

广州卫生计生

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2018年9月14日 星期五

准印证号: (粤) L0160107

内部资料 免费交流

刊期: 半月出版 本期共4版

第17期

总第1117期

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



健康医疗大数据管理有了新《办法》

《广州卫生计生》讯 9月13日, 国家卫生健康委员会发布《关于印发国家健康医疗大数据标准、安全和服务管理办法(试行)的通知》明确, 责任单位应当加强健康医疗大数据的使用和服务, 创造条件规范使用健康医疗大数据, 推动部分健康医疗大数据在线查询。

《试行办法》明确了健康医疗大数据的定义、内涵和外延, 还明确了各级卫生健康行政部门的边界和权责, 各级各类医疗机构及相应应用单位的责权利。

《试行办法》指出, 提倡多方参与标准管理工作。卫生健康行政部门应当建立健康医疗大数据标准化产品生产和采购的激励约束机制, 积极推进健康医疗大数据标准规范和测评工作, 并将测评结果与医疗卫生机构评审评价挂钩。实行“统一分级授权、分类应用管理、权责一致”的管理制度, 明确了责任单位在健康医疗大数据生产、收集、存储、使用、传输、共享、交换和销毁等环节中的职能定位, 强化对健康医疗大数据的共享和交换。在管理监督方面, 强调了卫生健康行政部门日常监督管理职责, 要求各级卫生健康行政部门向相应区域全民健康信息平台, 并向卫生健康行政部门开放监管端口, 定期开展健康医疗大数据应用的安全监测评估。

《试行办法》还在服务管理方面对数据采集、存储、利用、共享等环节提出具体要求。

《试行办法》指出, 提倡多方参与标准管理工作。卫生健康行政部门应当建立健康医疗大数据标准化产品生产和采购的激励约束机制, 积极推进健康医疗大数据标准规范和测评工作, 并将测评结果与医疗卫生机构评审评价挂钩。实行“统一分级授权、分类应用管理、权责一致”的管理制度, 明确了责任单位在健康医疗大数据生产、收集、存储、使用、传输、共享、交换和销毁等环节中的职能定位, 强化对健康医疗大数据的共享和交换。在管理监督方面, 强调了卫生健康行政部门日常监督管理职责, 要求各级卫生健康行政部门向相应区域全民健康信息平台, 并向卫生健康行政部门开放监管端口, 定期开展健康医疗大数据应用的安全监测评估。

市卫生计生委召开委系统干部大会 传达学习贯彻广州市委十一届五次全会精神

穗卫计讯 8月17日, 市卫生计生委召开委系统干部大会, 传达学习贯彻广州市委十一届五次全会精神。委党组书记、主任唐小平传达了市委十一届五次全会精神, 委党组书记、主任唐小平传达了市委十一届五次全会精神, 委党组书记、主任唐小平传达了市委十一届五次全会精神。

会议要求, 委系统各单位要深入学习贯彻市委十一届五次全会精神, 紧紧围绕市委十一届五次全会提出的各项任务, 结合各自实际, 创造性地开展工作, 为推动全市卫生计生事业高质量发展作出新的更大贡献。

会议强调, 委系统各单位要进一步加强党的建设, 严格落实全面从严治党要求, 深入推进党风廉政建设和反腐败斗争, 营造风清气正的政治生态, 为推动全市卫生计生事业高质量发展提供坚强的政治保证。

会议还就委系统各单位近期重点工作进行了部署, 要求各科室、各单位要围绕中心、服务大局, 勇于担当、主动作为, 确保各项任务按时保质完成。

高度重视登革热防控工作 强化联防联控工作机制

市突发公共卫生事件应急指挥部办公室组织召开广州市登革热防控风险评估会暨市级部门联防联控工作会议

穗卫计讯 9月6日下午, 市突发公共卫生事件应急指挥部办公室组织召开广州市登革热防控工作联席会议, 由市卫生计生委副主任刘志成主持, 市卫生计生委各相关科室负责人、各成员单位代表参加了会议。会议通报了全市登革热防控工作进展情况, 分析了当前防控工作面临的形势, 部署了下一阶段的工作任务。

会议强调, 各成员单位要进一步提高政治站位, 切实增强责任感和使命感, 密切配合、通力协作, 形成联防联控的强大合力, 确保全市登革热防控工作取得实效。

法国里昂代表团到访市卫生计生委

穗卫计讯 8月30日, 广州迎来了三十周年友好城市法国里昂市代表团。里昂市副市长阿兰·加里阿诺率代表团一行到我市, 由委党组书记、主任唐小平陪同。双方就医疗卫生合作、公共卫生、老龄化等议题进行了广泛交流。

里昂市代表团在穗期间, 先后参观了市疾病预防控制中心、市疾病预防控制中心, 并与我市相关领域的专家进行了座谈。里昂市副市长阿兰·加里阿诺表示, 里昂市与广州市有着深厚的友好情谊, 希望两市在医疗卫生领域进一步开展合作。

市卫生计生委调研组到市八医院调研埃博拉等重大输入性传染病疫情防控

穗卫计讯 (通讯员 陈秋霞) 8月31日下午, 市卫生计生委调研组到市八医院调研埃博拉等重大输入性传染病疫情防控工作。调研组由委副主任刘志成带队, 市八医院党委书记、院长李国栋陪同。调研组详细了解了医院在疫情防控工作中的做法和经验。

市八医院党委书记李国栋表示, 医院始终坚持以人民为中心, 严格落实各项防控措施, 确保疫情防控工作万无一失。调研组对医院在疫情防控工作中取得的成效给予了肯定。

南方医院灾后医疗队驰援医生汕头

李晚晴 近日潮汕水灾牵动人心。9月8-9日, 南方医科大学南方医院组建15人灾后医疗队, 由院党委书记李晚晴带队, 前往汕头市潮阳区谷饶镇和潮南区陈店镇开展灾后义诊。医疗队成员由内科、外科、妇产科、儿科、急诊科、检验科、影像科、药剂科、护理部、院感科、院办等部门组成。

医疗队成员在灾区开展了义诊、健康宣教、物资发放等工作, 为受灾群众提供了及时的医疗援助。医疗队成员表示, 将尽最大努力, 为灾区同胞排忧解难。

广州市举办居民健康素养知识竞赛

《广州卫生计生》讯 (通讯员 何文雅/摄影 郭健远) 为推进我市健康素养提升行动广泛深入开展, 8月31日, 由广州市卫生计生委牵头, 市健康教育所承办的广州市居民健康素养知识竞赛活动。本次竞赛, 全市11个区分别组队参加, 旨在提高居民健康素养, 增强自我防病意识和能力。

竞赛采取理论知识问答和情景剧表演相结合的方式进行。各区代表队表现优异, 展现了良好的精神风貌。竞赛活动得到了广大居民的积极参与和热情支持。

处方共享: 医改便民发展的新趋势

处方信息共享是医改便民发展的新趋势。过去医生开的处方, 往往要在患者去医院买药。如今, 一些地方已经开始探索处方信息共享平台, 患者可以在家买药, 而且能选择更便利的方式, 或者到家附近的药店买药, 或者选择药品送到家。一些地方规定, 部分配备执业药师、有处方药销售资格的药店可以承接互联网医院处方, 方便群众购药。

这些举措给患者带来了极大的便利, 尤其是行动不便的老年患者、需要定期开药的慢病患者, 再也不用一趟趟地跑医院了。同时, 处方信息共享也有助于规范处方开具行为, 提高处方质量, 保障患者用药安全。

黄埔区红山街社区卫生服务中心以签约为抓手 建家庭医生激励分配机制

《广州卫生计生》讯 (通讯员 蔡碧涛) 黄埔区红山街社区卫生服务中心以家庭医生签约为抓手, 形成从门诊签约管理、住院临床护理到居家延续护理的闭环式社区医疗服务圈, 建立起多劳多得、优绩优酬激励机制。中心通过优化激励机制, 激发家庭医生团队的工作积极性和主动性。

中心家庭医生团队由全科医生、护士、公共卫生人员等组成。中心通过优化激励机制, 激发家庭医生团队的工作积极性和主动性。中心通过优化激励机制, 激发家庭医生团队的工作积极性和主动性。

番禺区三个“创新”推进综合改革深入开展

近年来, 番禺区以提升群众就医获得感为目标, 围绕群众就医获得感, 深入推进综合改革。一是创新家庭医生签约服务模式, 二是创新家庭医生绩效考核机制, 三是创新家庭医生激励机制。

番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。

白云区新市街社区卫生服务中心个性化照护服务 签约老人享多项目一站式服务

《广州卫生计生》讯 (通讯员 蔡碧涛) 日前, 广州市白云区新市街社区卫生服务中心正式启动个性化照护服务试点工作。中心通过个性化照护服务, 为签约老人提供多项目一站式服务, 提升老年人的生活质量和健康水平。

中心通过个性化照护服务, 为签约老人提供多项目一站式服务, 提升老年人的生活质量和健康水平。中心通过个性化照护服务, 为签约老人提供多项目一站式服务, 提升老年人的生活质量和健康水平。

番禺区三个“创新”推进综合改革深入开展

番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。

番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。番禺区通过三个“创新”, 推进综合改革深入开展, 不断提升群众就医获得感。

处方信息共享: 医改便民发展的新趋势

处方信息共享是医改便民发展的新趋势。过去医生开的处方, 往往要在患者去医院买药。如今, 一些地方已经开始探索处方信息共享平台, 患者可以在家买药, 而且能选择更便利的方式, 或者到家附近的药店买药, 或者选择药品送到家。一些地方规定, 部分配备执业药师、有处方药销售资格的药店可以承接互联网医院处方, 方便群众购药。

这些举措给患者带来了极大的便利, 尤其是行动不便的老年患者、需要定期开药的慢病患者, 再也不用一趟趟地跑医院了。同时, 处方信息共享也有助于规范处方开具行为, 提高处方质量, 保障患者用药安全。

处方信息共享是医改便民发展的新趋势。过去医生开的处方, 往往要在患者去医院买药。如今, 一些地方已经开始探索处方信息共享平台, 患者可以在家买药, 而且能选择更便利的方式, 或者到家附近的药店买药, 或者选择药品送到家。一些地方规定, 部分配备执业药师、有处方药销售资格的药店可以承接互联网医院处方, 方便群众购药。

绝育银夹脱腹中 仁心术者精准擒

60岁的吴阿姨因为被车碰撞了一下,身体不适,做了全腹部CT检查。一做才发现,陪伴着自己多年的两个输卵管银夹,其中一个竟然不翼而飞了。到底怎么回事?

通讯员:中山大学附属第六医院 简文杨 李桃尧



一场车祸,绝育银夹不翼而飞

30年前,生完小孩子的吴阿姨像绝大多数女性一样,在当地医院做了输卵管银夹绝育术。术后整整30年过去,日常生活一直平安无事。

直到2个月前,吴阿姨在一场车祸中受到了撞击,感觉身体不适,便做了个常规腹部CT检查。这一查却发现,右侧的输卵管银夹踪迹全无。带着满心的疑惑与焦急,吴阿姨找到了中山大学附属第六医院胃肠科和腹腔镜外科陈双教授求助。陈双教授再次查看CT片后,发现原本该待在右侧子宫底部输卵管的银夹子,居然跑到了右上腹去了。

有人可能认为,夹子掉进了错误的地方,那就开肚子或者用腹腔镜的办法取出来再放回去嘛,就像小朋友的玩具放进了箱子,只要拿出来再重新放好就行,难度不大。

但事实并没有想像得简单。要知道,人的肠管时时刻刻都在不停地蠕动,夹子很有可能会被蠕动的肠管带到别的位置;同时,人的体位也是经常变换的,在体位重力的双重作用下,夹子也有可能自己跑掉。相比起整个腹腔和人体器官的大体积,银夹子小得可怜,要在内容物满满的腹腔中寻找,跟复杂迷宫里找一个小银球差不多,非常困难。

两张“大网”,谨慎求证疏而不漏

尽管困难重重,但医生们并没有被难倒。陈双教授与主刀的主治医师李英儒先让吴阿姨以俯卧位拍了X光片,再平卧复查腹部CT,撒开了一片高科技的“网”,一点一点围堵截着这个调皮乱跑的小家伙。经过与两个月前的资料仔细对比发现,体位的改变使得夹子位置不断变化,所幸移动范围暂时较小。接下来的新问题又浮出水面:采用什么方式才能又快又好地完成捕获银夹的目标呢?

如果是普通微创手术,常规且较易操作,但是可能需要切出很大的口子才能找到这么小的银夹。考虑到吴阿姨肥胖的体型,术后会有较高的伤口感染风险。同时,医生们希望能尽量减少患者的痛苦。经过慎重讨论后,李英儒决定使用微创手术。

腹腔镜探查手术,“迷途”银夹无所遁形

最终,手术团队在吴阿姨肚子上打三个小孔,用腹腔镜镜头往里探查。这一探便发现,左侧正常状态的银夹还在坚守岗位——牢牢抓住输卵管(图1),但右侧银夹却是擅自离岗,不知去向(图2)。腹腔镜视野里在迷途般的人体腹腔里缓缓推进,不放过一寸蛛丝马迹,终于,当李英儒

轻柔地掀开结肠前方的大网膜,“逃逸”的小夹子再也藏不住了,只能乖乖地停在大网膜上,被李医生一举“抓获”!

经过谨慎细致的手术处理,李英儒帮助吴阿姨顺利地取出了移位的银夹,并根据术前患者的要求,一并取出了左侧银夹(患者已绝经),以免日后再度发生银夹“迷路”的意外。

看似一个简单的手术,但如果离开了术前充分谨慎的准备和论证,也难以顺利完成。对于医生而言,手术无大小,病人的获益才是最重要。中山大学胃肠科和腹腔镜外科专家的仁心仁术,正体现了中山六院人谨慎而行,恪守其真,为病患服务,为苍生解困的守真之风。

知识链接:输卵管银夹绝育术知多d

输卵管银夹绝育术,是一种在20世纪50年代初始于美国,20世纪70年代中期



图1 图2

在我国进入临床应用的妇女绝育术。经过大量临床资料证实,输卵管银夹绝育术是一种安全、有效、损伤小的绝育手术方式。

“银夹”是什么? 输卵管银夹绝育术的主要器材是银夹和银夹钳。银夹是夹合输卵管的,内表面有6个突起,具有固结和防止滑脱的作用,银夹钳合后中间有很小的间隙,以容纳被压扁的输卵管组织。银夹钳让银夹置于其中,使银夹不易脱落。

用“夹子”怎么做绝育? 据陈双教授介绍,通过手术的形式,找到了输卵管后,将输卵管峡部置于银夹中部夹紧,银夹就固定在输卵管上了,以此阻断精子与卵子相遇,达到绝育目的。这种手术的主要优点是若因某种原因需要做输卵管吻合术时,由于手术损伤范围较小而其成功率较高。

国家卫健委: 允许医师在线开具常见病慢性病处方

资料来源:国家卫生和计划生育委员会网站

国家卫生健康委近日下发通知,要求进一步推进以电子病历为核心的医疗机构信息化建设,允许医师在掌握患者病历资料后,在线开具部分常见病、慢性病处方,允许药师在线审核处方、配送药品。通知要求,医疗机构要优先将电子病历信息化向门诊、药学、护理、检验等诊疗环节拓展,全面提升临床诊疗工作的信息化程度。到2020年,三级医院要实现院内各诊疗环节信息互联互通。为患者提供线上预约、移动支付、床旁结算、检查结果查询等便捷服务。开展门诊患者科室分布、就诊时间分布大数据分析,推进错峰就诊,减少就诊拥挤和等待时间。鼓励将人工智能嵌入电子病历信息系统,发挥其在智能分诊指导、影像诊断、辅助诊疗等方面的作用,提高医务人员工作效率,保障医疗质量与安全。通过对电子病历信息系统的行为合规性、分析判断诊疗行为是否符合技术规范、用药指南等要求。

保持口腔健康的几个生活习惯

广东省口腔医院海珠广院区内科 肖立民 博士、副主任医师

口腔健康是世界卫生组织确定的人体健康十大标准之一,是反映人体健康和生命质量的一面镜子。形成良好的口腔卫生习惯,可以终生拥有一副健康的牙齿。

1. 定期检查 定期检查牙齿可预防牙周病滋生。成人最好每年进行一次牙检,发现牙病及时治疗。
2. 注意营养 牙齿的发育离不开各种营养物质。因此,不论是成人还是少年儿童,饮食要多样化,不要偏食。
3. 戒烟 吸烟可导致口腔癌、舌癌、口腔各类炎症等多种口腔疾病,戒烟对保持口腔健康非常重要。
4. 使用正确的咀嚼方法 双侧咀嚼食物或两侧交替使用咀嚼食物。
5. 睡觉前彻底刷牙 人在入睡后,细菌在口腔的温度和唾液分泌量减少的情况下很容易繁殖。糖发酵产酸,腐蚀牙齿形成龋齿,因此睡前刷牙要尽量彻底,这对预防牙病有重要作用。
6. 及时清除牙缝中的食物纤维 在咀嚼食物的过程中,牙齿间隙经常夹进食物的纤维,它们对牙齿和牙周组织都有害。我们可以通过刷牙、用牙线等方式及时清除。
7. 不要用牙齿去啃咬坚硬或咬硬硬的物品,以免牙齿受到损伤。
8. 关注口腔黏膜变化,发现异常应及时诊治。老年是口腔黏膜疾病高发的年龄,应该关注口腔黏膜变化,发现口腔溃疡两周以上没有愈合的溃疡,口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块及出血、牙龈或血色等不适症状要及时就医。如果口腔溃疡长期得不到治疗或伴有烟酒等不良嗜好,容易发生口腔白斑甚至口腔癌。因此,应早期发现,消除不良刺激或戒除烟酒嗜好,一旦出现溃疡症状要及时使用咀嚼食物。
9. 选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗。进行口腔保健和治疗,一定要选择具备执业资质的口腔医疗机构,才能保证好的治疗质量和严格的感染控制。

吃完柚子皮别扔! 入膳好吃又养生

广州市第一人民医院南沙医院中医科 唐梁 副主任医师

又到了柚子上市的季节了,柚子清香、酸甜、凉润,营养丰富,药用价值高,是秋季养生的首选之品。

中医认为,柚子果内性凉,味甘、酸,有清肺润肠,止咳化痰,消食解酒的作用;柚皮性温,味苦、辛、归脾、肺经;有理气宽中、燥湿化痰的作用;柚子核为柚的种子,有散寒理气的功效,与橘核相似,主治疝气;柚叶,含挥发油,具有消炎、镇痛、利尿等功效。

柚子营养价值知多D

柚中含有大量的维生素C、胡萝卜素,对促进伤口愈合、败血症、肝病、美容等有良好的辅助作用。柚子的果胶可降低低密度脂蛋白水平,减少动脉粥样硬化;柚子含有生理活性物质皮甙,可降低血液的黏滞度,从而减少血栓的形成,对脑血管疾病如脑梗、中风等有较好

预防作用;而且其含钾高钠低,适合患有心脑血管病及肾病患者(肾功能不全伴高钾血症者禁忌)食用。

柚子还可帮助人体对钙、铁的吸收,增强体质;新鲜的柚子肉中含有作用类似胰岛素的成分,能降低血糖,适合高血糖患者食用。柚子具有健胃的功效,是开胃、促进消化的优良营养保健水果。柚子热量很低而纤维、果胶含量高,易产生饱腹感,且能影响营养素的吸收,从而抑制食欲,可以用于减肥。

柚子皮食疗小方

1. 治疗咳嗽气喘:柚子皮用开水泡,代茶饮。燥咳或痰多者,可以与川贝、梨、罗汉果、百合等煲水饮;寒咳可同生姜、红糖煲水饮。
2. 治消化不良、腹泄:用柚子皮15克,鸡内金、山楂、麦芽各10克煎服。

食疗推荐:

1. 柚子皮炖鸡

材料:柚子1只(隔年越冬者佳)取皮、山药50克、鸡1只(约500克左右)、生姜适量、盐少许。做法:先将鸡按常法清洗、切块;将柚子皮、山药、生姜、加清水适量与鸡同炖,起锅加盐。

功效:温中益气补肺,下气消痰止咳。适用于肺虚咳嗽、痰热咳嗽、外感表证者不宜。

2. 蜂蜜柚子茶

材料:柚子、盐、冰糖、蜂蜜。做法:柚子肉剥出备用,柚子皮切成细丝(白色部分不要)。柚子皮丝放入盐水中泡一个小时。将柚子皮放入小锅中,加水适量,煮五分钟,去掉苦味。再把柚子皮、柚子肉和冰糖一起放入干净的锅

中,再加入水适量,大火烧开后,小火熬煮一个小时左右,煮时经常搅拌。熬至粘稠,柚皮透亮,即可关火。放凉后加入适量蜂蜜,拌匀即可,装入密封罐中保存。用时,用温开水冲泡即可。

功效:润肺止咳化痰。

注意事项

1. 柚子因性凉,故气虚体弱、脾虚泄泻之人不宜多食。
2. 柚子不能与某些药品同服:他汀类药物降脂药、抗过敏药、环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利、避孕药等。
3. 柚子中含有大量的钾,肾病患者患者服用不宜。

小贴士:柚子皮煮水泡脚

柚子皮将其晒干煮水泡脚,对于消化不良、咳嗽痰多以及冻疮、皮肤美白都有作用。

结肠镜检查发现结肠息肉怎么办?

通讯员:番禺区何贤纪念医院 张晖 副主任医师

现在,越来越多的人因为各种原因进行胃肠镜检查,相当一部分人在检查后发现了结肠息肉。什么是结肠息肉?结肠息肉跟结肠癌有什么关系?怎么处理?本文就结肠息肉的相关问题做个解释。

(一)结肠息肉是什么?

现代医学通常把生长在人体黏膜表面上的赘生物统称为息肉,一般按出现的部位给它命名。如长在声带上的称“声带息肉”,出现在胃壁上的叫“胃息肉”,肠腔内的称为“肠息肉”,因而,结肠息肉是一个形态上的描述,凡从结肠黏膜表面突出到肠腔的息肉状病变,在未确定病理性质前都称为结肠息肉。

(二)结肠息肉的病理类型

息肉切下来,通常需拿去显微镜下看是什么性质,类型叫做病理检验,这个过程要病理科完成,通常需要3-5天。夹在肠镜报告单后面的这种叫病理图(如图)。结肠息肉的病理类型大致有下面几种:

(1)腺瘤样息肉。大约2/3的结肠息肉为腺瘤样息肉。实际上,只有一小部分

腺瘤样息肉会发展为结肠癌。但是,几乎所有的恶性肿瘤都是腺瘤样息肉。

(2)锯齿状息肉。锯齿状息肉有可能发生癌变,这取决于息肉的大小和所在结肠部位;低位结肠的锯齿状息肉内也被称为增生性息肉,它们很少是恶性的。较大的锯齿状息肉通常呈息肉状,在高位结肠很难被发现和定位,它们属于癌前病变。

(3)炎性息肉。这类结肠息肉可能会在溃疡型结肠炎或克罗恩病发病之后出现。虽然结肠的炎性息肉本身对人体并不构成严重威胁,但是合并溃疡型结肠炎或克罗恩病会增加您罹患结肠癌的风险;

(三)结肠息肉的病因

- 发生结肠息肉的原因很多,也很复杂。主要有以下几方面:
1. 年龄。有研究表明,结肠息肉的发病率随年龄的增大而增高;
 2. 肠道炎症刺激;
 3. 家族因素。基因突变;某些多发性息肉的发生与遗传有关;
 4. 粪渣损伤;
 5. 不健康的生活方式;

(四)结肠息肉的症状

结肠息肉通常不会引起任何症状!您在检查您结肠时发现结肠息肉之前,您可能并不知道您已有结肠息肉。只有小部分结肠息肉患者可能会有直肠出血、排便习惯的改变、粪便颜色改变、疼痛、恶心或呕吐等症状。

(五)结肠息肉一定会癌变吗?

超过90%的结肠癌由结肠息肉内发展而来,时间5-10年,有个体差异性;判断是否癌变需要病理诊断。

(六)如何治疗:

内镜下的切除是有效方法!对于3-5mm的息肉,在肠镜检查的时候就可以活检切除。电凝切除、氩气烧灼;5mm以上的息肉或个数较多的息肉需要安排入院,安排时间(平时医生的择期)进行内镜下处理;总的来说,发现息肉应该尽快处理。

(七)关于复查和复查

目前还没有有确切的药物能够预防



显微镜下的肠组织病理切片图

防复发;有一些国内外有相关的研究表明,低钙饮食、低纤维饮食、吸烟、饮酒可能会导致结肠息肉复发。结肠息肉切除一段时间后,要通过做肠镜检查进行复查,及时发现有无复发或病变等情况。复查周期根据切下来的息肉的病理类型决定,通常在半年到1年左右。

(八)如何预防?

1. 合理饮食,规律生活习惯;
2. 避免高脂肪、高蛋白饮食;
3. 坚持运动,避免肥胖;
4. 避免便秘;
5. 有良好的生活习惯 保持健康心态。

胃肠道的健康真的值得我们每个人关注,对结肠下发现的息肉,我们不能置之不理,也无需过分焦虑,正确的做法是咨询医生,听从医生的建议,及时处理。

钙的补充和吸收

老年人腿腿疼痛麻木、抽筋、肥胖、水肿、便秘、高血压、动脉硬化及骨质疏松等多种疾病都与钙有关。老年人每日摄取钙应在1000毫克以上,而日常饮食摄入钙量只有300-500毫克。服用一些高钙营养品固然重要,通过日常膳食补钙则更为经济实用。膳食补钙要经骨化。

牛奶:半斤牛奶,含钙约300毫克,还含有多种氨基酸、乳糖、矿物质和维生素,促进钙的消化吸收,因此,牛奶应作为补钙的主要来源。

大豆:大豆是富含蛋白质的食品,含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克;150克豆腐含钙高达500毫克;其他豆制品也是补钙佳品。

海带和虾皮:海带和虾皮是高钙海产品。每天吃上25克就可以补钙300毫克,还能降低血脂,预防动脉硬化。虾皮含钙量更高,25克就有500毫克;

海带和虾皮是高钙海产品。每天吃上25克就可以补钙300毫克,还能降低血脂,预防动脉硬化。虾皮含钙量更高,25克就有500毫克;

动物骨头:动物骨头80%以上都是钙,但是不溶于水,难以吸收;

芝麻:芝麻是老年保健食品,也是补钙的来源,可适量服用。芝麻酱含钙量很高,稀饭、面汤及凉拌菜都可

加吃芝麻酱,进行补钙。

钙摄入人体后,在体内的吸收利用是一个复杂的难题。就是最易消化吸收的牛奶,钙的吸收率也只有50%,其他的含钙食物吸收率更低。

维生素D能调节体内钙代谢,促进钙的吸收利用。维生素D的来源,一是靠人体接受室外阳光紫外线的照射在体内合成;二是靠食物。除鱼肝油外,其他食物含量普遍很低。唯有香菇富含维生素D,每克就含维生素D40国际单位。但是,必须经室外阳光照射,否则晒太阳的效果会大打折扣,所以存放一个月后应重新暴晒。每天只需服3-5克即可,切碎煎或冲服,也可加入稀饭、菜汤中食用。多吃点醋和发酵面食会有助钙的吸收。我们现行的膳食结构,含钙量都很低,必须注意增加一些补钙食品。

由于钙吸收困难,补钙效果较慢,要改善症状需要几个月甚至一、二年的时间,应当贯彻“多品种、多量摄入、经常性的”思想,坚持不懈,才能获得补钙保健的理想效果。

(再存 编辑整理)

阿婆带孙子，竟带出抑郁症

生娃、养娃是一个家庭的重要工作，年轻夫妻忙于生计，老一辈带娃似乎成了很多家庭养育孩子的主要模式。为了照顾孙辈，不少老人从老家到外地生活，十分不易。近日，广医三院精神医学科接诊了一位65岁的阿婆，她莫名胸闷、心慌、失眠，被诊断为中度抑郁症，原因竟是带孙子。专家提醒，老年人抑郁症常表现为身体不适、心理问题常被忽视，老年人在因养孙辈而产生的抑郁症不仅有害老年人健康，对宝宝的身心发育也会造成不利影响。

□通讯员：白恬 医学指导：广州医科大学附属第三医院精神医学科 周伯荣 主任医师 崔英 医师

外地阿婆广州带孙，莫名胸闷心慌

黄阿婆65岁，因胸闷、心慌来到广医三院就诊。住进了心血管内科的病房。医生给阿婆做了各种检查后，都没发现她身体有什么毛病。家人反映她平时身体健康，但最近几个月经常唉声叹气，不想出门。考虑到阿婆的症状，医院精神医学科进行了会诊，为阿婆进行心理测评，才发现阿婆已经有中度抑郁、中度焦虑。

耐心询问之下了解到，黄阿婆是武汉人，8个月前儿媳怀了二胎后来广州帮忙带孙子。本来她身体还不错，从晚上陪宝宝睡后开始睡不好，又总是担心宝宝的身体，渐渐开始出现胸闷、心慌。有时因为带孙子她儿媳埋怨几句，就整晚睡不着，反复想儿媳为什么不委屈自己、怕影响儿子儿媳的感情不敢和儿媳讲，所有委屈自己忍着。慢慢地她经常觉得很累，做什么都没精神，总是感到不开心，感到伤心处，阿婆像个孩子一样在诊室里哭泣。

带孙带出抑郁症，不是少数

其实，像黄阿婆这种情况不是个例，广泛存在于各个家庭，尤其是广州这样的超大城市。像黄阿婆这样的老人有个名字叫“老年漂”。广医三院精神医学科周伯荣主任医师认为，这个词非常形象地反映了老人的生活状态：随子女漂居在异地，脱离了原本的生活环境，在广州没有亲戚、朋友，整天就是在子女、女儿上班后独自面对四面墙，

孤独的守护着宝宝。他们努力适应广州的气候、饮食，为了子女默默承受着孤独、委屈、失眠。有的老人帮子女带孩子后，没有任何收入来源，担心自己年迈后没有生活保障，周末还要晒着家人出去打工。宝宝不生病还好，宝宝一生病，他们就成了家里的罪人。子女的责备像无形的剑，在本来疲惫不堪的老人身上再添创伤，老人委屈没地方倾诉、抑郁、焦虑、失眠，诸多问题就会纷沓而至。

老年人抑郁症多表现为身体疼痛

老年抑郁的发病率为1%-5%，老年人抑郁、焦虑有自身的特点，多通过躯体疼痛表现出来，而不是明显的情绪低落、兴趣下降、乐趣丧失。

周伯荣介绍，躯体疼痛表现形式复杂多变，累及多个系统：神经系统可表现为头痛、头晕，呼吸系统可表现为呼吸不畅，心血管系统可表现为胸闷、心慌，严重者会有濒死感，消化系统可表现为胃痛、腹胀、腹泻、便秘，泌尿系统表现为尿频、尿急。心理疾病如焦虑、抑郁，常常躯体症状存在多系统症状，症状表现较为波动性，但往往在各项检查中很难查出问题。这也是为什么老人家总说说不舒服，但一检查没什么事，导致心理上的问题被忽视。

老年人抑郁、焦虑的不良影响

广医三院精神医学科崔英医师介绍，老年人抑郁焦

虑不仅对自身有伤害，还会间接影响到宝宝的身心发育。

1. 老年人的抑郁、焦虑情绪是心脑血管病的危险因素。抑郁、焦虑患者常出现心慌、情绪紧张，伴有睡眠障碍，会出现心率加快，血压升高等自主神经症状。引起交感神经兴奋，使心脏负荷增加，从而加重心脑血管疾病。
2. 带孩子的老人有个好心情很重要。研究表明，有抑郁、焦虑情绪的老年人会把负面情绪传递给宝宝，如果缺乏与宝宝的交流，宝宝容易出现自闭症。如果老年人情绪暴躁，宝宝就会出现情绪控制问题。
3. 抑郁、焦虑情绪会影响老人的生活状态，老人会变得不热爱与人交流，幸福感下降。

家人的理解支持有助于缓解抑郁、焦虑

崔英介绍，如果家里老人因为隔代带娃出现情绪问题，家人要予以充分的谅解，并提供相关的支持帮助他们缓解，日常生活中可以这样做：

- 1. 周末给老人放假，带老人出去走走。
- 2. 适当给予费用，让老人无后顾之忧。
- 3. 有时间多陪老人聊天，听他们讲讲心里话，及时了解老人。如发现老人出现抑郁、焦虑，及时来门诊就诊。

国庆长假将至，大家纷纷制定了出游计划，有些家庭中的老年人也会相伴出行。如果他们以前就患有骨关节炎，外出期间能能保证不会发作？一旦发作怎么处理？

不当的负重运动会加重关节炎风险

患有骨关节炎之后，关节内的平衡就被打破了。无论关节是否存在肿胀，即使关节炎处于静止期，一点症状也没有，患有骨关节炎的关节和年轻时候的关节是没法比拟的。王健指出，这个时候对于年轻人来说比较轻松的负重运动(如爬山、长时间行走)，对老年人来说都是不适当运动，也是对关节的过度使用。这种过度使用会造成骨关节炎的急性发作，很多老年人外出旅游回来以后关节炎的症状较以前更严重了。

关节炎患者外出前应分清利弊对待

患有骨关节炎，是否就不能外出旅游了呢？王健表示，这要根据患者的具体情况具体分析，一般情况下有三种可能的情况，需要分别对待：

情况一：既往没有发作过关节炎，临近长假出现有关节疼痛的症状，到院就诊发现已经存在骨关节炎。
专家建议：这种情况算是各种情况里比较乐观的一种。之前没有发作过关节炎，说明关节炎的程度不重，以前关节内炎症平衡稳定，只是近期可能负重较多，造成了失衡，出现关节炎性痛。到院就诊专业的关节科外医生进行详细的诊断，判断骨关节炎的分级，进行充分的治疗，可以在短期内控制炎症反应，压制症状。但这个时候，

即便将关节疼痛完全控制了，关节仍处于失衡临界状态，需要减少负重和活动。如果已经定好了行程，可以在药物保护下出行，但是尽量减少爬山、长距离行走，多乘坐交通工具。旅游结束后，及时返回医院就诊，继续治疗。

情况二：既往有骨关节炎病史，并发作过，但是近期比较稳定，没有发作过。
专家建议：近期没有发作过，说明关节炎的控制非常满意，是可以外出旅游的。但是，必须对膝关节的保护非常重视。首先，要时刻在脑海里牢记自己的关节和健康人群不同，旅游期间不能完全按别人的活动量进行，要注意休息，减少行走，多乘坐交通工具。其次，要准备好足够的药物，在出现关节炎预兆的情况下，及时服药干预。另外，要善用辅助具，比如使用手杖、穿戴护膝，来减少外界负重和冲击对膝关节的负面作用。

情况三：既往有骨关节炎病史，近期也不是很稳定，经常出现肿痛。
专家建议：说明骨关节炎比较严重，近期也处于活动期，是需要充分治疗的。不适于外出活动，需要静养。如果确实情况特殊需要外出，那么需要规律服药，而且要全程乘坐交通工具，尽量避免行走。

那么，怎么识别出宝宝的积食信号呢？

看胃口：积食的宝宝，早期的时候常表现为胃口变差，什么东西都不想吃。还有一些积食时间较长的宝宝，他们可能反而总有饥饿感，但真的给他东西吃时，却也是依旧胃口一般。

看睡眠：吃和睡有着密切的关系，如果宝宝这段时间总是出现睡不安稳、磨牙、趴睡、烦躁等表现，那么家长也该看看宝宝是不是积食了；是不是睡前吃得太多？这段时期是不是吃了太多生冷、热气的食物？
看大便：当食积滞于胃肠，久而久之化热，可使脾胃功能紊乱，出现腹胀、腹痛，大便便秘不通、干硬呈球的便秘等征状，大便味臭。

看面色：喜食生冷寒凉食物而积食的宝宝，常可表现为面色发黄，尤其是鼻翼两侧。所以当孩子看到宝宝鼻翼两侧有“青筋”时，除了要排除鼻炎等过敏性疾病外，也要考虑是否积食了。

看口气：口腔主要看舌苔和舌气味，积食宝宝在

中间常白且厚，尤其是否舌的中间和后面，而且宝宝张口时还可闻到一股口气。

摸手心：手心发热说明有内热，当宝宝在没有发烧的情况下，出现手心脚心烫烫的，那么家长就要注意啦，这有可能是宝宝由于积食将要发生疾病的一种信号了。

宝宝出现积食后，又该如何消食化积呢？

饮食调理
饮食上最好能做到定时、定量，不要饥一顿饱一顿的，当然，所谓的定量也不一定是非要严格地每一餐都吃都一样多。当宝宝偶尔食欲稍差吃得稍微少一些时，也不要强迫喂食，以免加重积食。积食。选择的食要以清淡易消化的为主，少吃甚至不吃油炸、膨化的食品，晚上睡前尽量不要吃得过饱。另外，如果宝宝有积食时，家长不妨给宝宝煮点小米粥、麦芽、谷芽、茯苓、鸡内金、淮山、扁豆(儿童健脾扶正汤)煮水给他喝。

小儿推拿
积食的主要致病机制是脾胃运化失健，而推拿则是通过穴位的刺激而达到健脾开胃的效果，清肺、清脾胃、揉腹、揉脐、揉背，这些方法都能达到很好的健脾开胃的效果。在家操作起来也不太难。
清脾经：清脾经，或清补脾经，在拇指侧缘自指尖

至指根。操作时，家长可用左手的无名指和小指夹住小儿的手，食指和拇指捏住小儿拇指，将其拇指伸直，用右手拇指指腹自小儿拇指指根至指尖来回推。

清大肠：大肠经位于食指侧缘，食指指根至指尖之间。操作时爸爸妈妈用自己的左手先将小儿的食指固定住，暴露出食指侧缘，以右手拇指或食指，由指根推向指尖，此为清大肠。

揉掌心：板门穴，又称“脾胃之门”，位于手掌大鱼际之处。以操作者右手大拇指指端或掌面接触板门穴，轻揉该穴。
推拿：让孩子俯卧在床上，露出背部及腰骶部。先用手掌在脊上轻轻按摩2-3遍，使其肌肉放松、气血流通。然后再用右手拇指指腹与食指、中指指腹对合，夹持肌肤，拇指在后，食指指在前，按着食指、中指向上捻动，拇指向前推动，双手沿脊柱两旁，从脊柱下段的尾骨开始，连续向前移动，一直推至背部顶端。颈椎部难以进行推拿的部位可用一手或两手的拇指指腹进行推拿，以加强刺激，也可以拇指与食指对应用力，捏提颈项后肌肉。

另外，摩腹也是一种简单而有效的方法，家长可以先搓热手掌，然后顺时针给宝宝慢慢按摩腹部。

适当的运动
适当的运动有助于促进胃肠蠕动，帮助消化。所以，小孩最好能保证每天1-2小时的户外活动时间。

关于眼药水的六个疑问

□通讯员：魏星

医学指导：广州市第一人民医院眼科 杨莎莎 主治医师

很多人在出现眼睛干涩、疲劳等症状时，会自行使用眼药水缓解。虽然眼药水可以有效缓解眼部疲劳、不适，但很多人在使用过程中会存在很多误区，而这些误区往往会损害到眼睛。今天，我们特地请广州市第一人民医院眼科杨莎莎主治医师来给大家解惑，让大家了解正确使用眼药水的知识。

疑问一：眼睛不舒服，滴点儿眼药水？

用眼疲劳的原因很多，如用眼习惯不正确、阅读度数不合适、眼部有炎症等。市面上大多眼药水均含有防腐剂，长期使用会对眼睛造成伤害。我们应该先找原因，对症下药。

如果是泪液分泌不足，就用单纯补充泪液的眼药水；如果有炎症，先用有消炎功能的眼药水；如果需长期使用(如干眼症)，不能用带防腐剂的眼药水。

疑问二：眼药水怎么滴？

眼药水不能滴在黑眼珠上，而是需要滴开下眼睑，把眼药水滴在眼睛下方的结膜囊上。
因为黑眼珠上是我们的角膜，富含大量的三叉神经末梢，感觉非常敏锐。如果眼药水滴到角膜上，眼睛马上就感觉到不舒服。

正确姿势应该是：将头后仰，眼睛朝头顶看，将瓶口距离眼睛大概2-3厘米悬空，再用食指将下眼皮往下拉，在露出结膜囊后，将眼药水滴到结膜内。

疑问三：多滴几滴好得快？

很多人心里想多滴几滴眼药水是不是可以更快缓解眼部疲劳？使用正确方法的情况下，一滴，就够了！因为一滴眼药水的容积是绝对大于我们结膜囊的容积。如果你点多多了，只会流出来浪费。而且，哪怕你把一整瓶都

滴进去了，还是只有那么一滴的效果！
疑问四：滴完眼药水时岂不是闭着眼睛？
有人说要睁大眼睛，转动眼球让药水滴进去；有人说要赶紧闭上，因为眼睛根本就睁不开了……
杨医生告诉大家，正确方法应该是：滴了眼药水之后，轻轻把眼睛闭上，同时用手指轻轻压迫内眼角，压迫两三分钟，可以减少眼药水通过泪道排出，增加疗效。

疑问五：眼药水，眼膏有没有先后顺序？
有些眼疾病情需要同时使用多种眼药水，如果同时需要使用几种眼药水，没有所谓的先后顺序，先滴哪个后滴哪个都行。但需要注意的是，两种眼药水之间的使用时间必须间隔5-10分钟。如果时间间隔太近，前面一种眼药水还没吸收，后面滴的就会把前面的冲出来并稀释，也相当于白滴了！
如果是眼药水和眼膏一起，应该先滴眼药水，隔10分钟后再用眼膏。

疑问六：没有过保质期，就可以继续用？
虽然眼药水包装上保质期一般为2或3年，但其一般指未开封状态。因大多眼药水含有防腐剂，如果打开使用后，容易被空气中的微生物所感染，容易产生让眼药水没有效果，或者会对眼睛有害的物质。所以，开封后的眼药水需在一个月内使用完。如果眼水没有效果，但最多也只能继续使用2-3个月。

所以，不要因为觉得浪费就继续使用过期眼药水，滴了没有效果是小事，耽误甚至加重病情，才是大事！

磷烧伤

磷有四种异构体，即黄磷、红磷、紫磷和黑磷，其中黄磷为剧毒物质。一般地说，磷烧伤就是黄磷烧伤最常见。磷熔点低，常温下极易自燃。

应急处置：

1. 防止吸入磷烟雾；若现场有磷烧伤的烟雾，伤员和救护人员应用浸湿水的毛巾或口罩捂住口鼻，使磷的化学反应在湿口罩内进行，以防肺损伤。
2. 迅速扑灭火灾：迅速扑灭火灾，灭火后立即把病人的衣服脱光，迅速离开现场。
3. 迅速用干布清除创面上残留的磷颗粒，用大量流动的冷水冲洗病人身上的黄磷颗粒，冲洗水流量要充足，能将磷及其化合物冲掉；眼部受累应先彻底冲洗。不要使用温水，因磷的熔点低，温水可使磷液化，而增加人体的吸收。冷水可使磷变的坚实，使创面血液循环减慢，并使疼痛减轻。水不能阻止磷燃烧，还能使创面上的磷燃烧，从而将组织损伤降低到最小程度。采用稀薄的碳酸氢钠溶液冲洗当然好，但在紧急状况下很难得到大量的这种溶液。
4. 在转运病人过程中，要将患处浸于水内，或用浸透冷水的敷料、棉布或毛毯严密包裹创面，以隔绝磷与空气的接触，防止其继续燃烧。油性敷料会增加有磷的创面吸收，因此，创面禁用凡士林油纱等油性药物或敷料。在转运病人途中，随时向包裹物上洒水，以防包裹物干燥又重新燃烧。不要用敞篷车转运病人，以免风助火势。
5. 如中毒严重者必须及时应用特效的解毒剂，包括：①胆碱酯酶复活剂如解磷定和氯磷定；②阿托品等。

专家提醒：

磷在工业生产中用途十分广泛，如制造染料、火药、火柴、农药杀虫剂和炸药等。在现代战争中，磷的应用增多，如含磷的凝固汽油弹、手榴弹、炮弹等。真磷烧伤是一种严重的特殊烧伤，是热力与化学的复合烧伤，不仅直接损伤皮肤和黏膜，并可因吸收而造成全身中毒内脏损伤，故不论磷烧伤的面积大小都应十分重视。基本原则是：尽快阻止磷在创面上燃烧和迅速使病人离开现场清除创面上的磷颗粒。

这家医院医务人员带病坚持工作,却被“通报”!

“初心不改,童叟守护”

——记第四届亲子变形记活动

日前,在中山六院麻醉科走廊的公告板上有一则特殊的“警报”,近期连续出现有职工在头晕、明显心悸等状态下坚持上班,在此给予慰问,但不表扬。随后在公告板上写下了身体不适时应该怎么做温馨提示。这一特殊的“警报”流传到网络后引起了广泛关注。原来,这是中山六院麻醉科主任靳三庆在获悉有护士因身体不适坚持带病工作后,以写下“警报”的方式,提醒护士们在紧张工作之余要学会关爱自己的身体。

文/简文梅、戴奇安

护士突发不适仍坚持抢救重症病人

事件发生在8月一个周三早上,中山六院麻醉科7时50分开始手术,交班结束后,麻醉科护士宋雪梅迅速进入18号房准备手术。手术室里虽然忙碌却井然有序,抽血、检查机器、连接管道、整理物品,宋雪梅忙碌地准备着。



宋雪梅(左一)和同事进行术前准备。

正当她准备手术时,隔壁15号房也需要人员支援。“雪梅,快来15号房帮忙”,宋雪梅答应了一声,却感觉到心悸加重,像压了块石头似的喘不过气来,深呼吸了几口之后,还是像以往一样快步如飞地赶了过去。

手术结束后,她还要负责整理房间、擦拭机器,仔细核对麻醉辅助设备消耗情况,并补齐相关的一次性物品,放置于手术室橱柜统一的位置。

一直忙碌到下午6时多,一身大汗淋漓的她感觉实在坚持不住了,只能退出“火线”,和同事先去吃点东西。饭后她还是异常不舒服,于是把情况告诉了麻醉科护士长刘主任,在确认有其他同事接替后,她才放心下班回家休息。

“当天算是提前下班”,宋雪梅说,“一般正常下班是晚上七八时吧,有时候还会更晚”。

写下“警报”的领导: 带病工作不可取 要学会关爱自己

第二天,知道情况的麻醉科靳三庆主任,就在公告栏上写下了文章开头的那个“警报”,这则特殊的告示很快也就引起了关注。

靳三庆表示,网络上不乏医生一边输液一边出门诊的照片,或者是打着石膏拄着拐杖去查病人的照片,有时会被冠以“最美医生”“感动××”的煽情词汇,但他认为,医护人员带病工作虽然值得赞扬,但不能一味提倡,因为这个群体也要学会关爱自己的身体,才能持续地为患者服务。

“可以慰问,但不能表扬”,靳三庆表示,医护人员带病工作并不可取,也不利于病人的治疗,医护人员带病工作虽然值得赞扬,但不能一味提倡,因为这个群体也要学会关爱自己的身体,才能持续地为患者服务。

于是,在“警报”中他写下了如下建议:1.身体不适时及时报告同事及上级医生;2.代休息并进行初步检查;3.有关不妥要及时进行全面检查;4.基本恢复后要有人来接,若家在外地,请本科职工做好照顾工作。

对话宋雪梅:心里很感动,很温暖

“第二天回到医院看到那则特殊告示,我心里真的很感动,很温暖。”虽然告示上“警报”二字出现,但是实际上是医护人员保重身体的善意提醒,宋雪梅说心里很感动。

回忆起当日的情形,宋雪梅说,当天病情比较复杂,来的是重症患者,抢救生命争分夺秒,加上自己平时身体比较好,定期做体检没什么问题,所以她在觉得自己身体状况可以的情况下选择了坚持岗位。当时,看到危重患者从手术台下来,平稳离开手术室,她就放心了。

“我们科室一直主张,身体不舒服一定要主动提出,不要带病工作,这也是我喜欢这个科室的理由,很温暖,很人性化。”看到主任的提醒,宋雪梅说,“我们也有‘换位’原则,一旦有人出现状况,其他人不会不推脱地顶上。”当日,她主动告知身体不适后,立刻有同事顶上了岗位,也有同事陪同她做检查,让她很暖心。看到主任的提醒,她也会更加爱护自己的身体,以更好为患者服务。



宋雪梅在手术室中工作。

《广州卫生计生》讯 (通讯员 谢淑秋、林晚欣)8月11日,由广州市越秀区梅花村街计生办、关工委、妇联联合举办的“初心不改,童叟守护”——第四届亲子变形记活动在“六好”儿童成长营内开展。当天上午虽然下着蒙蒙细雨,但丝毫未减家长和孩子们参与此次活动的热情。

本次活动以“群众共同参与、亲子互动反思、珍惜当下”为主题,通过家庭之间的亲子互换、家庭互动形式去体验亲子互动。旨在引导亲子反思日常沟通交流、教育引导方面的不足,珍惜亲子间的互动,促进亲子关系亲密关系的发展,从而达到构建“人人健康,家家幸福”的目的。

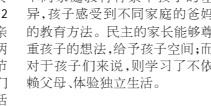
经过40分钟的行程,大家终于到达了此次活动的目的地。12对亲子在这里体验他们一天的亲子变形之旅。家长们被分成了两个区域进行他们的第一个环节——“心中的小秘密”,将他们内心对彼此的期望以及日常生活无法诉诸说出的秘密以最简单直接的方式写出来。

之后,通过与以往不一样的互换形式——蒙眼互换,他们认识了新的队友,即他们今天的新爸妈与孩子,并经过三轮的破冰游戏“踩气球”中,他们彼此熟悉。而最创意新颖的环节非“我家的新裁缝”莫属了,各位新爸

妈发挥自己的奇思妙想,通过简单的道具,为自己今天的新孩子梳妆打扮,一位新妈妈说道:“我的设计理念是一条鱼,希望新孩子人生能够如鱼得水”;而孩子们也纷纷动手制作午餐,为今天的妈妈送上一祝福。

据着鸡蛋如何闯过重重障碍?原来,在一个“闯关环节”中,爸爸妈妈在孩子不知情的情况下回到了孩子身边,陪伴孩子跨越障碍,勇敢前行。

此次活动共有12对亲子参与,活动氛围融洽,亲子参与度高,互动性很强,经过一天的相处与陪伴,家长和孩子们体验到不同的教育方式、沟通方式,从而反思自己日常育儿的误区。家长感受到不同家庭教育背景下孩子的差异,孩子感受到不同家庭的爸妈的教育方式。民主的家庭能够尊重孩子的想法,给予孩子空间;而对于孩子来说,则学习了不依赖父母、体验独立生活。



(妈妈和女儿在自信地走秀中)

为爱前行,同心缘烧伤病友夏令营开营

市红会医院举行同心缘烧伤病友夏令营开营仪式,医患互相加油鼓劲

《广州卫生计生》讯 (通讯员 卢从斌、张文龙)首个“中国医师节”来临之际,为增进医患交流,帮助烧伤病友重返社会,积极面对未来生活和学习,8月18日至19日,广州市红十字会与广州市同心缘烧伤病友夏令营开营仪式,30多名来自不同地区的烧伤病友及家属共聚一堂,此外还有10多名医务人员参与了此次活动,相互加油鼓劲。

8月18日,同心缘烧伤病友夏令营正式开营。市红会医院医务人员、医务社工、烧伤病友一起参加夏令营开营活动,开展了烧伤病友探访、病友沙龙等活动。8月19日,大家前往了广东科学中心参观,医患间其乐融融。

医生为病友打CALL

在病友沙龙环节,市红会医院烧伤整形科的医务人员为病友讲解了疤痕康复治疗,帮助病友尽快融入社会生活。烧伤整形科副主任张志介绍,市红会医院烧伤整形科每年收治病友1600多人,其中大面积严重烧伤病人200多人,病人来自全国各地并辐射到华南地区。经过多年的摸索和积累,该院在大面积烧伤治疗领域的成功率达到了国内先进水平。烧伤病友患者在治疗过后都面临着很重要的疤痕



医务人员、医务社工、烧伤病友在一起

处理问题。因此,此次活动把大家集中在一起,就是要向大家介绍疤痕的生长过程和阶段特征,让病友更好地了解,学会科学“抗疤”。

病友沙龙中,该院医务人员与病友围成一圈,烧伤整形科副主任医师林伟伟耐心倾听病友心声,详细地向大家讲解疤痕康复治疗,为大家融入社会提出积极的意见。

小凤凰浴火重生,感恩白衣天使

小秋容曾经在6岁的时候遭受了其父亲用开水烫伤。受伤严重的她马上被送至市红会医院治疗。当时她烧伤面积高达85%,深度II-III,全身皮肤,除头、面

部及双手掌,足底外,几乎全部被烫伤。出生农村的小秋容无力承担抢救费用。当时该院烧伤整形科医务人员一边抢救,一边为秋容进行社会募捐,最终筹得170多万元的善款。

小秋容出院后回到学校上课。虽然经历不少误解与排斥,但她还是勇敢生活,努力学习,她的坚强,最终赢得了大家的理解和认可。今年14岁的她,刚小学6年级毕业。在不懈努力下,她考入了云浮市重点中学,这代表云浮市南盛镇参加市级小学足球比赛。小凤凰浴火重生。

在病友沙龙上,小秋容写了一封感谢信以及病友的信,感谢医院医务人员拯救了她的生命,为她开启了新的人生。



小秋容(右四)与病友分享心路历程

心理热线救了少年命

心理援助热线与公安卫生部门联动 有效挽救有自杀倾向来电者

9月10日是世界预防自杀日,今年的主题为“共同行动,预防自杀”。据广州市心理危机研究与干预中心数据显示,最近一年,心理援助热线共接听心理热线19825例,比去年同期15217例上升了30.3%;其中一成是自杀相关高危来电。30%;其中一成是自杀相关高危来电。30%;其中一成是自杀相关高危来电。30%;其中一成是自杀相关高危来电。

8月初的一天晚上,广州市心理援助热线接到一通来自佛山的电话。19岁少年阿伟(化名),早年因故辍学,离家打工。一次在网吧玩游戏时,他偶然看见一个网上赌博的页面,他一下被吸引住,没想到很快就把自己的积蓄都输光了。担心家人责怪,他一直没有把这件事告诉家人。后来他借用信用卡套现了5000元,又网贷了4000元,后者连本带利滚到了七千元。各方催债还钱的话开始把他逼得喘不过气来。

打来电话时,他告诉接线员,自己正在江边,周围没人,他准备跳下去。咨询师在电话里和阿伟谈了两个多小时,告诉他,虽然他做错了,但是可以原谅的,不要用死来惩罚自己。阿伟答应咨询师,当天先回家,要把这件事告诉父母。

第二天早上,阿伟再次打通心理援助

热线。说自己还是不敢告诉父母,还是想寻死。咨询师得知这个情况,立即致电佛山的110报警。非常巧妙的,是阿伟刚落水,警方就找到了他,把他救了上来。

阿伟的父母知道此事后,帮他处理好债务。在之后的几次电话回访中,咨询师得知,阿伟能回去和父母一起住,也不再年轻的念头。

心理援助热线求助 学生和年轻人占多数

这只是广州市心理援助热线处理的自杀相关高危来电之一。广州市心理危机研究与干预中心成立于2007年10月,提供心理援助热线、突发事件心理救援外展服务和科普宣传服务,从成立之初开始便提供24小时援助。

11年来,心理热线共接听热线电话127321例,处理与自杀相关高危来电5314例(占总量来电数的4.2%)。近一年(2017年9月至2018年8月),心理援助热线共接听心理热线19825例,比去年同期上升了30.3%,其中自杀相关高危来电(包括自杀意念、自杀计划)和自杀未遂来电2045例,占来电总数的10.3%。对此,心理援助热线近来加强与公安110和

卫生120等部门联动,有效挽救处于自杀边缘的来电者。

“来电总数和高危来电数的增加,提示公众越来越重视心理健康,悲伤绝望者产生轻生念头时有意识致电心理援助热线求助。”广州市惠爱医院副院长李浩说,心理援助热线的求助群体,学生和年轻人占了较大比例,一方面说明年轻人的心理健康意识较强;另一方面,年轻人的心理压力大,网上搜索相关信息时,一旦在搜索引擎输入相关关键词,便会出现各地心理援助热线的电话号码。

数据统计发现,无论是接线总量还是高危来电数,每年的2月都是全年的低谷。李浩分析,这可能是因为在过年期间,全家团聚的过程中,心中有郁结者获得了家庭支持,缓解了焦虑和压力,孤独感随之消散。

学会利用社会资源 通过倾诉获取支持

李浩认为,每次公共场所的自杀事件都容易引起公众“泛关注和传播,但这样并不利于自杀的预防。”每一个自杀案例的背后,都有大约25个人有自杀念头,还有更多人有自杀想法。因此,出现

类似事件后应该做好善后工作,传播中不应该渲染自杀方式、地点,而要让人们知道,感到焦虑绝望时,应该通过社会可利用资源进行倾诉,获取家庭和社会支持,渡过心理的难关。”

背景资料:

2015年4月,市红会医院与广州市红十字会合作试点项目以“同心缘烧伤病友会”为品牌,由广州市同心缘烧伤病友会(下称“病友会”)。病友会由成立之初只有6.7名烧伤病友,后由烧伤科医护人员、医务社工以及病友邀请结识的病友加入,规模逐渐扩大。病友会中,医护人员根据专业知识、护理知识指导,共同制定服务方案;医务社工通过病友会资源帮助在院病友更好地接受治疗和坚持康复;病友以自身经验给予支持,并提出意见。从2017年起,病友会会重心从院病友转移至院外病友,投入更多资源关注烧伤病友重返社会的阶段,并成为以烧伤病友骨干为主体的病友义工队,定期为该院在院病友提供帮助和志愿服务。

据统计,截止到2018年6月30日,项目已完成“烧伤病友”居家安全讲座,烧伤病友沙龙,社会大融合——烧伤病友夏令营等活动共计94场,累计开展个案87个,并有83位烧伤病友提供心理咨询,烧伤病友沙龙,社会大融合——烧伤病友夏令营等活动共计94场,累计开展个案87个,并有83位烧伤病友提供心理咨询,烧伤病友沙龙,社会大融合——烧伤病友夏令营等活动共计94场,累计开展个案87个,并有83位烧伤病友提供心理咨询。

一起做个有“言值”的白衣女神

晴朗的早晨,总会被一缕缕的阳光叫醒,而不是被深藏于心底的那个小小的梦想阻碍。七月的窗外,蓝天如洗,阳光大朵大朵地扑落,这是台湾医院早晨的天空,活泼泼,亮堂堂。总是在这样的时刻,心底会涌起一种感动,这是对生命、对爱的一种感动与期盼。于是,加紧脚步向有梦的方向奔去。

相信很多人都被新出的电影《我不是药神》中的很多情节所感动,一个内心充盈着善良光芒的人,就算背上贩卖假药的罪名,我们也不管自己,坚守内心的善良与笃定,有时却不被病患所理解或体谅。我们没有如来法去,但我们深知责任在泰山之上,生命重于一切,它能它当儿戏?我们不是药神,但我们医护一定是一群注重“言值”的“白衣女神”。

在临床工作中,不断有人进入或离开,生命顽强,病魔却无情,让我们看见了很多人世浮华,懂得了无常才是一生常态。当你明白这一点的时候,再来反思生命中的很多事,心里自然会有多少迷茫,多一份清醒与淡然。所以为了更多病患的健康与利益,我们也甘愿做一朵低到尘埃中的水莲花,养满一身的安

静与热烈,以悲悯、体恤、隐忍的人生之态,立足于人文医学之林。病房穿梭过,一日是千年,千年亦如一日,这是我们在医院间候病人,用充满爱与鼓励的眼神注视着病人,并将温暖的双手轻轻地抚摸了日日夜夜。白昼醒来的午后,是白天黑夜两重天,在不停的轮转,但我们却无怨无悔!

记得在一个深夜的凌晨,与科室的姐姐到病房的床边交班,在帮病人翻身的时候,她一边问候病人,用充满爱与鼓励的眼神注视着病人,并将温暖的双手轻轻地抚摸了日日夜夜。白昼醒来的午后,是白天黑夜两重天,在不停的轮转,但我们却无怨无悔!

她是有“言值”的“白衣女神”,在临床工作中用行动拼到痊愈,暗香浮动,落满人间。深夜虽忙又待旦,却倍感温暖。让爱成为永恒,把真善美放于心中,白大褂就会散发一缕缕的芬芳,成为你我心中的暖。就像《我不是药神》中所告诉我们的:“世界慢慢变好,不是因为出现救世主,而是因为有了追求者。”

我们都是奔跑在临床一线的追梦者,让我们一起做有个“言值”的“白衣女神”,一起去感受生命带来的感动,感受阳光雨露带来的温暖,也感受星空皓月带来的静谧。

我们不是药神,但我们我们可以一起做有个“言值”的白衣女神! (作者:广州市医科大学附属第三医院番禺院区 刘富斌)

番禺区三个“创新”推进综合改革深入展

(上接1版)番禺区做法得到了市卫计委的肯定,并于今年5月4日召开的2018年广州市公立医疗卫生机构绩效评价工作会议上作为唯一代表发言,进行了经验介绍。

三是创新建设胸痛救治网络。2015年以来,番禺区结合胸痛救治规范,采用微信群在线会诊、会诊等形式,创新建立由区卫计局统筹,全区所有公立医疗机构共同参与的胸痛救治网络。2017年由以专科医院为主体,继续加大胸痛中心建设力度,推动区级医院成功创建国家级胸痛中心;何贤纪念馆医院、祈福医院成功创建省级胸痛中心;区中医院、石碁人民医院、区第二、第五、第六、第七人民医院6家医院也医院规范开展胸痛工作。加上区域内的省中医院大学城医院、广医二番禺院区,逐步建成规范有效的区域胸痛救治网络。服务范围覆盖番禺区,使更多胸痛患者得到及时有效的救治。目前,番禺区17家医院及36个社区卫生服务机构共700多人参与其中。今年6月,胸痛专科医联体进一步升级为番禺区胸痛地图并正式发布。

(番禺区卫生计生局)