

广州卫生计生

创办于 1976 年 2 月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤)A0160107

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所编印

2017 年 7 月 17 日 星期一 第 13 期 (总第 1089 期) 半月出版 本期 4 版

(广州卫生计生)电子版

《广州卫生计生》综合报道 国务院日前印发《国民营养计划(2017-2030 年)》(以下简称《计划》),明确了今后一段时期内国民营养工作的指导思想、基本原则、实施策略和重大行动。

《计划》指出,要以人民健康为中心,以普及营养健康知识、优化营养健康服务、完善营养健康制度、建设营养健康环境、发展营养健康产业为重点,关注国民生命全周期、健康全过程的营养健康,将营养融入所有健康政策,提高国民营养健康水平。

法规标准体系更加健全,营养工作体系更加完善,在降低人群贫血率、5 岁以下儿童生长迟缓率、控制学生超重肥胖率、提高居民营养健康知识知晓率等具体指标方面,取得明显进步和改变。

《计划》部署了七项实施策略保障工作目标实现。一是完善营养法律法规标准体系。二是加强营养能力建设。三是强化营养和食品安全监测与评估。四是发展食物营养健康产业。五是大力发展传统营养服务。六是加强营养健康基础数据共享利用。七是普及营养健康知识。

《计划》提出,到 2030 年,营养人群营养健康水平。一是生命早期 1000 天营养健康行动,提高孕产妇、婴幼儿的营养健康水平。二是学生营养改善行动,包括指导学校学生营养改善、超重、肥胖干预等内容。三是老年人群营养改善行动,采取多种措施满足老年人营养改善需求,促进“健康老龄化”。四是临床营养行动,加强营养师培养和培训,提高病人营养诊疗水平。五是贫困地区营养干预行动,采取干预、防控、指导等措施切实改善贫困地区人群营养现状。六是吃动平衡行动,推广健康生活方式,提高运动人群营养支持能力和效果。

全面取消药品加成 执行新医疗服务价格

广州地区公立医院综合改革 7 月 15 日零时正式启动

7 月 15 日,广州地区正式启动公立医院综合改革。全市行政区域内的中央、省、市、区、事业单位和国有企业及解放军、武警部队举办的公立医院同步实施,全面取消药品加成,执行新的医疗服务价格政策,全面推进公立医院管理体制、补偿机制、价格机制、人事编制、收入分配、行业监管等方面的综合改革。

穗卫计讯 7 月 14 日夜 15 日晨,广州不少公立医院的计算机房,药房彻夜未眠。酝酿已久的广州地区公立医院综合改革当日零时正式启动。与此同时,在广州卫生计生委委员的一间会议室同样灯火通明。

是夜十点多,黎明副市长亲自来到广州市卫生计生委医改启动广州市指挥中心坐镇指挥。市医改办、市发改委、市财政局、市人社局、市卫计委等市医改领导小组主要成员单位领导和工作人员,在场严密监控各家公立医院改革启动情况。

为保障医改启动后的医疗服务,当晚,市人社局组织市医保局、市人保信息中心工作人员和信息系统开发公司人员 60 多人通宵实施信息系统功能上线检查工作。7 月 15 日零时 5 分医保信息系统全面切换完成,确保医保综合改革工作平稳落地;市、区两级发改部门组成 12 支巡查组深入医院督查药品加成是否取消、医疗服务价格调整是否到位。152 家公立医院在零时过后迅速完成了药

品价格,基本医疗服务项目价格数据更新及相关信息系统切换,全面取消药品(中药饮片除外)加成,3000 多项医疗服务项目执行新的价格,整个过程顺利,全城夜间公立医院诊疗秩序平稳,没有出现大的问题。

公立医院是我国医疗服务体系的主体,城市公立医院在基本医疗服务提供、急危重症和疑难疾病诊疗、培养医疗卫生人才等方面发挥着重要而不可替代的作用。推进城市公立医院综合改革是深化医改的重要任务,也是一项长期而艰巨复杂的系统工程,是医改中的“制高点”。

本次医改涉及广州市行政区域内中央、省、市、区、事业单位和国有企业及解放军、武警部队举办的所有公立医院,目标为使群众就医费用更趋合理,促进医疗服务质量明显提升,促进医院运行管理更加科学。展望到 2018 年底,各项改革目标基本实现,医院运行管理更加科学高效,医务人员积极性得到进一步激发,人民群众满意度和获得感明显提升。



改革基本原则

○ 联动推进,属地负责。广州地区所有公立医院,包括省属、市属、区属医院,国家部委、解放军、武警、事业单位、国有企业等在穗举办的公立医院,均纳入本次改革范围,同步联动推进,实施同城同策、同网同价、分类实施。

○ 坚持创新突破,在中央和省确定的改革方向及原则下,鼓励广州地区各级公立医院和有关部门充分发扬首创精神,在管理体制、补偿机制、价格机制、人事编制、收入分配、行业监管等领域勇于探索、大胆创新,切实在公立医院综合改革上取得突破,努力建立起适应改革发展需要的体制机制。

改革目标

- 使群众就医费用更加合理
- 促进医疗服务质量明显提升
- 促进医院运行管理更加科学

主要改革任务

1. 推动公立医院管理体制变革
2. 建立公立医院运行新机制
3. 强化医保的基础性作用
4. 建立符合医疗行业特点的人事薪酬制度
5. 推动建立分级诊疗制度
6. 构建各类医疗机构协同发展的服务体系
7. 提高医疗卫生信息化建设水平

取消药品加成 调整医疗服务价格

从 7 月 15 日零时起,广州地区公立医院全面取消药品(中药饮片除外)加成,公立医院药品实施“零差率”销售。

公立医院取消药品加成后减少的合理收入,将通过调整医疗服务价格、加大政府投入和降低医院运行成本等方式予以补偿,其中调整医疗服务价格补偿 80%、财政专项补偿 10%、医院自我消化 10%。

医疗服务价格调整,实行结构性调价,下调大型设备检查项目和检验项目价格,上调体现医务人员技术劳务价值的项目价格,并建立动态调价机制。调价后,符合医保目录规定的医疗服务项目,都将纳入医保报销范围。

7 月 15 日起 在广州公立医院看病有以下变化

门诊挂号费取消,并入诊费查。普通门诊、副主任医师、主任医师诊查费分别调整至每次 10 元、20 元、30 元,广州医保参保人在定点医院机构就诊每诊次可报销 7 元。

药品加成全部取消,比如此前 115 元药品,7 月 15 日起降低到约 100 元。

医疗服务项目执行新价格,下调 1110 项 CT、MRI 等大型设备检查项目价格和检验项目价格,上调 2457 项诊疗、手术、康复、护理、中医等体现医务人员技术劳务价值的项目价格。总体调价幅度 7.70%,还有 670 项基本医疗服务项目未作调整。

总体上不会增加病人负担。但具体到每个病人,可能会因为病人的病情、治疗需求等实际情况不同而出现一些差别。

市卫计委举行“我是共产党员” 纪念建党 96 周年朗诵会暨“两学一做”学习教育读书分享会



穗卫计讯 6 月 30 日上午,广州市卫生计生委在委十楼礼堂举行“我是共产党员”纪念中国共产党成立 96 周年朗诵会暨“两学一做”学习教育读书分享会。委党组书记、主任唐小平同志,党组成员、副主任胡巧贞同志,机关各支部要求全体党员约 140 人参加了会议。

会议在国歌声中拉开帷幕。唐小平书记在会上作了讲话,回顾了中国共产党 96 年的光辉历程,总结了委系统近年来的工作情况,并对下一步工作提出要求。2017 年是党的十九大的政治之年,也是我市推进医改工作的攻坚之年,卫生计生工作任务艰巨而繁重,唐小平书记要求全体党员干部要切实提高思想认识,切实履行政治责任,扎实推进“两学一做”学习教育常态化制度化,严格落实党组织各项组织生活制度,不断提高党组织的凝聚力、战斗力 and 创造力;要切实发挥模范作用,时刻以一名合格党员的标准要求自己,努力

力做“四讲四有”合格党员;坚持以“四个坚持、三个支撑、两个走在前列”为统领,深入学习贯彻省第十二次党代会和市第十一次党代会精神,以更加昂扬的斗志、更加务实的作风,完成以城市公立医院改革为重点的各项任务,努力开创卫生计生工作新局面,以优异成绩迎接党的十九大召开。

会议还举行了“践行‘两学一做’、弘扬优良家风”启动仪式,委的委领导为委机关各党支部代表颁发了“践行‘两学一做’、弘扬优良家风”倡议书,向全体党员干部家属发出了带头以规范家风、带头以德传家、带头以廉洁家风的倡议。之后,机关各支部以“我是共产党员”为主题,结合“两学一做”学习教育常态化制度化开展了读书分享会,10 个支部的党员代表分别进行了朗诵节目的表演,颂扬党的丰功伟绩,抒发对党的深深热爱之情,充分展现了我委党员干部积极干事创业、昂扬向上的精神风貌。

学习先进典型 坚定理想信念 市胸科医院庆祝建党 96 周年

《广州卫生计生》讯(通讯员 廖世来)6 月 29 日,市胸科医院隆重召开“两学一做”学习教育常态化制度化、弘扬“好家风”活动动员大会暨“两学一做”先进事迹报告会。院党委书记林耀志、院党委副书记曾勇分别作了动员讲话和总结讲话,对推进“两学一做”学习教育常态化制度化及弘扬优良家风提出了行动方向和具体要求。

同志用真实、生动、具体的事例和真挚的情感,向大家讲述了他们在医疗援疆、驻村扶贫的先进事迹。院党委副书记曾勇分别作了动员讲话和总结讲话,对推进“两学一做”学习教育常态化制度化及弘扬优良家风提出了行动方向和具体要求。

市卫计委举办艾滋病病例 随访管理技能情景模拟演练

穗卫计讯 为强化我市艾滋病防治工作能力,进一步规范艾滋病病例随访管理工作,市卫计委于 6 月 27 日组织举办了广州市艾滋病病例随访管理技能情景模拟演练活动。

本次活动是我市首次探索在艾滋病防治专业培训中采取现场情景模拟演示的教学方式,既检验了我市艾滋病病例随访管理技能水平,又以生动形象的形式促进了学习交流,提高了培训效果,受到了广大防艾专业人员的肯定和欢迎。

请省内外艾滋病防治专家进行现场评估和技术点评。活动最终评出一等奖(天河区)、二等奖(海珠区、黄埔区)、三等奖(南沙区、荔湾区、花都区)和优秀奖队伍。

本次活动是我市首次探索在艾滋病防治专业培训中采取现场情景模拟演示的教学方式,既检验了我市艾滋病病例随访管理技能水平,又以生动形象的形式促进了学习交流,提高了培训效果,受到了广大防艾专业人员的肯定和欢迎。

儿童六龄齿免费窝沟封闭项目 宣传视频喜获优秀作品奖

《广州卫生计生》讯(通讯员 王娟)近日,在广州市科技创新委员会举办的优秀科普微电影和微电影评选中,广州市儿童六龄齿免费窝沟封闭项目宣传视频喜获优秀作品奖。

广州市儿童六龄齿免费窝沟封闭项目宣传视频是广州市儿童六龄齿免费窝沟封闭项目健康教育的的重要组成部分,该项目覆盖人群广,有城区和农村,常驻和流动人口等,每年接受教育的学生有 16 万之多。

项目实施 6 年以来,已有 87.3 万名适龄儿童接受了服务,其中有 49.1 万名符合封闭条件的儿童接受了六龄齿窝沟封闭。在项目宣教工作中,微电影以简单生动的形式深受学生和家长的欢迎,也使窝沟封闭项目健康知识知晓、较好地促进了儿童口腔预防保健和正确刷牙率的提高。

据了解,此次征集评选活动共评出 30 部优秀科普微电影和微电影。

广州市健教所顺利完成 新一届党支部换届改选



《广州卫生计生》讯(通讯员 吕朝佳)6 月 29 日下午,广州市健康教育所换届选举第九次党员大会在所九楼会议室召开,党员干部共 27 人参加了会议,副所长许红同志主持会议。

大会在雄壮的国歌声中拉开序幕,副所长刘玉洪同志代表中共广州市健康教育所第八届委员会作题为《发挥支部战斗堡垒作用 推动单位科学发展》的工作报告,对支部委员会在过去三年中的工作进行了全面的回顾和总结,对新一届支部提出了新的目标。

大会采取无记名投票方式,差额选举产生了三位同志组成新一届广州市健康教育所支部委员会。

新一届的支部委员会将在党和上级党组织的正确领导下,继承上一届支部委员会的优良作风,带领广大职工,携手并肩、求真务实、开拓创新,推进单位更快更好发展。

我市完成今年第一批游泳场所卫生监督监测

《广州卫生计生》讯(通讯员 钟邦、徐晓明)近期,全市卫生监督机构联合各级疾病预防控制中心,完成了 2017 年第一批游泳场所卫生监督监测工作。截至 6 月中旬,全市共出动卫生监督人员 1338 人次,检查游泳场所 398 间,处理有关投诉 10 宗,作出行政处罚 11 宗,罚款 6000 元,共对 362 家游泳场所单位开展了水质监测,检测合格单位 349 家,合格率为 96.4%。

技能竞赛历练精兵 卫生应急护航健康 广州成功举办卫生应急技能竞赛市级选拔赛复赛



市卫生计生委副主任陈斌巡视竞赛现场



选手在比赛中

《广州卫生计生》讯(通讯员 郭健选)7 月 3 日至 7 日,全国卫生应急技能竞赛广州市选拔赛复赛在从化区化龙镇举行。由各区卫生计生局和市属各相关医疗卫生单位选拔出的 130 多名优秀选手参加了三个专业项目的比赛。经过一番激烈的角逐,最终各专业委员会目前七名的选手成功晋级市级决赛,而市级决赛的前三名队员将代表广州参加广东省选拔赛的比拼。

在 3 日举行的开幕式上,广州市卫生计生委副主任陈斌同志对本次竞赛寄予了厚望。他指出,广州是国家重要的中心城市,卫生应急面临的形势严峻,任务艰巨,广大人民群众对健康安全的要求和期盼也越来越高,因此,我们要高度重视卫生应急工作,打造一支业务精良、能打胜仗的队伍,切实维护人民群众的身体健康和生命安全。各单位要以本次竞赛活动为契机,向公众宣传卫生应急知识和技能,提高社会自救互助能力。

本次选拔赛由广州市卫生计生委和广州市总工会联合举办,分初赛、复

赛、决赛三个阶段,设“突发急性传染病防控”、“突发事件紧急医学救援”、“突发中毒事件处置”三个专业项目。参赛选手均是各市属各级医疗卫生机构中从事突发急性传染病防控、突发事件紧急医学救援、突发中毒事件处置的专业技术人员,以区或单位的名义组队参赛。每支代表队按各专业委员会项目分别选派三名队员出战,竞赛内容包括相关法律法规、政策规范、专业知识、技能操作等,考试设笔试和技能操作两部分。而每个专业项目的评委也是该领域的资深专家。通过这种高起点、高标准、高标准的选拔方式,力求为我市挑选出最优秀的应急救护人才。

经过一番紧张激烈的角逐,各专业委员会前 7 名的选手脱颖而出,获得了参加决赛的资格。接下来他们将进行集训,并于 7 月底进行决赛。各项前三名定为本次选拔赛一等奖获得者,并可获得由总工会授予的“广州市技术创新能手”荣誉称号,同时代表我市参加广东省选拔赛。

委、南方医科大学珠江医院急诊科蔡学全主任医师充分肯定了本次选拔赛选手们的表现,他认为选手们准备充足,操作规范,急救救援基本功比较扎实,反映出我市的卫生应急救援整体上处于一个较好的水平。市中山一院急诊科带头人廖晓生教授认为,接下来的市级决赛和省级选拔赛的比拼难度会更大,而高手过招往往可能只是差之毫厘,如何展现自己的亮点将是突出而后的关键,因此他建议参赛选手特别要提高团队协作的效率,注重比赛操作的规范性,尤其是步骤先后次序问题,还必须加强对突发的人为突发事件的应急演练贴近现实。

据了解,本次全国卫生应急技能竞赛分为地方赛和全国赛两部分,全国赛将于 9 月至 11 月举行。广东省选拔赛将于 7 月至 8 月,省卫计委和省总工会推荐成绩优秀者参加全国卫生应急技能竞赛。获得全国技能竞赛一等奖和二等奖的选手将分别荣获“全国卫生应急技能标兵”和“全国卫生应急技术标兵”称号。

健康“肠”识知多少

□ 通讯员: 魏星 受访专家: 广州市第一人民医院胃肠外科主任医师 广州消化疾病中心主任 曾杰

肠道健康已经成为全世界非常关注的健康问题之一。近年来,在世界范围内,肠癌发病率位居男性恶性肿瘤的第三位,女性第二位;在我国,它的发病率正以每年3.33%的速度增长,死亡率以3.05%增长。统计数据显示,广东省的发病率与死亡率又高于全国平均水平,每10万人就有34.20人发病,14.72人死亡。

肠道菌群保驾护航

一个成年人由100万亿个细菌组成,他肠道内的细菌数量则是自身细胞数量的10倍,超过1000万亿个,大约30多种优势细菌占据人体肠道细菌总量的九成以上。肠道内的细菌也就是我们常说的肠道菌群。

要命的小习惯

预防大肠癌,就不能不说说肠道健康的重要性。只有肠道健康,才能保证身体健康。然而,你知道吗?有些日常小习惯是伤害我们肠道的祸首。比如刺激性饮食、辛辣煎炸、夏天来瓶冰镇饮料、伤胃正常肠子粘膜,有些高油高脂食物还会导致一些肠道的异常沉积,增加肠道菌群移位、肥胖以及发生心脑血管疾病的风险。

滥用抗生素、节食减肥、乱补保健品都是伤害肠胃的高危因素。特别是广东气候炎热,老人经常吹凉茶和清热祛湿的汤水,也要避免一些误区,才是正确的养生之道。比如,遵循不同的时节搭配不同的食材,以及不能喝太烫的汤水,避免汤泡

饭等饮食方式。肠道不仅仅负责消化,肠道是除了大脑以外,最敏感细腻的人体器官,堪称第二大脑,所以说要预防肠癌的发生,肠道健康就变得尤其重要,保护肠道是健康的基础。

对于人体来说,维持肠道菌群处于正常的平衡之中,是保证人体健康的重要途径。若菌群结构发生异常,则可能带来许多潜在的健康问题。所以保护肠道健康首先从保护肠道菌群开始。乳制品中常常加入益生菌,多数是在肠道内定植,也就是说,在胃酸的作用下,它们可以大部分保留,并且发挥保健作用,改善消化不良、调节免疫等。但空腹饮用酸奶等乳制品是大忌,人在空腹时胃酸高,像双歧杆菌就会被胃酸“杀死”,饭后一两个小时再喝酸奶,这时胃酸量较小,确保有效菌吸收。



在广州市第一人民医院胃肠外科主任曾杰看来,从医三十年,他接诊了的大多数病人已经从印象中被诊断的肠癌患者,然而有些特殊病人的情况怎么也无法抹去。一个十来岁的曾教授曾接见过的最年轻的大肠癌患者,令他痛心不已。病人是个独生子,准备参加中考,本来是青春年华的时候,出现腹痛便血症状,拖了一段时间才在当地医院就诊,最后查出是大肠癌。病情进展快,术后虽,虽然肿瘤切下来,但周围淋巴结已有转移,病人最终还是走了,十分惋惜。

肠道筛查最经济最有效

曾杰介绍,很多人认为国外大肠癌治疗水平比我们国家要先,其实这是个误区。国外大肠癌手术生存率比我们高,主要原因是在他们发现得早。大肠癌的疾病分期是最重要的预后因素。有资料显示,2001年至2007年间,美国不同分期的大肠癌患者5年生存率分别为90.1%(I期)、69.2%(II期和III期)和11.7%(IV期)。所以,广州市第一人民医院胃肠外科的其中一个工作重点就是大肠癌的早期



乳汁分泌不足,试试黄花菜煲汤

□ 通讯员: 黄月星 医学指导: 广州市第一人民医院南沙医院中医科 唐康 副主任医师

黄花菜含有丰富的卵磷脂,而卵磷脂是机体中许多细胞,特别是神经细胞的组成成分,对增强和改善大脑功能有重要作用,所以黄花菜有良好的健脑、抗衰老功效。有研究表明,黄花菜能降低血脂胆固醇的含量,清除动脉内的沉积物,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉硬化等症有特殊的疗效,有利于高血压患者的康复,可作为高血压患者的保健蔬菜,又被称为“健脑菜”。黄花菜中还含有有效成分能抑制细胞的生长,丰富的膳食纤维能促进大便的排泄,因此可作为防治肠癌的食品。

常吃黄花菜还能滋润皮肤,增强皮肤的韧性和弹力,可使皮肤细嫩饱满、滑润柔软,皱纹减少,色斑消退。黄花菜还有抗菌免疫功能,具有中轻度的消炎解毒功效。

小偏方:

- ① 治腰痛,耳鸣,奶少:黄花菜根蒸内饼或煮粥服。
- ② 月经少,贫血,胎动不安,老年性头晕,耳鸣,营养不良性水肿:黄花菜根捣碎大1-2两,炖肉或鸡服。
- ③ 小儿疳积:黄花菜叶三钱,水煎服。

葶苈即黄花菜,又名金针菜、忘忧草、宜男。《本草纲目》说:“葶苈味甘,令人好欢,乐而忘忧。”《医林》云:“合欢解郁,葶苈忘忧”,故世称忘忧草。《风土记》:“(葶苈)花曰宜男,好如似之,必生男,故名宜男”。黄花菜性味甘凉,有清热止渴、消食、明目、安神等功效,对吐血、便血、小便不通、失眠、乳汁不下等有疗效,可作为病后或产后的调补品。

哺乳期如乳汁分泌不足者,可起到通乳下奶的作用;很有利尿、消肿的功效,可用于治疗水肿,小便可利;有安神的作用,能治疗神经衰弱、心烦失眠、体虚汗多等症。习惯上各种葶苈的根入药不中,而作为食用只用黄花葶苈的花蕾。

【营养成分】每100g黄花菜干品中含有蛋白质14.1g,脂肪0.4g,碳水化合物60.1g,钙463mg,磷173mg,铁16.5mg,胡萝卜素3.44mg,核黄素0.14mg,硫胺素0.3mg,尼克酸4.1mg等。磷的含量高于其他蔬菜。

活久见的内分泌烦恼——围绝经期综合征

□ 广州医科大学附属第三医院妇科 生秀杰 主任医师

什么是围绝经期综合征?

绝经是每个妇女生命进程中必然发生的生理过程。以前人类寿命较短,可能对绝经、围绝经很陌生,近些年来随着生活质量的提高,越来越多的妇女体会到了卵巢功能衰退的过程。从接近绝经至绝经后一年内,称围绝经期,也就是绝经过渡期,其历时约4年,偶可突然发生,表现不同程度的内分泌、躯体和心理方面的变化。围绝经期妇女约1/3能通过神经内分泌的自我调节达到新的平衡而无自觉症状,2/3妇女则可出现一系列症状,称围绝经期综合征。

另外,除自然绝经外,双侧卵巢经手术切除或放射线照射,可致人工绝经,人工绝经者更易发生围绝经期综合征。

如何判断自己有没有围绝经期综合征?

月经紊乱,绝经前半数以上妇女出现月经紊乱,多为月经周期不规则,经期持续时间长短及经量增加或减少,系无排卵性周期引起,致生育力低下。但有意外妊娠

可能。围绝经期及绝经后妇女出现异常子宫出血,一定要警惕子宫内肌瘤的发生。应取子宫息肉或肌瘤活检,此外,尚需考虑宫颈、子宫内膜癌或宫颈癌。

血管舒缩综合征:主要表现为潮热,其特点是反复出现短促的面部和颈部及胸部皮肤阵发性,伴有发热,随之出汗。一般持续1-3分钟,轻者每日发作数次,重者十余次甚至更多次。该症状可持续1-2年,有时长达5年或更长。

自主神经失调症状:常出现如心悸、眩晕、头痛、失眠、耳鸣等症。

精神神经症状:表现为注意力不易集中,并且情绪波动大,如激动易怒、焦虑不安或情绪低落、抑郁,不能自我控制等情绪症状。记忆力减退也较常见。

骨质疏松:泌尿生殖道萎缩,出现阴道干燥、性交困难及反复阴道感染等症;骨质疏松,一般发生在绝经后5-10年内;心血管疾病,如动脉硬化、冠心病、心肌梗死、心律失常、高血压和脑卒中等疾病较绝经前明显增加。

如果症状明显有办法治疗和预防吗?

有效预防远期会出现的骨质疏松、动脉硬化等老年性疾病。

1.一般治疗:通过心理疏导,使围绝经期妇女了解绝经过渡期的生理过程,并以乐观的心态去适应。必要时可选用适量的镇静药以助睡眠。鼓励建议健康生活方式,包括坚持体育锻炼,健康饮食,增加日晒时间,摄入足量蛋白质及钙磷丰富食物,并补充钙剂,预防骨质疏松。

2.绝经相关激素补充治疗(MHT):对于绝经后女性,年龄<60岁,有绝经相关症状的妇女,在围绝经期尽早使用MHT,可降低风险,增加收益;但是,对于年龄>60岁的妇女,若既往没有开始MHT,则不建议使用MHT,因为在这些老年妇女中,MHT会增加心血管疾病的发生率和死亡率,因此应把握好MHT的治疗窗口,MHT一定会给绝经后女性带来益处。

(1)适应症:主要包括因雌激素缺乏所致的女性性腺功能减退、泌尿道感染、潮热、潮热及精神症状、预防存在高危因素的心血管疾病、骨质疏松等。

(2)禁忌症:妊娠、严重肝病、胆汁淤积性疾病、血栓栓塞性疾病、已知或可疑乳腺癌、原因不明的子宫出血及雌激素依赖

食疗推荐: 黄花发奶汤

【材料】新鲜鲫鱼1条,黄花菜30克,黄芪15克,党参10克,红枣2枚,葱、姜、食盐少许。

【做法】将鲫鱼用油煎一下,放开水煮,开锅后放泡好的黄花菜,炖30-40分钟,喝汤。

【功效】益气养血发奶。适于产后气血虚弱奶水不足者。

注意事项

- 1. 黄花菜是比较湿热的食物,也是发物之一。皮肤疮疡溃烂、胃弱不和的人,以少吃为好;平素痰多、过敏体质,尤其有哮喘者,不宜食用。
- 2. 鲜黄花菜中含有秋水仙碱,其在体内可转化为二秋水仙碱而使人中毒,将鲜黄花菜经60℃以上高温处理,或用凉开水浸泡,吃时用沸水焯的时间稍长一些,以免中毒。而晒干的黄花菜中秋水仙碱就破坏不易引起中毒。

性肿瘤患者应视为禁忌。

- 3.其他药物治疗
- (1)钙剂:可减缓骨质疏松。
- (2)维生素D:适用于围绝经期妇女缺少户外活动者,与钙剂合用有利于钙的完全吸收。
- (3)选择性5-羟色胺再摄取抑制剂,可有效改善血管舒缩症状及精神神经症状。

激素治疗有什么副作用及危险性?

1. 子宫出血。

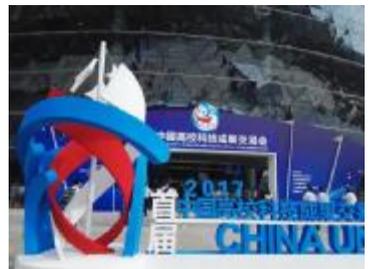
2. 性激素副作用:①雌激素:剂量过大时可引起乳房胀、白带多、头痛、水肿、色素沉着等,应酌情减量,或改用雌三醇。②孕激素:副作用包括抑郁、易怒、乳腺痛和浮肿,患者常不易耐受。

3. 子宫内肌瘤:单一雌激素的长期使用使子宫内肌瘤和子宫内腺增生过快的风险增加6-12倍,此种危险性依赖于用药持续时间长短及用药剂量的大小。其对策是雌激素替代治疗时,加用孕激素。

4. 乳腺病:据流行病学研究,雌激素替代治疗短于5年者,并不增加乳腺癌危险性;长期用药10-15年以上,是否增加乳腺癌的危险性尚无定论。

南方医院胶囊内镜项目获中国高校科交会金奖

□ 通讯员 南方医科大学南方医院宣传科 李敏娟



在24日闭幕的首届中国高校科技成果交易会上,南方医院消化内科刘思德教授团队研发的“智能胶囊内镜系统”项目得到专业评委、投资商高度评价,从300所海内外高校、约10000项科技项目中脱颖而出,荣获首届中国高校科交会特别金奖。

胶囊内镜是一种新型的胃肠镜检查方式,受检者穿戴好图像记录仪,吞服胶囊后,胶囊在体内以每秒2帧的速度进行拍照,一般工作8-12小时,从而实现对消化道的检查。然而,传统的胶囊内镜多数只针对小肠检查,针对胃部检查的胶囊内镜需借助昂贵、体积庞大的磁控设备进行配合,而刘思德教授团队研发的“智能胶囊内镜系统”

将传统胶囊内镜更便捷、受检者穿戴图像记录仪,吞服胶囊后,胶囊在体内以每秒2帧的速度进行拍照,一般工作8-12小时,从而实现对消化道的检查。然而,传统的胶囊内镜多数只针对小肠检查,针对胃部检查的胶囊内镜需借助昂贵、体积庞大的磁控设备进行配合,而刘思德教授团队研发的“智能胶囊内镜系统”

将传统胶囊内镜更便捷、受检者穿戴图像记录仪,吞服胶囊后,胶囊在体内以每秒2帧的速度进行拍照,一般工作8-12小时,从而实现对消化道的检查。然而,传统的胶囊内镜多数只针对小肠检查,针对胃部检查的胶囊内镜需借助昂贵、体积庞大的磁控设备进行配合,而刘思德教授团队研发的“智能胶囊内镜系统”

自2007年起,南方医院消化内科先后承担了9项胶囊内镜的科研项目,刘思德教授领衔的研究团队通过了10年工作积累,初步解决了人

工阅片工作量不足、胶囊滞留、胶囊内镜完成率不足、成像质量欠佳等问题。如自主研发的图像智能分析诊断系统,可以筛除模糊、类似图片,自动检出疑似肿瘤,该系统的运用可减少阅片医生约70%的工作量,目前已通过了广东软件测评中心的测试鉴定,并获得国家版权局的软件著作版权。消化内科还先后发表胶囊内镜研究论文47篇,出版专著1部,获授权发明专利7件,使用新型专利5件。

在首届中国高校科交会上,刘思德教授团队成员通过图文、视频等展示,对该项目进行了精彩详细的解说,引发在场专家评委、投资商的强烈兴趣,纷纷抛出问题对该项目进行更深入的了解。

首届中国高校科交会成果交易会是改革开放以来中国高校科技成果转化最大规模的交流活动,共有300余所海内外高校参会,带来约10000项科技项目。刘思德教授团队项目荣获金奖,是该校企业参评、经专家评委最终审定,科交会评选出特别金奖6项,成果创新奖80项,优秀奖项目展示奖81项,最佳海报奖10项、最佳论文奖20项、优秀合作奖80项、优秀组织奖80项、先进个人奖54项。

二胎高峰期,这问题别忽视——输尿管里小结石孕中可能酿大祸!

□ 通讯员 广州医科大学附属第五医院 王威 受访专家: 广医五院泌尿科 李天 副主任医师

怀孕5个月的张女士,突然感觉右侧腰部出现刀割样疼痛,躺下翻身更疼,且不起腰,而且感觉老想吐。经广州医科大学附属第五医院泌尿外科李天副主任医师诊断,发现其有严重的输尿管结石。李天表示,近一年来因会阴二孩政策的生育量激增,发生妊娠合并输尿管结石的孕妇也在不断增加。

70-80%妊娠合并输尿管结石可经保守治疗而排出

李天表示,孕妇如一般人患上输尿管结石的治疗方法不一样,因为胎儿对药物和水线很敏感,且妊娠期用药和风险非常大,所以一般在能控制病情的前提下,主张保守治疗。统计表明,大约70-80%妊娠合并输尿管结石可经保守治疗而排出,且不留任何后遗症。但是当出现尿源性脓血性、孤立性输尿管梗阻、急性肾功能衰竭、顽固性肾绞痛等情况时,应采取积极的外科治疗。

微创手术治疗方式有逆行输尿管镜、经皮肾镜造瘘术等。微创手术治疗方式有逆行输尿管镜、经皮肾镜造瘘术等。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。

李天表示,避免出现妊娠合并输尿管结石,关键还是要预防,孕妈妈们要警惕一些会引起输尿管结石的高危因素,比如:多喝水、饮食结构不合理、久坐不动、过多补钙等。长期臥床、糖尿病、高血压等也会导致结石的发生。这些孕妇都要引起重视和注意,一定要防患于未然。



女性健康



全国食品安全宣传周

如何吃得更安全

——食品安全消费提示



2017年6月29日至7月13日为全国食品安全宣传周,此次活动的主题为“尚德守法 共治共享食品安全”。在炎热的夏季,温度高、湿度大,食物容易腐败变质,大家应把住食品安全关,在选购、存储和加工制作食品时多加注意。本文在国家食品药品监督管理局编印的《如何吃得更安全——食品安全消费提示》的基础上,结合夏季天气特点,选择几类常见食品的相关内容加以整理,希望对大家有所帮助。

全谷物食品

常见的全谷物包括糙米、全麦、黑米、大麦、青稞、玉米、小米、黄米、燕麦、高粱、苡苳等禾本科谷物,也包括荞麦、藜麦、籽粒苋等假谷物类。

全谷物的选购和储存技巧

在选购全谷物及其制品时建议选择具有生产许可的正规厂家的预包装食品,并注意产品包装上的生产日期、保质期和储存条件。糙米、杂粮等散装全谷物食品,挑选时应注意以下技巧:

1. 看外观。选购无霉烂、无虫口、无变质的全谷物原料。
 2. 闻味道。选购无异味或霉变味的全谷物原料。
 3. 凭手感。选购摸上去不油腻无粉质,而且不易碎的谷物原料。
- 在储存方面,通常袋装或真空包装的全谷物产品更耐储存。家中保存的散装全谷物原料通常容易变质,主要是由于全谷物中不饱和脂肪酸含量较高,且含有活性酶类,从而导致氧化变质。全

谷物买回家,如需较长时间储藏,建议低温冷藏,储藏过程中要注意密封,开封后的全谷物也要尽快吃。如临时储藏,也应放在阴凉、干燥和通风的地方。

全谷物有营养,吃法应注意

全谷物有营养,但摄入要适量。一是大多数全谷物富含膳食纤维,身体虚弱或肠胃术后患者不宜过多食用;二是有些全谷物中含有抗营养因子,如高粱中的单宁酸,吃多了会影响人体对蛋白质与矿物质的吸收。由于粗纤维、植酸等成分的存在,糙米饭、全麦面等直接食用起来口感较为粗糙,且大多不易消化,对于需要快速补充能量的人群或肠胃不好的老人和儿童一定要适量食用。建议全谷物与精制米白面搭配食用,在制作过程中按照个人需求酌情添加,既可改善营养素的摄入,又能保证良好的食品品质。

果蔬汁及其饮料

如何选购果蔬汁

首先了解果蔬汁产品的分类,不同种类的果蔬汁在营养成分和感官品质上有所差异。

其次要知道各类产品的特点。在果蔬汁中,根据加工工艺的不同,可分为超高温杀菌产品和巴氏杀菌产品,后者对于杀菌条件温和,营养和风味更接近原料特点,缺点是需低温保存,保质期相对较短,成本也较高。

如何读懂包装标识

首先应学会看配料表。果蔬汁,如果是非复原汁,其配料表为鲜榨原汁或原汁加果汁,复原汁产品的配料表为浓缩果汁(浆)、水或(和)其它食品添加剂等。果蔬汁饮料,则标示其果汁的含量比例,常见的有10%含量、30%含量。

其次,要看清包装上标注的生产日期及保质期,贮藏条件,以便在消费过程中能按照要求正确饮用。

如何贮存果蔬汁

果蔬汁的贮存应根据产品标签说明贮存于适宜条件下,一般采用超高温瞬时杀菌的复原果汁产品,常温可以保存半年以上。果蔬汁在开封后应冷藏于0~5℃冰箱内,并在48小时内饮用完。而巴氏杀菌或超高压杀菌的非复原汁则要低温冷藏,保存时间较短,大多只有7~10天,开封后最好尽快饮用,避免贮藏期间微生物生长繁殖而对人体产生危害。



调和油

食用植物调和油是指用两种及两种以上的食用植物油调配制成的食用油脂。

调和油的特点

《中国居民膳食指南(2016)》强调食物要多样化,这对于食用油来说也不例外,也就是说各种食用油都要吃,品种要多样。大豆油、菜籽油、花生油等各种食用油的营养价值大同小异,但其中营养成分和含量不尽相同,各有特点。调和油是由两种及两种以上油品经过科学配方调制而成,不仅脂肪酸组成的平衡性要好于单一植物油,而且含有更丰富多样的微量营养成分,同时改善了食用油的营养和风味,比单一植物油更具优势。

选购时要注意包装上的信息标识

消费者购买调和油产品时应从正规渠道购买,购买时注意包装上的标签信息。

根据烹调需要合理选择和使用食用油

中式烹调包括煎、炒、煎、炸或凉拌等不同方式,应根据日常烹调合理选择和使用食用油。例如,煎、炸烹饪,温度较高,适宜选择菜籽油含量较高的调和油;橄榄油、菜油、亚麻籽油等植物油不饱和脂肪酸、有益植物化合物含量较高,富含此类油品的调和油不宜进行高温烹调,建议凉拌或在烹调好的菜肴上食用。

为保证油脂品质,消费者应注意避免阴凉处贮存,对于多不饱和脂肪酸含量较高的油脂开盖后可于冰箱内冷藏存放并尽快用完。

保健品

为了能科学合理选购保健食品,要注意以下几个方面。

首先,保健食品是食品,不能替代药品,不能宣传疾病治疗、预防作用。各位消费者,特别是老年人,不要轻信将保健食品比成灵丹妙药的虚假夸大宣传。

其次,保健食品属于特殊食品,具有特定保健功能,要依据其功能有针对性的选择,并按标签、说明书的要求食用。保健食品不能全面替代膳食,在食用保健食品期间,要坚持膳食平衡。

第三,请大家通过正规渠道购买保健食品,也别忘了索要正规的销售发票,千万记住“羊毛出在羊身上”,不要轻信非法传销、会议销售、旅游营销等形式,以免花冤枉钱。选购时要认准保健食品包装上的批准文号,认清保健食品“小蓝帽”标志。

若想了解相关产品更多信息,可以登录国家食品药品监督管理局网站查询。

另外,选购保健食品时要检查其包装上是否注明了生产企业名称和生产许可证号,如果想要查询生产许可证号,可以登录企业所在地的省级食品药品监督管理局网站查询。

最后,不要相信那些号称能治疗、预防疾病的食品和保健食品,遇到这些虚假宣传,可以拨打电话12331进行投诉举报。

夏季食品安全提示

夏季温度高、湿度大,食物容易腐败变质,为保障公众饮食安全,需注意以下几点:

一、把好购买关。选购食品应选择具备相应资质、食品贮存条件较好的正规商场、超市和市场,购买时要查看标签标识,选择包装完整、感官正常、在保质期内的食品,并查看生产日期。对于需要冷藏和冷冻的食品,购买时应注意是否符合相应的贮存条件。不要购买不认识的野菜和野生蘑菇。

二、把好贮存关。凡需要冷藏和冷冻的食品购买后应在低温下长时间冷藏,尽快放入冰箱贮存,并尽量做到分隔或独立包装,避免交叉污染。即开即食食品开启后应尽快食用,并尽快食用。烹调好的食物在室温存放下不要超过2小时,食用冷藏后的剩饭、剩菜前应确认食品无腐败变质并经再次彻底加热后方可食用。

食用油脂应在避光阴凉条件下贮存。

三、食品制作过程要注意清洁卫生。制作前确认食材新鲜,没有变质,食材要洗净,刀具、案板及器具要做到生熟分开,加热烹调过程要做到烧熟煮透,凉菜要现做现吃,可适量加入生蒜或醋杀菌。

四、外出就餐时应选择有餐饮服务单位就餐,建议选择食品安全等级较高的餐饮服务单位就餐,餐后索要发票或收据。

五、夏季微生物易繁殖,老人、儿童和免疫力低下人群尤其应注意饮食卫生,适度食用冷饮,切忌暴饮暴食。

六、消费者在食用购买的食物或在外出就餐后出现不适,应尽快就医,除保留病历和化验报告等相关资料外,还应及时拨打食品药品监督管理局投诉举报电话12331。

关于肝吸虫的常见误区

- 误区:酱油、芥末等调味料能杀死肝吸虫?
正解:不能!肝吸虫的囊蚴对调味品比较耐热,调味品短时间内无法起到杀虫功效。
- 误区:喝白酒可以杀虫?
正解:不能!喝白酒不但不能杀死肝吸虫,反而会增加对肝脏的负担。
- 误区:与别人共餐时有鱼生,自己不食用鱼生,会感染吗?
正解:有这样的可能性,因为寄生在鱼肉上的肝吸虫囊蚴可污染到筷子,交叉污染到热的饭菜。

食品安全五要点

一、保持清洁

拿食品前要洗手,准备食品期间经常要洗手。便后洗手。
清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。
为什么?
多数微生物不会引起疾病,但泥土和水中以及动物和人体身上常常可找到许多危险的微生物。手上、抹布和尤其是切肉板等用具上可携带这些微生物,稍经接触即可污染食物而造成食源性疾病。

二、生熟分开

生的肉、禽和海产品要与其他食物分开。
处理生的食物要有专用的设备和用具,例如刀具和切肉板。
使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。
为什么?
生的食物,尤其是肉、禽和海产品及其汁水,可含有危险的微生物,在准备和储存食物时可能会污染其他食物。

三、烧熟煮透

食物要彻底煮熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品。
汤、煲等食物要煮开以确保达到70℃。肉类和禽类的汁水要变清,而不是淡红色的。最好使用温度计。
熟食再次加热要彻底。
为什么?
适当的烹调可杀死几乎所有危险的微生物。研究表明,烹调食物达到70℃的温度可有助于确保食品安全。需要特别注意的食物包括肉馅、烤肉、大块的肉和整只禽类。

四、注意存放

熟食在室温下不得存放2小时以上。
所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏(最好在5℃以下)。
熟食在食用前应保持温度(60℃以上)。
即使在冰箱中也不能过久储存食物。
冷冻食物不要在室温下化冻。
为什么?
如果以室温储存食品,微生物可迅速繁殖。当温度保持在5℃以下或60℃以上,可使微生物生长速度减慢或停止。有些危险的微生物在5℃以下仍能生长。

五、材料安全

挑选新鲜和有益健康的食物。
挑选经过安全加工的食品,例如经过热处理的牛奶。
水果和蔬菜要洗干净,尤其如果要生食。
不吃超过保质期的食物。
为什么?
原材料,包括水和冰,可被危险的微生物和化学物质污染。受损和霉变的食品中可能含有有毒化学物质。谨慎地选择原材料并采取简单的措施如清洗去皮,可减少污染。

生吃蔬菜要小心

蔬菜生吃一直被认为有助于摄入更多营养。不过,近日,美国普渡大学的研究人员表示,在长叶生菜(常用作沙拉)中发现了危险致病菌——李斯特菌。这让爱吃生菜、包括凉拌菜、沙拉等的人多了一份担忧。

“李斯特菌最易污染鸡蛋、乳制品、肉类及其制品,在果蔬的表面也曾被发现。这次新发现表明,李斯特菌可侵入蔬菜内部,这使得传统的蔬菜清洗、去皮杀菌变得不那么有效。”英国普渡大学农业与生物工程食品工程博士云云说。健康成年人感染李斯特菌多表现为腹泻、呕吐等症状;但对于孕妇、老人、儿童、慢性病患者等免疫力低的人群来说,后果相当严重。以孕妇为例,她们感染率不比普通人高,但一旦感染,易引发并发症或者穿透孕妇的胎盘屏障,导致流产,严重者危及生命。李斯特菌的潜伏期为几天到几十天,不易被察觉,因为很少有人会关注自己20天前吃过什么。

云云表示,生吃肯定有感染李斯特菌的风险,对于健康的成年人,若喜欢吃,不必为此放弃,但要注重清洗(可去掉表面的李斯特菌)。毕竟感染李斯特菌的概率非常小,即便感染,也不会致命。而孕妇、老人、儿童等应尽量不吃凉拌菜或沙拉,最好煮熟再吃。除李斯特菌,生吃蔬菜还有感染大肠杆菌的风险,对老人、儿童杀伤力也更强。此外,老人、儿童以及肠胃不好的人本身免疫力较弱,生吃很容易引起肠胃不适。

普通人如何减少致病菌感染风险?要做到以下几点:

- 一是加热煮熟。这是最保险的方法,食物中心温度达到72℃时,李斯特菌就会被杀死。蔬菜煮熟或炒几分钟,微波炉加热到食物内部也非常热即可。
- 二是生吃前沸水烫一下。生吃黄瓜、西红柿、小萝卜、甜瓜等果蔬前,先用沸水烫一下表皮;凉拌圆白菜、茼蒿、胡萝卜等蔬菜前,也可略焯烫一下,既能杀菌又不会太影响营养和口感。
- 三是到正规超市购买。如果喜欢生吃,建议到正规超市优先选择大型农业生产基地的蔬菜。水果,他们种植环境、卫生条件更有保障,云云特别强调,好多人以为农家自产的无化肥、无农药的果蔬更安全。其实,农家菜风险更大。一方面,农村鸡鸭等动物多,传播致病菌的机会多;另一方面,大家一定要遵循食品安全五要点,积极有效预防致病菌感染。

(来源:生命时报)



夏天到,吃鱼生,警惕肝吸虫感染

□ 通讯员 白恬

医学指导:广州医科大学附属第三医院检验科 刘美玲 副主任技师

夏天到了,爱吃鱼生的朋友有福了,炎热的夏天和冰凉的鱼生搭配,简直完美。但是,吃鱼生却没有想到心中的那颗定时炸弹。专家提醒,爱吃鱼生的朋友要特别警惕肝吸虫的感染。

肝吸虫病在广州高发

肝吸虫病又称华支睾吸虫病,俗称鱼生虫病,其成虫寄生于人或狗的肝胆管内引起一系列的疾病症状,是严重危害健康的寄生虫病。
肝吸虫往往通过生食或未经煮透的鱼、虾肉传播到人体内,当人们吃了患病的淡水鱼的“鱼生”或未煮透的鱼、虾肉,大约经过一个月,可在肝胆管内发育为瓜子仁状成虫。

肝吸虫寿命可达20~30年,据有关数据统计,肝吸虫在广州有着约10%的感染率,属于高发疾病。

早期症状不明显,但危害不容轻视

在肝吸病人血清中,IgG是最容易检测到的特异性抗体,其水平与感染度呈正相关,也就是说肝吸虫

得了肝吸虫病还有啥症状?刘美玲介绍,大约1/3的肝吸虫患者是没有明显的自觉症状或体征。常见的表现有:早期,发热、乏力、不想吃饭、消化不良等;中期,肝区、胆区、胆囊炎、胆结石等;晚期,肝纤维化、肝硬化、肝癌、侏儒症(儿童)等。

虽然症状不明显,但是它的危害却不容小觑;成虫在胆管中运动,破坏胆道上皮及黏膜下血管,并吸血液而导致营养不良。虫体的分泌物、代谢产物、虫卵和机械刺激等都会诱发变态反应而导致胆管增生、胆管管腔狭窄,胆汁流出不畅进而导致胆管结石、胆囊炎、胆管炎、黄疸、肝纤维化等。而长期感染,可导致门脉区周围纤维组织增生和肝细胞癌变,甚至肝硬化、肝癌等。

因此,建议如果有吃鱼生习惯的朋友,不论是否出现症状,建议定期到医院检查是否有肝吸虫感染。

抽血就能验出是否感染

在肝吸病人血清中,IgG是最容易检测到的特异性抗体,其水平与感染度呈正相关,也就是说肝吸虫

IgG抗体水平在一定程度上可反映病人感染程度。刘美玲介绍,通过抽取IgG抗体检测可以有效了解病人体是否感染肝吸虫,可辅助诊断肝吸虫感染及筛查感染人群。

实验室检测常用的有肝吸虫抗体和粪便常规(找虫卵),在粪便里找到肝吸虫虫卵是一个很好的确诊手段,但因受到排卵量少、排卵时间不定、虫卵个体小等原因,检出率很低。而抽血查肝吸虫抗体是一个较简单的筛查试验,价格亲民(20元左右),不用空腹等特别准备。

而在治疗上,吡喹酮、阿苯达唑是常用的药物之一,在确诊被感染后须在消化内科或感染科医生指导下使用。

长大后,我想成为你!

二十年前他救了我,二十年后女儿报考医学院

广州卫生计生讯(通讯员 白恬) 6月25日,广东省高考成绩放榜,考生和家长开始进入选择专业的慎重考虑阶段。然而,对于今年考取了558分,超过广东省理科一本线70多分的晓欣(化名)来说,报志愿早已定下,那便是——医学!



20年前的合影

都说谈医苦,学医累,可晓欣早早便立志从医,因为一份延续了二十年的医患情让她将家庭与广医三院的医者结下了深厚情谊,更在她的心中播下了一颗拯救生命、守护健康的医学种子。

母亲童年患癫痫,辗转求医数十年未果

从小,晓欣从妈妈敏姐(化名)的口中总能听到“钱医生”三个字,“是钱医生给了我妈妈新的生命”敏姐说。而这还要从二十年前的一件事说起。

1997年,34岁的敏姐已经和一种“怪病”斗争了二十多年。从12岁开始,敏姐就患上了“先天性单侧室旁及脑室旁畸形”,总是反复头晕、头痛,阵发性肢体抽搐。这是一种由两种临床罕见的先天性发育畸形集于一身的疾病,即便是在医学昌明的今天,教科书也没有针对这一疾病的明确治疗方案。

可想而知,当年这种疾病无法根治,只能控制继发性癫痫的频繁大发作。敏姐跑遍了广州市十多家大医院,得到的仍是同样无法根治的“判决”。但是,敏姐和家人没有放弃,凭着顽强的毅力辗转求医长达22年之久,先后曾在十多家医院住院治疗,医疗费用也高达30多万元。

遗憾的是,敏姐的症状一直控制不良,甚至发作更频繁,左侧肢体出现萎缩,肌力下降,甚至走路变得一瘸一拐。

二十年前,市二医院的医生们给了母亲新生命

1997年,敏姐带着病来到了当时还是广州市第二人民医院(现广医三院)的神经外科,再次住院治疗。接诊她的是神经外科的主任郭宝平,而她的管床医生正是现任神经外科主任钱东翔。身为敏姐病友,郭主任深感敏姐这么多年来所受到的身心折磨,他暗下决心,无论如何也要试着帮一帮她。

如此大胆的突破在当时不得不说有一定风险,在得到敏姐和她家人的同意,手术顺利地进行。事实证明,郭主任和团队的手术方案是行之有效的。手术后,敏姐康复良好,癫痫发作明显减少,得到了理想的控制,头晕、头痛症状消失,右侧肢体肌力恢复,走路也不再一瘸一拐了。

1997年10月,敏姐出院痊愈的那一天,她挽着管床医生钱东翔的手久久不愿放开,敏姐年近的父亲紧紧握着郭主任的手,动情地说:“山不在高,有仙则灵,谢谢!谢谢市二医院的神经外科!”听到这话,在场的全体医护人员都会心地笑了。

1999年,孩子约1岁的时候,敏姐抱着宝来到神经外科,和医护人员留下了一张合影:照片中,宝来到可爱的孩子站在中间,两侧是当时神经外科的医护人员;左侧是郭主任、何炳威医生,郭宝平主任、敏姐及其女儿、何丽芳护士、钱东翔医生。

不忘感恩,一张跨越二十年的照片

一晃二十年过去了,敏姐的病一直很稳定,日子也过得顺心如意,女儿晓欣健康地长大,是一名品学兼优的大姑娘。

20年里,敏姐与神经外科的医护人员从医患变成了朋友,敏姐时常来医院看望钱东翔主任,家中连有个头疼脑热,敏姐第一时间就想到钱主任,久而久之敏姐甚至把神经外科人员当做家人般看待,为弟弟介绍女朋友找钱主任,定期带病人来神经科就诊,用她的话就是回家看看……而晓欣自小便知道广医三院的医生护士们是妈妈的“救命恩人”,对身穿白大褂的医者莫名多了一份亲近和崇拜。

2017年春节,偶然的一天,敏姐翻阅到旧照片,看到二十年前的那张旧照,突然想要再“回家”看看照片中的“亲人们”。

到20年前的那张旧照,突然想要再“回家”看看照片中的“亲人们”。

春节后,敏姐带着晓欣再次来到了广医三院找寻当年的“救命恩人”。接到她的邀约,已经退休的郭宝平、何炳威等老主任也都欣然赴会回到医院。略有遗憾的是照片中只有一位蔡哲鹏医生离开了医院多年,移民去了澳洲继续当医生,相见无缘。见到熟悉又陌生的“家人”,敏姐不禁感慨万分,时隔二十年了,岁月在彼此脸上留下了痕迹,老主任们老了,女儿长大了,但那份医患之间的信任与温情却有了增无减。

当晓欣向神经外科郭宝平老主任送上果篮以示谢意和感恩时,一老一少眼眶潮红相视无言的样子,此时仿佛所有感恩的话语都是多余的,不在嘴上都写在了心上了。不知是谁提议,既然大家都在这,那便再照一张合照吧。在神经外科的病房门口,大家按着当年照片的位置站好,留下了另一张珍贵的照片。

立志从医,超出一本线70多分报考医学院

在成长过程中,晓欣感受着母亲与广医三院医生们的真挚情感。今年高考前去探望医生们时,大家问起晓欣想读什么专业,她毫不犹豫地说:“我以后一定要当医生,像你们一样治病救人。”

6月高考,晓欣稳定发挥,学习成绩一直名列前茅的她考后取得了558分的高分,高出今年广东省理科一本线(485分)70多分。晓欣毫不犹豫填报了XX大学的医学院作为自己的志愿。

得知晓欣考取了高分,并填报医学院医学,钱东翔主任的内心感慨万分,流淌着幸福。因为一份治病救人的职业,收获了一份延续二十年的医患情,更让一位优秀的青年向医学靠拢,从事这份守护生命的职业,还有什么比这更让医者幸福的呢?



20年后医患合照

向世界最好的医院学管理

美国梅奥诊所专家合作中国行最后一站——番禺区中心医院

广州卫生计生讯(通讯员 李桂芳) 梅奥(Mayo Clinic),一个流传百年的传奇品牌;梅奥模式,一种堪称科学与艺术完美结合的管理模式;梅奥诊所,一方世界医学和管理领域历经百年的圣土……作为一个私营医疗机构,梅奥的传奇为何让无数人拍案叫绝?

顶级专家,零距离倾情世界级医院的魅力

6月30日上午,“2017梅奥合作中国行”最后一站来到了番禺区中心医院。梅奥诊所专家团队参观该院急诊科、医学影像科、康复医学科对内科学科内科学科和现代化的建筑给予了高度的评价。随后的座谈会上,番禺区中心医院院长苏波代表二千多名干部职工对梅奥组专家的到来表示热烈的欢迎,并作医院介绍。据悉,梅奥诊所虽然一直被称为“诊所”,却是美国最大的非营利性综合医院集团之一,是最具影响力和世界最高医疗水平的医疗机构。此次,梅奥合作中国行项目是国家卫计委人才中心为一步落实中美人文交流高层切磋机制的有关精神,加快我国卫生人才队伍建设,全面提升医疗卫生服务与质量水平而全面开展的国家交流与学术活动。番禺区卫生和计划生育局副局长李浩涛发表讲话,希望通过向世界最好的医院“取经送宝”,学习先进的管理理念、团队协作和服务精神,助力番禺医疗事业改革腾飞,推进公立医院改革向纵深发展。会后,双方代表交换礼物留念。

下午的学术交流会陈汉威副院长主持并致欢迎词,现场配备两名国际水平的同声传译员,会场座无虚席,气氛热烈,三百多位干部职工零距离聆听世界级医院的管理经验和医疗服务。

在故事中心感受世界最好医院的魅力

肯特·塞尔曼教授的《统筹质量线》课程从一个故事开始。50岁老先生一被确诊为癌症,第一时间想到梅奥。因为在过去几十年,他不断地听到有关梅奥的故事。老先生来到梅奥诊所的耳鼻喉科,医生了解病情后,告诉他不用手术,让他做完检查后下午四点左右回到诊室。老先生彻底惊呆了,但他认定“梅奥诊所是一个充满奇迹的地方”,他按医生的话做了检查,并回到医生的办公室。他看到的不是早上的耳鼻喉医生,而是一个团队,肿瘤科医生、放射科医生,就在短短几个小时,梅奥团队为老先生推荐了最佳治疗方案,一切一切让老先生彻底惊呆了!故事到现在还没有结局,因为老先生还活着,他不断把在梅奥的体验分享给他人,梅奥的故事就这样越来越丰富,梅奥品牌的建立是由一个又一个鲜活的故事呈现出来的。“所有的努力都归结为一点——患者至上,这是梅奥的核心理念,也是梅奥跻身世界前列的法宝。”肖特·戴特曼说。同时,他强调团队合作精神是梅奥的核心价值之一,为了患者受益于医学知识,团队合作是必要的,将医学与团队协同性的科学发展是很有必要的。

梅奥竟颠覆经济规律发工资

肖特·戴特曼教授分享了《梅奥诊所的转型:管理、区域一体化、风险管理和质量》的课题,阐述了梅奥诊所体系战略性变革历程,并用实例说明梅奥诊所如何巧妙而客观地处理患者投诉等风险管理经验。其中,最让参会者一片哗然的是梅奥竟然是“大锅饭”的模式发放工资,完全颠覆了经济的规

国家中医药管理局 斥假“神医”

媒体曝光演员“刘洪斌”冒充“神医”频频为虚假医药广告代言的骗局后,多个相关部门发出整顿、查处的通告。6月25日,国家中医药管理局指出,“刘洪斌”冒充“中医药(民族医药)专家”等名义,对中医药声誉造成了严重的负面影响。如果不是被媒体调查并曝光,这位“神医”可能在全国的电视荧屏上风光无限地驰骋。这些广告中存在明令禁止的违规行为,刊播媒体不可能不知道,为何还能堂而皇之地大肆播出?相关监管部门难道数年未对此一无所知,毫无办法?刊播媒体疏于自律感到羞愧,行政监管更应感到不齿。类似违规广告绝非仅出现在曝光的几家卫视播出,为教众多的各级地面频道更是早已泛滥,涉及的产品更是五花八门。违法违规成本低过是此类广告猖獗横行的重要原因,甚至有广告历经多次公告并查处,却依然能够继续发布,令人愤慨。广告违规已成定论,但相关产品是否合法合规更值得深究。“苗仙咳喘方”“蒙药心脑方”等产品信息既非保健食品也不是药品,却多年来在养生保健甚至除痰止咳的宣传,这些产品到底是不是?由什么生产?期待有关部门能尽早给公众一个交代。

连日来,“全能神医”刘洪斌“红”遍全国,引发国人“口诛笔伐”,事实上,如此荒唐可笑的事情数年间持续上演,有不少人比这还只欠几千元“出场费”的老人更应该感到脸红。如果不是被媒体调查并曝光,这位“神医”可能在全国的电视荧屏上风光无限地驰骋。这些广告中存在明令禁止的违规行为,刊播媒体不可能不知道,为何还能堂而皇之地大肆播出?相关监管部门难道数年未对此一无所知,毫无办法?刊播媒体疏于自律感到羞愧,行政监管更应感到不齿。类似违规广告绝非仅出现在曝光的几家卫视播出,为教众多的各级地面频道更是早已泛滥,涉及的产品更是五花八门。违法违规成本低过是此类广告猖獗横行的重要原因,甚至有广告历经多次公告并查处,却依然能够继续发布,令人愤慨。广告违规已成定论,但相关产品是否合法合规更值得深究。“苗仙咳喘方”“蒙药心脑方”等产品信息既非保健食品也不是药品,却多年来在养生保健甚至除痰止咳的宣传,这些产品到底是不是?由什么生产?期待有关部门能尽早给公众一个交代。

日前,媒体爆料演员“刘洪斌”以9个身份,频频为虚假医药广告代言。她先后出现在6家卫视,推销苗仙咳喘方等多种药品、保健品。对此,6月23日,国家新闻出版广电总局办公厅发布通告,要求“立即停止播出‘苗仙咳喘方’等40条广告”;同日,国家工商行政管理总局发布《医药广告表演专家事件》的公告。

白云区卫生监督派驻镇街模式在京溪发挥显著成效

广州卫生计生讯(通讯员 蔡景涛 陈琳珍)白云区自2015年起,在全省首創推行卫生监督派驻镇街管理模式,向22个镇街各派一名监督员,与镇街卫计办合署办公,促进基层卫生监督队伍融合,改变原本区卫生监督单打独斗局面,形成全区卫生监督大格局。新模式在京溪街推行近两年以来,卫生监督执法工作中取得了明显成效。

从白云区卫生监督所了解到,目前京溪街共有公共场所168间,其中住宿场所34间,美容美发105间,沐浴桑拿15间,文化娱乐4间,体育场所2间,学校场所8间;医疗机构21间;医疗机构(包括幼托机构)共26间。可以说,京溪街卫生监督对象数量多,执法任务重,而且,京溪街还存在非法代孕和“两非”这两块“硬骨头”,卫生监督执法任务艰巨。

派驻京溪街卫生监督员介绍,非法代孕严重威胁女性身心健康,严重违法违背中华民族伦理道德。(人类辅助生殖技术管理条例)明令禁止以任何形式买卖配子、合子、胚胎,严禁禁止各种代孕行为。“两非”(即非医学需要的胎儿性别鉴定和非法终止妊娠)不仅影响群众妇女的身心健康,还会造成出生人口性别失衡,严重影响社会和谐稳定。白云区卫生监督所负责人表示,白云区卫生监督所通过专项整治行动,联合执法组出动25名执法人员,不仅在京溪街和京溪街卫计办的人员,京溪派出所、城管中队、食药监所、社区服务中心等也派出了精干力量参与进来,打击行动实现了多部门联动,多专业合作,无缝衔接。白云区卫计局相关负责人说,充分借助镇街力量,共同促进卫生监督工作在基层的末端落实。

白云区卫生监督所负责人表示,2017年白云区卫生监督所通过专项整治行动和日常监督检查形式,充分发挥卫生监督派驻镇街的主观能动性优势,巩固在京溪街卫生监督取得的成果,进一步规范辖区内的医疗机构执业行为,有效规避打击非法代孕行为发现难、取证难、执法难问题,严防打击利用超声技术和其他技术手段为他人进行非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠的行为,保障母婴安全。同时,继续在各部门之间形成联动协作工作格局,构建通力合作、齐抓共管的良好工作局面,将打击非法代孕和“两非”作为一项重点工作开展下去,提高震慑力,发现线索一到即报,对涉嫌构成犯罪的案件及时移送司法机关追究刑事责任。

京溪街只是白云区卫生监督派驻镇街工作的一个缩影,卫生监督派驻镇街模式已经逐步成熟,并在白云区发挥显著作用。从白云区卫计局了解到,今年截止6月20日,白云区共出动卫生监督员7331人次,监督检查和巡查各单位3254间次,行政处罚案件数同比增长了151.3%,处罚金额同比增长了29.6%。下一步,该局将在坚持“派驻工作不动摇,基层编制不增加,工作质量不下降”的原则下,推进行政权力在调查取证环节进行移交,执法人员不少于两人的有效落实,试行“一加一结对”工作模式,即试行派驻镇街监督员为1,由相邻两个镇街卫生监督员为一个小组开展行政处罚,行政工作合法依规依法开展,提升工作质量和工作效率。

同时,近一两年,白云区卫生监督所加大了在镇街开展严厉打击非法代孕和“两非”的正面宣传力度,倡导正确的生育行为和健康的优生优育理念。今年3月,白云区卫生监督所联合番禺太和广场举办本次活动,本次活动由京溪街重点打击非法代孕的实际,以“自觉抵制非法代孕,维护社会健康权益”为主题,并选择在人流密集的茶街街嘉裕太和广场举行,通过宣传管

委、共青团广州市委员会指导,公益团广州市张颖波编绘的《广州控烟365》是广东省内第一本以控烟知识为主题的漫画。

漫画内容围绕一家五口温馨之家的日常展开,描绘了7岁烟童之“神无烟”与老烟枪爸爸的各种斗勇场景。(广州卫生计生)于今年10期起予以连载,以续读者。



以家庭生活为背景,描绘7岁烟童之“神无烟”与老烟枪爸爸的各种斗勇场景。(广州卫生计生)于今年10期起予以连载,以续读者。