



别再100%抗拒阳光, 你的骨骼需要它

□通讯员: 李晓娟 指导专家: 南方医科大学南方医院脊柱科主任医师 杨德鸿

拥有一份室内工作, 避开阳光的炙烤, 享受空调凉爽, 很惬意。勤擦防晒霜, 常擦防晒霜, 拥有洁白的肌肤, 很傲娇。可是, 您知道人体可以从阳光里获取对骨骼很重要的维生素D吗? 南方医科大学南方医院脊柱科主任医师杨德鸿表示, 阳光可以促进皮肤合成维生素D, 促进钙吸收, 为骨骼提供充足的养分。

吸收阳光中的养分, 构建健康骨骼

“临床工作发现, 维生素D缺乏相当普遍。在7-9月连续检测了约40名女性骨质疏松患者, 发现90%以上维生素D缺乏, 约一半人属于严重缺乏。”事实上, 广州的夏天阳光充足, 其结果是钙和磷的吸收不足, 骨骼钙丢失, 骨量下降, 骨质疏松, 以及骨质疏松治疗打折扣。杨德鸿表示, 这种现象在全国其他地区也同样存在。

人体每天对维生素D的需要量约为600国际单位(IU), 阳光中的紫外线照射到皮肤上产生维生素D, 然后经过肝脏和肾脏的转化, 变成活性的维生素D, 在肠道促

进钙和磷的吸收。杨德鸿指出, 目前富含天然维生素D的食物很少(野生三文鱼600-1000 IU/100g, 饲养三文鱼100-250 IU/100g, 罐头沙丁鱼300-600/100g, 日晒香菇1600IU/100g, 蛋黄200IU/个), 对于出现维生素D缺乏的人群, 也可以补充药物维生素D, 一般是D3滴剂。需要说明的是, 仅补充活性维生素D是错误的, 大家应在补充普通维生素D时少量补充活性维生素D。阳光维生素D是最方便、最便宜和最合适的来源。

那么如何晒太阳? 杨德鸿推荐的方法是: 选择太阳初升或者落山的时候, 每天10-20分钟, 无防晒霜, 太阳直射照射皮肤, 避免晒伤皮肤。“我们需要阳光的光线, 而非它的热量。”他表示, 在我国北方地区, 可以适当延长时间。

专属的骨质疏松防治方案可有效恢复骨量

常常遇到一些问题: 同样的年龄, 有的骨量正常, 有的有严重骨质疏松; 接受同样骨质疏松药物的患者, 有的效果明显, 有的差强人意。这是什么原因呢?

俗话说, 冰冻三尺, 非一日之寒。老年骨质疏松的发生, 经过数年的变化; 而其预防和治疗, 也需要数十年。杨德鸿表示, 女性骨质疏松的发生, 既有年龄和激素的主因, 也有营养、锻炼、药物等因素, 理清所有这些原因, 制定个性化的防与治的策略, 方可事半功倍。

他介绍, 曾经一位女性, 长期使用抗骨质疏松治疗药物4年, 仍觉骨痛严重, 检查发现骨量持续下降, 细查原因, 发现维生素D严重缺乏, 钙磷吸收不足。经过治疗方案调整后, 1个月她自我感觉明显好转。而另一位, 长期腰痛, 检查发现骨密度低, 抗骨质疏松治疗3年, 腰痛越来越重, 仔细问病史, 复查影像学资料, 发现是椎间盘突出引起的腰痛, 单靠骨质疏松治疗不解决问题, 微创术后症状消失。因此, 找到疾病深层次的原因, 针对治疗, 才能有满意的效果。

据了解, 目前各种指南推荐的抗骨质疏松治疗措施比较详细和完备, 但是, 在实践中还会遇到千篇一律的治疗方案。杨德鸿表示, 患者在骨质疏松专科门诊初次接诊时, 医生应详细了解全身情况, 如何评估骨质疏松、骨密度、骨代谢指

标等。在此基础上, 发现和纠正营养失衡, 对生活习惯提出建议, 去除加重骨质疏松的因素, 并根据骨折风险, 使用相应的药物, 建立一个个性化的诊疗方案, 并进行随访。

延伸阅读

专家指出, 青少年时期骨质量越好, 年老后骨质疏松的可能性就越低。因此, 应当从青少年期就加强运动, 保证足够的钙质摄入, 同时防止和积极治疗各种疾病, 尤其是慢性消耗性疾病与营养不良、吸收不良等, 防止各种慢性功能障碍性疾病和生长发育性骨病; 避免长期使用影响骨代谢的药物等, 获得理想的峰值骨量。

如若确诊了骨质疏松症, 一定要在医生指导下进行有效的治疗, 以求将骨折风险降到最低。抗骨质疏松治疗主要包括基础措施和药物治疗。基础措施需要注重调整生活方式, 如富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食, 注意适当户外活动, 避免吸烟、酗酒, 慎用影响骨代谢的药物等, 采取防止跌倒的各种措施。

养成健康文明的生活方式, 可有效预防绝大多数青少年期健康问题, 促进青少年健康成长。
——《中国青少年健康教育核心信息》(2018版) 第一条

青少年健康生活方式的要义

(《中国青少年健康教育核心信息》(2018版) 释义(之一))

(一) 养成健康文明的生活方式, 可有效防范近视、超重与肥胖、伤害、网络成瘾等常见健康问题, 降低肺结核、流感等传染病感染, 避免烟草、毒品使用, 过早性行为和不安全性行为等严重危害青少年健康的问题出现。同时, 可使青少年受益终身。

(二) 青少年健康文明的生活方式包括: 合理膳食、科学运动、不吸烟、不饮酒、讲究个人卫生、保证充足睡眠、保持积极向上健康心理状态等。

(三) 青少年生长发育迅速, 对能量和营养的需求相对较高。合理膳食、均衡营养是智力和体格正常发育, 乃至一生健康的保障。建议青少年:

1. 了解认识食物及其在维护健康、预防疾病中的作用, 学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。
2. 保证一日三餐, 定时定量, 进餐速度不宜过快。每天吃早餐, 保证三餐营养充足、均衡、量适宜。
3. 食物多样, 争取做到餐餐有谷类、顿顿有蔬菜、天天吃水果, 适当摄入鱼禽肉蛋。保证每天摄入300克奶或奶制品, 常吃豆制品。
4. 合理选择零食, 在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等作为零食。
5. 足量饮水, 首选白开水, 少喝或不喝含糖饮料。
6. 不偏食节食, 不暴饮暴食。少吃油炸食品和高脂肪食品。
7. 饮食要清淡, 少吃腌制和熏制食品。

(四) 科学运动可以强身健体, 促进心理健康。建议青少年:

1. 保证充足的体育活动, 减少久坐和视屏(观看电视、电脑, 使用手机等)时间。课间休息, 要离开座位适当活动。
2. 运动方式要多样化, 应包括适当的有氧运动、抗阻运动、柔韧性训练等。
3. 每天累计至少1小时中等强度及以上的运动(以运动过程中呼吸急促, 心率加快, 感觉不能轻松讲话为度), 培养终身运动的习惯。
4. 运动要循序渐进, 运动量不宜过大。运动前要先热身, 运动后要会放松, 运动和休息交替进行。
5. 运动过程中要注意防止运动损伤, 科学选用合适的运动护具(如头盔、护膝等)。
6. 科学运动可有效预防近视、肥胖、脊柱侧弯等健康问题。

(五) 科学用耳、注意保护听力。建议青少年:

1. 养成安全聆听习惯。例如: 控制个人音频设备的使用频率、强度和时长。单次使用时间不宜超过60分钟, 避免在嘈杂的环境中长时间使用个人音频设备; 减少噪声接触, 特别是娱乐性噪声接触; 预防麻疹、腮腺炎、风疹、脑膜炎以及反复发作的耳部感染等疾病导致听力下降或减退; 了解掌握常用的耳毒性药物, 提高安全用药的意识。
2. 当发现单耳聆听或者出现需要他人提高音量才能听清、费力聆听方可了解谈话内容以及在嘈杂环境中聆听困难等情况时, 及时告知家长, 尽早就医。
3. 听力障碍青少年应遵从医进行科学的治疗、干预和康复。

(六) 早晚刷牙、饭后漱口, 是保持口腔健康、有效预防龋齿的最好方法。建议青少年:

1. 早晨起床后和晚上睡觉前要刷牙, 饭后3分钟内漱口。
2. 采用正确的刷牙方法, 可清除牙缝边缘和牙缝处的菌斑。每次刷牙不少于2分钟。
3. 减少吃糖的次数, 少喝碳酸饮料, 可降低发生龋齿的风险。

资料来源: 广东省健康教育中心网站

胸口凹陷怎么办? 微创手术来帮忙!

□广州中医药大学附属第一医院心胸血管外科 王继勇 主任医师、教授



每年寒暑假, 不少青少年都会在家人的陪同下来到笔者所在的广州中医药大学附属第一医院心胸血管外科门诊咨询漏斗胸的治疗问题。他们的特点都是胸骨凹陷, 肋骨外翻, 压迫心肺, 运动时活动气促, 而且胸部外形与别人不一样, 造成了他们的自卑心理。还好现在有了微创手术, 让这些朋友通过一个简单的手术就“挺胸”做人!

漏斗胸是先天性, 家族性, 伴性显性遗传的疾病。发病率0.1%-0.3%, 男女比4:1.2~6岁高发。轻微的漏斗胸可以没有症状, 胸骨轻度凹陷(如左图), 影响呼吸和循环功能, 肺活量减少, 功能残气量增多, 活动耐量降低。幼儿常反复呼吸道感染, 出现咳嗽、发热, 常常被诊断为支气管炎或支气管哮喘。年龄较大的可以出现活动后呼吸困难、心率快、心悸, 甚至胸前区疼痛, 主要是因为心脏受压, 心排血量在运动时不能满足机体需要, 心肌缺氧, 因而引起

疼痛。有些患者还可以出现心律失常, 以及收缩期杂音。

更为严重的是, 由于胸部畸形, 使孩子产生心理障碍, 导致自卑自闭, 不能抬头挺胸, 炎热的夏天不敢脱上衣玩耍, 女孩也不敢穿漂亮的泳衣游泳。甚至对生活失去信心, 产生厌世心理。

传统的漏斗胸的治疗方法, 需将胸骨及大多数肋骨切除, 切口长达20-30厘米, 手术时间需4-5小时, 出血500ml以上, 而且术后半年容易复发, 这样的手术使大多数病人望而生畏。医生也不敢轻易建议开胸手术。

幸运的是, 1999年美国的Nuss教授发明了微创漏斗胸矫治术, 只需要皮肤表面开两个2厘米切口, 手术时间30分

钟, 基本不出血就可以解决问题(如右图)。这一手术2008年引入中国已为千千万万患者解决了疾苦, 帮助他们以更健康、更自信地状态去面对生活。

广州中医药大学附属第一医院开设的漏斗胸微创门诊, 就是为这些朋友服务的。



艾灸虽好, 辨清体质再做

□广州市第一人民医院南沙医院 邓聪 副主任中医师 通讯员: 黄月星、陈瑞璇

几个适合日常艾灸的保健穴位

- ***关元穴**: 位于前正中线上, 脐下3寸, 即脐骨外缘线一横指处。有调运气血、培元固本的功效。
- ***命门穴**: 位于人体背后, 后正中线上, 第二、三腰椎棘突间, 与脐相对。是人体生命力的中心, 为元气“住宿”的地方。
- ***中脘穴**: 位于腹部正中线上, 脐上4寸处, 或肚脐和胸骨下端连接线的中点。主治消化系统疾病, 长期艾灸有补益后天脾胃的作用。
- ***足三里**: 位于小腿外侧, 外膝眼下3寸, 胫骨前缘线一横指处。有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气等作用, 可日常保健防病。
- ***丰隆穴**: 位于小腿前外侧的中点, 外踝尖上8寸, 胫骨前缘线二横指, 肌肉较鼓起的处。是祛湿较好的穴位, 有化痰、减肥、消脂等作用。
- ***解溪穴**: 位于脚背, 踝关节活动时的凹点, 即足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处。是全身祛湿的穴位, 对解除下肢的水肿效果较好。

点燃艾草, 升起一缕青烟, 灸法是中医独特的养生方法之一。岭南地区湿气较重, 很多老广都热爱用艾草来温通经络、驱除寒邪, 补充阳气, 尤喜在夏季通过灸灸实现“冬病夏治”的目的。

《医学入门》里说: “药之不及针之不到, 必须灸之”, 说明灸法可以起到针、药有时不能起到的作用。灸法是指利用某些燃烧材料, 熏灼或温灸体表一定部位, 通过调整经络脏腑功能, 达到防治疾病的一种方法。

施灸的原料很多, 但以艾叶为主, 其气味芳香, 性温无毒, 且火力缓和。《景岳全书·本草正》指出: “艾叶性通十二经……善于温中、逐冷、行血中之气、气中之滞”, 是灸法的最好材料。《名医别录》载: “艾叶苦、微温, 无毒, 主灸百病”。艾草的作用机理是以艾的灸力加上灸火产生的热能, 对机体产生一定的刺激, 达到治疗的目的。

中医认为, 艾灸法可温经散寒、扶阳固脱, 对寒湿痹痛、寒邪引起的胃痛、腹痛、泄泻、痢疾等, 以及脱证, 中气不足、阳气下陷而引起的遗尿、脱肛、阴挺、崩漏、带下、痰饮等症有良好的疗效; 艾灸法还有行气活血、消瘀散结的功效, 临床常用于气血凝滞之疾, 如乳腺初起、

瘰疬、癭瘤等; 同时, 艾灸法可防病保健, 无病灸灸, 可以激发人体的正气, 增强抗病的能力, 使人精力充沛, 长寿不衰。正如名医孙思邈说: “若要安, 三里常不干”, 说明古人用艾灸三里来养生。

艾灸主要有艾炷灸、艾条灸、温针灸和温灸器灸。“艾灸治病从表入里”, 临床常用艾炷、艾条, 将其直接传导入体内, 针对穴位、经络、热敏点进行刺激, 已达到防治疾病的目的。其中以悬灸、温灸器灸的方式比较适合家庭使用。

辨清体质再艾灸

在艾灸之前需要进行体质辨识, 艾灸是很好的养生手段, 但艾灸的适合人群是有讲究的, 若选用不当, 非但没效果, 反而会导致其反。艾灸不适合于寒性体质或感受寒邪而导致的病症, 表现为火力不足、畏寒怕冷、手足冰凉、易疲乏、精神不振、筋骨关节疼痛僵硬、痛经、月经延后等。但艾灸不适合阴虚体质的人群, 表现为口干咽燥、小便短赤、大便干结、潮热、盗汗、五心烦热、舌红少苔等。阴虚不能制火, 火炽则灼伤阴液而更虚, 施灸相当于火上浇油, 雪上加霜, 反而伤身。因此, 阴虚火旺者不宜艾灸。

艾灸注意事项:

- ***患灸**一般每穴灸10-15分钟, 至皮肤红晕为度; 温灸器灸, 施灸部位15-20分钟。
- ***艾灸灸力**先小后大, 灸量先少后多, 程度先轻后重。
- ***艾灸灸量**, 在腰腹部、肩及两臂等皮厚而肌肉丰满处灸灸, 灸量可适当大些。
- ***体质强壮者**, 灸量可适当大些, 灸时以适当久些; 体质虚弱、老人、小儿, 灸量宜小, 时间宜短。
- ***精神紧张**、大汗、劳累或空腹、过饱时不宜灸。
- ***孕妇**不宜灸腰腹部和腹部。
- ***面部穴位**, 乳头、大血管等处, 艾灸要注意度, 且不宜使用直接灸, 以免烫伤形成疤痕。
- ***出现晕灸**, 须立即停止灸让患者低头平卧, 注意保暖, 轻者休息片刻或喝点温开水或糖水, 严重者掐人中、内关、足三里。
- ***艾易燃**, 在施灸过程中, 注意彻底熄灭艾灸。



黄埔区中大附一东院神经内科团队 研究报告受国际会议好评

10月10日, 美国神经肌肉及电生理诊断协会年会(AANEM)在美国首都华盛顿地区盖洛德国家会议中心举办。其中, 美国重症肌无力基金会(MGFA)专题会议共有来自中国、韩国、瑞士、美国以及巴西等国家约200余人参会, 会上16位讲者分别从基础和临床研究角度报告各自重症肌无力最新的研究进展。来自黄埔区中山大学附属第一医院东院神经内科刘卫彬教授团队, 共有2篇论文入选大会报告, 3篇论文入选壁报展示, 而台上报告发言环节更是一次次吸引了全场掌声, 获得参会同仁的高度评价与肯定。此外, 由于刘卫彬教授致力于提升对患者治疗质量, 推进神经肌肉病(黄浦区卫生和计划生育局 何旭皓)





警惕脑卒中,把握黄金期

秋意正浓,人们在尽情享受秋天带来的凉爽和惬意之时,也应加倍小心一个可能不请而来的“秋老虎”——脑卒中。脑卒中目前已成为我国城市人口三大致死疾病之一,且发病率有逐年升高之势。2018年10月29日是第13个“世界卒中日”,宣传主题为“战胜卒中,再立人生”,并提倡“早诊早治”这一口号。

□通讯员:刘文琴、张阳、林伟吟 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院神经内科主任 彭英 教授

预防脑卒中,警惕“小中风”

脑卒中,也被称为“秋冬季神经科的流行病”。由于发病急骤,来势凶猛,而又难以预测,病死率和病残率较高,中医素有“人之百病,莫大于中风”之说。因此,在秋冬交替之时,要特别注意脑卒中的预防。

彭英教授提醒,脑卒中是有小提示的,如频繁发生的头晕、反复发作的肢体麻木、无力等。其实,无论有无小提示,其根本“源头”不外乎这几种:高血压、糖尿病、高血脂血症、大量烟酒等。因此,想要针对“源头”进行预防,就得抗高血压、治疗糖尿病、高血脂症等。“尤其需要注意,并不是血管筛查没事儿,就不会得脑中风了。”彭英教授提醒,房颤患者预防脑卒中尤其需要做抗凝治疗。

防治“小中风”的重要性也是不容小觑。有些患者出现过一过性脑缺血现象,表现出中风信号,但是几秒钟就恢复正常了。其实这是短暂性脑缺血,也是脑卒中的预警信号。彭英教授表示,“小中风”虽然不会造成明显的脑组织神经功能损害,但是也要长期吃药,以防进展为脑卒中。

对于中老年人而言,要多喝水,降低血液黏稠度,预防血管堵塞。老年人应做到不渴时也常喝水,无其他禁

忌的情况下,一般每天需饮水2500毫升左右,可饮白开水或淡茶水,注意多吃蔬菜水果。此外,体位改变时,特别是夜里起床,动作一定要和缓。彭英教授举例,可以选择躺在床上用手掌擦脸按摩30下左右,接着用空心掌轻力拍打额头、头顶和太阳穴部位共30下左右,然后才起床。

坚持早诊早治,把握黄金期

脑卒中是神经系统的常见病、多发病,具有典型“四高”特征,即高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率,严重危害大众健康。彭英教授表示,对于突发脑卒中患者,应坚持早诊早治,把握黄金期。

如何快速识别脑卒中呢?“中120”是一种适用于国内的快速识别脑卒中和即刻行动的策略。“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手是否有单侧无力”;“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立刻拨打急救电话120。

如家中突发脑卒中患者,家属除了马上打120,呼叫救护车外,应将患者平卧,头稍抬高,清除口腔异物、保持呼吸通畅,使患者保持安静;切勿乱服药物和其

他食物;若患者发病时已意识不清,此时切勿强行灌服任何药物,以避免发生误吸、窒息,可待急救医生到场后进行专业处理。

面对突然中风病人,立即送医院(越快越好),这是因为在时间窗内(4.5小时内),可以通过溶栓治疗,达到血管再通的目的。“一定不能拖延,时间就是生命。”彭英教授透露,一般在8小时内取栓效果较好。尽管国际指南将取栓时间延长至12或24小时,但经验告诉我们,时间越早,效果越好。

统计显示,曾经发生过脑卒中的患者再次发病的风险是从未患过脑卒中的普通人群的十倍。彭英教授提醒,这类患者应避免偏医,坚持服药。原则上,得过脑卒中的病人是要终生服药的。

需要注意的是,糖尿病、肥胖病人需重点控制血糖、降血脂、减体重等。若经专科医生判断为心脑血管疾病的高危患者或既往有缺血性脑卒中病史的患者,在排除禁忌症后,需长期口服抗栓药物(如阿司匹林等)以预防中风发生和复发。阿司匹林为治疗脑卒中“主力”。彭英教授表示,阿司匹林虽可以抗血小板聚集,价格便且效果好,但同时也会刺激胃。有胃炎、胃溃疡的患者忌用,可选择波立维、泰嘉以及西洛他唑替代。



女子莫名流产,医生的建议竟是备孕前先增重

□通讯员:白恬 医学指导:广州医科大学附属第三医院临床营养科主管 曾青山

你知道吗?过于消瘦不仅可能与胃肠道疾病、甲状腺等有关,甚至还会影响女性受孕。广医三院临床营养科主管营养师提醒大家,消瘦与肥胖都是营养不良的表现,过度的瘦会导致抵抗力下降和免疫力下降,与此同时,瘦也分健康的瘦与“病态的瘦”,因蛋白质缺乏和热量缺乏导致的消瘦应从营养膳食结构上进行调整。

女子莫名流产,医生建议备孕前先增重

小茜(化名)因第一胎流产到广医三院妇产科就诊,做了各种检查之后仍无法确定流产原因。再次备孕,小茜十分紧张,而医生的建议却是先增重,并建议小茜到临床营养科的体重管理门诊进行咨询。

原来小茜的BMI指数(即身体质量指数)只有17,是典型的体重过轻。曾青山医生在人体成分分析检查中发现她存在明显的肌肉含量不达标,且生化检查提示轻度贫血。通过膳食调查得知,小茜虽然不节食,但饮食习惯中蛋白质的摄入量明显不足,并存在消化吸收差的问题,属于典型的营养不良型消瘦。

过于消瘦影响抵抗力和免疫力

“现在人们都追求瘦,但殊不知过于消瘦可能意味着健康受损。”曾青山介绍,除了甲亢、胃肠道疾病等可

能引起“病态的瘦”,还有营养不良导致的消瘦也应当重视。

在体重管理门诊,曾青山已经接诊了数十个消瘦的患者,他们有几个较为普遍的特征:脸黄、无血色、头发干枯脱落、营养不良导致的过于消瘦其实对健康是有害的,这类患者抵抗力弱,免疫力较差,容易感冒发烧、生病,而且存在胃肠道功能紊乱的情况,像小茜这样甚至还影响到受孕。

瘦并非都是病,但这两种情况要营养干预

“一般而言,我们通过BMI指数来初步判断一个人是否肥胖。”曾青山介绍,BMI指数即用体重公斤数除以身高米数平方(Kg/m²),低于18.5即被认为是体重过轻。不过,曾医生强调,BMI指数较低,偏瘦的人群并不意味着都不健康。有些人瘦却很健康,例如很多体育明星,如果单纯以BMI指数来判断可能都存在BMI指数过低的情况,但对他们的身体成分进行分析会发现其肌肉含量达标,甚至较高,这种就是“健康的瘦”。

相较于BMI指数,人体成分分析即对人体脂肪、肌肉含量等的分析来判断一个人的体重情况更具有参考价值。人的体型是由其身体成分决定的,肌肉含量多的人即便外观看上去瘦,但并不影响身体的健康。而人的身体成分与饮食习惯息息相关,营养不良或营养失衡导

致的消瘦,在其身体成分分析检查中会清晰地显示出来,主要分为以下两类:

1.蛋白质缺乏型

这是典型的肌肉缺乏型消瘦,这类消瘦的人往往不节食,甚至总想吃得少,却不喜欢吃鸡蛋等蛋白质丰富的食物,膳食中热量足够,蛋白质缺乏,因此肌肉含量较低,这种消瘦的人群日常生活中还可表现为“虚胖”。在营养干预上,需要指导其调整饮食结构,增加蛋白质的摄入。

2.蛋白质、热量缺乏型

这类消瘦的人是典型的因节食导致食物摄入量少而出现肌体整体营养不良。这类人常见脸色灰暗、嘴唇干裂、气色较差、四肢细小腹部大。有些可能还会影响其情绪,表现为对很多事情丧失兴趣。长期节食的患者可能会出现厌食,在营养干预上更需循序渐进,在启动阶段必要时要以全营养素对症治疗。在正规营养临床营养师,全营养素属于“医用特殊食品”,是可以被人体安全食用的,但需要在专业营养师指导下按需按量服用。

无论是增重还是减重,体重管理的饮食干预其实是一件专业的事情。医生往往需要通过询问病史、膳食习惯调查、人体成分分析、生化检查等方式充分评估体重情况与身体组成,从而制定个性化的营养干预方案,并进行饮食指导。

推荐两款适合更年期的药膳汤

益母佛手鲜芹汤

原料:鲜芹适量,益母草15克,佛手10克
制法:将鲜芹洗净,切小块,放砂锅内加清水适量,再将佛手、益母草,生姜用纱布裹好,放入锅中,武火煮沸,文火煮3小时,再入盐即成。食用时加肉、鸡肉炖。

二仙羊肉汤

原料:仙茅15g,淫羊藿(仙灵脾)15g,生姜15g,羊肉250g,盐、食油各少许
制法:先将羊肉洗净,切小块,放砂锅内加清水适量,再将仙茅、淫羊藿,生姜用纱布裹好,放入锅中,武火煮沸,文火煮3小时,再入盐即成。食用时加肉、鸡肉炖。



使用口服补液盐的学问

□通讯员:刘元铃 医学指导:广东省妇幼保健院药学部 周升铭 主管药师

10月,随着儿科门诊腹泻患者的增多,预示进入儿童秋季腹泻的高峰期。看完医生后,有时会拿到医生开的口服补液盐。它的作用是什么?使用时又该注意些什么呢?听听专业药师是怎么说的。

什么是口服补液盐?

口服补液盐(ORS)是WHO推荐的治疗急性腹泻脱水有优异疗效的药物,处方组成合理,方便高效,其纠正脱水的速度优于口服补液。口服补液盐含有氯化钠、氯化钾、碳酸氢钠(或枸橼酸钠)和葡萄糖。除具有补充水、钠和钾的作用外,尚对急性腹泻有治疗作用,其中含有葡萄糖、肠黏膜吸收葡萄糖的同时可吸收一定量的钠离子,从而使肠黏膜对肠液的吸收增加。

口服补液盐分为三种(ORS I、II、III),2005年WHO推荐低渗的口服补液盐III作为腹泻的首选。它具有快速补液、安全无害、降低低钠血症发生风险、口感淡甜、易于配置等优势。

口服补液盐III溶液如何配置?

详细阅读说明书,一袋口服补液盐III溶于250ml温水中即配置成功。但是值得注意的是:

- 不能直接连食粉未;
- 只能用温水来溶解,不能用其他任何液体;

其他任何液体:
●不要加入少于或多于250ml的水,否则会导致溶液太稀或太浓,影响药品功效;
●不要将一袋分成几次溶解,因无法精确拆分,可影响补液效果
●不能往配好的溶液里添加糖、牛奶、果汁等物质

配置好的口服补液盐III要一次喝完吗?

每袋口服补液盐III需一次性配制好,但服用时可分次服用。比如小儿童可每隔少量多次的原则,隔几分钟喝一两口,较大儿童和成人则可直接用杯子喝。配制好的口服补液盐溶液室温可保存24小时,注意避免食物、唾液等污染。

如果口服补液盐凉了,可以像热的那样,用杯子或者奶瓶装起来放进装有热水的容器里隔水加热即可。不能直接往溶液里添加热水,因为这样会使配制的溶液稀释,影响疗效。

温馨提示:患儿若3天内病情未见好转或出现下列任何一种症状,应及时到医院就诊:

- 腹泻次数和量增加;不能正常饮食;频繁呕吐;发热;明显口渴;粪便带血;年龄<6个月、早产儿、有慢性病史或合并症。

孕前保健

□广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

为一个聪明健康的宝宝,在受孕前的3个月甚至更早需做好各方面的准备。

一、饮食营养准备

1.注意摄取含叶酸丰富的食物,有助于胎儿神经管缺陷,如绿色带叶蔬菜及水果、动物肝脏、肾脏等;在食物烹制过程中,注意温度不宜过高、时间不宜过长。

二、注意营养准备

为了生育健康的宝宝,女性在孕前3个月开始注意不偏食、不素食,多吃瘦肉、鱼、豆制品、海产品、水果和新鲜蔬菜;男性可多吃些补精壮阳的食物,如猪肾、气较老、四数细小腹部大。有些可能还会影响其情绪,表现为对很多事情丧失兴趣。长期节食的患者可能会出现厌食,在营养干预上更需循序渐进,在启动阶段必要时要以全营养素对症治疗。在正规营养临床营养师,全营养素属于“医用特殊食品”,是可以被人体安全食用的,但需要在专业营养师的指导下按需按量服用。

二、选择受孕时机

1.最佳生育年龄:女性最佳生育年龄为25-30岁,配偶年龄为27-35周岁。

三、最佳受孕时间

1.最佳受孕时间:应当选择女方排卵期,因为精子在生殖道内最多只

能存活3天,卵子从排出到死亡大约为24小时,有受孕能力也不过20小时,所以掌握自己的排卵期,选择最佳的受孕时间是科学必要的。

三、身心准备

1.夫妻双方在孕前身体健康,女性孕前实现理想体重,避免过度肥胖或过瘦。

四、注意避免接触可能导致胎儿畸形的因素

1.离开有害的工作环境:接触铅、汞、二甲苯、汽油、氯乙烷、X线及其他放射性质物质、农药、除草剂、麻醉药等均可能导致染色体异常,增加流产率。

2.避免有害的家居环境:新装修的房子要充分通风,气味消除后再入住;不养猫狗等宠物。

3.摒弃不良的生活习惯:孕前至少3个月(越早越好)停止吸烟或被动吸烟;不要长时间洗热水浴,避免桑拿浴。

五、爱心叮咛

孕前做好“两个一”:做一次健康检查,进行一次优生咨询

更年期到来别紧张,健康度过有妙招

□通讯员:韩文青 医学指导:广州医科大学附属第一医院中医科副主任 马红霞

一般情况下,从月经初潮到绝经,女人在一生中卵巢大约排出400多个卵子,这大概需要40多年的时间。随后,开始进入更年期,卵巢的功能逐渐衰退,表现为卵巢中的卵泡不能发育成熟及排卵,使得体内雌激素的水平降低,导致下丘脑和自主神经功能失调,从而产生一系列的征状,这些征状称为“更年期综合征”。

更年期的三大明显改变

第一,生理异常:主要为潮热多汗、心悸、失眠、四肢麻木、头痛、头晕、胃肠功能紊乱等。另外,更年期妇女的阴道和子宫会逐渐萎缩,阴道分泌物逐渐减少,出现月经紊乱、阴道干涩等的征状,导致失去血压正常性生活的兴趣等。随着时间的增长,患者的血压也可能升高,主要表现为收缩压的上升,由此会导致患者出现头晕、头暈等一列与血压相关的不适征状。

第二,精神异常:这些征状可能与性腺轴的失调有关,特别是血清雌二醇降低,主要表现为烦躁、情绪低落、敏感以及注意力不集中等。其中,以失眠、敏感、多疑现象表现最为明显。

第三,皮肤改变:表现为弹性下降,面色萎黄、光泽消失,并变得干燥,有时会出现面部的沉着、皱纹以及老年斑,特别是暴露于面、颈、手等部位,甚至还伴有痤疮、脱发等征状。

健康度过更年期的几个妙招

1.积极运动,劳逸结合

可适当增加户外活动,做一些活动量适宜的运动,

比如锻炼身体、太极拳、跳舞、散步、慢跑等,有利于保持肌肉张力,增加肺活量,促进新陈代谢及血液循环,增强机体抗病能力。同时需要有充足的睡眠,每天睡7-9小时,做到劳逸结合。

2.合理饮食,营养均衡

这一时期妇女代谢变慢,体内脂肪增多,骨密度下降,饮食上总的要求是:“三低两高一适”,即低热量、低脂肪、低糖类、高蛋白、高维生素,适当的无机盐类(每天不超过6g盐)。少吃肥肉等荤油食物,多吃牛奶、瘦肉、鱼、禽等优质蛋白以及蔬菜水果和高含粗纤维的食物。一日三餐正常饮食,养成良好的饮食习惯。更年期妇女容易缺钙,要注意食用含钙丰富的食物。为了提高钙的吸收率,可适当补充维生素D。

3.保持良好的心态,学会调节情绪

更年期是一个正常的生理变化过程,可持续几个月甚至几年,因此出现一些征状是不可避免的,不必过分焦虑。多参加一些娱乐活动,丰富生活乐趣。注意改善人际关系,及时疏解新发生的心身障碍,保持精神愉快和情绪稳定。另外,亲属应在精神、生活上多给些安慰和照顾,这样常可使征状减轻,甚至不治而愈。

4.调整夫妻性生活

更年期妇女由于雌激素逐渐下降,阴道出现萎缩、干燥征状,分泌物减少,造成性交困难。应从妇女的心理和生理感受,适当减少性交次数,有助于保持生殖器官的良好状态。但绝经不代表性功能消失,性是人的基本需求之一。为了妇女的身心健康,也要重视性生活的必要性,可以适当选用润滑剂来减少性交时导致的阴道干燥征状。



在日常生活中,我们难免会遇到一些意外伤害或突发疾病,熟练掌握一些自救互救应急处理知识与技能十分必要。广州市卫计委组织应急救护方面的专家编写的《市民应急急救与应急手册》,在本版连载,敬请关注!

鱼刺卡喉

应急要点

鱼刺卡喉后,应立即停止进食,避免吞咽,张大嘴发“啊”的声音,让家属用镊子或汤勺压住舌前2/3,借助光线或手电筒,看清扁桃腺体两侧有无鱼骨,可用镊子夹取。若不能取出或未发现有鱼骨,则鱼骨可能卡在更深的咽喉部或食管,应立即去医院急诊。鱼骨取出后,在短时间内仍然有咽喉异物感,这是局部黏膜擦伤的缘故,不必介意。

若经急诊耳鼻喉科医师检查,仍不能发现鱼骨,则需进一步检查,如行电子喉镜进一步检查咽喉,或吞钡造影检查食管。行电子喉镜检查发现鱼骨,可在电子喉镜下直接取出,若异物在食管,则需行食管镜取出异物进行详细检查后取出异物。

急救提醒

不少人卡鱼骨后喜欢吞饭咽大的干饭团、菜团的方法来试图把鱼骨吞下,或大量多次吞服食醋想使鱼骨溶解。其实,这些做法都是错误的,因吞饭咽大的饭团、菜团,会使鱼刺移动,会因挤压而刺得更深,刺破大血管,有的因此失去生命。食醋在咽喉部停留的时间很短,根本不可能溶解鱼骨。故卡住鱼骨后不要试图吞饭咽食物,应立即到医院急诊,由耳鼻喉科医师进行详细检查后取出异物。



惠民服务: 国家基本公共卫生服务项目

实施国家基本公共卫生服务项目是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容,是我国公共卫生制度建设的重要组成部分。

国家基本公共卫生服务项目从2009年启动实施,目前包括12项内容,即:居民健康档案管理、健康教育、预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病患者健康管理(包括高血压患者健康管理和2型糖尿病患者健康管理)、严重精神障碍患者管理、肺结核患者健康管理、中医药健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处置、卫生计生监督协管。此外,免费提供避孕药具项目、健康素养促进项目也列入国家基本公共卫生服务。

以上服务项目由乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心(站)等基层医疗卫生机构免费为居民提供,所需经费由政府承担,居民可按项目实施人群范围,获得与自身年龄、性别和健康状况相关的公共卫生服务。

资料来源:《广州市民健康手册》



居民健康档案

居民健康档案可以详实、完整地记录居民一生中各个阶段的动态健康状况以及预防、医疗、保健、康复等信息,实现为居民提供全方位全周期的健康保障,便于医务人员对居民进行个体化健康管理。居民健康档案包括以下内容:居民个人基本信息(姓名、性别、出生日期、职业、既往史、家族史等)、健康体检信息(一般健康体检、生活方式、健康状况及其疾病用药情况、健康评价等)、重点人群健康管理记录和其他医疗卫生服务记录等。

居民健康档案的建立与管理

凡是在我市居住半年以上,包括户籍及非户籍人口,都可以在居住地所在的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室免费申请建立居民健康档案。建档前,户籍人口需出示户口本或身份证,非户籍人口需出示身份证或居住证,并最好携带个人近一年的体检报告和病历资料,以便更好建档。市、区卫生计生行政部门负责建立居民健康档案管理和保密制度,对全市居民的健康档案实施统一联网管理。

居民健康档案的启用

1. 居民建立个人健康档案后,所在地社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室将按照居民的年龄、性别和健康状况等,告知居民可以免费享受的公共卫生服务项目内容,并提醒居民按时获得服务。

2. 已建档居民到社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村卫生室复诊或由医务人员开展入户医疗卫生服务时,医务人员可通过查阅居民健康档案信息,对居民健康状况作出综合评估,进行针对性的治疗和健康管理;同时,医务人员通过及时更新、补充健康管理内容,能对健康档案实行良性动态管理。

健康教育

健康教育是通过信息传播和行为干预,帮助个人和家庭掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动,以此提高居民自我保健能力和健康水平。我市各社区卫生服务中心(站)或镇卫生院(村卫生室)免费为居民提供健康教育服务。

提供的健康教育内容:

1. 宣传普及《中国公民健康素养66条》。
2. 对青少年、妇女、老年人、残疾人、0~6岁儿童家长等重点人群进行健康教育。
3. 开展健康生活方式和可干预危险因素的健康指导,包括合理膳食、控制体重、适当运动、心理平衡、改善睡眠、限盐、控烟、限酒、科学就医、合理用药、戒毒等。
4. 开展重点慢性非传染性疾病(心脑血管病、呼吸系统、内分泌系统、肿瘤、精神疾病)和重点传染性疾病(结核病、肝炎、艾滋病等)的健康教育。
5. 开展食品安全、职业卫生、放射卫生、环境卫生、饮水卫生、学校卫生和计划生育等公共卫生问题健康教育。
6. 开展突发公共卫生事件应急处置、防灾减灾、家庭急救等健康教育。
7. 宣传普及医疗卫生法律法规及相关政策。

健康教育服务形式:

1. 发放健康教育印刷资料;
2. 播放健康宣传音像资料;
3. 设置并出版健康教育宣传栏;
4. 开展公众健康咨询活动;
5. 举办健康知识讲座;
6. 门诊诊疗、上门服务时,提供有针对性的个体化健康知识和健康技能的教育。

预防接种

预防接种是预防传染病最经济最有效的措施,我市各社区卫生服务中心(镇医院)的预防接种门诊免费为居民提供国家免疫规划疫苗(一类疫苗)接种服务,适龄儿童接种国家免疫规划疫苗不收取任何费用。居民可根据传染病流行情况和自身具体情况,自愿自费选择接种二类疫苗。

外来儿童搬迁到本居住地后,可携带原接种证到现居住地的预防接种单位,办理迁入手续并预约后续接种。无接种证的外来儿童,接种单位医生也会根据具体情况安排补种疫苗。

广州市儿童预防接种流程

1. 家长按预约的时间带领儿童并携带接种证到预防接种单位。
2. 接种单位医务人员查验并核对接种证和预防接种个案信息,告知本次需接种疫苗的品种、作用和其他注意事项,同时询问接种儿童近期的健康状况并记录相关信息。
3. 家长按次序和指引,带领儿童进入接种室进行疫苗接种。
4. 接种完成后在接种场所观察30分钟,无异常后方可带领儿童离开。

孕产妇健康管理

为了帮助孕妈妈顺利度过孕产期,保障母子平安,广州市为每一位具有广州户口或非广州户口在广州居住半年以上的孕产妇提供免费的孕产期保健服务。

- ◆ 服务对象: 广州户口或非广州户口在广州居住半年以上的孕产妇。
- ◆ 服务内容: 一旦确诊怀孕,请您在孕12周前尽早携带医院相应的检查报告及

中医药健康管理

我市各社区卫生服务中心、镇卫生院为全市65岁及以上常住居民和辖区内居住的0~36个月儿童提供中医药健康管理,服务内容如下:

- ◆ 老年人中医药健康管理服务 服务对象: 辖区内65岁及以上常住居民。
- 服务内容: 每年为65岁及以上老年人提供1次中医药健康管理服务,内容包括中医

传染病及突发公共卫生事件报告和处置

突发公共卫生事件是指突然发生,造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他原因严重影响公众健康的事件。

- ◆ 服务对象: 辖区内服务人口。
- ◆ 服务内容: 1. 传染病疫情和突发公共卫生事件风险管理。

儿童健康管理

注:每次接种时,接种单位都会和家长预约下次接种的疫苗品种和时间。

孩子6岁前的大脑将会完成80%的发育,身体和智力的发育程度也达到了70%-80%,所以6岁前的健康是一生健康的基石。接受儿童健康管理服务,医生可根据孩子不同时期的生长发育特点,开展健康评估与指导,以保障和促进儿童身心健康发展。同时,通过对儿童健康检测和重点疾病的筛查,还可以对儿童的出生缺陷,做到早发现、早治疗,预防和控制残疾的发生和发展,从而为孩子一生的健康提供保障。

0-6岁儿童健康管理服务内容

1. 新生儿访视:新生儿出院1周内,儿童保健医生到家中对新生儿进行观察,询问出院后的喂养、睡眠、大小便、黄疸、脐部等情况,进行体格检查;建立0-6岁儿童保健手册;对家长进行喂养、护理和常见病预防的指导。提醒家长为新生儿接种卡介苗和第1针乙肝疫苗及新生儿疾病筛查。
2. 新生儿满月健康管理:新生儿满

28天以后,家长或监护人带着新生儿到社区健康服务中心进行满月随访,询问一个来月的喂养、发育和疾病等情况,进行体格检查,评价新生儿的发育;给新生儿注射第2针乙肝疫苗。

3. 婴幼儿健康管理:婴幼儿在3、6、8、12、18、24、30、36月龄时,需要到社区健康服务中心,询问上一次至本次随访之间的婴幼儿喂养、患病等情况;进行体格检查,做生长和心理发育评估;进行喂养、心理发育、意外伤害预防、口腔和中医保健、常见疾病防治等健康指导;在婴幼儿6-8、18、30月龄时分别进行1次血常规检查;在6、12、24、36月龄时分别进行1次听力筛查;在没有禁忌症的情况下接种疫苗。

4. 学龄前儿童健康管理:4-6岁的学龄前儿童每年可享受一次健康管理服务,询问上次至本次随访之间的饮食、患病等情况;进行体格检查,对生长和心理发育评估,做血常规检查和听力筛查;进行合理膳食、心理发育、意外伤害预防、口腔和中医保健、常见疾病防治等健康指导;在没有禁忌症的情况下接种疫苗。

严重精神障碍患者健康管理服务

常住居民中诊断明确、在家居住的严重精神障碍患者(主要包括精神分裂症、分裂情感性障碍、偏执性精神病、双相情感障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞伴发精神障碍),可以在全市的基层医疗卫生机构(社区卫生服务中心/镇卫生院)接受连续、免费的健康管理服务,提供服务的医务人员均接受过专门的精神障碍管理培训。

严重精神障碍患者健康管理服务内容:

1. 患者信息管理。 辖区内基层医疗卫生机构,接到由家属提供或直接转自原承担治疗任务的专业医疗卫生机构的疾病诊疗相关信息后,将为严重精神障碍患者进行1次全面评估,并为其建立一般居民健康档案。
2. 随访评估。 基层医疗卫生机构为辖区内

肺结核患者健康管理

社区常住居民,无论是户籍或非户籍居民,确诊的肺结核患者都都可以在居住地的基层医疗卫生机构享受免费的肺结核健康管理服务。

肺结核患者健康管理服务内容:

- ◆ 筛查及推介转诊。 对辖区前来就诊的居民,如发现有慢性咳嗽、咳痰>2周,咯血、血痰或发热、盗汗、胸痛或不明原因消瘦等肺结核可疑症状者,基层医疗卫生机构在鉴别诊断基础上,为其提供推介转诊到结核病定点医院进行结

老年人健康管理

随着年龄增长,老年人各脏器生理功能逐渐减退,免疫力降低,代谢功能紊乱,已成为高血压、糖尿病、心脑血管病及肿瘤等各种慢性疾病的易感人群。尽早接受老年人健康管理服务,尽早发现疾病,开展治疗,可以预防疾病的发生发展,减少并发症,降低致残率及病死率。

服务对象

辖区内65岁及以上常住居民。

服务内容

1. 生活方式和健康状况评估。通过询问及老年人健康状态自评了解其基本健康状况,体格检查,包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、空腹血糖、血脂、视力、听力及运动功能等进行粗测判断。
2. 辅助检查。包括血常规、尿常规、肝功能(血清谷丙转氨酶、血清谷氨转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐和血尿素)、空腹血糖、血脂(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇)、心电图和腹部B超(肝胆胰脾)检查。

健康教育

告知老年人或其家属健康体检结果,对老年人的身体健康状况进行综合评价及专业健康指导,主要包括膳食营养、健康生活方式以及疫苗接种、骨质疏松预防、防跌倒措施、意外伤害预防和自救、认知和感知等。并告知预约下一次健康管理服务的时间。

卫生计生监督协管

服务对象

辖区内居民。

服务内容

1. 食源性疾病及相关信息报告
2. 饮用水卫生安全巡查
3. 学校卫生服务
4. 非法行医和非法采供血信息报告
5. 计划生育相关信息报告