# 卫立健人

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2019年2月28日 星期四

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流

第4期

主管:广州市卫生健康委员会

编印:广州市健康教育所



### 打造世界一流健康大湾区 推动粤港澳大湾区卫生健康高质量发展

生健康合作大会在深圳市召开,大会主题为"推 动粤港澳大湾区卫生健康高质量发展"。国家 卫生健康委员会副主任于学军、广东省副省长 张光军,香港特别行政区政府、澳门特别行政区 政府有关领导出席会议并致辞。中国科学院院 士姚开泰,中国工程院院士詹启敏、徐扬生、董 家鸿,国医大师周岱翰,以及国家卫生健康委等 国家部委有关领导出席会议。

近期,中共中央、国务院印发《粤港澳大湾区发 展规划纲要》(下称"纲要")对加快推动粤港澳大湾 区卫生健康高质量发展确立了新目标、提出了新要 求、带来了新机遇。张光军致辞指出,广东将认真 贯彻落实纲要,与香港、澳门共同携手,务实推动包

粵卫信 2月25日,第二届粤港澳大湾区卫 括卫生健康在内的多领域合作全面升级,不断深 化,共同创造让世界刮目相看的湾区奇迹。

> 会上,广东省卫生健康委、香港特别行政区 政府食物及卫生局、澳门特别行政区政府卫生 局三方签署了《粤港澳大湾区卫生健康合作共 识》,进行了三地卫生健康合作项目签约文本交 换,展示了首届粤港澳大湾区卫生健康大会合 作成果。《粤港澳大湾区卫生健康合作共识》要 点如下:以人民健康为中心;推动优质医疗资源 紧密合作;加强公共卫生应急领域合作;深化中 医药领域创新合作;拓展科研和服务领域合作; 强化人才培养和诊疗合作。广东、香港、澳门三 地卫生行政部门,大湾区高等院校代表,专家学 者等约800余人参加大会。

# 广州市卫生健康委员会召开干部大会

事处)2月14日,广州市卫生健康委 员会召开干部大会。委党组书记、主 任唐小平出席会议,宣读了委党组关于 委机关内设处室人事安排,并提出工

唐小平表示,深化党和国家机构改 革,是以习近平同志为核心的党中央作 出的重大决策部署,是贯彻落实党的十 九大精神的重大举措,是着眼长远、事 关全局的重大政治体制改革。根据市

《广州卫生健康》讯(通讯员 委人 委、市政府关于机构改革的整体工作部 署,市卫生健康委员会已顺利完成组建 工作。为了更好落实市委、市政府赋予 我委的工作职责,委党组召开了会议, 研究讨论委机关内设机构人事安排,确 定了机关干部的任职岗位。这次委机关 人事安排是委党组经过深思熟虑、集体 审议的结果,是根据全市卫生健康事业 发展需要通盘考虑的结果,也是结合大 家的综合素质和能力特长、按照人岗相 适原则统筹考虑的结果,希望大家坚决

拥护党组决定,尽快完成工作交接,到 新的岗位履行职责。

唐小平要求,全体机关干部要强化 政治建设、作风建设、纪律建设, 自觉 做政治上的明白人、作风建设的带头 人、群众健康的守护人、廉洁奉公的本 分人, 在新年里以更高的政治站位、更 强的使命担当,自觉服从组织安排,迅 速进入角色,全身心投入各项工作,始 终保持奋发有为的精神状态,以卓有成 效的工作业绩,推动我市卫生健康工作

出新出彩,以优异的成绩向新中国成立 70周年献礼!

会议由市卫生健康委党组成员、 副主任何希同志主持, 市卫生健康委 党组成员、副主任欧阳资文、陈斌, 市卫生健康委党组成员、驻委纪检监 察组组长祁森林, 市卫生健康委巡视 员刘忠奇, 副巡视员朱江平、刘成 勇、胡文魁出席,委机关、派驻纪检 监察组和市老龄委办公室全体干部共

# 广州医科大学附属第一医院何建行教授团队 牵头项目荣获国家科技进步奖二等奖

《广州卫生健康》讯(通讯员 韩文 青)1月8日上午,中共中央、国务院在 北京人民大会堂隆重举行国家科学技术 奖励大会,对为我国科学技术进步、经 济社会发展、国防现代化建设作出突出 贡献的科学技术人员和组织给予奖励。 广州医科大学附属第一医院何建行教授 作为第一完成人牵头完成的项目"肺癌 微创治疗体系及关键技术的研究与推 广"荣获 2018 年度国家科技奖进步二

该项目由广州医科大学附属第一医 院何建行教授课题组领衔完成。肺癌是 癌症中的头号杀手, 我国肺癌年死亡病 例 61 万, 近 30 年发病率上升 465%。外 科切除是根治早中期肺癌的关键,但手术 技术亟需提高,手术规范、围术期治疗等 方面亟待完善。

本项目自1994年起研究并建立了全 链条式肺癌微创根治体系及关键技术, 通过技术革新,主要解决了早期肺癌手 术中的三个重要技术难题:如何因人制 宜制订手术方案?如何实现精准切除? 国早中期肺癌的疗效。

#### 如何因人制宜制定手术方案?

课题组首先通过建立4种高选择自 主呼吸麻醉模式减少了肌松药物及机械 通气的副作用,然后通过建立7种微创 手术切口、6种精准微创切除-重建手术 模式,实现了因瘤、因人制宜的精准手

通过上述手术技术的研发,使微 创手术适用范围提高到95%以上,同



何建行教授(中)团队

时提高远期生存率6%,并发症率减 并革命性地将部分极早期际 癌的手术进化为24小时出入院的日

#### 如何实现精准切除?

为了尽可能保存肺功能前提下完整 切除病变组织, 本项目首次在国际上规 范并细化了早期肺癌3种切除方式的选择 标准,同时明确了早期肺癌手术的淋巴 结清扫数目,为手术质控提供了关键量 化标准,用以指导我国早期肺癌微创手 术的临床路径与精准切除。

#### 如何避免捆绑化疗?

以往的早期术后化疗方案是通过结 合 TNM 分期进行"一刀切"的方法,是 否化疗只与分期相关,而在临床实践中 发现,这种传统的方法往往会让许多不 需要化疗的低风险患者承受不必要的化

本项目组为解决这一国际难题,通 过建立基于基因表达水平的肺癌术后预 后预测芯片和基于临床数据的生存预测 列线图,准确对早期肺癌术后患者的复 发风险进行分层评估,从而进行针对性

施治,后者还被美国官方肿瘤研究机构 NCI Knight Cancer Institute 作为唯一推 荐用于临床的肺癌术后预测工具。改善 临床捆绑化疗状况,实现术后精准辅助 治疗,研究成果发表在国际顶尖杂志 Lancet (《柳叶刀》) 上和JCO (《临床 肿瘤杂志》)上。

再好的技术不推广也将无法惠及社 会,项目组一直致力于将研究成果推广到 全球胸外科医生中,建立了覆盖全球的国 内首个获得英国皇家外科学院认证的规范 化培训平台,率先实现对国际胸科医生规 模化、常态化微创肺癌手术培训,超过 400 名包括欧美发达国家的如麻省、梅奥 等顶级医院的胸科医生前来观摩学习; 技 术体系在国内120余家著名三甲医院推 广,培训国内专科医生超5300人次。

项目组发表论文503篇,其中获国家 发明专利8项,正在公示的发明专利14 项,实用新型专利等49项,主编英文专 著3部、中文4部。发表SCI论文265篇, 其中第一或通讯作者发表 237篇,总 IF: 1160.068 (其中 IF>20 共 15 篇,包括 Lanet, JAMA, Nature Medicine, JCO等国 际知名顶尖学术期刊),单篇最高53.254。

何建行教授作为执行主编创办了国内 第一本胸部疾病领域 SCI 期刊《J Thorac Dis》,目前总浏览量超过400万次;作为 主编创办国内第一本转化医学SCI期刊 《Annals of Translational Medicine》。

何建行教授团队荣获省部级科技奖 励一等奖 4 项; 主持制定国内外胸腔镜 镜肺叶切除及肺癌外科手术指南3项,参 与制定国际胸腔镜肺叶切除共识被 NCCN 指南引用。

长、匡艳阳处长、高昭昇主任对市健教所

关于下一步升级改造"绩效考核系统"和

不断完善"网馆"等工作计划给予了肯定

与支持,并在升级改造系统、推进网络安

全等级保护项目、参与全系统科普资源统

健教所的工作有了深一步的了解。她肯定

了健教所在履行机构职能方面做出的努力

和成效,并指出,国家提出"健康中国"

战略,大方向从治疗转向预防,意味着健

康教育的工作任务会更重。她对健教所下

一步工作提出要求:一是提高政治站位, 高度认清职责所在。要向党中央决策看

齐, 充分认识健康教育工作的重要性, 在

当前的机构改革中保持队伍不乱、工作不

断。二是牢固树立为群众服务、为基层服

务的思想。要结合新形势新要求, 拓宽思

路开展多渠道健康传播,满足人民群众日

益增长的健康资讯需求; 要注重上下沟

通,结合实际科学谋划工作,让信息化成

为促进健康教育工作的有力手段。三是高

陈斌副主任表示,通过此次调研,对

筹等相关工作上给予了指导意见。

### 国家卫健委到增城区开展基层 医疗卫生机构综合改革调研

《广州卫生健康》讯(通讯员 张 蕴慧) 2月25日,国家卫生健康委党 组成员、国家中医药管理局党组书 记余艳红一行在省卫健委、广州市 政府和市卫健委领导的陪同下到增 城区调研基层医疗卫生机构综合改 革工作,区长陈勇、副区长尹博望等 同志陪同调研。

调研组听取了增城区基层医改 工作介绍,并先后实地考察了石滩 镇中心卫生院,石滩镇郑田村卫生 站,荔城街社区卫生服务中心。

在石滩镇中心卫生院,调研组了 解医院落实医改政策情况、医改成 效、家庭医生工作落实等。随后,调 研组考察了石滩镇郑田村卫生站,了 解卫生站的功能定位,乡村医生的招

聘及待遇情况。在荔城街社区卫生 服务中心,调研组进行现场调研,了 解基层医生待遇、晋升情况以及门诊 输液控费等工作,并对中心中医特色 专科建设、医疗卫生体制改革等方面 取得的成绩给予了充分肯定。

余艳红充分肯定了增城区基层 医改工作,她指出,增城区贯彻落实 国家医改政策,全面落实政府主体 责任,开拓创新、先行先试,深化基 层医改,激发基层活力,切实加强基 层能力建设,不断提高基层技术水 平,改革成效明显,把病人留在了基 层,很多做法值得总结和推广。她 希望,增城区继续深入推进基层综 合改革,持续改善医疗服务,更好的 服务群众。

### 越秀区顺利通过健康促进 区市级评估验收

《广州卫生健康》讯(通讯员李 婷)近日,由广州市卫生健康委员会、 广州市健康教育所组成的健康促进 区创建工作评估专家组对越秀区创 建工作进行了验收。验收组通过听 取汇报、查阅资料及现场考察等方式 对越秀区创建健康促进区工作进行 了综合考评,并发出《市卫生健康委 关于越秀区创建健康促进区市级评 估情况的通报》宣布通过验收。

据悉,自开展健康促进区创建工 作以来, 越秀区将健康促进区创建工 作作为建设健康幸福越秀的重要抓 手,紧紧围绕"以健康促进为中心,以 居民健康需求为导向,建设健康宜居 品质越秀"的工作思路,将该项工作 列入2018年区政府工作报告,成立 了以区长为组长的健康促进区工作 领导小组,制定了实施方案,建立了 政府主导、部门联动、多方合作、全民 参与的工作机制,聘请王陇德院士为 越秀区健康专家委员会首席专家,成 立技术力量雄厚的健康专家团队。

通过健康促进工作平台,实施把健康 融入所有政策,全面实施健康素养促 进行动,积极倡导健康生活方式,通 过开展多渠道多元化传播,培育特色 健康文化,打造健康品牌,营造了浓 厚的健康促进氛围;突出示范引领, 营造健康支持性环境,城区健康基础 设施和公共服务设施日益完善,居民 健康素养水平明显提高。全区居民 健康素养水平达30.7%,经常参加体 育锻炼人口比例达58%,越秀区居民 平均期望寿命从2010年的79.29岁 提高到2017年的83.83岁,居民健康 状况达到发达国家和国内先进城市 的平均水平。

此次评估验收,推动了越秀区 创建"健康促进区"工作的规范化开 展,有力促进了全区健康教育和健 康促进工作水

平的提高,为后 续省级、国家级 验收打下了坚



# 世界家庭医生组织考察番禺区全科 医学与家庭医生服务发展创新工作

《广州卫生健康》讯(通讯员谢 务,以及覆盖面广、为居民提供细致 俊杰、冯银彩)2月20日上午,世界家 庭医生组织(WONCA)及香港联合 医务集团家庭医学专家团莅临番禺 区考察全科医学和家庭医生服务发 展状况,番禺区卫健局李洁蓉副局 长及社区卫生服务机构相关领导陪 同考察。WONCA专家乐瑞凯教授 (Prof. Richard Roberts,世界家庭医 生组织前任主席,美国家庭医学会 前任主席、美国法医学院院士)和万 宁家医生(Dr. Garth Manning,世界 家庭医生组织 CEO,英国皇家全科 医学院院士)等一同出席活动。

到访专家现场详细参观了解番 禺区桥南、钟村、洛浦街和南村镇社 区卫生服务中心基本医疗、基本公 共卫生和家庭医生签约服务的开展 情况。两位 WONCA 专家分享了国 际全科医学和家庭医生服务的发展 经验,共同探讨可持续发展的家庭 健康服务理念与全科医生培养等问 题。到访专家对各社区卫生服务中 心全科与专科相结合的门诊医疗服

关怀的公共卫生工作表示赞赏与肯 定。专家同时提出,培养居民家庭 对社区全科医生更多的信任与依赖 是全科医生成长的方向,家庭医生 更应关注的不是疾病,而是"人"。

考察期间,WONCA专家也介 绍了该组织的国际标准认证体系, 包括评估专业医疗人员提供的医疗 服务质量、诊疗环境的整洁安全及 隐私保护程度等,其目的除了希望 通过WONCA认证确认医疗服务机 构所提供的医疗服务符合国际标 准,更重要的是为受认证机构服务 质量的持续改善提供针对性建议。 WONCA专家的到访为上述四间社 区卫生服务中心申请WONCA认证 增加了更多动力。

下一步,番禺区将继续推进"金 牌"全科医生培训项目,开设更多的 香港联合医务工作室,打造有番禺 特色的家庭医生服务体系,为辖区 居民提供更优质、全面、持续的医疗 与健康管理服务。

### 2018年逾五百家"黑诊所"被取缔

《广州卫生健康》讯(通讯员委 度重视,联合公安、工商、食品药品监 综合监督处)无证行医可谓是医疗界 中的一大隐患,为了维护群众健康权 益,保障群众就医安全,2018年,广州 卫生健康委在全市范围组织开展了

政部门举报"黑诊所"。

# 市卫健委陈斌副主任带队调研市健教所信息化工作,指示:

# 肩负使命担当,继续努力前行

《广州卫生健康》讯 (通讯员 甘草) "通过今天的调研,了解到市健教所确实 是做了非常多的工作,对基层工作也进行 了大量的指导!"1月18日上午,广州市 卫生健康委陈斌副主任带队到广州市健康 教育所就信息化工作情况进行调研。在听 取了单位汇报、察看了各个信息系统运行 及保障情况后,陈主任充分肯定了市健教 所的工作,并对下一步的工作提出了要 求。委宣传处黄锦辉处长、信息统计处匡 艳阳处长、市卫生信息中心高昭昇主任等 一同参与调研,分别对健教所相关工作给

#### ★推进信息化建设,助力业务 工作开展

近几年来,市健教所基于业务工作需 要,结合实际,大力推进单位信息化建 设, 先后建成多个网络信息系统, 为本级 开展健康传播活动、履行机构职能提供了 更为广阔的阵地, 也为各级健康教育机构 开展业务工作提供了规范、高效的支持平 台。调研组逐个察看了这些信息系统。

"广州市健康教育所"门户网承担专 业工作展示与交流功能,"网上健康教育 馆"则以多个网络虚拟场馆形式向公众提 供健康资讯服务。基于两个网站, 市健教 所还构建了"网馆"微信小程序和门户 "微网站",推进微信网站一体化建设。 2018年,单位门户网访问量约10万PV, "健康教育馆"访问量逾12万PV,微信公 众号关注人数超6.5万人。

"广州市基本公共卫生服务健康教育 绩效考核系统"则是依据《国家基本公共 卫生服务规范》,结合我市健康教育工作 的实际需要研发的一套管理系统,旨在为 全市各级健康教育机构提供业务信息管理 和为绩效考核提供数据支持。"绩效考核 系统"每年发生业务量逾16万笔,为各 级用户生成报表近1400份。

#### ★"以人民为中心"为基层做 好服务工作

调研组观看演示过程中,特别详细询 问了"绩效考核系统"和"网馆"的建设 和运行情况。在了解到"绩效考核系统"

自建成运行后, 市健教所都会定期收集各 单位合理化建议进行优化完善, 陈斌副主 任肯定了市健教所"本着解决问题的思路 去查找问题"的扎实工作作风,并听取了 市健教所信息部门最近完成的一次调查分

该次调查通过收集社区一线工作人员 使用"绩效考核系统"的相关信息,为进 一步完善系统功能和提高系统便捷性提供 数据支持。陈斌副主任边听边提出指导性 意见,例如"带有全局影响的基层需求要 认真对待,必要时展开更深入细致的需求 调查。""信息化工作有它的特殊性,有时 哪怕是一个小小的改进都能给基层带来极 大的便利。""实现移动端升级是下一步绩 效考核系统改进的方向。"陈主任说,"以 人民为中心"体现在我们这个信息化技术 支持上,就是要以基层为中心,想基层所 想,以最利于基层的思路开展好工作。

#### ★认清职责所在, 肩负好使命 担当

调研过程中, 陈斌副主任和黄锦辉处

度重视网络信息安全,等级保护项目资金 到位后立即加紧推进相关实施工作。

动。各区卫生计生局、卫生监督所高

督等部门统一行动,重拳出击。全年 共取缔无证行医场所539间,打击行 动取得明显成效。市卫健委呼吁广 大群众不要到无证医疗场所就医,同 打击无证行医"黑诊所"专项整治行 时希望广大群众积极向市、区卫生行 ■ 编辑:康利莎

# 微创心脏瓣膜手术,你听说过吗?



34岁的徐女士走快两步或爬两三 层楼就心悸气促,就医后发现患了风 湿性心脏病。中山大学孙逸仙纪念医 院心血管外科的华平教授团队为她完 成了全胸腔镜下二尖瓣置换术, 这种 微创手术不仅切口小,而且术后恢复 快, 术后一周她已康复出院。

#### 微创手术切口仅5cm,患者 免受"开胸"之苦

华平教授介绍,风湿性心脏病导 致徐女士二尖瓣重度狭窄并中度返 流,但以往常规的二尖瓣置换手术都 需要做一长约15cm的胸部正中切口, 并锯开胸骨才能完成。考虑到徐女士 对手术伤口美观的要求,结合病情, 华平教授决定为她施行微创全胸腔镜

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院心血管外科 华平 教授

下二尖瓣置换术。

1月21日,在该院麻醉科纪风涛副 教授及手术室等部门的配合下,华平教 授为徐女士施行了全胸腔镜下二尖瓣 置换术。术中在徐女士右侧乳房下做了 一长度仅为5cm的小切口。手术团队密 切配合,仅用时3小时20分钟便顺利完 成手术,术中出血量仅为50ml。



术后切口长度仅为5cm

由于采用了全胸腔镜手术,不但 切口小而且隐蔽,而且术后恢复很 快。徐女士术后4小时即拔除了气管插 管并开始进食,术后24小时即拔除了 胸腔引流管,术后第二天便已转到普 通病房并下地活动, 术后一周便已顺 利康复出院。

#### 外科微创化成主流, 快速康 复并发症少

"外科微创化已经成为指导整个外 科治疗的理念。"华平教授指出,相较 于传统开胸心脏手术,全胸腔镜心脏 手术具有创伤小、出血少、恢复快、 感染风险小、术后并发症少、住院时 间短等优点, 契合了"快速康复外 科"理念。除此之外,微创手术的实 施也可满足患者的美观要求,减轻患 者心理负担。

华平教授介绍,心脏体外循环手 术是外科手术中最复杂和特殊的手 术,相比较传统开胸心脏手术,全胸 腔镜心脏瓣膜手术切口很小,所有的手 术操作都只能通过腔镜器械来完成, 所以要求术者具备更精湛娴熟的技 艺, 也要求手术团队配合更默契。因 此,目前国内仅有少数大的心脏中心 能常规开展全胸腔镜下瓣膜置换术。 "这次手术是我院开展的首例全胸腔镜 下二尖瓣置换术,标志着我院心脏瓣 膜手术已进入微创治疗的新时代。'

#### 警惕活动后心悸气促,严重 可危及生命

华平教授介绍,风湿性心脏病是 由于风湿热活动累及心脏瓣膜而造成 的心脏瓣膜损害,目前多认为由A组乙 型溶血性链球菌感染而引起。风湿性 心脏病是亚洲国家常见的心脏瓣膜 病,可造成单个或多个瓣膜病变,其 中最容易导致二尖瓣狭窄和(或)关 闭不全。

根据病情轻重,患者可能出现活 动后心悸气促、咳嗽、咯血等症状, 并可能并发心房颤动、中风、感染性 心内膜炎、肺部感染等并发症,严重 者可导致心力衰竭,甚至危及生命。 一旦出现活动后心悸、气促, 运动耐 力下降等症状,应及时就诊,以免延

华平教授指出,换瓣手术是目前 治疗风湿性心脏瓣膜病的主要方法, 手术效果很显著。对于瓣膜置换术后的 患者,要定期复查心脏彩超了解人工瓣 膜的情况。对于更换机械瓣膜者,还应 服用华法林抗凝,并定期监测凝血酶原 国际比值,以保证治疗效果。

# 青年人脑出血,警惕这种类型

□广州市第一人民医院 嘉志雄 黄月星

寒假通宵手游之后,19岁的大学生 小李在床上昏睡不醒,觉察异样的父母 反复呼喊,小李只能微弱睁开眼睛,发出 只言片语之后又昏睡过去。紧张的家人 慌忙拨打了120,送往当地一家大型医 院。CT扫描之后医生的神色变得异常凝 重,小李可能是脑中风。医生也因CT片 上斑片状的异常病灶狐疑不已——CT 片中白色出血图像集中在大脑内部,期 间却有手指样的黑色条索影——这不是 常见于青少年的脑出血类型,更像老年 患者发生脑梗塞后的继发出血。

#### 梗塞?出血?还是背后有更严 重的隐情?

家属接受了当地医生的推荐,趁血 肿还没增大,抓紧时间转院到脑出血救 治经验丰富的广州市第一人民医院神经 外科。转入时,小李的病情持续加重,陷 入了深度昏迷,瞳孔开始散大——这是 脑疝的症状,必须立刻手术挽救生命。通

常对不明颅内病变确切原因的情况,按 常规医生救治方案,大多选择开颅去除 大骨瓣减压以挽救生命,血肿保留,待原 因查明后二次根治手术,病情恢复后3个 月还要做第三次修补颅骨手术。

神经外科主任曹志恺教授根据多年 处理复杂脑血管病的经验认为,"患者颅 内出血位置偏低,毗邻脑干,需要尽快减 压,虽然出血原因不明,如能精准选定穿 刺路径,可先尝试微创穿刺血肿,可在短 时间内挽救生命。"

在紧急开颅应急预案保驾、紧急介 入栓塞条件具备的前提下,骆锦标教授 采用方体定向,精准穿刺,15分钟内完成 置管。果然,小李颅内的血肿以陈旧性液 态为主,很快引流出了30ml陈旧性血肿, 宣告脑疝风险解除。次日凌晨,小李睁开 了眼睛,逐渐清醒起来。

#### 脑出血元凶:颅内静脉窦血栓

解除脑疝危险,为下一步查明脑出

血元凶赢得了时间和空间。随即发病原 因也被查明,这是一种被称为"颅内静脉 窦血栓"的特殊脑栓塞,发病率仅为脑中 风疾病的百分之一,它发生急骤,诊断难 度大,处理稍有不慎极易发生各类并发 症,甚至危及生命……而且,小李的颅内 静脉窦和其向下汇入的单侧颈内静脉, 发生了大段血栓,必须取栓。

神经外科介入组的张昊副主任医师 解释,"血栓形成在静脉,血流没有去 路, 我们要做的就是疏通, 让血流顺畅 起来。"患者静脉窦和颈内静脉血栓范 围跨度大,常规取栓容易造成破碎,引 起更严重的脑梗死。针对这种情况,张 昊和介入组的医生联合采用三种取栓方 法,使用大管径的中间导管抽吸又长又 大的血栓,使用支架机械取出迂曲血管 内栓子, 而针对局部血管狭窄的情况就 使用球囊扩张,最后植入支架,并作上 腔静脉-肺动脉探查,彻底将血栓取出 颅内静脉窦, 保持了脑内静脉主干回流 畅通,并排除了血栓脱落到上腔静脉造

成肺动脉栓塞的严重并发症。

术后, 小李康复出院, 语言清晰, 四肢活动恢复正常。市一医院神经外科 用多种微创手术及时有效的救治,不仅 挽救了小李的生命,避免了脑中风后遗 症发生,还免除了开大骨瓣和后续修补 颅骨的痛苦。

#### 医生提醒:

脑出血是指非外伤性脑实 质内血管破裂引起的出血,发生 的原因主要与脑血管的病变有 关,生活中诱发年轻人发病的原 因较为复杂。提醒大家,要保持 健康的生活方式,避免烟酒过 度、疲劳等不良刺激。如果一旦 有头痛持续不缓解的话,还是要 引起重视,避免耽误病情。

# 接力大营救

# 广医一院"组团"在县级医院开展肺移植手术

□ 广州医科大学附属第一医院 韩文者

2月19日下午,成功换肺一个多月 的高州村民黎叔康复出院,与他同一天 换了新肺的冯伯正在康复之中。与以往 不同的是,两人的手术是广州医科大学 附属第一医院何建行教授团队18人"组 团"在县级医院完成。

#### 两人百草枯中毒,急需肺移植

三个月前,一次百草枯意外中毒事 件,让37岁的黎叔和52岁的冯伯同时住 进了高州市人民医院(以下简称高州医院) 重症监护室。经过多学科联合救治后,出现 了严重的肺纤维化,生命危在旦夕。

高州医院邀请多地专家前来进行会 诊和病情讨论,其中,广医一院重症医学 科桑岭副主任医师在会诊过程中看到, 两位患者都有不同程度的肺脏和肾脏功 能的损伤,呼吸衰竭非常严重。"目前尚 没有针对百草枯的特异性解毒剂,很多 百草枯中毒的患者最终因呼吸衰竭而失 去生命。"桑岭说,两位患者都出现了不 可逆且致命的肺损伤,只有做肺移植才 有可能续命!

然而,肺移植手术需要天时地利人 和共同促成,很多危重患者在等待供体 肺的过程中不幸离去了。当时,黎叔和冯 伯命若悬丝,身体状况极差,为了给二人 争取治疗的"时间窗",相继为他们使用 了ECMO(体外人工膜肺),勉强支撑脆



弱的生命。

#### "组团"到县,跨越400公里护送肺源

肺移植能救命,但黎叔和冯伯适合 在哪里接受手术呢?经过广州多家省部 级医院专家会诊,都认为两人病情太危 重,转运上级医院过程风险高,在当地手 术还是首选。

但是,我国县级医院尚没有开展肺移 植手术的经验,高州医院只能寻找"外援"。 广医一院是广东地区唯一长期常规开展肺 移植的单位,院长何建行教授的肺移植团 队曾为百草枯中毒患者成功实施肺移植手 术。两家医院接洽后,何建行教授果断表 示,随时可以带领团队前往高州医院救治 病人。确定了治疗方案,广州、高州两地紧 密联动,时刻准备着肺移植手术。

然而,"一肺难求",漫漫等待,备受煎 熬。2018年12月28日,广医一院OPO(器 官获取组织)传来消息:广州有两位捐献 者捐出了双肺,并通过中国器官分配系统 与黎叔、冯伯匹配成功。何建行教授立即 调配人手,由器官获取组、手术组、麻醉 组、护理组、重症医学组、移植内科组等18 人组成的团队短时间内集结而成。从获取 器官到跨越400多公里的一路护送,他们 展开了一场省县生命大接力!

由于肺源从供体植入到受体,路上 转运的最佳时间为6小时以内,在高铁、 高速公路等部门绿色通道的协助下,两 位捐献者的供体肺相继抵达高州医院手 术室,均提前于预计时间。

### 同日两人双双换新肺、获新生

紧接着,何建行教授带领的肺移植团 队与高州医院医护团队立即投入到紧张的 肺移植手术当中。在医护团队争分夺秒的 努力下,两台双肺移植手术在同一天相邻

顺利进行。从供肺到达手术室至手术结束, 两例移植手术分别历时6小时、7小时后全 部宣告成功。而在这十几个小时内,医护团 队一刻都不曾离开手术室……

肺移植除了手术,术后管理也是关 键,要面临抗感染、抗排斥等几道大关。 何建行教授团队顺利完成手术后,大部 分组员返回广州,留下重症医学组及移 植内科组的专家,继续与高州医院密切 合作、共同管理、克服重重难关,只求获 得最佳的效果!

术后第一天,黎叔便撤除了ECMO, 术后第五天顺利转入普通病房进行康复 训练;而同时"患难病友"的冯伯虽一波三 折,但最终也得以转危为安。元宵节,黎叔 顺利出院了,而冯伯,出院也指日可待!

此次是广医一院肺移植团队首次 '组团"在县级医院开展肺移植手术,是 大医院联手基层医院打了一场漂亮的 "硬仗"。更重要的是,在"百草枯中毒"这 种高度致死性疾病上取得了可重复的一个 成功的经验,再次创造了生命的奇迹!

#### 相关链接:-

广医一院肺移植团队能够成功完成 高难度肺移植手术,曾为ECMO开机超 过3周的患者顺利实施了肺移植手术,也 为81岁老人成功"换肺",还为有需要的 患者进行了二次肺移植,更刷新了世界 肺移植术后患者生存时间超过14年的纪 录。将"快速康复"理念引入肺移植手术 中,成功实现了肺移植术术后早期手术 室拔除气管插管。



手术有条不紊地进行中



双肺移植术后的黎叔和冯伯家属赠旗致谢

# + 专科

# 耳内镜手术: 微创术式不影响爱美之心

□ 通讯员:黄珧玥 医学指导:广州医科大学附属第三 医院耳鼻喉科 欧阳顺林 主任医师

白领李小姐因慢性中耳炎 曾到多家大医院就诊,医师都建 议她尽早手术治疗。听说做手术 开刀会留下疤痕,还要剃掉部分 头发,并且做手术要花一个多星 期的时间,她便始终犹豫不决。

日前,李小姐到广州医科大 学附属第三医院就诊,耳鼻喉科 欧阳顺林主任分析了李小姐的 病情,为她推荐了耳内镜微创手 术,可以在耳内镜下双耳同时完 成手术。李小姐高兴的接受了这 一方案,欧阳主任顺利的为李小 姐完成了耳内镜下双耳鼓室成 型术。术后第三天,李小姐就上 班了。

#### 耳内镜手术治疗中耳炎的 几大优点

过去中耳炎手术多数在显 微镜下完成,需要在患者的耳后 做切口,"造出"一条人工通道抵 达中耳开展手术。术前需要剃 头,术后需要包扎,而且术后还 会留下疤痕,可能会有耳周麻木 感等后遗症。相对于传统的显微 镜下手术,耳内镜手术治疗中耳 炎有以下优点:

第一,耳内镜手术通过人的 外耳道进入中耳手术,不需另外 切口、剃头发,不用担心术后疤 痕、耳周麻木感等并发症,患者 接受程度会更高。

第二,耳内镜手术创伤小、 恢复快,无需包扎,住院时间短, 术后患者可以迅速回归正常生 活。对一些不是很严重的中耳炎 甚至可以双耳同时手术,术后观 察1~2天即可出院。可有效减少 患者的医疗费用。

第三,耳内镜手术是在高清 电视屏幕直视下手术,手术野显 露比显微镜更直观、无死角、更 方便手术,对一些熟练的耳内镜 操作的医师来讲,手术时间可能

欧阳顺林主任介绍,耳内镜 手术目前在很多较大型的三甲 医院已开展得越来越广泛,为患 者带来了莫大的益处。但是耳内 镜手术也不能完全取代显微镜 手术,采用哪一种手术方式需要 专业医生就患者具体情况和医 师的个人习惯而定。耳内镜手术 医师首先需要有显微镜下熟练 耳的解剖基础,要掌握显微镜下 的各型中耳炎手术技巧,同时再 有熟练的内镜操作技术,二者相 得益彰才能更好的完成耳内镜 手术。

#### 关于中耳炎防治的建议

- ●急性中耳炎大多因上呼 吸道感染所致,如出现急性鼻窦 炎、扁桃体炎、感冒发烧等要及 时治疗,避免进一步发展成中耳 炎。急性中耳炎多数可以通过药 物完全治愈,因此要及时就医, 避免发展成慢性。
- ●有鼓膜穿孔者避免耳朵 进水,及时行鼓膜修补术。
- 不要用尖锐的器物掏耳 朵,容易划伤耳内皮肤导致感 染,从而可能引发炎症。

## 拒绝急性心梗,这几点应做好

□ 南方医科大学中西医结合医院 吴佳仪

2月19日,是团圆欢乐的 元宵佳节。56岁的财叔万万没 想到, 这个元宵节会在手术室 与医生护士一起度过。

#### 突然昏倒在地,幸而遇见 他们

财叔饭后出门散心赏花灯 时,昏倒在地,幸好遇见南方 医科大学中西医结合医院心血 管病科的邹志明医生。邹医生 立即对他展开急救,大约5分 钟后, 财叔完全清醒, 救护车 也赶到现场。

财叔清醒后,由于其失聪 无法良好沟通, 执意要回家。 向随后闻讯赶来的家属了解 到,财叔此前无癫痫史、约30 年抽烟史,且体型肥胖。邹医 生考虑心脏问题可能性大,与 急诊科医生交流意见后,经过 15分钟的劝说,征得患者及家 属同意入院检查。根据相关检 查结果, 高度怀疑财叔倒地由 急性心梗诱发阿斯综合征所 致。随即, 邹医生向心血管病 科张永光主任汇报。

张永光主任了解情况后, 迅速赶回医院与患者及家属沟 通,征得同意后,行经皮冠状 动脉腔内成形术+支架植入 术,造影下可见财叔右冠脉近 段全闭塞,术后血流正常灌 注。凌晨近1点,患者所有情 况稳定,转入住院病房观察。

术后,张主任坦言:"患 者情况比较危险,如果财叔当 时不听劝解执意回家,一旦再 发作,很有可能威胁到生命。'

#### 做好这几点,预防急性心梗

据张永光主任介绍, 急性 心肌梗塞多发生在冠状动脉粥 样硬化狭窄基础上,由于某些 诱因致使冠状动脉粥样斑块破 裂,血中的血小板在破裂的斑 块表面聚集,形成血块(血 栓),突然阻塞冠状动脉管 腔,容易导致心肌缺血坏死。 另外,心肌耗氧量剧烈增加或



冠状动脉痉挛也可诱发急性 心肌梗死。其常见的诱因主 要包括吸烟、大量饮酒、过 劳、暴饮暴食、情绪激动、 寒冷刺激等。

张永光主任提醒大家, 拒 绝急性心梗,不妨提前做好以 下几点:

戒烟戒酒少吃肉。吸烟和 大量饮酒可通过诱发冠状动脉 痉挛及心肌耗氧量增加而诱发 急性心肌梗死。长期过量摄入 含高脂肪高热量的肉类后,血 脂浓度容易升高,导致血黏稠 度增加,血小板聚集性增高, 也会增加急性心梗的风险。

愉悦心情忌过激。由于激 动、紧张、愤怒等激烈的情绪 容易导致血压升高,短时间的 急剧升高对心脏带来负荷较 大,也有存在冠状动脉粥样斑 块破裂的可能,继而形成血栓 诱发心梗。

**适量运动勿过劳**。适量运 动可以提高心脏的整体机能, 但剧烈运动或负重会使心脏负 担加重。此时心肌需氧量突然 增加, 老年人的冠状动脉已发 生硬化或狭窄,不能充分扩张 而造成心肌缺血。同时, 剧烈 运动也有可能带来冠状动脉粥 样斑块破裂,导致急性心梗的 出现。

定期检查遵医嘱。每年 定期体检一次非常必要,尤 其是长期在心脏疾病诱发因 素下生活的人群。既往有心 脏疾病的患者, 需严格按照 医嘱指导进行药物或运动治 疗,如有不适,应立即到专 科进行咨询诊疗。

乱,主要表现为急性胃肠炎,中招的

患者常常出现恶心、呕吐、腹痛,腹 泻(拉多次水样便)和轻微发热等症

目前无特效药和疫苗。孩子感染

诺如后, 多休息, 多喝水, 如果没有

出现脱水症状,精神食欲都好,可遵

医嘱口服补液盐,但如果症状严重,

就要及时输液治疗。家长们不要太焦

虑,一般来说症状不会太严重,大部

吐或腹泻后,家长要戴上口罩和手

套,做好个人防护,及时清除和处理

呕吐物和粪便,并清洗、消毒被污染

的地方和物品。使用含氯消毒剂清洗

物品、高温煮沸、暴晒、紫外线灯消

毒方法都能把诺如病毒杀灭。

专家支招防诺如

开。

掌握青春期生殖和性健康知识

《中国青少年健康教育核心信息》(2018版) 释义(之七)

掌握正确的生殖与性健康知识,避免过早发生性行为,预防艾滋病等

提醒照顾孩子的家长们, 患者呕

状;严重者会因脱水死亡。

孩子中招了可咋整?

分患者1-3天就会好转。

# "生酮饮食"知多少

□广州医科大学附属第二医院营养科 邓宇虹 林楚慧

过去几年,生酮疗法一直是营养

前段时间,影视艺人钟丽缇"泰国 界的热门话题。关于碳水化合物对增 吃油排毒法"的微博刚一发布,便遭到 众多医生及网友的怒怼。许多专业人 加肥胖率的负面健康影响已经出现了 士的关注点在于钟小姐对"排毒"的错 新的研究,许多研究发现高脂饮食也 误说法,而作为营养科医生,笔者今天 并不如原来想象的这么"坏"。如果不 想聊的却是钟小姐提到的"十一天只 控制总热量,一味以碳水化合物取代 吃油"疗法,这个其实就是"生酮饮 脂肪,尤其是精致碳水化合物(如白米 一一种限制碳水化合物尤其是 和白面)取代脂肪,更容易出现胰岛素 糖摄入的饮食疗法。 抵抗,从而患上高血压,脂肪肝,糖尿 病等代谢综合征。

蛋白质

碳水化合物

所以,2015-2020年美国居民膳 食指南取消了脂肪摄入的上限,科学 家们认为:脂肪的种类比数量更为重 要。而短期严格的低碳水化合物饮食, 可能会使上述疾病好转。

这种饮食最初是由医生用于治疗 癫痫。近年来,一些肿瘤学家尝试使用 这种饮食来"饿死"癌细胞,目前国外 已有多个基础及临床报道显示它有潜 在的降低肿瘤体积、改善恶液质、增强 放化疗效果、延长生存期的作用。尽管 学术界对此疗法的其它应用还有甚多 争议,生酮饮食近年来却在美国健身 圈流行开来了,备受减肥人士、控制血 糖效果不好的人群以及想优化体脂率 的人青睐。



#### 生酮饮食可以吃这些:

肉、鱼、蛋、几乎所有长在地上的 蔬菜、天然的油脂(黄油、猪油、椰子 油)、某些坚果、某些奶制品、某些莓子 等等。

生酮饮食不能吃这些(至 Nuts, seeds 少是要少吃):

通讯员:许咏怡

所有基于大米小麦 的主食、所有根茎类高 淀粉蔬菜、豆类、几乎所 有的水果、甜食、酒精饮 料等。

对于均衡、健康的饮 食方式来说,这看起来起 来比较极端,但生酮饮食

的目标是使身体进入酮症状态,强迫身 体燃烧脂肪而非碳水化合物。当我们摄 入碳水化合物时,它们会转化为葡萄糖, 作为回应,我们的血糖升高,胰岛素从胰 腺释放出来。胰岛素是一种脂肪储存激 素,过量的葡萄糖以脂肪形式储存:这是 我们体重增加的原因之一。

#### 生酮饮食适合你吗

尽管生酮饮食具备一些潜在好 处,当人们寻找个性化的营养计划时, 可能听起来不错,但它是否适合你吗?

答案不是绝对的。生酮饮食难以 维持较长时间。生酮状态可以从药店 购买酮尿试纸来检测,但是大多数人 很难减少如此大量的碳水化合物摄入。 与任何一个有效的治疗方法一样,生酮 饮食也是有副作用的,但副作用不大, 且容易处理,当然,这需要专业的医生 和营养师帮助您监测和处理。

人的身体适应生酮饮食通常需要 4-8周的时间,在适应之前,由于代谢 模式的骤然改变,各大脏器会很"不习



#### 生酮饮食的饮食结构

惯",从而导致身体大量的不适,通常 我们称之为「酮症流感」(Keto Flu)—— 它其实并不是一种流感,却因有很多 和流感类似的症状得名。可能出现的 症状包括:恶心、呕吐、腹泻、便秘、疲 劳、肌肉酸痛和烦躁情绪等副作用。但 是,一旦度过这个阶段,大多数人都会 感到精力充沛,更加灵敏。虽然生酮副 作用并不会影响每一个人,但需要注 意的是,如果它确实对身体产生了影 响,通过调整饮食结构会减轻这些症 状,如降低比例、减少脂肪摄入等。

再次强调:作为一个医学治疗方 法,生酮饮食并不是一个简单的家庭 自助方法。它需要经过严格的计算、充 分的准备才能启动,而启动后的调整、 长期随访也是确保成功和避免早期和 长期副作用(如低血糖、腹泻、肾结石、 骨质疏松、儿童生长发育迟缓)的关 键。因此,一定要在医生和营养师的指 导下实施。对于生酮饮食的患者,需要 定期监测一些特定生化标志物,以跟 踪进展和识别任何有害的代谢变化, 如血糖、血脂、尿酮、体重等。

### 预防诺如病毒,慎防病从口入

又到一年开学季。春季天气忽冷 忽热: 学校和托幼机构都是人群密集 的场所,因此随着2019年学校陆续开 学,诺如病毒感染性腹泻等肠道传染 病的暴发风险加大。学校除了做好健 康教育和环境卫生工作外, 要落实 晨、午检制度、因病缺勤登记追踪制 度,发现腹泻病例异常增多时,立即 报告当地疾控机构及相关行政部门。

#### 诺如是个啥?

"诺如"是个病毒的名称,来自 Norovirus的音译。诺如病毒引起的急 性肠道传染病,发病急,传播速度 快,最喜欢扎堆在学校、幼儿园、医 院、餐厅等地引起集体暴发。无论是 儿童、老人,还是青壮年都容易被侵 扰。家里只要有一个人被感染,其他 人稍不注意就"中招"。

#### 如何中招的?

诺如病毒具有感染性强, 传播速 度快的特点,接触传播和食源性传播 是主要的传播方式。可通过以下途径 感染:

★食用被诺如病毒污染的食物

★接触诺如病人(如照顾患者、

与患者分享食物或共用餐具):

★接触诺如病毒污染的物品; ★吸入含有病毒的气溶胶。

诺如病毒最喜欢在胃肠道里捣

### 中招了有啥表现?

贝壳之类的海产品, 更要保证一定彻

★饭前饭后,便前便后要勤洗

★水果和可生吃的蔬菜在食用前要

★食物要煮熟煮透,特别是生蚝

手! 记得要用肥皂及流动的清水彻底洗

认真清洗干净。不喝生水、生熟食物分

底煮熟。

★勤开窗,保持室内空气流通。

(雨存 编辑整理)

# 从假期模式切换到开学模式,"厌学情绪"怎么破

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

#### 导语:

什么是生酮饮食?

脂肪酸

传统的高碳水饮食:即大量的碳水化

合物,适量的蛋白质,适量的脂肪

碳水化合物 50%

而生酮饮食是这样的:大量的脂肪,适

量的蛋白质,极少量的碳水化合物

TRUE KETOGENIC DIET

开学一周了,"开学恐惧 症"的娃开始陆续"犯病"了。 刚入园的小朋友哭哭啼啼不 想离家,小学生不愿早起,中 学生情绪低落。难道开学就 意味着失去自由? 本期透视 "开学恐惧症"

**塞假过后的一周时间里** 医院儿 童心理科接诊厌学小朋友的案例明显 增多。有些孩子由于不适应从假期模 式到上学模式的切换, 患上了开学恐 惧症, 甚至有些家长也跟着焦虑起 来。很多家长因孩子"患"上所谓的 开学综合征,于是带孩子进医院进行 心理疏导治疗。这些孩子在面对开学 时,普遍情绪低落,食欲不振,注意 力不集中,甚至还出现上课头痛、肚 子痛等身体不适症状。少数大学生同 样存在类似的症状。

#### 为什么假期后孩子们会出 现厌学情绪?

厌学的情绪在各个年龄的学生都 会有,比较多见于年龄偏小的青少年 尤其是处于叛逆期的12-16岁少年更 多见。主要表现是不愿意学习,有自 我主见的时候,会和家长产生冲突。 还有就是小学升初中, 面对升学压力 的时候,去学校上课产生厌学。还有 一种就是放假作业量很大,没有完成 作业,这时候孩子也会对于开学回学 校产生恐惧,会有一种"我不敢回学 校"、"我讨厌上学"的想法。

#### 孩子们出现厌学情绪后会 有哪些表现?

多数孩子会表现出身体症状,如 腹痛、头晕、发热、甚至还会有一些 特殊的孩子会有"拔毛癖"等,也是 由于厌学心理导致的异常行为。其实 这也是一种焦虑、厌学的情绪在人的 行为上的直观表现,孩子还会在情绪

上出现一些症状,比如:严重的失 眠、烦躁不安、发脾气等。

#### "开学恐惧症"是心理适应 问题,严重者就是心理疾病

"开学恐惧症"是一种心理适应 问题,严重者就是心理疾病。有近 30%的学生可能在开学前后的一两个 周里,出现不同程度的"开学恐惧 症"。年级越低、自制力越弱的学 生,"开学恐惧症"的症状越强,恢 复时间也比较长。

有4种学生群易发 症": 过于追求完美学业的优秀学生; 心理素质低或适应能力较差的学生; 在学校经常受到老师批评的学生:学 习成绩不优异的学生。

有的孩子出现"开学恐惧症", 是因为在假期玩得太尽兴, 对学习的 兴趣锐减。如有的孩子看到快开学 了,暑期作业还没有完成,从而产生 畏惧心理。暑期里大多数孩子的作息 时间与上学时相差较大,这也是造成 "开学综合征"的原因之一。

# 学恐惧症"的危害性

家长应该充分认识到"开学恐惧 症"的危害性,以免影响到孩子的 健康成长。

子安排合理的作息时间, 假如孩子 一时无法适应,家长应予监督和帮 助,让孩子的心理逐步从"放假"

开学前后,家长要多跟孩子沟 心理上出现的焦虑情绪。对-

## 家长应该充分认识到"开

开学前后,家长要注意帮助孩 中脱离出来。

了解孩子的想法,及时解决孩 已经对开学有排斥心理的孩子, 可 以多给他们一些积极的心理暗示, 让孩子明确意识到, 假期已经结束 这是现实;接受自己是学生的角 色,敢于接纳没有完成假期作业的 现状。同时,可以强化孩子到学校 与同龄人交流沟通的快乐和重要 性,降低孩子对学习成绩和作业质 量的要求和压力。这有助于孩子心 情的放松,以愉快和积极的心态去迎 接新学期的到来。

(一)接受和参与全面性教育,可提 升青少年对性与生殖健康的认知水平,

提升保护自身、尊重他人身心健康的责 (二)了解同性和异性生殖器官的 构造、特点和相关功能。

(三)了解青春期第二性征的发育, 女性月经的发生、特点,男性的勃起和 遗精等知识。

1. 男性第二性征包括胡须、腋毛、 阴毛,喉结和变声。女性的第二性征包 括乳房发育、阴毛、腋毛,其中乳房发育 是首先出现的第二性征。

2. 女性月经初潮是青春期的重要 标志。月经初潮后,发生经量过多、 痛经、周期不规律是常见现象,一般 需要2年左右的时间才能形成规律的 月经。

3. 遗精是在无性交活动的情况下

#### 发生的射精。青春期男性均会出现,每 月1-2次遗精是正常现象。

—《中国青少年健康教育核心信息》(2018版)第七条

(四)青少年性生理发育带来心理 变化,对异性产生爱慕感,需要理智客 观地认识自我和他人,树立正确恋爱 观,认识到恋爱、婚姻与身心成长、成熟 程度密切相关。

(五)养成并保持良好的卫生习惯 例如:保持外阴卫生,提倡每天清洗外 阴;避免穿着紧身裤,应选择柔软舒适、 透气性好、易于吸汗的棉质内裤等。

(六)过早发生性行为、早孕或人工 流产,会对青少年身心造成极大伤害。 不安全性行为可带来艾滋病、梅毒、淋 病等性传播疾病的感染。青少年要避免 过早发生性行为,拒绝性骚扰、性诱惑 和性暴力。

(资料来源:中国健康教育中心网站)

# 酱油?牙膏?别在烧烫伤处抹这些了,正确的做法只有一个!

□通讯员: 伍晓丹□指导专家: 南方医科大学珠江医院烧伤外科 石胜军 主任、主任医师



南方医科大学珠江医院烧伤

外科主任、主任医师石胜军指出,

这些都没有效果。可能有部分人

觉得经过这些处理后"真的有效

啊"。确实,有些物品会减轻烧灼

感,如牙膏,往往会含有薄荷,涂

抹伤处会带来清凉的感觉,从而

疼痛减轻。但是,这种"有效"跟

冲冷水的效果是一样的,而且还

会带来一些不良后果:由于这些

"秘笈药物"都没有经过消毒,涂

抹后存在污染创面、加重感染的

风险。而且,一旦因为伤情严重

需要到医院烧伤专科处理时,医

生还要费时费力地将这些东西从

创面上清除,会明显加重疼痛感。

打翻热汤、粥、水,洗澡时水温过高,电热装置使用不当,添加燃料如酒精等时失 误都有可能导致烧烫伤。当烧烫伤发生时,如能尽早进行及时有效的处理,可以帮 ###### 助创面较快愈合,减轻瘢痕。民间有很多处理烧烫伤的"秘笈",在伤处抹酱油、牙 膏、菜油、白糖、肥皂、母乳、童子尿、蜂蜜、芦荟、红药水等等都广为流传。这些流传 已久的烧烫伤偏方到底哪个有用? 怎么做才正确?

#### 么?——冷水冲!

不管什么原因的烧烫伤,最正确 的自我处理方法是用流动的冷水冲洗 15-30分钟,如果条件不允许或者部 位不合适,可以用冷毛巾敷或者冷水 浸泡替代。

需要注意的是,冷水用普通室温的 水即可,如自来水,水温并非越低越好。 有研究显示,如水温低于4度,时间长了 会加深创面,因此,不建议使用冰水。

冷水处理完,可以用干净的毛巾 或者布将伤处盖上,以免再次污染伤 口,然后根据情况就医。

如果伤势轻微,不打算就医,可以 考虑外用京万红涂抹,但不要外用万 花油、红花油之类的药物,因为这些药

处理烧烫伤真正有效的方法是什 物刺激性太强,会加重伤处疼痛。

#### 烧烫出来的"水泡"要不要戳 破?——小的不戳,大的让医生戳

一般情况下,一度及部分二度的 烧烫伤可以自行在家处理。如果发生 大面积,深度达二度——三度的严重 烧伤病人,应立即送往医院治疗。

小贴士:一度烧伤仅伤及表皮,特 点是皮肤变红,没有水泡;二度烧伤会 伤及真皮中层,不仅疼痛明显,还会出 现水泡。三度烧伤则呈现出皮肤坏死、

如果水泡较小,不要把水泡戳破, 保持水泡完整,几天之后待其自行慢



慢瘪下去就好了。

若水泡比较大,如超过指甲盖大 小,则建议大家去医院。由医生将水泡 戳破,放掉里面的水,但保留水泡皮,若 水泡皮很脏则去除,然后消毒,盖上凡 士林油纱布,再拿纱布和绷带包起来。

从上面处理上可以看出,对于 浅度烧烫伤,治疗的基本原则就是 保护创面,医生为你做的事情也是 保护创面,因此,在家处理时保持 创面干净静待伤口愈合即可,别在 上面涂抹乱七八糟的东西了,糖醋 油盐什么的,还是留着做菜用吧。

通常情况下,在两周以内愈合的 烧伤、烫伤不会留有永久性瘢痕。但 伤势恢复期,我们建议不抽烟不喝 酒、少吃辣椒、刺激性的东西和尽量 不吃海鲜。





在日常生活中,我们难免会遇到一些意外伤害或突发疾病,熟悉掌握一些自 救互救应急处理基本知识与技能十分必要。广州市卫计委组织急救应急方面的 专家编写的《市民卫生急救与应急知识手册》,在本版择行连载,敬请关注!

### 脚踩铁钉的应急处理

#### 应急要点

1. 拔除钉子,挤出一些血液,因为钉子常扎 得很深,容易感染。 2. 去除伤口上的污泥、铁锈等物,用纱布简单

包扎后,速去医院进一步诊治。

3. 踩到细铁钉或铁针,如铁钉或铁针是断 钉、断针,切勿丢弃,可将相同的钉针一起带到医 院,供医生判断伤口深度作参考。

#### 专家提醒

扎进钉子,尤其是锈钉子、带泥土的钉子,最 易患破伤风,需速送医院注射破伤风抗毒素。





# 医疗帮扶靠的不仅是技术



### 访"援黔医疗卫生对口帮扶工作特殊贡献奖"获得者龚利鑫

#### 人物简介:

龚利鑫,广州市番禺区中医院 普外科副主任医师,于2017年9月 1日由番禺区卫生计生局派驻挂职 于赫章县中医院副院长,任期一 年。挂职期满时,被贵州省卫计委 授予"援黔医疗卫生对口帮扶工作 特殊贡献奖",作为20名获奖医生 代表之一受到该省委书记、省长会 见和表彰。在当地的盛情挽留下, 龚利鑫经番禺区卫生计生局批准, 接受该县政府的任命,继续任赫章 中医院挂职副院长至2019年2月 31日。

龚利鑫在贵州省毕节市赫章县开展 对口帮扶工作已有一年多。对于如何做 好一名"援黔医生",他算是摸索出一套 当地百姓受用且两地政府都十分认可的 工作心得。按他的话说,贵州百姓治病 需要的是医疗技术,但贵州医疗帮扶工

作更需要的是协调、共享、创新。

#### 协调:因地制宜引入设备技术

短短一年多,龚利鑫在赫章县中医 院成功开展首例手术23例,完成赫章县 首例手术11例;完成毕节市首例手术2 例。对于龚利鑫来说,在赫章开展的各 种"首例"手术,难的并不在"技术"。很 多手术在番禺早已是成熟的技术,只是 在赫章,环境以及辅助学科人才缺乏的 牵制,很多高技术人才来到后都无法施 展。于是,没有条件创造条件成为援黔 医生施展医术要过的第一关。

刚来时,医院里的麻醉机十分落后,

麻醉师因为手术少手艺也很生疏,符合 手术指征的病人因为无法麻醉也只能转 院到其他医院治疗。为了解决这个问 题,龚利鑫积极与番禺区中医院领导沟 通,把自己的老搭档,资深麻醉师邓少剑 主任医师也说服到赫章中医院帮扶。在 医院的支持下,邓少剑带着医院捐赠的 麻醉机奔赴赫章,两人相互配合,共同努 力,使各项适合当地百姓的技术得以安

"能够为当地留下一支带不走的团队 才是援黔医生开展医疗帮扶的目标要 求。"龚利鑫说。大多数援黔医生到贵州 帮扶只是三个月至半年的时间,时间太 短,团队培养也很难。所以龚利鑫更重视 的是转变当地医生的思想意识,培养自主 学习的良好习惯,让医院的管理体制完善 实施,医疗技术规范化开展。"我给他们做 了一系列的培训计划,要求人手必备自己 的专业书,每天例会抽查考核,让医生们 养成不懂就问、不懂就主动翻书的学习习 惯,不断夯实技术基础。"龚利鑫说,良好 的学习机制建立了,今后不管换谁来,他 们都能够主动学习,技术才能不断提升。 经过一年的努力,赫章县中医院该院外科 病区以前每月不到30例的手术量增加到 120例,2018年上半年外科业务增长 135.81%,医院业务增长90.69%。

#### 共享:建立两地共赢帮扶机制

帮扶成效的取得,离不开每个援黔 医生背后所在单位和团队的强大支持。 龚利鑫说:"我来这里后,我们医院就把 赫章县中医院当做番禺区中医院的一部

分来帮,要人给人,要设备给设备。一年 多来,赫章县中医院已有10多名医务人 员陆续到番禺区培训学习,而毕节市威 宁县和赫章县两地到番禺区培训的医务 人员总数达60多人。"

龚利鑫说,除了院对院、科对科的精 准帮扶,番禺区卫计局对毕节市整体医 疗技术的提升也有统筹安排。重点将番 禺区已取得显著成效的"三基三严"培训 模式引入毕节市两县,建立本土师资团 队,推进全员培训,还赠送两县各500名 "三基三严"考核名额,进一步完善远程 教育体系。这些理论知识和技术虽然是 医护人员必须掌握的基本功,但在这里 很多医生、护士却尚未熟练掌握。技术 刚推广,赫章中医院的一名护士就因为 熟练使用心肺复苏技术抢救溺水儿童获 得了中央电视台的报道和点赞。

影像技术诊断人才的欠缺,是赫章县 中医院的硬伤。与其他贫困地区不同的 是,毕节市的远程诊疗设备十分先进,但 由于人才技术实力的不足,并未得到充分 的应用。为了让诊断更加明确,保障手术 安全,龚利鑫极力促成两地影像系统的对 接。借助番禺区中心医院的远程诊断平 台,力争实现群众在赫章就医拍片,也能 得到番禺区中心医院专家的准确诊断,共 享番禺的优质医疗资源。目前,条件更为 完善的威宁市人民医院已与番禺区影像 诊断中心实现了对接,而赫章县中医院的 系统对接工作也在推进中。

#### 创新:整合资源突出技术优势

让大家对龚利鑫格外"敬佩"的是他 对"番禺赫章最强骨伤科"建设项目的促 成。贵州赫章县山多,因路滑跌倒、潮湿 致病的骨伤科病人也很多。中医传统文 化在当地人民心里根深蒂固,但是中医适 宜技术却未能与时俱进,规范发展。为了 让番禺区中医院的优势资源能够更好地 渗透到赫章来,龚利鑫将赫章县中医药需 求的现状反馈回番禺区中医院。经院领 导班子研究,决定参照番禺区中医医联体 的建设模式,将番禺的优势中医药资源延 伸到赫章县。建立"番禺赫章最强骨伤 科"的想法就此应运而生。促成这件事的 任务也就交给了龚利鑫去协调。

目标定下来后,医院没有足够的业

务用房怎么办?龚利鑫了解到,医院旁 边就有一块政府批准的医疗用地。当年 因为医院没钱、没"需求"而转给当地公 安部门建设公安大楼,后因资金不足而 成了"烂尾楼"。这个信息让龚利鑫喜心 望外,为了让这个"烂尾楼"能够划归赫 章县中医院,龚利鑫想尽办法争取两地 政府的支持。最终,"烂尾楼"成为了"番 禺赫章最强骨伤科"的建设用地。为了 使这个项目能够尽快落实,赫章县政府 还从番禺区政府的帮扶资金中,特批700 万元专项资金用于病房改建工作。目 前,骨伤科病房改建工程正快速有序地 推进中,"番禺赫章最强骨伤科"的建成

能够获选贵州省仅有20名的"援黔 医疗卫生对口帮扶工作特殊贡献奖",龚 利鑫觉得很意外,却又在大家的意料 中。他希望,更多的援黔医生能为贵州 带来适合当地的医疗技术,在实实在在 为百姓医病的同时,也协助当地建立健 全医药卫生管理体制,让贵州的医疗事 业发展拥有健康活力的"造血功能"

(番禺区卫生健康局 供稿)

# 番禺区卫计局选派儿科博士帮扶威宁医疗



泰昌区卫计局帮扶工作小组与专榜单位举行座谈会议

健)1月3日,番禺区卫计局副局长李洁 蓉、调研员季生明带领番禺区中心医院 院长苏波和支医人员等6人组成医疗 帮扶工作小组等到贵州省威宁县开展 医疗帮扶支援工作。

医疗帮扶工作小组与威宁县卫计 局、威宁县人民医院相关领导在威宁县 人民医院举行"番禺区-威宁自治县卫 计系统医疗支援座谈会议"。

会上,咸宁县人民医院院长张权汇 报了近期的医疗帮扶工作进展。番禺 区中心医院和威宁县妇幼保健医院签 订医疗帮扶协议。威宁自治县卫计局 杨林副局长对番禺区卫计局提出增派 急诊科、儿科、心内科等学科医疗人才 帮扶需求。番禺区中心医院苏波院长 士,并对如何更好利用已搭建的远程诊 疗平台提升帮扶效果,融入全国远程影 像诊断异地交流合作帮扶潮流,提出进 一步帮扶建议。同时,他还针对该县医 院管理观念落后、水平较低的现状,建 议下一步强化中层以上管理人员赴番 禺进修学习交流,从思想层面凝聚共 识,改进医院质量监管体系。

番禺区卫计局季生明调研员对 "三基三严"考核未通过人员补考工 作、番禺区第二人民医院开展医院质 量安全管理体系二期培训等事宜做 了安排。会议还完成了派驻县妇幼 保健医院挂职副院长入职手续。当 天下午,医疗帮扶工作组一行继续前 往赫章县进行帮扶。

# 深入调研促帮扶 凝心聚力谋发展

#### 广州市急救医疗指挥中心赴贵州调研

《广州卫生健康》讯(通讯员李莲 芬)为进一步贯彻落实省、市卫计委对口 帮扶贵州省黔东南州、毕节市相关文件 精神,深化东西部扶贫协作,加强院前急 救及应急救援等方面的技术支持,2018 年12月18日至21日,广州市急救医疗指 挥中心再次组队分别赴贵州省对口帮扶 单位进行深入调研,与受援单位实地进 行座谈交流,共同商讨院前急救体系总 体建设计划,谋划未来发展思路。

调研组一行4人先后到黔南、毕节 两地紧急救援中心进行深入调研,旨在 进一步了解受援单位近年来双方开展 院前急救网络运行管理、指挥调度、重

大突发事件应急救援和急救技能培训 等方面的基本情况和成效,同时,实地 考察了受援单位指挥调度科、急诊科建 设情况和院前急救装备配置情况,就下 一步对口精准帮扶工作进行深入的交 流探讨。中心李双明主任结合多年应 急处置的实践经验,为黔东南、毕节地 区构建更加完善、高效、优质的院前急 救网络出谋划策。调研组成员与当地 院前急救指挥调度员、一线医驾护人员 进行深入交流与沟通,询问当前日常院 前急救工作开展情况,深入了解当地急 救网络建设的实际情况,以求精准对 接,开展更加深入的交流合作。



广州市急救医疗指挥中心调研组与受援单位进行座谈交流

# 广梅同心,精准帮扶

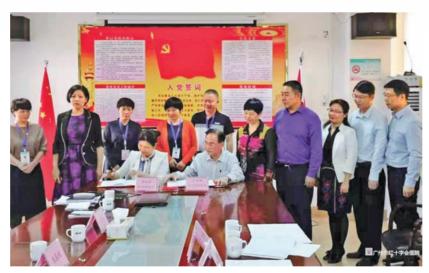
#### 广州市红十字会医院院长一行到蕉岭县开展对口支援工作

《广州卫生健康》讯(通讯员 王晓 曼)月前,广州市红十字会医院李斯明院 长、邱伟通副院长、曹晓晓副院长及相关 职能科室负责人到梅州市蕉岭县人民医 院、蕉岭县妇幼保健院开展对口支援交 流,并进行对口支援协议签订工作。

在蕉岭县人民医院对口支援续签约 座谈会上,蕉岭县人民医院郭峰松院长 介绍了该院近期的发展现状,对广州市 红会医院一直以来的帮扶表示感谢,并 提出下一步两院合作的需求和规划。李 斯明院长指出,多年来两院一直保持紧 密合作联系,在医院各个层面建立了有 效的沟通渠道,开展了一系列富有成效 的对口支援工作,并以帮扶成立MR室 为契机搭建远程影像会诊系统,有效提 升蕉岭县人民医院的放射诊断水平,并 表示红会医院将继续尽医院所能,立足 蕉岭县人民医院的需求,在医疗服务、人 才培养等方面做好对口支援工作。座谈

会后,双方签订下一阶段的对口支援协 议,为未来五年两家单位的对口支援明 确工作计划。李斯明院长一行还到蕉岭 县人民医院医学影像远程会诊室,向值 班医务人员详细了解系统操作和运行情 况。之后,双方领导共同为医学影像远 程会诊室揭牌。

在蕉岭县妇幼保健院对口支援签约 和技术协作医院挂牌座谈会上,李斯明 院长表示,本次是双方单位首次签订对 口支援协议,是要院在继帮扶蕉岭县人 民医院之后在蕉岭县帮扶的第二家医 院,红会医院将充分发挥优势专科的辐 射能力,做好对蕉岭县妇幼保健院的对 口支援工作,切实提升蕉岭县妇幼保健 院的服务能力。座谈会后,双方正式签 订对口支援合作协议。双方领导及相关 人员共同为"广州市红十字会医院帮扶 协作单位"牌匾揭牌。



广州市红十字会医院与对口支援合作单位签订协议

·位医生与一位百岁老人的"九年之约"

# 病房里的特殊"生日趴"

吴宏超敏投为玉奶奶送上特意手写的生日贺卡

"祝您生日快乐,祝您生日快乐 ……"2月21日下午,南方医科大学珠江 医院心血管内科病房里,传来阵阵温馨 的歌声,医护人员正在为患者王奶奶庆 祝100岁生日。这场特殊的生日派对,

是该院心血管内科副主任吴宏超教授与 王奶奶的"九年之约"。

早在2011年,91岁的王奶奶突然发 生心梗,情况危急,需要行冠状动脉介入 手术;但91岁的高龄却给手术增加了极 大的风险。当时,主管医生吴宏超教授与 王奶奶的家人反复沟通,详细解释,在家

□通讯员 南方医科大学珠江医院 伍晓升 文 郑兴 图 人的积极支持与配合下,手术如期举行。

术中发现, 王奶奶三条冠状动脉堵 了两条,其中一条为急性心肌梗死,危险 性最大;一条为CTO(慢性完全闭塞), 冠脉手术中难度最高。考虑到老人年龄 大,吴宏超教授仅用100毫升造影剂,将 两条堵塞的血管成功开通。

术后即将康复出院时,吴宏超教授 鼓励王奶奶:您好好遵医嘱,保重身体, 等您100岁回来,我们就给您庆祝大寿。

由于年龄较大,又做过心脏手术,王 奶奶需要定期复诊,但精神状态一直不 错。前段时间,因为肺部感染、心衰,她 再次入院治疗。眼见着老人百岁生日将 至,吴宏超教授便提议组里的医护人员, 一起给老人过生日。一方面是履行"九 年之约",另一方面,过个生日热闹热闹, 老人心情好,也更有助于病情的恢复。

气球、鲜花、生日蛋糕、送祝福…… 病房里简单但心意满满的仪式,让王奶奶 开心不已,陪同的家人更是欣慰。唱完生 日歌,伴着"百岁"生日蜡烛,王奶奶默默 许下了心愿。问到许了个什么愿望,她笑 着说:希望大家都身体健健康康

从最初就诊到十来年的随诊,吴宏 超教授表示,听话的"老病号",早就已经 成为"老朋友了"。送上特意手写的生日 贺卡,"健康长寿、福如东海、快乐常伴"的 祝福,让病房里,弥漫着浓浓的暖意……

吴宏超教授说,当前正值老龄社会, 由于各种急性、慢性疾病的困扰,如何帮 助老年人尤其是高龄患者,过上更有质 量的晚年生活,成为需要更多人关注的 课题。心血管内科作为老年患者相对集 中的科室,心内科医生更是责无旁贷。 吴教授表示,珠江医院心血管内科十分 重视持续性的延伸医疗服务,在患者出 院后通过定期随访等,加强与患者的沟 通,指导慢性疾病患者的长期康复。此 次"九年之约"的履行,就是一个缩影。 此外,医院还越来越关注老年患者的个 性化、人性化医疗服务,并积极进行创新 实践,希望帮助更多高龄患者提高生活

# 中山一东院眩晕中心团队 远赴海南乐东黎族自治县义诊

第一医院东院眩晕中心团队远赴海南 省乐东黎族自治县进行义诊活动。当 天,"中山大学附属第一医院高端远程 网络医院"首家会员单位落户乐东黎族 自治县人民医院揭牌仪式隆重举行,中 山一院同时派出医疗专家团队在该县 人民医院进行义诊活动。其中, 东院派 出由黄海威副院长带队,耳鼻喉科李光 启主任,神经一科周香雪副主任、徐雪 主治医师等6人组成的眩晕中心团队, 从广州专程携带床边眼震记录仪、前庭 康复系统训练仪为当地头晕/眩晕患者 进行义诊。在活动现场,眩晕中心团队

《广州卫生健康》讯(通讯员中山一 为患者进行病史询问、学科间讨论、即 东院)2018年12月29日,中山大学附属 时眼震仪检查与手法复位治疗的快捷 流程化诊疗服务,受到了当地人民的好 评。现场一位拟诊良性位置性眩晕的 患者,给予了眼震图检查进行精确化诊 断后,即刻接受手法复位,症状随即缓 解,她对眩晕中心团队竖起了大拇指表 示感谢。当地医务人员亦在一旁悉心 观摩会诊过程,请教眼震的观察、鉴别、 复位手法等内容,眩晕中心团队向当地 医务人务解释了如何通过眼震图仪进 行眩晕的精准诊断与治疗等问题,大家 表示受益匪浅。当天,累计到场的患者 达三百多人,其中眩晕中心团队接诊了 近百人,最受患者"热捧"。



中山一东院眩晕中心专家团队义诊活动受到当地居民热捧