医疗服务内涵得到深化, “零距离”的签约式服务让居民群众真心点赞。

广东省培育和践行社会主义核心价值观示范点名单公布 市妇儿中心珠江新城院区榜上有名

穗卫讯(通讯员 刘粤芳) 近日, 省委宣传部、省文明办发文通报了“广东省培育和践行社会主义核心价值观示范点名单”。广州市妇女儿童医疗中心珠江新城院区被命名为“广东省培育和践行社会主义核心价值观示范点”, 成为广州市 12 个命名单位之一, 其中医院只有 2 家。

市妇儿医疗中心珠江新城院区建设是广州市政府七大惠民工程之一, 于 2009 年 10 月正式运行, 设住院床位 700 张, 年门诊量 180 余万人次, 在职员工 1230 名, 其中党员近 500 名。珠江新城院区在培育和践行社会主义核心价值观工作中, 以“优质服务、精细管理, 仁心善术、惠泽妇儿”为主题, 始终把社会主义核心价值观与提升精细化管理、倡导优质服务、优化诊疗流程、构建和谐医患关系紧密结合。通过开展形式多样的主题宣传教育活动, 在推动社会主义核心价值观观落细落小上发挥了示范作用, 提升医疗水平和服务质量, 推动“病人满意、职工满意、政府满意”的“三满意”医院建设。

珠江新城院区全体医护人员把培育和践行社会主义核心价值观融入弘扬核心价值观, 营造先进医院文化中。树立核心价值观是医院文化的精髓, 珠江新城院区坚持“仁心善术、惠泽妇儿”办院宗旨, 坚守“正心、精专、竭力、勤勉”院训, 践行“仁、和、慎、行”价值观, 引导职工树立正确的人生观和价值观。2011 年, 所属第二党支部(内科)获“全国医药卫生系统创先争优先进基层党组织”, “广州市创先争优先进基层党组织”称号; 融入推进精细化管理, 提升医院管理水平。珠江新城院区以国际标准医院评审为抓手, 于 2012 年 12 月通过了国际医疗机构评审联合委员会(JCI)的评审, 成为了华南地区第一家通过 JCI 认证的公立医院。2014 年 5 月, 该院率先在全国使用移动智能医疗(支付宝)技术进行流程再造, 新流程减少了患者等候时间的重点环节, 实现了移动在线挂号、移动在线缴费、在线查阅检验报告、实时意见反馈等多项功能, 在医院精细化管理中又迈出了坚实的步伐。在 2014 年中国管理全球论坛上荣获中国管理模式杰出奖; 融入开展专业志愿服务, 构建和谐医患之家。珠江新城院区在全市率先开展医院志愿者活动, 设立了志愿服务站, 设立了医务社工机构, 建立了由医院职工、退休职工、社会人士和社工专业人员等组成的医务社工队伍, 积极开展诚信友爱、帮扶支援、慈善救助、志愿服务。

引入现代管理技术 加强新时期党建工作

黄埔区妇幼保健院持续改进党务管理工作

穗卫讯(通讯员 郭泽龙) 黄埔区妇幼保健院党支部重视党务工作, 不断加强制度建设, 规范有序开展党务工作。

2011 年 7 月, 黄埔区妇幼保健院党支部将 ISO9000 族标准引入到党务党建工作中, 拟定了《黄埔区妇幼保健院党务质量管理体系》(简称《文件》)。2011 年, 相关论文《导入 ISO9000 管理理念, 加强新时期党建工作》获得黄埔区委宣传部奖励, 该文入选中共广州市宣传部编印的《中国共产党与中华民族的伟大复兴——广州市纪念中国共产党成立 90 周年理论研讨会论文集》。2012 年, 该院党支部配合黄埔区卫生系统党委, 顺利完成基层党建创新“书记项目”——引入现代管理技术, 将 ISO9000 族标准引入到党务党建工作中。

2014 年, 该院党支部继续按照

《文件》, 开展日常党务党建工作, 在工作中做到有理、有据、规范、全面。例如, 该院在发展党员的过程中, 按照《文件》中的“发展党员控制程序”有关规定, 坚持标准, 积极培养, 推行党员发展公示制度, 努力实现党员发展质和量的统一; 在执行《文件》规定程序的过程中, 结合实际, 完善及新增多项管理程序, 包括: “召开支部党员大会工作程序、支部委员会会议工作程序、民主生活会工作程序、民主评议党员工作程序、三会一课工作程序、医德考评工作程序”, 为进一步提高工作水平打下基础。按照“医德考评工作程序”, 该院在 11 月进行医德考评, 考评结果与医务人员的晋职晋级、岗位聘用、评先评优、绩效工资等直接挂钩, 进一步提高工作人员职业道德素质和医疗水平。

打造 VIP 政务服务窗口

海珠区卫生局政务服务获 99.85% 满意率

穗卫讯(通讯员 吴会珍) 海珠区卫生局自 2013 年 9 月 29 日进驻海珠区政务服务中心以来, 始终围绕“便民、高效”的服务宗旨打造 VIP 政务服务窗口, 为群众提供 VIP 服务。

一是信息利民。充分利用海珠公众信息网、海珠政务 e 网通、政务微信、实体办事大厅、咨询专线等多种载体做好政务公开, 让群众方便掌握办事地点、办事流程、办事进度。

二是网办惠民。通过推广网上办事大厅, 提高网上办理比例, 降低办事成本, 提高服务效率, 实现网上预约、受理, 优化审批流程, 提高审批效率。

三是延时便民。为满足群众办事需求, 区卫生局政务服务窗口工作人员自觉落实延时服务制度, 对到下班时间仍未办理完毕或办事群众晚到而又急需办的事项, 加班加点为前来办事群众服务到最后一个人。

据统计, 2014 年 1 月 1 日至 11 月, 海珠区卫生局政务服务窗口审批系统办件量达 1303 件, 网上受理量 366 件, 提前办结率为 100%, 满意率为 99.85%。

志愿服务在医院

市胸科医院举办志愿服务分享会

穗卫讯(通讯员 郭丽娟) 12 月 3 日, 市胸科医院于举行“广州市胸科医院纪念 12.5 国际志愿者日暨 2014 年广州共青团基层资助项目志愿服务分享会”。

会上, 院团委展示了历年来医院开展各项志愿服务工作的照片, 团委书记刘成学作近两年医院志愿服务工作报告, 各分会志愿者代表从不同角度分享当志愿者及志愿服务工作经历和心得体会, 周梦雯等支部书记、护士长表达了对医院志愿服务工作的肯定和支持。

自 2012 年 12 月起, 医院启动了“志愿服务在医院”活动, 定期派出志愿者利用休息时间在门诊、院内主干道、住院病房等为来院患者和家属提供志愿服务, 得到患者好评。同时, 该活动成功申请了 2013 年广州市共青团资助项目, 并顺利结项; 2014 年医院继续承办了市卫生局“幸福广州 健康同行”专项志愿服务项目, 并开展了相关志愿服务活动。

以赛促学提升队伍素质

番禺区卫生系统妇幼技能竞赛创佳绩

穗卫讯(通讯员 李致) 日前, 在广东省、广州市卫计委、总工会举办的“共圆妇幼健康梦——全国妇幼健康技能竞赛”选拔赛上, 番禺区卫生系统获广州市选拔赛团体赛一等奖, 参赛的多名选手亦分别取得不同组别的个人优异成绩。

据悉, 全国妇幼健康技能竞赛是国家卫生计生委“妇幼健康服务年”的一项重要活动。受番禺区卫生局委托, 番禺区妇幼保健院负责承办全区围产保健、儿童保健、妇女保健组的比赛。通过以竞赛为抓手, 自上而下层层发动、层层培训、层层竞赛和层层选拔, 夯实了我区妇幼健康服务队伍的整体素质和服务水平, 展现了全区妇幼健康服务系统勤于学习、钻研业务、爱岗敬业、积极向上的精神风貌和良好社会形象, 达到了以赛促学、以赛促练、内强素质、外树形象的目的。



医院常务副院长崔书中参加献血



举手为大爱, 热血献爱心

浓情献热血 大爱暖寒冬

穗卫讯(通讯员 张学元、温永红) 12 月 12 日上午 9 点, 广州医科大学附属肿瘤医院行政办公楼五楼会议室正热火朝天地进行着一年的无偿献血活动, 医院职工用自己的热血彰显了“无偿献血, 凝聚大爱”的精神。

尽管冬意渐浓, 寒风料峭, 但这不能阻挡医院职工的献血热情, 无偿献血活动得到了大家的鼎力支持。常务副院长崔书中带头奉献爱心, 党委书记沈怡亲临现场关心活动进展情况。献血的时间刚刚到, 从科室匆匆赶来的职工就排起了长龙, 大家兴致勃勃地举着各自的报名表, 希望尽快献上自己的一份爱心。从填表、检测化验到献血, 整个活动热烈而井然有序。

此次无偿献血活动中, 共有 138 人参加献血, 献血量达到 31000 毫升。据悉, 该医院已连续几年被评为广州市无偿献血先进单位。

教授爱发明, 谁也挡不住

中山六院睡眠中心主任张湘民教授自创 3D 手术显微镜

穗卫讯(通讯员 简文杨) 三十余件的发明创造专利, 谁也想不到, 这是一个以临床业务繁忙著称的外科专家所拥有的。中山大学附属第六医院睡眠呼吸障碍诊疗中心张湘民用业余时间证明了: 教授爱发明, 谁也挡不住! 近期, 他所自行研制的通用外科 3D 手术显微镜演示装置专利还引起上海某公司的注意, 成功转让并将落户投产。

进口设备——要么大要么贵

显微外科是现代外科技术的重要组成部分。显微外科(包括耳科、眼科、神经外科和整形外科等)的关键设备是手术显微镜, 术者必须经过专业培训, 要求长时间固定头位, 近距离对准并凝视显微镜进行显微操作, 这不仅使操作者容易疲劳还常造成颈椎腰椎劳损。现有的显微手术录像显示装置多为 2D 平面图像, 缺乏立体感, 不利于手术示教。而部分进口手术显微镜可加装立体摄像装置, 术者仍需按普通显微镜操作, 然而 3D 摄像装置结构复杂庞大, 价格昂贵, 不利于推广应用, 只供演示

教学使用。张湘民表示, 能否提供一种通用外科手术立体显微摄像演示装置, 而且兼具本装置小巧轻便, 兼有手术照明、3D 实时高清摄像、录像、录音、显示及影像传输等功能, 成了他当年的考虑方向。

自制设备——轻巧又简便

因此, 他利用业余时间, 自筹资金, 在自家实验室(小贮藏室改造而成)反复研制, 组装了一套新型手术立体显微摄像演示装置(3D 手术显微镜), 经过近两年的测试和应用, 主要技术指标达到或超过进口同类产品, 并且价廉轻巧, 操作简便。张湘民所发明的这套通用外科手术立体显微摄像演示装置, 是由 3D 高清数码相机、3D 高清液晶显示器及调节支架所构成, 其中最关键的部分是将 3D 高清数码相机镜头前加装并加上带有显微摄像镜头及聚焦广元的显微适配器。3D 手术显微镜可方便调节显微摄像镜头距离和角度, 还可调节聚焦光源斑大小。根据 3D 显示屏的不同类型, 术者

可能需要佩戴不同的 3D 眼镜或头戴式立体显示屏, 也可采用能直接用肉眼观看的 3D 显示屏。术者或助手可直接调控或通过遥控器调控 3D 高清数码相机, 即调控变焦、对焦和摄像等。

由于采用高清 3D 摄像显示模式, 其图像分辨率和清晰度可达到或超过光学显微镜的效果, 术者可直观观看 3D 高清显示屏进行显微手术操作。术者头位和体位可自由活动, 避免常规手术显微镜操作所造成的不适和不良反应。同时手术助手和观摩学习者都可通过 3D 高清显示屏看到清晰的 3D 手术图像。3D 手术图像通过实时传输和摄像, 便于教学和学术演示, 适合外科系统多学科显微手术和常规开放手术使用。张湘民正是利用他的这套装置, 勇当“小白鼠”, 自己给自己完成了舌背牵拉手术。

中华医学会耳鼻咽喉科分会副主任委员、耳鼻喉专业组组长、海军总医院孙建军主任在了解这项发明创造后也十分感兴趣, 认为这项专利技术将有良好推广价值。



张湘民把自家当实验室研制医用 3D 显微及导航装置。



张湘民应用 3D 影像技术自行试验性手术。

那些早期发现可以治愈的癌症

□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

早在 20 世纪 90 年代初,世界卫生组织就提出三个 1/3 的观念:即 1/3 的癌症是可以预防的,1/3 的癌症如早期发现是可以治愈的,1/3 的癌症可以减少痛苦、延长寿命。

以下癌症就是属于世界卫生组织提出的,早期发现可以治愈的癌症种类:

乳腺癌

被业内称之为“最好治的癌症”,算得上是一个可以治愈的癌症典范。早期乳腺癌治愈率可达 90% 以上。乳腺癌成为“最好治的癌症”,主要得益于早期发现和治疗理念的改变。

肠癌

数据显示,肠癌早期治愈率在 80% 以上,中期也可达 60%—70%。肠癌是“吃出来的癌症”,早期发现的肠癌,手术切除后只要注意饮食忌口,改变不良的饮食习惯,完全可以做到“把吃出来的肠癌吃回去”——即逆转癌症的序列化恶变程序。肠癌治愈病例多,另一个原因是综合治疗的效果,与其他部位的癌症相比,肠很长、空间大,早期发现,手术可以很完整地切除,就像把马蜂窝一窝端,比较容易达到临床治愈。

宫颈癌

是“最容易被治愈的癌症”,如果能

够早期发现,宫颈癌由治愈率几乎可以达到 100%。其实,癌症之所以难治,很大程度上是因为引起癌症的原因不明。当发现宫颈癌与人类乳头状瘤病毒(HPV) 有关时 J 防治宫颈癌就变得简单了。目前世界上第一个成功研发的预防宫颈癌的疫苗就是宫颈癌疫苗。

白血病

急性早幼粒细胞白血病 5 年无病生存率已超过 90%,成为“人类历史上第一种可基本治愈的白血病”。急性早幼粒细胞白血病常有较广泛的急性倾向,是急性白血血中非常凶险的一个类型。在中药砒霜中提取的三氧化二砷,使急性早幼粒细胞白血病治愈成为可能。

恶性淋巴瘤

5 年生存率超过了 50%,早期霍奇金淋巴瘤的治愈率可达 80% 以上。恶性淋巴瘤属于化疗可以治愈的癌症,早期发现对淋巴瘤的治疗意义重大。当发现颈部、腋窝或腹股沟的淋巴结肿大,应高度警惕。确定恶性淋巴瘤的诊断方法,是切下一个肿大的淋巴结做病理活检。

甲状腺癌

原本是属于少见的癌症,近 20 年发病率增长最快,年均增长 6.2%。近几年

城市的发病率直线上升,位列女性癌症第 5 位。甲状腺癌发病率上升认为与生活压力大和碘摄入过高有关。甲状腺髓样癌的 10 年存活率可达 75%,影响预后因素包括诊断时年龄、原发病灶大小、有无转移等。

资料连接:

癌症早期的十大征兆

世界卫生组织提出了癌症早期的八大信号,而中国医学科学院据此并结合我国的具体情况,概括提出了癌症早期的十大征兆,以引起人们对癌症的注意:

- (1) 身体任何部位,如乳腺、皮肤、唇舌或其他部位有可触及的硬结或不消的肿块,特别是无痛性肿块迅速增大要引起重视。
- (2) 黑痣颜色加深,迅速增大,瘙痒脱发、溃烂或出血等改变。
- (3) 持续性消化不良,不明原因的消瘦、厌食。
- (4) 吞咽粗糙物有哽噎感,胸骨后不适,灼痛或食道有异物感。

(5) 耳鸣、重听、鼻塞、头痛、咽部分泌物带血、颈部肿块。

(6) 持续性声嘶,不明原因刺激性咳嗽或痰中带血。

(7) 原因不明的大便带血,无诱因的腹痛,无痛性血尿、外耳道出血。

(8) 月经不正常,大出血,月经期外或绝经后不规则阴道出血。

(9) 久治不愈溃疡,炎症的长期刺激,慢性溃疡很多会转变成癌性溃疡。

(10) 原因不明的体重减轻或低热,要做全身检查,在没有癌症的特异性表现时,体重减轻和低热也是癌症的表现之一。

出现以上任何一种情况,就应该及时去医院进行检查。出现以上症状不一定是癌症,如果不幸是癌症,以争取早期治疗,争取更好的治疗效果以挽回一些损失。有的人害怕体检,担心“不检查没事,一检查就有事”,其实,没事检查也没事,有事不检查也是有事,而且会小病拖成大病,变得难以挽回。

必须强调指出,无论是十大征兆中的任何一项,都不是癌症专有,也不能看成是确诊癌症的依据。不要因为有了上述征兆,就惶恐万状,坐卧不安。当然也不能可以掉以轻心,熟视无睹,造成延误诊断和治疗。

编者注:本文节选自科普著作《癌症是可以控制的慢性病》,作者张华教授,从事肿瘤临床一线诊疗工作 30 年。

最新播报

登革热病毒“全能”抗体现身

资料来源:《健康报》网站 2014 年 12 月 18 日发布

据新华社伦敦 12 月 16 日电 (记者刘石磊) 一个国际研究团队最新报告说,他们发现了登革热病毒的一类新抗体,与此前发现的抗体不同,这类抗体对所有类型的登革热病毒都可发挥作用,有助于开发更有效的疫苗或治疗药物。

英国帝国理工学院等机构研究人员与美国、泰国等国同行组成的研究团队,在新一期《自然·免疫学》杂志上报告了这一发现。他们对东南亚地区一些登革热感染者的血液样本进行分析后发现,有大约 1/3 的免疫反应是由一组此前未知的抗体所引发。目前已知的登革热病毒抗体只能附着在某一病毒株的病毒表面,给免疫系统提供“靶靶”从而攻击病毒。此次发现的这类新抗体对全部 4 种登革热病毒都有效果。

研究人员解释说,这是因为新抗体附着的位置并不在病毒体上,而是在连接两个病毒蛋白质的“分子桥”上,而 4 种登革热病毒所使用的这种分子连接基本相同。实验显示,在感染登革热病毒的蚊子和人类患者体内,这种抗体都能发挥很好的免疫作用。

研究人员说,随着交通和城市化的发展,登革热在过去 50 年中迅速蔓延,目前每年约有 2.2 万人死于这种主要由蚊子传播的疾病。新抗体的发现有助于开发出广泛适用的新型疫苗,或利用免疫疗法将这些抗体用于疟疾治疗。

关爱睡眠健康—— 免费诊断服务等你来

□通讯员 中山大学第六附属医院 简文杨

睡眠打鼾可能是单纯鼾症,也可能是患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。前者对自身无大碍,只是苦了枕边人。后者则可造成睡眠间断缺氧,损害心脑血管和内泌等多系统和脏器,严重影响身体健康和生活质量,甚至发生猝死。日间困倦嗜睡、工作效率低下,极易出现工伤事故、发生交通事故。

第一步:简易判断

1、观察睡眠呼吸情况。如被观测者只是偶在疲劳或酒后睡眠打鼾,鼾声很小(小于平常说话声)且均匀,仰卧位未见张口呼吸打鼾,清醒后无任何不适,则多为单纯鼾症。

2、如睡眠时常打鼾,鼾声时大时小或时而暂停,伴有张口努力呼吸,则可能发展成为 OSAHS。

第二步:初步筛查

3、用您的智能手机为打鼾者拍摄一张头颈部的侧面照片、一张张口照片和一张张口伸舌的照片(建议开闪光灯拍照)。

4、用您的智能手机为观测者录制 1-2 分钟的仰卧位睡眠打鼾视频(包括头部、颈部和肩部)或 5 分钟左右打鼾录音。

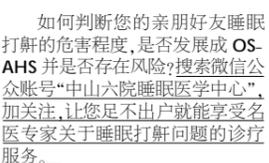
5、将上述三张照片和录制好的视频(或音频)点击中山六院睡眠医学中心订阅号下方菜单,发送照片和视频(或音频)即可(建议在 WIFI 环境下上传);也可以通过邮箱(2835937744@qq.com)或腾讯 QQ(2835937744)发送以上图片、视频、音频。

6、睡眠医学中心将在三个工作日内根据您提供的相片和视频(或音频)初步判断打鼾的严重程度,并提供专业的诊疗服务。



▲正确拍摄角度

加关注,按要求发送图片或视频



《百病饮食宜忌》专栏

常见中医病症的饮食宜与忌

□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

遗精

无性生活而有液遗泄的病证,称为遗精,其中有梦而遗精的,名为梦遗,无梦而遗精的,甚至清醒时精液流出者,名为滑精。遗精后,伴有头昏、无力、心悸、腰腿酸软、精神萎靡、失眠等。此病的病因,多由情志失调引起,或与房劳过度、手淫频繁、饮食失节、湿热下注等因素有关。

【宜】

(1) 饮食宜松软易消化,适当进滋补性食物,如蛋类、骨汤、大枣、莲子、核桃仁等。

(2) 肾虚者可适当进温补肾阳的食品,如鸡、鸽蛋、狗肉、鹿肉、虾、海参等。

【忌】

(1) 忌动火助阳食物,如公鸡、虾、葱、蒜、韭菜、羊肉、雀肉、狗肉等热性、刺激性食物。

阳痿

阳痿即阳事不举,或临房事时举而不坚。历代医家认为此病多涉及肝、肾、脾、心、胆、三焦,病因有命火衰微、心脾受损、恐惧伤肾、湿热下注,分别治以补肾壮阳、补益心脾、养心安神、清化湿热。

【宜】

(1) 饮食宜松软易消化,适当进滋补性食物,如蛋类、骨汤、大枣、莲子、核桃仁等。

(2) 肾虚者可适当进温补肾阳的食品,如鸡、鸽蛋、狗肉、鹿肉、虾、海参等。

【忌】

(1) 忌生冷、寒性食物。

(2) 忌酒、烟。

跨越学科界限 方有百姓满意感动

□文/图 广东药学院附属第三医院 钟志明

引言:近日,83 岁高龄的危重症患者冼某在广东药学院附属第三医院痊愈出院后,家人送来锦旗感谢内科、外科和麻醉科等医护人员的精心救治,连声说身边有这么好的医院一定要告诉乡里乡亲(图)。锦旗感谢的背后有感人的故事,而本案例因多专业医护人员跨学科协作,让患者转危为安,更值得分享。

祸不单行,重症心思添胆疾

冼某因反复胸痛、脚闷诊断为冠状动脉粥样硬化性心脏病,不稳定型心绞痛,2 个月前 IV 级,胆囊结石,高血压病 1 级(中危)入住广东药学院附属第三医院内科,在张新元主任指挥诊疗下心绞痛缓解、心功能趋于稳定。此时意外发生,住院期间患者沉寂多年的胆囊结石,掉落至胆管诱发胆囊炎急性发作,疼痛难忍。胆囊与心脏疾患向来容易互相影响,胆囊激烈疼痛容易导致心脏疾患加重,手术切除胆囊势在必行。

决策困难,转留院都存在风险

单一来讲,对于外科而言,胆囊手术是“小手术”;对于内科而言,心脏病属常见疾患;对于麻醉科而言,胆囊手术麻醉属于家常便饭。可是一旦综合考虑,任何一个专科都担心自己的技术承受力——外科接受重症心脏病患者是个挑战;内科医生无法处理外科疾患;对于麻醉科,高龄患者、多种疾病并存,必然存在的麻醉高风险。在医患关系紧张的今天,哪个科室承担风险都不容易。

是转院治疗?还是留在广药三院?家属们犹豫了。留院肯定有风险,但谁敢保证转院就没有风险?

多学科协作,齐心协力死无憾

急病人所急、想病人所难,对于长期担任大内科主任的张新元主任而言,深深知道对于病人而言,是不应该有学科界限的,治愈疾病是他们的唯一目的,跨学科问题要院内协调解决。在内科、外科和麻醉科多学科联合术前讨论后,决定共同面对将患者留在该院手术。



术前顺利完成麻醉后,患者突发高血压、快速型房颤,张新元主任接到电话立即赶到手术室参与处理和保障,滴硝酸甘油、推西地兰,盯着监护仪调整滴数和推注速度,看着血压和心率降至合适水平。外科杨教授主刀迅速做完手术,平安返回病房。术后在外科住院期间因切口疼痛再发高血压、快速心律失常,刚回家休息的张新元主任再次赶到病房,同时麻醉医生到病房使用术后镇痛技术缓解患者疼痛,在内科、外科和麻醉科

等协同处理再次得以稳定。

现代医学发展到今天,不同学科之间分工越来越细,跨学科疾患必须有团队敢于担当的精神,这样才能杜绝误病情、让患者不陷于求医无门、怨声载道。美国著名的医疗机构梅奥诊所,发明了“团队诊疗”模式从而享誉全球,他们做的正是跨学科协作,让每一个进入梅奥诊所的患者都能得到最优质的医疗资源。这应该是我们医院管理关注的方向,因为百姓眼里没有跨学科医疗,患者是一个整体。



冬至

冬至是中国传统二十四节气之一,民间历来都很重视,有“冬至大如年”之说。今年冬至为 12 月 22 日,意味着进入数九天,迎来最寒冷的天气。《易经》中有“冬至阳生”的说法,意思是从冬至开始,阳气又慢慢地回升,这是因为节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养,而发挥其滋补功效。可见,冬至前后是进补的最好时间,市民可在此时顺势养生,调养身体。

冬至养生可简单归纳为“藏”与“补”二字,具体要遵循以下三个原则:

一、收藏

冬令气候趋寒,天地阳气潜藏,世间万物都进入了封藏冬眠、休养生息的状态,人体养生应顺天而行,借助自然之势,顺天而“藏”,故冬季起居养生应“早睡晚起,必待日光”,谓之“卧藏”、“养藏”。此时,有晨练习惯的人群应注意,晨练时间不宜过早,以免诱发呼吸及脑血管疾病,或使原有疾病复发。

二、避寒

冬令气温低,人的抵抗力也比较差,容易受到寒邪侵袭。特别是原本就体内阳气不足,容易畏寒怕冷的人。冬季养生的避寒不仅仅是要做好保暖,还要注重注法

除身体的寒气。尤其是年老体弱者遇到寒气(侵入,一些呼吸道疾病(如慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等)很容易发生,所以要善于“避寒”。

三、进补

俗话说:“秋冬进补,开春打虎”,冬令是人体养精蓄锐的最佳时段。市民可根据自身体质适当进补,中医有“药食同源”、“药补不如食补”之说。冬至前后,多吃温性食物,少食甚至远离寒凉食物,对于平衡人体阴阳、增强抵抗力是非常重要的作用。进补的基本原则是畏寒体质补阳,虚火体质滋阴,以达到阴阳平衡,身体强壮的最佳效果,切勿盲目进补。冬至前后宜多吃的食物有:牛肉、羊肉、乌鸡、鲫鱼、虾、蒜苗、韭黄、香菜、白萝卜、人参、莲子、山药、当归、猕猴桃、柚子等。

以下介绍三款适合冬至节气进补的食谱:

一、白萝卜炖羊肉

【配料】白萝卜 500 克,羊肉 500 克,生姜 2 两,食盐适量。

【做法】白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水先将羊肉入锅,开锅后 5 分钟捞出羊肉,水倒掉,重新加水烧开,放入羊肉、姜炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。加盐,即可食用。

【功效】有温中、健脾、消食的作用。对脾胃虚寒,困倦乏力,胃寒肢冷者尤为适宜。

二、胡椒煲老鸡

【配料】老母鸡 1 只(大者半只亦可),胡椒 30 粒,红枣 6 粒,食盐适量。

【做法】老母鸡光鸡洗净切块,红枣去核,胡椒洗净,备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料,改用中火继续煲约两小时,加盐,即可饮汤吃肉。

【功效】有温中驱寒、补益脾胃的作用。对脾胃虚寒,胀满打嗝,消化不良,经常腹泻,面色无华者尤为适宜。

三、虫草黄精煲骨

【配料】虫草花 30 克,黄精 30 克,牛骨 2 斤,陈皮 1 角,食盐适量。

【做法】虫草花、黄精、牛骨、陈皮分别用清水洗干净,备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入以上全部材料,改用中火继续煲约三小时,加盐,即可饮用。

【功效】有补肝肾、养血润燥、强健身体作用。对肾气虚弱、神疲乏力、腰膝酸软、面色萎黄者尤为适宜。

最后,冬至节气以后,天气冷了,周身的血管收缩,血管收缩就会造成血压的增

肠道传染病防治科普知识

肠道传染病发病突然, 症状严重, 传染性很强, 给人们的健康和生活造成很大的威胁。本文根据中国疾病预防控制中心网站资料整理, 对肠道传染病的基础知识、临床表现、预防措施等进行了介绍。预防肠道传染病, 应把好病从口入关, 养成良好的卫生习惯。

1 认识肠道传染病

肠道是指大肠和小肠, 是人体消化道的一部分。我们日常的饮用水及食物, 如果被病原体所污染, 那么这些被污染的水和食物, 经过口腔进入肠道, 这些病原体在肠道内繁殖且散发毒素, 破坏肠粘膜组织, 引起肠道功能紊乱和损害, 严重影响身体健康, 人体一旦被污染, 患者由粪便中排出病原体, 病原体将再次污染他人, 这样的传染病就是肠道传染病。

肠道传染病包括细菌引起的细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱以及食物中毒等; 阿米巴原虫引起的阿米巴痢疾; 相关病毒引起的病毒性肝炎、脊髓灰质炎(小儿麻痹)等。

2 肠道传染病共同的临床表现

大多数肠道传染病发病会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻, 食欲不振等胃肠道症状, 有些伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状, 若治疗不及时, 可引起严重的并发症, 甚至导致死亡。

3 肠道传染病的传播途径

经水传播 病人或病原携带者的粪便、呕吐物排入水源, 洗涤被病原体污染的衣裤、器具、手等都可使水受到污染。水源受到污染后可引起肠道传染病的爆发流行。霍乱、伤寒、菌痢被称为三大水媒病。

经食物传播 在食品的生产、加工、运输、贮存和销售的过程中都存在被病原体污染的危险。食品中的病原体可来自存放容器、进餐用具、手的接触、施用粪肥及被昆虫污染等。

接触传播 通过握手、使用或接触衣物、文具、门把手、钱币等都有可能造成病原体的传播和扩散。

昆虫传播 苍蝇、蟑螂等都能起机械搬运病原体的作用, 有些病原体还能在昆虫的肠管里存活一段时间, 甚至繁殖。到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫也是造成肠道传染病扩散的重要原因。

4 主要的肠道传染病

霍乱

是由霍乱弧菌所致的烈性肠道传染病。临床以吐泻大量米泔样排泄物, 严重脱水, 肌肉痉挛及尿闭为特征, 多因饮水、尿毒症及酸中毒死亡。

伤寒

是由伤寒杆菌引起的。患者开始感觉疲倦、无力, 不思饮食, 常有腹胀、腹泻或便秘等症, 接着就发高烧, 约二周左右才逐渐退烧。发病的第二周, 病人身上还会出现一些淡红色疹子, 脾脏会肿大。病重者还可能神志不清烦躁不安、说胡话等症, 后期还可发生肠出血或肠穿孔。

细菌性痢疾

由痢疾杆菌引起的肠道传染病, 以结肠化脓性炎症为主要病变, 并以全身中毒症状、腹痛、腹泻、脓血便以及里急后重等为主要临床表现。严重者可见惊厥、昏迷、休克。全年发病, 以夏、秋两季最多见。

肝炎

是由肝炎病毒引起的。病初起时, 病人觉得浑身乏力、厌食, 特别不愿吃油腻的东西, 常感恶心、腹泻, 右上腹痛, 有的患者还出现黄疸、眼球发黄, 小便也黄得似浓茶, 若眼珠皮肤发黄叫“黄疸型肝炎”, 如皮肤、眼球不发黄, 为“无黄疸型肝炎”。

脊髓灰质炎

又叫小儿麻痹症, 半岁至5岁的小儿容易得病。症状多为发病很急, 突然发烧, 精神不好, 很像感冒, 烧三、四天后自动退烧, 但过一至五天又发烧, 第二次发烧两、三天后可能发生腿或胳膊不能动的现象, 完全瘫软无力, 所以叫“小儿麻痹症”。

肠出血性大肠杆菌 O157:H7 感染性腹泻

O157:H7 大肠杆菌感染是一种食源性疾病, 病人和无症状携带者均可成为传染源, 人群对病原体普遍易感, 感染后可获得一定程度的特异性免疫力。

O157:H7 大肠杆菌感染可表现为无症状感染、轻度腹泻、出血性肠炎、溶血性中毒综合征、血栓性血小板减少性紫癜, 其中以出血性肠炎最常见。典型的出血性肠炎的临床表现为腹部剧烈疼痛, 先期水样便, 1-2天后出现类似下消化道出血的鲜血样便或血便相混, 低烧或不发烧, 潜伏期为3-4天, 可长达8天, 短至1天。部分病人可出现急性肾功能衰竭, 死亡率较高。

细菌性食物中毒

凡进食被细菌及其毒素污染的食物, 引起的急性中毒性胃肠炎和其他症状, 称细菌性食物中毒。食物中毒多发生在夏秋季。可暴发, 易集体发病。以呕吐、腹

痛、腹泻为主要表现, 严重可失水和致中毒症。

诺如病毒感染急性胃肠炎

诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体, 该病毒基因多样且高度变异, 每隔数年就会出现新变异株, 人一生中可多次获得感染。诺如病毒感染通常表现为自限性疾病, 预后良好。

最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛, 其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1-3天即可恢复。如频繁呕吐或腹泻, 可导致脱水, 引起严重的健康问题, 尤其常见于幼儿、老人和基础性疾病患者。脱水主要表现为少尿、口干、咽干、站立时头晕目眩, 在儿童中可表现为啼哭无泪或少泪、异常嗜睡或烦躁。

5 如何预防肠道传染病

肠道传染病发病突然, 症状严重, 传染性很强, 给人们的健康和生活造成很大的威胁。因此, 把好病从口入关, 养成良好的卫生习惯, 努力做好预防工作是关键。

- (1) 积极开展爱国卫生运动, 加强对粪便、垃圾和污水的卫生管理, 发动群众开展除四害运动。
 - (2) 讲究个人卫生, 养成饭前便后洗手的习惯。常剪指甲, 勤换衣服。
 - (3) 食堂和家庭采购食品要严把好质量关, 切不可为贪便宜而购买变质的禽、蛋、肉和水产品。
 - (4) 不喝生水, 菜要煮熟煮透, 吃剩的菜放在冰箱里过夜, 食用时应重新回锅加热。
 - (5) 购买易生虫的蔬菜应注意新鲜无虫眼, 留意是否使用了农药, 摘去黄叶后应用水浸泡半小时以上, 中间换水2-3次, 然后再烹调。
 - (6) 贮存食品或加工食品时, 都应该生熟分开。
 - (7) 最好不要去大排档就餐和购买无证经营的盒饭, 不要自办大型聚餐活动。
 - (8) 发现食物有异样或异味不可食用, 也不可煮沸烧透后再食用。
 - (9) 对碗筷等餐具应经常煮沸消毒。
 - (10) 一旦发生肠道传染病症状应及时就医; 家庭成员同时出现食物中毒现象, 应在去医院的同时及时向疾病预防控制中心报告。
- 概括起来, 预防肠道传染病有一个九字真经: **吃熟食、喝开水、勤洗手。**



冬春谨防新生儿“奶癣”

“奶癣”为民间传统的一种叫法, 其实是婴儿常见的皮肤病, 临床称为婴儿湿疹。这种湿疹常对称地分布在婴儿的脸、眉毛之间和耳后。表现为很小的斑点状红疹, 散在或密集在一起, 有的还流黏黏的黄色水, 干燥时则结成黄色的痂。此病虽无大的危险, 但病孩刺痒, 常哭闹不安, 不好好吃奶和睡觉, 影响健康。

目前, 婴儿湿疹的病因尚未明了, 一般认为过敏体质是发病的主要原因, 外界各种激发因素(如奶、海鲜食品、某些药物、花粉等)是发病或加剧的诱因。有的孩子甚至是因衣服穿得稍多, 汗液

的刺激或是冷空气的刺激均可诱发。因此, 冬春季节患湿疹的孩子更为多见。

孩子患了湿疹后, 应尽量避免小儿用手搔抓, 防止衣物摩擦, 可以用婴儿润肤油涂抹后, 用温水洗净, 避免香皂或其他刺激性物品, 将孩子的指甲剪短, 给孩子穿棉织品的衣服, 勤换内衣和尿布, 勤洗澡, 以保持皮肤的清洁, 预防细菌的感染。

“奶癣”的治疗应该请教医生, 不可以乱用外用药物。过敏严重的可以在医生的指导下用药。如果是由于食物过敏引起的奶癣, 那就应更换乳品。(邱吉芬)

茶叶预防心血管病的功用

□ 广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

茶叶味甘、苦, 性微寒。茶叶预防心血管病的功用大。

茶叶中所含的咖啡因、磷酸与戊糖等形成核苷酸, 它对脂肪具有很强的分解作用。儿茶素类化合物能促进人体脂肪的分解, 防止血液和肝脏中胆固醇和中性脂肪的积累。茶叶中的咖啡因和儿茶素参与了机体内的脂肪代谢作用, 降低了血浆总胆固醇的含量水平。茶叶中的茶黄烷醇可使动物的总血脂、胆固醇的磷脂的含量明显降低。

茶叶的单宁酸可预防中风。脑中风的原因之一是人体内产生有害作用的活性酶生成过氧化脂质, 使血管壁失去弹性, 进而引起血液流通不畅。动物试验证实, 茶叶中的单宁酸能抑制过氧化脂质生成, 消除活性酶的作用。

茶叶中的咖啡因和儿茶素能松弛血管, 增加血管的有效直径, 可使血管舒张而有弹性, 既促进血液循环, 也起到降压作用。茶叶中的谷氨酸在酶促反应下降解生成γ-氨基丁酸, 也有降压作用。茶叶中的咖啡因、茶碱对末梢血管有直接的扩张作用。茶叶中的鞣质也具有保持或恢复毛细血管正常抗拉力的作用。经常饮茶有防治高血压和冠心病



的功用。由于茶叶含有维生素P, 尤其是儿茶素类多酚物质能改善微血管壁的渗透性能, 故可有效的增强血管的抵抗力, 起到生物抗氧化剂的作用, 防止血管壁膜类物质的过氧化作用, 从而防止了血管硬化, 还可以降低血液中的中性脂肪和胆固醇, 促使体内纤维蛋白之溶解作用增大, 有效地防止血凝, 不致造成血栓、血瘀而形成冠状动脉粥样硬化。

自由基攻击动脉血管壁和血清中的不饱和脂肪酸, 产生过氧化脂质是导致心血管疾病的起因之一。茶叶所含的维生素E能阻断自由基的连锁反应, 因而能起到有效的防治心血管病作用。茶叶中所含的鞣具有清除自由基和抵抗脂质过氧化的作用, 能破坏动脉血管内壁损伤处沉积的胆固醇。

赶走冬季肥胖 四招找回自信

□ 中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科 陈超刚 副主任医师

冬季是最容易发胖的季节。有研究证实, 人体冬季脂肪合成代谢的速度要快于平时的2-4倍, 而脂肪分解代谢的速度要低于平时的10%。如何在冬天调整饮食, 一直到夏天都能保持良好体形? 营养师为您支招。

和脂肪以提供能量, 维持不断进行的运动。有氧运动超过20分钟, 血液中的血糖基本消耗后, 身体就要调动糖原和脂肪作为热源提供能量, 所以每次进行20分钟以上的有氧运动训练, 对减肥最有效。

第一招 早餐要吃好

早餐一定要吃得丰富、吃得均衡, 不但主食不可少, 鸡蛋等富含蛋白质的副食也不可少。不少人认为冬天容易长肉, 少吃点就少长点, 其实是误区。进食要遵守“早餐吃得像皇帝, 中餐吃得像平民, 晚餐吃得像乞丐”的三餐定律, 千万不可因减肥而破坏这项原则。有人觉得早餐一杯牛奶, 一只鸡蛋已经足够, 其实是不对的。营养均衡的早餐可以提高身体的代谢力, 也可以克制吃零食的欲望。所以, 不吃早餐或者吃得少不利于健康。日常一旦养成有规律有节制的饮食方式, 自然就确立了良好的饮食习惯, 为减肥瘦身打下基础, 才会瘦得健康。

节食并不意味着远离所有富含脂肪的食物, 想减肥绝不是不摄取脂肪、糖, 而是要适当摄取, 并避免身体积累过多热量。

第二招 运动不能少

有一种观念是: 只要减少摄入热量, 不需要运动也能减肥, 特别是冬季, 由于天气寒冷, 不少人宁愿不吃也不肯做运动。其实, 节食可能会瘦下来, 但无法长时间保持, 过段时间又会反弹。减肥的原理是你摄入的热量要比消耗的热量少, 你虽然节食了, 可是缺乏运动也没有让你消耗足够的热量, 这样是不利于减肥的。

高效率的有氧运动是公认的最好的减肥运动。在冬季, 跳绳、骑车、步行、跑步、游泳都是绝佳的有氧运动。身体通过呼吸得到的氧, 能够连续不断地供给运动的肌肉, 在酶的作用下代谢糖原

第三招 晚饭忌“太晚”

导致发胖的原因是摄入的热量多于消耗的热量, 跟什么时候进食大有关系。一般情况下, 早餐时间安排在早上6点半到8点半; 午饭则应在中午12点进行, 1点前结束; 晚餐不能吃得太晚, 最好晚上六七点开始, 八点后就不要再吃了。打工一族一天劳累, 晚上食欲可能会比白天好, 容易导致摄入的热量过多。加上晚上不吃, 吃的东西全部会被身体吸收变成脂肪囤积起来。所以, 要想身体健康的话, 不但晚上进食要注意食物的分量, 而且晚餐也不能吃得太晚, 睡前两小时不要吃东西。

第四招 减肥别过猛

减肥切忌急功近利, 若方法不合理, 减去的是肌肉, 而胖回来是脂肪, 理想的减肥状态应该是一周内减0.5公斤到1公斤为宜。减肥应维持一个限制热量且营养均衡的饮食, 一日之总热量以不低于1000大卡为原则, 而且必须配合定期运动, 这样才能达到科学减肥的目的。专家提醒, 若是经过长期减肥后, 体重变化仍不明显就应停止减肥, 因为有一部分肥胖者可能与遗传基因有关。美国宾夕法尼亚大学在实验中发现: 如果父母肥胖, 那他们的孩子有80%也将肥胖, 相比之下, 如果父母的体重正常, 他们的子女体重超标的可能性不超过14%。所以, 减肥不能强求, 应找出原因, 对症下药。

(原文载于《羊城晚报》)

儿童感冒的预防与治疗

□ 广州市妇女儿童医疗中心西药房 祁俊华 药师

感冒, 即普通感冒, 俗称伤风, 又称急性鼻炎, 是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病, 其中30%-50%是由某种血清型的鼻病毒引起。普通感冒虽多发于初冬, 但任何季节, 如春天、夏天也可发生, 但不同季节的感冒的致病病毒并非完全一样。感冒病例分布是散发性的, 不引起流行。

发病症状

感冒一般发病较急, 表现为咽部明显充血, 部分可有扁桃体轻度肿大, 鼻黏膜肿胀, 无肺部体征。发病的症状为鼻塞、流涕、喷嚏、咽喉或咽痛、咳嗽等。轻者有低热、畏寒, 重者可出现高热头痛、全身酸痛、乏力、声嘶等。

并发症

感冒并发症较多, 如扁桃体炎、鼻窦炎、喉炎、气管炎、肺炎、心肌炎等。有些可能十分严重, 对于儿童的生长发育有较大影响。如果反复感冒易导致感染, 亦会影响儿童的学习和生活。

药物治疗

感冒通常是由病毒引起的, 目前治疗感冒没有特效药。如果没有并发症, 即使不经过治疗, 一般一周左右就能自愈。用于感冒的治疗药物主要为对症药物, 最常见是抗过敏药、减轻鼻黏膜充血的药物和解热镇痛药三类。

1. 抗过敏药: 常用的是扑尔敏和氯雷他定等。扑尔敏不良反应主要表现为嗜睡、困倦等, 尤其是儿童对此更敏感, 所以药物使用剂量宜精确。扑尔敏儿童剂量: 一日0.35mg/kg, 分3-4次服用。氯雷他定是比较新的抗过敏药, 作用强而基本没有嗜睡的不良反应。

2. 减轻鼻黏膜充血的药物: 主要是伪麻黄碱成分。伪麻黄碱具有选择性收缩鼻黏膜血管的作用, 可使鼻塞减轻, 清鼻涕减少, 且没有刺激心脏引起心悸和收缩外周血管引起血压升高的不良反应。

3. 解热镇痛药(抗感冒用): 主要为布洛芬、对乙酰氨基酚等。

注意事项

市售的抗感冒药基本是复方的, 一般有三种: 抗过

敏药和减鼻黏膜充血药合剂、抗过敏药和解热镇痛药合剂及抗过敏药、减鼻黏膜充血剂和解热镇痛药的合剂。感冒或流感患者最好在医生的指导下选用适当的抗感冒药, 以免重复用药。

感冒之后不宜服用抗生素, 因为引起感冒的病原体主要是病毒, 如鼻病毒、冠状病毒等, 而多数抗生素对病毒无杀灭作用, 而且滥用抗生素会出现药品不良反应和产生耐药药性。所以, 只有在感冒之后继发细菌感染, 如咽炎、化脓性扁桃体炎、支气管炎等才需要抗生素。合并细菌感染的表现主要为: 体温逐步升高, 周围血白细胞计数增加, 有感染病灶出现。只有出现以上症状, 才需要考虑是否加用抗生素。

预防

注意卫生, 勤洗手。在流水下用肥皂洗手2分钟, 可以去除90%以上的病原菌, 可有效预防感冒发生。

补充多元维生素。在饮食上, 应多吃富含维生素和锌的食物, 这样有利于增加机体免疫力, 促使免疫系统抵抗病原体的能力增加, 从而减少感冒的发生。

使用免疫调节剂。对于体弱、反复呼吸道感染的儿童, 可以考虑使用免疫调节药物, 如转移因子、胸腺肽口服片等药物, 以提高机体的抗病能力。但在一般情况下, 不主张轻易使用, 必要时要在医生的指导下使用。

《心态决定健康》连载之三十三

一个人如果拥有良好的心态, 在一定程度上也就拥有了健康的人生观, 就会正确地面对失败与成功、清贫与富有、坎坷与坦途, 进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

广东药学院 邹宇华教授主编

儿子眼中的妈妈

【心灵感言】百善孝为先, 这是中华民族的传统美德。孝顺父母, 我们可以从身边的细节开始, 和父母共同创造一种充满爱心的家庭氛围。爱其实很简单, 只需一句话就可圆满; 爱其实很实在, 只需一件事就可永恒。

【案例回放】2007年的母亲节, 8岁的儿子用自己的零花钱亲自给妈妈买了一套连衣裙。妈妈深受感动, 轻轻地拥抱着儿子问: “洋洋, 你为什么给妈妈买衣服啊?”

“今天是母亲节, 我要送你一件礼物。”儿子自豪地说。

“这条裙子多少钱?” 妈妈又问。

“营业员说198元, 见我没有跟大人一起来, 又听说这是母亲节送给妈妈的礼物, 便买了158元。这不, 还有发票呢。”儿子从兜里掏出一张发票交给妈妈, 又说: “妈妈, 你快试试吧。”

妈妈在儿子的催促声中试起了裙子。

由于妈妈个子不高, 裙子明显大了, 妈妈肤色不白, 裙子又是深色, 一下子把人衬得更黑了……

爸爸和妈妈对裙子尽管有一百个不满意, 但是当着儿子的面又不能表露出不满的情绪, 以免伤害到孩子幼小的心灵。这毕竟是儿子对母亲真挚的回报啊!

爸爸和妈妈直夸儿子: “好孩子, 真懂事!”

下午, 爸爸和妈妈根据发票提供的地址, 找到了那家服装店, 要求退货。当出示发票说明情况后, 服装店老板边办理退货边讲起他们的儿子买裙子的经过。

那天, 他们的儿子一个人来到服装店, 要给妈妈买裙子。老板问: “你妈

妈有多高?” 儿子说: “妈妈不高不矮。”老板又问: “你妈妈有多胖?” 儿子说: “妈妈不胖不瘦。”老板问: “你妈妈是什么肤色?” 儿子说: “妈妈不黑!” 老板又问: “裙子要哪个价位的?” 儿子说: “要最贵的!” 说着从书包里掏出一堆零钱。老板帮他数了一下, 一共213元, 于是就向他推荐了这条198元的裙子……

老板说: “我的服装店自开业到现在已经5年多了, 他是我遇到的第一个给母亲买礼物的孩子。我被他感动了, 于是就按进价卖给他一套, 又怕他的家长不放心, 我还给开了一张发票……”

妈妈打断了服装店老板的话说: “这裙子我们不退了, 谢谢你!”

她紧抱着儿子买给她的不合体的裙子, 红着眼圈走出了服装店, 决定把它当做儿子的一颗爱心永远珍藏起来。

不高不矮, 不胖不瘦, 不黑, 最贵的! 这就是孩子心中的母亲!

【心态调适】在八岁孩子的心中, 他的妈妈“不高不矮, 不胖不瘦, 不黑”, 就是那么的完美。带着偏爱的童心, 缺乏理性的判断, 却见证着最为真挚的感动与纯洁无瑕的回报, 闪烁着最为迷人的光芒。童心映照下的世界, 是那般的纯净美丽。当然, 时光会赋予孩子成熟, 岁月会让曾经稚嫩的审美判断逐渐发生变化, 但光阴不会改变儿子对母亲的那份真挚的爱。

孩子永远是纯洁无瑕的。他们的世界纯粹得没有一点杂质, 在他们的眼里容不下一粒沙子。对此, 父母应该更加用心地去呵护这样纯洁的心灵; 也应不断地对孩子良好的行为加以赞赏, 并鼓励他们以后继续保持和创新。而对于他们不合常规的行为, 父母应该加以引导, 告诉他们这样的行为到底会带来怎样的危害, 而不能一味地责怪。



广州市建设健康城市摄影比赛获奖作品(二)

经过历时三个月的作品征集和专家评审,近日,“定格瞬间 共享美好——广州市建设健康城市摄影比赛”终于圆满落幕,96幅摄影佳作榜上有名。本次活动是2014年广州市建设健康城市系列宣传活动之一,通过网络平台共征集到生命瞬间、掌灯者印象、公卫人身影、健康锻炼、美好生活、夕阳红6个栏目组的336幅作品,来自我市各级医疗卫生系统及有关单位。作品从不同侧面反映了广大市民参与健康城市建设、追求健康生活的精彩瞬间,展现了我市城乡医疗卫生工作者维护公众生命健康、成就优质健康服务的一线风采。在此选登部分获奖作品以供读者欣赏和交流。
查看更多获奖作品请登陆 <http://www.gzhe.net/pavilion/hd/sybs/rqjz/index.html>。
(广州市健康教育所《广州卫生》编辑部)

健康锻炼



一等奖 点个赞!(简文杨)



二等奖 我运动,我健康,我快乐!(陈增丽)



二等奖 锻炼(龙建平)



三等奖 太极神韵(龙建平)



三等奖 动与静(黎浩)



三等奖 踢出“健”康(邵健远)

美好生活



一等奖 岁月静好(刘玉洪)



三等奖 海心奏乐(史伟煜)



一等奖 爷孙情(龙建平)



二等奖 老有所乐(梁晓珊)

夕阳红



二等奖 抚触,好惬意啊!(张丽焕)



三等奖 力与美(史伟煜)



二等奖 吹竹杠的老人(邵健远)



三等奖 健康厨神大比拼(江汀)



二等奖 呵护(龙建平)



三等奖 心灵的释放(刘玉洪)



三等奖 九十八岁的邓老(何展明)



三等奖 夕阳红组合(徐东燕)