

广州卫生健康

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2022年第2期(总第1186期)
印刷日期:2022年2月21日(星期一)

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 印刷期数:12期/年(月) 本期共4版

主管:广州市卫生健康委员会 编印单位:广州市卫生健康宣传教育中心

国家卫生健康委:更名两司局,撤销两司局

据《健康报》2月16日,中国机构编制网发布《中共中央办公厅国务院办公厅关于调整国家卫生健康委员会职能配置、内设机构和人员编制的通知》。《通知》称,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

更名后的医政司将承担拟订医疗机构及医务人员、医疗技术应用、医疗质量和医疗服务等行业管理政策规范、标准并监督实施工作,承担推进心理卫生和康复事业发展工作;拟订公立医院运行监管、绩效评价和考核制度等。更名后,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

更名后的医政司将承担拟订医疗机构及医务人员、医疗技术应用、医疗质量和医疗服务等行业管理政策规范、标准并监督实施工作,承担推进心理卫生和康复事业发展工作;拟订公立医院运行监管、绩效评价和考核制度等。更名后,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

据《健康报》2月16日,中国机构编制网发布《中共中央办公厅国务院办公厅关于调整国家卫生健康委员会职能配置、内设机构和人员编制的通知》。《通知》称,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

更名后的医政司将承担拟订医疗机构及医务人员、医疗技术应用、医疗质量和医疗服务等行业管理政策规范、标准并监督实施工作,承担推进心理卫生和康复事业发展工作;拟订公立医院运行监管、绩效评价和考核制度等。更名后,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

更名后的医政司将承担拟订医疗机构及医务人员、医疗技术应用、医疗质量和医疗服务等行业管理政策规范、标准并监督实施工作,承担推进心理卫生和康复事业发展工作;拟订公立医院运行监管、绩效评价和考核制度等。更名后,将国家卫生健康委部分职能划入国家疾控局,撤销国家卫生健康委疾控局、综合监督局,同时,国家卫生健康委医政医管局更名为医政司,国家卫生健康委卫生监督所(突发公共卫生事件应急指挥中心)更名为医疗应急司。

委负责卫生应急工作,牵头组织协调传染病疫情应对工作,组织协调传染病以外的其他突发公共卫生事件预防控制和各类突发公共事件医疗卫生救援,与海关总署建立健全应对口岸公共卫生事件合作机制和通报交流机制。

调整后,国家卫生健康委设19个内设机构及机关党委(党组)巡视工作领导小组办公室、离退休干部局。机关行政编制464名。设主任1名,副主任4名,司局级领导职数80名。所属事业单位的设置、职责和编制事项另行规定。

广州市卫生健康委聚力民生所盼 筑牢防疫堡垒

“

2月7日,《南方日报》特刊头条“广州市卫生健康委:聚力民生所盼 筑牢防疫堡垒”文章。广州市政府副秘书长、市卫生健康委主任赖志鸿接受南方日报记者采访,回应广州将计划新增超1000个编制扩充市区疾控人才队伍,进一步织牢公共卫生防护网,打造健康城市,让群众更有安全感。

以下分享特刊全文

疫情防控关系人民群众的生命安全和身体健康。过去一年,在市委、市政府的领导下,广州市卫生健康委(下称“广州卫健委”)推动党史学习教育走深走实,在疫情防控工作中严守“外防输入”关口,筑牢“内防反弹”防线,科学精准从严从紧防控疫情,并稳步推进新冠病毒疫苗大规模免费接种,生动践行了人民至上、生命至上的理念。

民之所望,政之所向。广州卫健委聚焦解决群众身边各类“急难愁盼”问题,推进老年人流感疫苗接种、农村“一元钱”看病等民生实事,用精心“广式服务”温暖人心,不断增强群众获得感、幸福感和安全感。

新冠疫苗接种覆盖率是保护人民群众生命健康的关键一招。广州坚决落实国家决策部署,为符合条件的居民免费接种新冠病毒疫苗,共同筑起“免疫长城”。截至2022年1月16日18时,广州累计接种新冠病毒疫苗4753.3万剂次,累计接种2084.1万人,其中加强免疫801.2万剂次。

广州卫健委副主任陈斌表示,针对在新冠肺炎疫情中暴露的短板,广州将逐步完善提升疫情监测预警和应急响应能力,构筑强大的医疗救治体系,不断提高应对重大疫情和突发公共卫生事件的能力。

办民生实事,纾解看病难

民生无小事,枝叶总关情。开展党史学习教育以来,广州卫健委坚持从最突出的问题入手,从最现实的利益出发,聚焦解决群众身边“急难愁盼”问题,缓解人民群众看病难、看病贵情况。

在2021年5月本地疫情暴发后,广州市荔湾区芳村片区实行封控管理。面对片区内孕产妇就医难题,广州卫健委与广州市妇女儿童医疗中心紧急启用“穗好孕”平台,上线24小时内就有2005名孕产妇参与登记,上线72小时共收集管控区内3200名孕产妇的信息。“穗好孕”平台的成功应用,正是广州利用“互联网+医疗健康”便民利民的一个生动案例。过去一年,广州卫健委开展了“互联网+护理”服务,市民只要

在手机点一点,就能让“网约护士”上门服务,这一措施为出院患者或行动不便的特殊人群带来了极大的便利。

在广州市增城区荔城街道廖村卫生站,患有多年高血压的廖寿球在测温、测血压、开处方、取药等一系列流程过后,从裤兜里摸出一元钱递给了医生。“每三天要来开一些降压药,以前是十多元,现在就一元钱,很暖心很实惠!”他连连点赞。

2008年,广州花都区率先提出村卫生站免费为农民治病,每次只收一元挂号费。如今,“一元钱看病”模式正在广州逐步推广,不仅减轻了农村居民诊疗负担,而且推动了优质医疗资源下沉,让老百姓在家门口享受良好的诊疗服务。

帮助老年人跨越“数字鸿沟”,是广州聚焦重点人群办好民生实事的一项实招。目前,在实行全面预约就诊的同时,广州各级医疗机构依然保留人工窗口,提供现场挂号、缴费、打印检验检查结果等服务,补齐社工和导诊,为老年患者“一对一”服务,体现了“广式”服务的温度。

党的历史是最生动、最有说服力的教科书。广州市政府副秘书长、广州卫健委主任赖志鸿表示,未来广州卫健委将建立常态化长效化制度机制,持续巩固拓展党史学习教育成果,从党的历史中汲取智慧与力量,不断砥砺初心与恒心,更好地满足人民群众对高质量医疗服务的需求。

展现新作为

广州市政府副秘书长、广州市卫健委主任赖志鸿:
打造健康城市 让群众更有安全感

为了提高公共卫生应急管理,2021年6月,广州启动了市、区、镇(街)和村(社区)四级公共卫生委员会,开创了全国先河。

展望新的一年,广州市政府副秘书长、广州卫健委主任赖志鸿表示,广州把预防为主摆在更加突出位置,计划新增超1000个编制扩充市区疾控人才队伍,进一步织牢公共卫生防护网。

“政府就要穿针引线,牵线搭桥。”赖志鸿说,广州医疗资源丰富,面对区域发展不均衡的难题,卫生行政部门要当好“牵线员”,与高水平医院和院队开展合作,将优质医疗资源“引流”到基层,才能进一步缓解看病难看病贵,让广州人民群众更具有获得感、安全感和幸福感。

南方日报:广州将如何补齐公共卫生短板?
赖志鸿:今年,我们将陆续出台相关配套措施,加强督办,希望各级公共卫生委员会认真履行职能——既要当好疫情防控“尖兵”,又要成为辖区内公共卫生工作的“协调员”,组织广大居民共同参与公共卫生事业中。

此外,今年我们还将新增1070个编制用于招聘市区两级疾控机构人员,并不断提升基层疾控队伍实战能力,最终推进公共卫生治理现代化。

南方日报:广州医疗资源丰富,但区域资源分布不均,新的一年将如何破局?
赖志鸿:要破解这一难题,政府要做好“牵线搭桥”工作,通过一个个民生项目,将优质医疗资源输送到老百姓家门口。

今年,我们将与钟南山、侯凡凡、宋尔卫等院士团队在医教研等方面加强合作。目前,我们与中国科学院院士侯凡凡团队合作,在基层医疗机构或患者家中探索自动化腹腔镜治疗模式,提高腹腔镜手术的疗效和安全,争取实现透析不出村(镇)目标。

同时,我们将进一步强化基层医疗机构的服务能力。一方面将加强信息化建设,逐步完善居民电子健康档案在省、市、区三级医疗机构间的无缝隙跳转,让数据多跑路,群众少跑腿;另一方面,今年新增超过4000个编制用于扩充社区医生数量,让老百姓在家门口就能享受到优质的医疗服务。

国家级奖! 广州市卫健系统3部作品 获健康中国微视频大赛奖

穗卫健讯 2月9日,由国家卫生健康委人口文化发展中心主办的2021第六届健康中国微视频大赛公布评选结果名单,广州市卫生健康系统有三部作品从全国3905部参赛作品中脱颖而出获得奖项。其中广州市卫生监督所《卫生健康守门人》微电影、广州市卫生健康委宣教中心《防疫,这“侠”认真了》动漫防疫宣传短片获十佳作品,广州医科大学附属第三医院《不吐不快的医医子》获优秀创意作品。

据了解,作品《卫生健康守门人》讲述“卫”民健康守初心,“监”守前线担使命。该片再现广州卫监人的抗疫实录,展现平凡岗位上的非凡坚守,卫生监督人坚持人民至上的良好风貌。作品《防疫,这“侠”认真了》通过有趣的科普动漫故事,形象生动地向大家展示“抗疫奇招”——戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集,保持距离……提醒个人防护不放松,共同做好疫情防控工作。《不吐不快的医医子》则讲述年轻医生与资深大咖的思想碰撞,展现医生之间沟通与关怀趣事。

广州市启动适龄女生人乳头瘤病毒(HPV)疫苗免费接种项目

穗卫健讯 日前,广州市卫生健康委、广州市教育局、广州市财政局、广州市妇联联合印发《广州市适龄女生人乳头瘤病毒(HPV)疫苗免费接种工作方案(2022-2024年)》,明确2022-2024年,每年对具有广州市学籍、9月起新进入初中一年级未接种过HPV疫苗的14周岁以下女生,按照免费接种和知情自愿的原则,实施国产二价

HPV疫苗免费接种。各区卫生健康部门与教育部门商定每年9-11月实施接种,各级财政安排资金对项目给予补助。通过项目实施的带动作用,提升目标人群宫颈癌预防意识,提高女性健康水平,降低宫颈癌患病率,逐步实现到2030年90%的15岁以下女生完成HPV预防性疫苗全程免疫的目标。

市政府副秘书长马曙 带队到市皮防所康乐村慰问

穗卫健讯 近日,在第69届“世界防治麻风病日”暨第35届“中国麻风节”来临之际,市政府副秘书长马曙带领市卫生健康委、市民政局、市残联、市红十字会,以及从化区疾控中心分管领导和有关部门负责同志,前往广州市皮肤病防治所康乐村开展送温暖、献爱心慰问活动。市卫生健康委副主任周端华陪同。

马曙副秘书长一行深入康乐村医务室、饭堂和休养员宿舍,了

解每位休养员的病情、基本生活状况,以及实际困难,为休养员送去节日慰问品和慰问金。马曙副秘书长对各部门过去一年在麻风病防治方面所做工作给予了充分肯定,指出要严格落实入村各项新冠防控措施,确保休养员零感染;要通过各种渠道用好政策,为在院休养员提供优质的护理服务;要关心休养员的生活起居,让他们感受到社会的温暖,为共同创造美好生活而努力。

“健康广州行动”专栏

“双素养”监测广州现场工作顺利完成

《广州卫生健康》讯(通讯员罗敏红 甘卓)近日,中国居民健康素养、中医药健康文化素养(以下简称“双素养”)调查项目在广州市的现场工作顺利完成。按照国家统一方案,广州市完成了1350户居民的健康素养调查,960户公民的中医药健康文化素养调查。

此次在全国各省市同步开展的“双素养”调查,通过分层多阶段、按规模成比例概率抽样等多种抽样方法相结合的方式,在广州市抽中黄埔区、花都区、从化区、番禺、海珠区作为本市的监测点。

在市卫健委宣传处、中医中心的牵头组织下,市卫健宣教中心负责此次调查工作在全市的实施与督导,监测点区卫健局、区健康教育机构负责现场工作的落实。经过省级统一培训后,各监测点再开展二次培训。各监测点调查人员依照国家抽取的家庭户名单,与村居工作人员一同入户,采用平板电脑开展面对面调查,市、区两级技术人员进行现场督导、抽查复核,认真做好质控,发现问题及时予以协调或核实,严把调查质量关。

市卫健宣教中心 健康素养童谣课走进乡村小学

《广州卫生健康》讯(通讯员杨瑞雪)日前,广州市卫生健康宣传教育中心走进黄埔区火村小学,以三年级一班为科普现场,与孩子们积极互动,开展了一堂题为《保护健康 快乐成长》健康教育课。该堂活动课由市卫健宣教中心杨瑞雪医生带领,结合当下学校的新冠疫情防护,以及安全避险的健康教育需求,杨医生首先向小学生们宣讲了“强国有我”与健康广州、保护健康、努力学习之间的关系,

以及热爱生命、安全避险的重要性,鼓励孩子们提升自己的健康素养,和祖国一起健康奔跑。接着,跟孩子们一起重温了“新冠肺炎是怎么传播的、在日常学习和生活中要做好哪些细节”,并应用中心开发的《洗手神功》、《预防流感三句半》、《上学安全》等原创健康童谣,让孩子们在参与唱诵中掌握了洗手的步骤、预防呼吸道传染病的要点。课堂气氛热烈,互动活跃,深受现场师生的喜欢。

我市修订出台《广州市爱国卫生工作规定》 今年4月1日起实施

穗卫健讯 《广州市爱国卫生工作规定》(以下简称《规定》)于2021年12月23日经广州市政府第15届167次常务会议审议通过,广州市政府令第186号公布,自2022年4月1日起施行。

《规定》的修订历时三余年,业内人士翘首以盼,社会各界广泛关注。《规定》是我市第三次修订爱国卫生的政府规章,对《国务院关于开展爱国卫生运动的意见》有拓展,继承广东省爱国卫生条例相关内容的同时,在不少方面有了新突破、新阐释。

《规定》充分体现爱国卫生运动的社会性、群众性特点,在全面广泛发动社会民众多参与上下功夫。要求市、区爱国卫生委员会制定本行政区域内爱国卫生工作规划,组织动员全社会和成员单位参加爱国卫生活动,开展各类健康创建活动。建立病媒生物防制区域管理责任人制度,要求单位和个人应当履行责任区范围内的市容环境卫生责任,控制工作场所和居住场所的病媒生物密度等。

《规定》牢牢结合广州本土爱国卫生

工作的实践和经验,明确“市爱国卫生委员会每年组织爱国卫生月和爱国卫生日活动”,“区爱国卫生委员会应当每月开展一次统一行动”、“镇人民政府、街道办事处应当每周组织社区、村开展一次环境卫生大扫除,同时督促辖区内机关、企事业单位、社会团体开展一次内部环境卫生大扫除”,在同类型法规规章中,第一个将“三个”环境卫生整治制度上升为政府规章。

《规定》还强化病媒生物防制,助力疫情防控。总结了市应对登革热等疾病的

经验教训,增加了“病媒生物防制三级响应”相关内容,细化了各级响应措施和实操事项。增加了各级爱国卫生、疾病预防控制机构和病媒生物防制行业协会的具体职责内容。规定了应当建立病媒生物监测网络,定期开展风险评估、风险报告和控制效果评价,为疫情防控提供具体指引。

《规定》的修订出台,对于我市爱国卫生工作具有里程碑意义。广州市也成为全国纪念爱国卫生运动70周年之际的第一个修订出台爱国卫生政府规章的城市。

市政府副秘书长、市卫生健康委主任赖志鸿 到广州市卫生健康宣传教育中心调研

《广州卫生健康》讯(通讯员宋倩雯 摄影 陆盛)2月17日,市政府副秘书长、市卫生健康委党组书记、主任赖志鸿带队到广州市卫生健康宣传教育中心调研,市管一级调研员马奋和委机关有关处室负责人陪同调研。

调研组首先实地察看市卫健宣教中心演播室、视频编辑室、办公环境等,随后召开调研座谈会,听取市卫健宣教中心工作情况汇报,并就有关问题展开座谈。中心党支部书记、中心副主任何艳红代表中心汇报了中心以党建促业务、建立健全工作网络,打造专业人才队伍、重点项目工作、初步建成的“健康羊城”全媒体矩阵以及近期所获荣誉等,并提出中心当前发展面临的一些不足和困难。赖志鸿充分肯定市卫健宣教中心工作有特色、有亮点,特别

是疫情期间,市卫健宣教中心充分发挥专业优势,积极投身疫情防控工作,工作成效可圈可点。

座谈会上,赖志鸿强调,一要加强党建,抓好中心的内部建设。做好机构合并后的职能融合,深度融合工作方向和聚集的资源、力量,促进中心工作更富成效。二要抓住机遇,全面提升中心的业务能力。尤其在抓好当前健康中国全面推进、公共卫生委员会成立、新媒体全媒体作为目前有效宣传手段以及抗疫两年来老百姓对卫生健康工作高度重视和支持的机遇,围绕工作职能,进一步梳理现有的人员结构、设施设备以及原来积累的丰富资源,全面提升业务能力。三要在发挥中心职能的基础上,进一步提高服务意识、大局意识,全面提高服务水平。

怎样做好服务?赖志鸿指出从五个方面着力,一是打造品牌,精准定位服务对象,利用全媒体矩阵进行多渠道、广覆盖传播。二是围绕健康中国行动,继续巩固原有的健康教育工作,同时开发相关领域做深做透。三是发动基层,为基层做好指导,提升服务水平。四是联合省、市专业机构合作,协同做好卫生健康宣传宣教工作。五是充分整合利用中心、委机关处室等资源,畅通互助支持机制。赖志鸿寄语,在新的一年里,市卫健宣教中心在高质量卫生健康发展的道路上争取更上一层楼。



市政府副秘书长、市卫生健康委主任赖志鸿带队到市卫健宣教中心调研

情人节集中火力“发车”？听专家说，这样备孕更科学！

□通讯员:黄睿、张阳、曾敏慧 指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院 生殖内分泌专科主任 陈慧 教授

美好的春天遇上情人节,不少有龄夫妇正在考虑孕育新生命,如何科学备孕,孕育健康的宝宝?中山大学孙逸仙纪念医院生殖内分泌专科主任陈慧教授指出:“适龄、适时、适当”是科学备孕的关键!

适龄 最佳生育年龄要考虑

专家指出,医学上,女性受孕的最佳年龄是在20~35岁,随着年龄的增长,卵子质量和数量下降,女性怀孕和活产的机会会逐渐下降,发生胎儿染色体异常、畸形、流产和妊娠高血压、糖尿病等产科并发症的风险增加。而男性的精液质量同样

会在35岁之后发生明显下降,使女方自然受孕的几率大大降低。对于35岁及以上的高龄夫妇建议在备孕半年未孕时,应及时进行生育力评估和相关诊治,以免错过最佳生育时间。

同时,如果满足以下四种类型的育龄夫妇,也需要格外关注,必要时尽快就诊:

1. 年龄<35岁,夫妻有规律性生活,未避孕超过1年仍未怀孕者;
 2. 年龄≥35岁有规律性生活,未避孕超过半年仍未怀孕者;
 3. 年龄≥40岁者,有生育要求者;
 4. 有异常如输卵管不通、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、男方精子严重异常等。
- 而从优生优育的角度进行考虑,夫妇双方在孕前应进行必要的孕前检查和准备,详细评估双方的健康状况,找出可能影响怀孕,造成不良妊娠结局的风险因素,包括既往状况、慢性病史、家族史、遗传史及生活方式、环境等,进行全面的体格检查,控制基础疾病如肝肾疾病、高血压、糖尿病、甲状腺疾病、心血管病等,提高怀孕的效率和成功率。

适时 排卵期监测有“妙招”

知道自己何时排卵是受孕的关键,但每个人受孕期推算也可能会有很大差异,把握排卵期,有助于提高受孕成功率,中山大学孙逸仙

纪念医院妇产科生殖内分泌专科曾敏慧医师介绍了几项监测方法:

日期推算法(日历法):对于月经周期规律为28天~30天的女性,排卵日一般在月经周期的第14~16天,最佳受孕期为第11至第16天;对于月经不规律的女性,排卵日一般在下次月经来潮前的第14天左右。

排卵试纸测定法:女性可以通过测定尿液中促黄体生成素(LH)浓度进行排卵监测,排卵通常发生于尿LH峰值(双线)后的48小时内。

宫颈粘液(白带)监测法:女性的宫颈粘液量会随着雌激素浓度的增加而增加,并在排卵前2~3天内达到峰值,届时会出现宫颈粘液稀薄,清亮如蛋清拉丝的情况,夫妇在这一天同房的受孕机率最高。

B超监测排卵法:有生育困难的夫妇,可以前往有资质的专业医疗机构进行超声监测排卵,明确卵泡及子宫内膜发育状况,更好地把握排卵日,有助于自然受孕。

抽血检测黄体生成素、孕酮水平。另外,如果监测排卵发现卵泡无法自行长大则需要接受促排卵治疗,监测至卵泡成熟可自然或诱发排卵。

由于卵子的存活时间有限,把握同房时机对于备孕夫妇来说同样关键。陈慧教授指出,夫妇在排卵前1~2天至排卵后12小时内同

房,受孕成功率最高。而不少人不知道的是,男性每天射精并不会降低男性的生育能力,反而禁欲间隔大于5天可能会对精子数量和质量产生不利影响,因此受孕期可以在兼顾夫妇偏好的同时进行每日或隔日同房1~2次或甚至更频繁。

适当 饮食和生活习惯“来帮忙”

除了关注生育年龄和排卵情况,以下的饮食生活“贴士”对于备孕夫妇来说也是科学备孕的关键:

1. 饮食均衡:增加优质蛋白,摄入多吃新鲜水果蔬菜,少吃辛辣刺激性食物;减少碳酸饮料、含咖啡因饮食,戒烟禁酒;
2. 养成良好的生活习惯,打造健康生活环境,避免接触有毒有害放射物质;
3. 适当锻炼,控制体重,锻炼身体功能;
4. 预防感染性疾病,重视双方的用药安全,谨慎使用药物;
5. 规律作息,不熬夜,保证充足睡眠,保持心情舒畅;
6. 提前3个月适当补充叶酸。

希望各位准妈妈用愉快的心态进行这个幸福的备孕过程,期待都能成功地迎接健康的宝宝!



陈慧

医学博士,中山大学孙逸仙纪念医院妇产科生殖内分泌专科主任,博士生导师,中山大学中山医学院遗传学与细胞生物学教研室临床副主任,妇幼健康研究会生殖免疫学专业委员会常务委员、中国优生科学协会理事、中国医师协会妇产科医师分会青年委员、中国妇幼保健协会生育保健专业委员会青年委员、广东省医师协会妇产科分会副主任委员、广东省医学会生殖免疫与优生学分会副主任委员、广东省健康教育协会妇产科专业委员会副主任委员兼秘书长。获得“广东省杰出青年医学人才”、“岭南名医”等称号。专注于不孕症、复发性流产等生殖疾病发病机制及诊疗研究。从事临床医疗、科学研究及教学工作。获得国家自然科学基金2项,教育部、省级、校级基金10项,发表科研论文90余篇,获得专利5项。编写《流产基础与临床》等专著,是《中华产科急救杂志》、《中国医刊》、《现代妇产科进展》等杂志编委、审稿专家。

【专家简介】

乳腺癌根治术后胸壁复发还有救吗? 术中放疗为患者带来福音

□指导专家:广州医科大学附属第二医院乳腺外科主任 章乐虹教授

通讯员:胡小茂、许咏怡

乳腺癌,女性健康的一大杀手,发病率逐年上升。虽然乳腺癌可以通过手术、放疗、药物等治疗,且5年生存率高。但是乳腺癌也和其他肿瘤一样存在复发、转移的可能。

晴天霹雳!“乳腺癌术后二次复发 我还有救吗?”

一天,乳腺科门诊来了一位中年女性患者,一进诊室就紧张地问医生:“医生,我的病还能有救吗?”

经医生详细询问,原来这位患者陈姨(化名)13年前做了左乳腺癌根治术,术后完成了8次化疗及5年口服抗激素药物,6年前出现第一次左胸壁复发,复发后做了胸壁肿物切除术和胸壁放疗,及时摆脱了生命的威胁。近日,陈姨洗澡时在胸壁刀口下方摸到一个花生大小的包块,一直在与癌症顽强斗争的她感到晴天霹雳,一时间慌了手脚!

经朋友介绍,陈姨来到了广医二院。接诊医生给陈姨做了一个全身检查,庆幸的是检查提示没有肝、肺等远处转移,医生肯定地回答:“您的病肯定有得救。”

难题! 手术治疗易复发,全身放疗损伤大

章乐虹主任团队接诊该病人后开展了多学科会诊,会诊考虑该患者2015年6月第一次复发后行胸壁肿物切除术,2018年9月再次出现左胸壁复发,且复发出现的时间越来越短,患者又拒绝全身化疗。如果患者这次胸壁复发仅靠手术切除的话再次复发的概率很高,患者以前做过胸壁放疗,考虑心、肺对放疗剂量耐受性,不宜再行胸壁常规放疗,而放疗又是控制胸壁复发的很重要的治疗手段。能否找到一个能进行胸壁放疗而又能减少放疗

对心、肺损伤的治疗方案显得尤为关键。

幸运的是广医二院2016年引进了全国先进的术中放疗系统,该系统在全国也只有十多家大型三甲医院拥有,术中放疗在手术当中进行,术中放疗时间只有15~30分钟不等,放疗副作用较传统放疗明显降低。

医生手术中为陈姨将肿瘤切除干净后,应用4cm平板适配器覆盖瘤床表面,周围皮肤给予外科纱布覆盖(图-1)进行术中放疗,放疗时间为21分钟。术后广泛游离周围临近皮瓣组织,留置负压引流并缝合。术后,陈姨未有发热、咳嗽及皮肤坏死等并发症。术后4天,医生对她进行了胸部CT扫描,并对剂量分布进行验证(图-2),得到的结果与术前的估算相当。术后7天,陈姨出院,医生建议她术后换药继续内分泌治疗,随访40个月。术后的陈姨未出现局部复发及远处转移,未出现明显放射性肺炎及心脏损伤等并发症,恢复也很快。

定期复查是早期发现胸壁复发最佳方法

乳腺癌术后单纯胸壁复发发生率为5%~8%,多发生在术后2年内,局部复发后60.8%~80%出现远处转移,以肺、骨及肝脏转移多见。

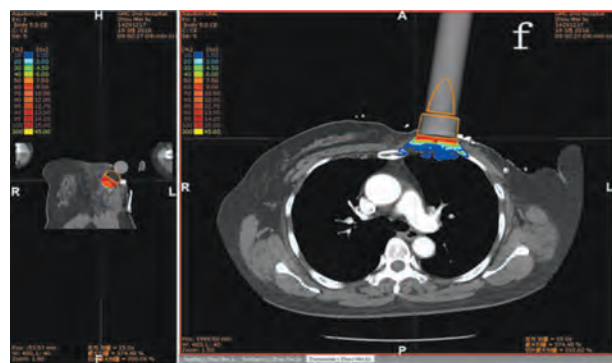
章乐虹主任指出,定期复查是早期发现胸壁复发的最佳方法。建议乳腺癌根治术后定期门诊复查,根据医生的临床检查、影像学检查早期发现胸壁复发,及时诊断及治疗。胸壁复发的治疗方法包括全身治疗和局部治疗,局部治疗主要有手术及放疗。放疗是胸壁复发重要的治疗手段,乳腺癌术后放疗可提高局部控制率与降低死亡率,其中胸壁复发的局部控制率可达63%。

科普:什么是术中放疗?

术中放疗(IORT)是一种具有很高健康效益的治疗策略,对比全乳放疗其经济成本更低。多项研究均表明对于早期低危乳腺癌患者来说,术中放疗有着不劣于全乳放疗的疗效,其总死亡率、5年及10年生存时间与全乳放疗差异无统计学意义,甚至优于全乳放疗,并且IORT的非乳腺癌死亡率显著低于术后放疗。IORT的治疗周期短,它是在手术过程中实施,术中放疗时间短,术后无需为放疗而再次入院,而常规全乳放疗是在手术或化疗后一段时间再入院治疗,治疗周期长并且需要多次往返医院。多篇文献指出IORT的美容结果与全乳放疗相似,甚至更佳,并且IORT后的乳房相关的生活质量更好。



(图-1) INTRABEAM 术中放疗进行术中放疗



(图-2) 术后4天,对放疗剂量分布进行验证

尿酸不高就可以胡吃海喝?

□医学指导:广东省妇幼保健院 疼痛科 黄希熙副主任医师 通讯员:林惠芳

新春佳节里,想必不少朋友都是开启了胡吃海喝的过节模式,推杯换盏、大鱼大肉之后,除了“每逢佳节胖三斤”,还可能让一些人出现不愉快的体验!每逢佳节后,疼痛科将迎来一大高峰就诊人群——痛风人群!

尿酸不高,就能排除痛风发作?

说到痛风,不得不提一个名词——尿酸,尿酸是嘌呤代谢的产物,正常情况下体内的尿酸处于一种平衡状态,但如果体内产生过多的尿酸,来不及排泄,或者尿酸排泄机制退化,则可导致体内尿酸蓄积过多,最终导致尿酸超标。目前认为尿酸测定是诊断嘌呤代谢紊乱所致痛风的一个非常重要的生化标志。临床上,将非同日两次空腹血尿酸水平,男性高于420 μmol/L,女性高于360 μmol/L称为高尿酸血症。



痛风常侵犯部位

那是不是尿酸的数值不高,就可以排除痛风发作呢?答案显然不是的,当血液中含有过多的尿酸时,易在关节中形成结晶,从而发生痛风,但单纯通过血液里的尿酸数值并不能真正反映身体实际是否发生痛风,当尿酸不高,而身体却出现疼痛发作时,医生还会结合最近的饮食习惯、疼痛部位、疼痛的性质、用药情况等综合判断。有报道,约60%尿酸正常的痛风患者在发作期间还需要在血沉、C-反应蛋白、体查的基础上,结合秋水仙碱口服,如果有效则可考虑目前的疼痛是痛风发作,部分医院也会通过做24小时的尿液内尿酸排出的总量检测来判断,某些局部肿胀疼痛的部位,医生也还可通过抽出带有尿酸结晶的积液来诊断痛风(右图),所以,凭单次抽血的尿酸检测数值为正常就放松警惕,是不对的!

那么,如何预防尿酸的堆积呢?

了解自身的状况:痛风患者中,男性与女性的比例是3:1,体重超标、经常喝酒,患上痛风的几率也越高,另外,有痛风家族史;有服用利尿剂,患有代谢性疾病、高血压病,接受肿瘤的治疗(如化疗),患有肾脏疾病等,也更易患上痛风,上述人群也要注意预防。

管住自己的嘴巴:都说痛风是吃出来的“富贵病”,要缓解病情,患者应该管住嘴。高尿酸患者经常被告知要注意饮食控制,尤其是注意选择低嘌呤的食物。含嘌呤高的食物包括:动物内脏(如肝、肾)、海鲜、畜肉(牛、羊等)、浓肉



黄色液体为从病变关节抽出的痛风积液

选择合适的运动:痛风主要体现于关节的疼痛,往往先侵犯1个关节,多见于大脚趾,其次是足背、足跟及脚踝,还会出现关节局部肿胀,皮肤红肿,压痛明显,不敢活动,因此,在运动时要注意谨慎选择合适的运动方式,保护关节和软组织,比较适合痛风患者的运动是:游泳、骑自行车、垫上运动等,另外,在运动时可以在易损伤的部位佩戴好护具:护肘、护腕、护膝,穿戴柔软舒适的鞋子和袜子等。广东省妇幼保健院疼痛科还把运动医学的理念应用到防治痛风的诊疗体系中,以降低高尿酸血症痛风过渡的几率。

如果只是单纯高尿酸血症,但却未出现痛风发作的话,除了注意上述生活小细节,还需每半年随访一次尿酸数值。如果尿酸数值不高,但胡吃海喝后,身体上出现了一些莫名的疼痛,最好也要到医院进行诊治,寻求专业医生的帮助。

年轻时吞云吐雾 年长时一动就喘 可能是患慢阻肺?

□作者:中山大学附属第三医院 呼吸与危重症医学科 冯定云 副主任医师 通讯员:甄晓洲

廖伯今年67岁,他说,年轻的时候自己体力很好,只是日常有大量吸烟的习惯,经常吞云吐雾,近两年才开始戒烟。这两年,廖伯发现自己经常在体力劳动或走一段路后气喘吁吁,一开始他以为是年纪大了力不从心,并没有重视,但这种情况越来越严重,活动能力跟同龄人相差甚远,就辗转来到广州求医。医生明确诊断后告诉他,一动就喘,不只是因为年纪大了,更重要的原因是他得了慢阻肺。

那么,什么是慢阻肺呢?

慢阻肺的全称是慢性阻塞性肺疾病,其中一个明显特征是气流受限(呼吸困难),其病程长,会导致肺功能下降,严重影响患者的生活质量,反复出现的急性加重甚至可能危及生命,导致额外的负担。

早期慢阻肺患者没有明显症状;随着病情进展,其主要症状表现为慢性咳嗽、咳白痰,通常在冬春季和早上起床后比较明显;还有一个典型症状就是像廖伯那样一动就喘,叫做活动后呼吸困难,如果不加以重视,呼吸困难的情况容易逐渐加重,导致日常活动时也感到呼吸困难。

哪些人容易得慢阻肺?

吸烟的人得慢阻肺的风险特别高,包括和吸烟的朋友聚在一起吸二手烟也存在风险,像廖伯就是以前吸烟数十年,所以特别容易得慢阻肺。

除吸烟以外,长期在燃料烟雾环境(例如柴草、煤炭等产生的烟雾)或空气污染环境生活或

工作的人,长期接触职业性粉尘(例如煤尘、棉尘)的人也容易得慢阻肺。此外,人们常说的“老慢支”(反复的慢性支气管炎)也经常发展为慢阻肺。

如何诊断慢阻肺?

如果一个40岁以上的人有长期咳嗽且在冬春季尤为明显、经常咳白痰、活动的体力不如同龄人、很容易出现活动后气喘吁吁,再加上他有正在大量吸烟(或曾经长期吸烟、或长期接触二手烟)的情况,那么他就很有可能确诊慢阻肺。

如果怀疑自己得了慢阻肺,需要到正规医院找呼吸科医生进行诊断。医生一般会根据上述症状进行评估和检查,再综合拍片(胸片或者CT)和肺功能检查来诊断。

怎么治疗慢阻肺?

戒烟是慢阻肺治疗中很重要的一部分。有些人误以为自己已经出现慢阻肺了,戒不戒烟都不影响,也有些人担心戒烟后会出现新的健康问题。但这些都是对戒烟的误解或拒绝戒烟的借口。无论是不是得了慢阻肺,戒烟都是最应该提倡的生活方式。任何时候戒烟都对慢阻肺有利,越早戒烟越好。

慢阻肺的治疗方案可以有多种选择,一般会根据症状的严重程度、肺功能的严重程度、不容易出现急性加重导致额外就医/住院等等来综合评估制定。

主要治疗手段包括吸入药物,如支气管

扩张剂/吸入类激素,和非药物干预,如呼吸康复治疗、氧疗、无创呼吸机辅助呼吸等。吸入药物经常是一款中含有不同组分,可搭配使用,而市面上也有不同的吸入装置适合不同情况的患者,呼吸科医生一般会选择适合个体病情的最优方案。

慢阻肺急性加重怎么预防?

很多慢阻肺的患者都可能经历过急性加重。慢阻肺急性加重就是症状和平时相比有明显恶化,例如出现剧烈咳嗽、咳痰量增加(常见黄色黏痰)、活动后呼吸困难加重或者出现气喘。也有些患者症状不典型,可能表现为精神疲倦、失眠、困倦,甚至意识不清。

预防急性加重对慢阻肺的病情管理非常重要,因为反复的急性加重会导致慢阻肺患者的肺功能快速下降,生活质量降低,进入恶性循环。因此,慢阻肺患者应该戒烟,预防感冒,长期遵照执行医生提供的适合自己的治疗方案并动态调整,在医生评估建议下接种流感疫苗、肺炎疫苗、新冠疫苗等。

如何远离慢阻肺?

前面我们提到了哪些人容易得慢阻肺,其实也就是告诉了大家得慢阻肺的高危因素。要想远离慢阻肺,就应该远离烟草,不吸烟,不吸二手烟,同时要居住或工作场所的室内空气环境洁净,避免接触大量的生物油烟或者职业粉尘,确实因为工作需要无法避免的话,也应该做好防护,例如戴好口罩,定期检查肺功能等。



防疫提醒

应对奥密克戎,疾控专家为您支招

近期,广州市发现2例外地来穗人员确诊新冠肺炎病例,经病毒基因分型为奥密克戎变异株。广州市疾病预防控制中心副主任张周斌表示,根据现阶段调查和检测结果显示,两个病例呈现如下特点:病例核酸检测CT值比较低,体内病毒载量高;病例活动的环境采样核酸检测呈阳性,说明病例处于排毒期,造成传播的可能性比较大;病例在广州活动范围比较大,一天内涉及天河、番禺、南沙、花都4个区共14个重点场所,包括大型商场、旅游景点、餐厅、酒店等,潜在接触人员比较多。目前,广州市正有序推进流行病学调查、溯源、核酸筛查和防控管理工作,落实相关场所及环境终末消毒等防控措施。

张周斌呼吁,市民应及时查阅广州市卫生健康委、广州市疾控中心的公众号以及各个媒体平台的信息发布,动态关注健康码和短信提示信息。如果出现健康码的颜色转变(绿码变



成黄码或红码),或收到疫情防控短信,或根据公告发现个人行程和官方公布的病例轨迹有重合,应主动报备,并配合落实相应的健康管理措施。未接受核酸检测的“黄码”人员,应尽快到就近的“黄码”核酸采样点接受7天3次免费核酸检测,采样点信息可在“穗好办”APP、“广州

健康通”小程序中查询。市民前往核酸检测时,应携带身份证,按照工作人员指引,主动出示健康码、行程码,全程佩戴口罩,做好个人防护措施,与他人保持1米以上安全距离,不扎堆、不拥挤、不交谈、不聚集。

对没有接到短信提醒或健康码没有转变的市民,建议近期尽量避免前往人流量大或空间密闭的场所,减少聚集。同时,市民进入商场、医院、酒店、交通站点等各类公共场所,需配合工作人员做好测温、扫码、亮码、戴口罩等日常防控措施。

疫情没有结束,请广大市民务必做好个人防护,积极接种疫苗,严格遵守疫情防控政策,坚持戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好生活习惯。同时,做好自我健康监测,如有发热、咽痛等不适,及时就诊,并如实告知近期旅居史。(来源:广州卫健委微信公众号)

开学了!这几招帮孩子顺利进入“开学模式”

□通讯员:张阳、张正政、郭嘉 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 运动医学科 李卫平 主任医师、神经内科 唐亚梅 主任医师、临床营养科 陈超刚 主任医师



告别寒假,孩子们回归校园开启新学期的学习。许多同学在长假期间因饮食、睡眠等生活规律发生变化,一下子难以适应开学的节奏,这让家长们也跟着犯了愁。中山大学孙逸仙纪念医院的专家们建议,从饮食、睡眠、运动三个方面帮助孩子们调整生活习惯,可以有效应对“开学综合征”,让孩子们顺利进入“开学模式”。

吃好早餐很关键,饮食以清淡为主

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授指出,在节日期间,孩子的饮食往往会出现两大营养不均衡的现象:一是膳食结构和营养不平衡。在家长的“关爱”下,孩子们每日摄入大量肉、鱼等高蛋白的食物和高糖、高油脂的“好吃”食品,忽视了蔬菜、水果的摄入。虽然能量和蛋白质的摄入量绰绰有余,但纤维素、维生素、微量元素等俗称为人体“三宝”的营养物质摄入不足。二是每日摄入量与消耗量不平衡。能量和蛋白质摄入过高,但假期彻底放松,加上天气寒冷,身体活动大大减少,从而导致摄入量超过消耗量,因而春节期间脂肪储存量和体重飙升,正应了“每逢佳节胖三斤”之说。

为促进学生身心健康,陈超刚教授为同学们提出两条节后饮食小锦囊:首先是吃好早餐。早餐是一日最重要的一餐,尤其对学生而言,因为上午学习内容多,需要及时提供更多的营养,因而早餐尽量在7:30左右或更早进食,每次进餐用时不少于10分钟。早餐搭配中要有充足的谷类,例如面、粉、馒头、包子,搭配适量粗粮等,还要有奶类和蛋类。如果再加上少量的蔬菜、水果或坚果类食品则更佳。其次是,调整膳食结构。中晚餐增加较多的新鲜蔬菜,每天至少吃两种不同颜色的蔬菜。适当吃豆类食物,建议每天1次豆类或豆制品,包括黄豆、豆腐、豆干、毛豆、豌豆、绿豆、豆角等。烹调要清淡,尤其是控制烹调油量,每人每天烹调油限量为25-30克,避免吃油炸、油煎食品。两餐间以水果、奶类和坚果等营养丰富的食物加餐,勿吃各类高热量的精制甜食、饮料等。按时有规律进食,养成良好的饮食习惯。

调整睡眠循序渐进,家长应以身作则

假期期间,孩子们大多会增加看电视、看

手机、玩游戏的时间,晚睡晚起的现象普遍存在。那么,如何帮助孩子尽快从假期混乱的作息状态调整到开学后的规律作息呢?中山大学孙逸仙纪念医院神经内科主任唐亚梅教授建议,调整过程需要循序渐进,不要“一刀切”,看电子产品时间可以每天减少半小时到1小时,同时上床睡觉时间每晚往前调整半小时。

另外,对开学生活的恐惧逃避心理和紧张不安的情绪,也会影响学生的入睡时间和睡眠质量。家长可以跟孩子一起谈论、面对这部分情绪,告诉孩子对开学生活的不适应是正常现象,鼓励孩子正视、接纳自己的情绪。刚开学时,不要对自己的学习状态和效率有太高的期望,允许自己有个过程,慢慢进入学习状态。

假期的兴奋状态可能会影响孩子们的入睡速度。如果躺在床上1-2小时还不能入睡,可以做一些冥想放松训练,让自己放松下来,入睡就自然而然了。家长要以身作则,尽量和孩子保持同样的作息时间,会促进整个家庭的睡眠氛围。

跳出“宅家”模式,唤醒体能

中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科主任李卫平教授指出,开学后学生恢复运动要避免循序渐进,千万不能一开始就剧烈运动,以免造成运动损伤。家长和老师们可以根据耐力、速度、柔韧性、敏捷性、力量这五大要素研究训练方法,以便能帮助学生更好地恢复体能。

例如,开学初期最好以有氧耐力训练为起点,以提升心肺能力。有氧耐力训练可进行跑圈等练习,距离在1000-1600米之间,以慢跑为主。另外,也可通过一些简单有趣的练习方法进行锻炼,例如练习速度和敏捷性的“扯名牌”游戏,加强柔韧性的“开火车”拉伸练习、锻炼力量的爬行运动等。通过以上方法可以帮助同学们迅速恢复体能,同时迅速调动起注意力。在运动的同时,也要注意循序渐进,运动前后做好热身和放松活动,做好运动防护,避免不必要的运动损伤。

权威解答

居家隔离 居家健康监测 自我健康监测

有什么不同?

春节过后,各地返岗复工大潮仍在继续,随着人员流动和聚集增加,疫情防控依然不能松懈。广州市对来(返)穗重点人群按照分类管控措施分别进行集中隔离、居家隔离、居家健康监测、自我健康监测或“四个一”健康管理(详见《广州市重点人群分类管控措施》)。居家隔离管理、居家健康监测、自我健康监测,三者之间有什么区别?广东疾控的专家为您解答!

居家隔离管理:记住这8个“要”

隔离房间要符合“单人单间单卫”的要求,要加装电子门锁。隔离人员及同居的家庭成员、室友原则上不准外出,每天要向“社区三人小组”报告两次居家隔离人员体温等健康状况。没有符合条件的居家隔离场所要在集中隔离场所完成健康管理。出现发热、干咳等十大症状的隔离人员,要主动报告“社区三人小组”,及时闭环转运至定点医院排查。医疗机构要上门为隔离人员采集鼻咽拭子,社区要为其提供生活保障。如遇其他急症就诊,隔离人员要在符合要求的前提下,到当地指定医疗机构就诊。

居家健康监测:“两做好一避免一及时”

两做好:做好健康监测,每天测量体温,按照要求自觉前往社区核酸检测点进行核酸检测;非必要不外出,外出时做好个人防护,佩戴口罩。

一避免:原则上在家办公,不参加上学等集体活动,不能进入公共密闭场所,避免参加聚会、聚餐等人群聚集活动。

一及时:出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况,及时到定点医院排查。居家健康监测期间同住人员可外出。没有固定住所的来粤返粤人员可在集中隔离场所或在通风条件良好、不使用中央空调的场所完成健康监测。急症就诊要到当地指定医疗机构就诊。



自我健康监测

在做好个人防护的情况下,可正常上班、上学、就诊、考试等。出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况,及时到定点医院排查。(来源:广东疾控微信公众号)

冬奥进行时,如何处理运动损伤?

近期,精彩的冬奥会比赛,点燃了很多冰雪运动爱好者的热情。然而,不少刺激的冰雪运动却存在极高的安全风险,不少骨科医生现身说法:“雪场的尽头是骨科”。在尽享冰雪魅力、挥洒运动激情的同时,冰雪运动爱好者常常会出现踝关节扭伤、关节脱位、肌肉拉伤、骨折等急性损伤。在这些紧急状况下,掌握正确的损伤处理方法就显得极为重要,不仅有利于防止损伤加重,加速恢复,而且能够避免急性损伤发展为慢性损伤。



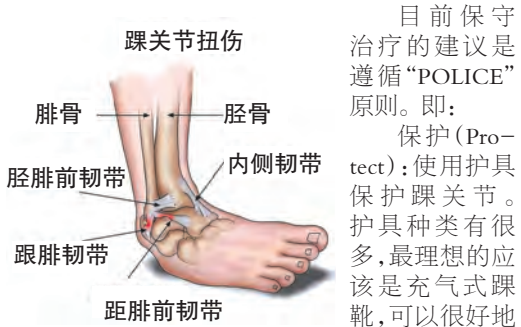
踝关节扭伤

踝关节扭伤,就是生活中俗称的“崴脚”,在日常运动中很常见。崴脚后常会出现脚部部位疼痛、肿胀,脚腕关节活动受限,无法负重行走等症状。踝关节扭伤有很多种,根据崴脚的方向主要分为外侧踝关节扭伤、内侧踝关节扭伤、下胫腓联合扭伤(高位踝关节扭伤)。踝关节扭伤通常伴有韧带损伤,从而使踝关节的稳定性、平衡协调能力以及定向活动能力下降。

运动中最常见的踝关节扭伤是外踝扭伤,而大部分的踝关节扭伤都涉及距腓前韧带损伤。距腓前韧带是一个很重要的韧带,在维持踝关节的基本解剖关系中起着很重要的作用。如果距腓前韧带损伤,踝关节运动能力将会大大降低,带来的危害不亚于踝关节骨折。

反复发生踝关节扭伤会导致关节结构不稳定,正常踝部运动能力以及本体平衡协调感觉丧失,进而引起反复受伤、长期关节不稳定、早期退行性骨改变及慢性疼痛等临床表现,我们称其为习惯性扭伤。一项针对篮球运动员的研究发现,踝关节重复扭伤的可能性几乎是首次损伤的5倍。

通常踝关节急性扭伤要拍X线片,以排除骨折。急性的单纯踝关节扭伤不伴有骨折大都可以保守治疗。



保护受伤的踝关节

适当负重(Optimal Loading):在充分保护关节的前提下,适当负重行走,有利于扭伤的恢复。

冰敷(Ice):每2-3小时冰敷15-20分钟,伤后48小时内使用或者持续至肿胀缓解。

加压(Compression):尽早采用弹力绷带进行加压包扎,有助于减轻肿胀。注意不能绑得太紧,否则会影响患侧足部的血液供应。

抬高(Elevation):保持患侧足部抬高到心脏水平以上,不管坐着还是躺着,以进一步缓解肿胀。

踝关节扭伤后6-8周,若出现以下情况,建议行关节镜下踝关节的微创手术:持续存在疼痛或者关节不稳或者反复多次扭伤(踝关节习惯性扭伤);磁共振成像(MRI)提示,有韧带损伤或者软骨损伤。

挫伤

挫伤是最常见的软组织损伤,在冰雪运动中也很常见,大部分是因为钝性暴力或重物打击所致。常见表现主要包括局部的肿痛,皮肤出现青紫,严重甚至可能引起肢体功能障碍等。

针对挫伤的急救处理措施,如果一旦出现活动受限应立即给予冰敷,以控制肿胀和软组织的出血。轻微挫伤只需局部制动、休息、抬高患肢,很快可消肿、愈合。重度挫伤除了上述处理外,还可局部敷用镇痛药物,口服非甾体类抗炎药物。

骨折

一般来说,在运动中出现的骨折都是闭合性骨折,针对性的急救处理主要有固定和镇痛两方面。骨折固定有益于大多数伤者。固定可以阻止骨折移位或复位失败,使该部位免受进一步损伤并减轻疼痛。单纯性骨折的固定方法有很多,包括使用夹板、石膏、支具,并指贴扎(一种包扎方法)和悬带-包裹固定等。在紧急情况下,移位风险低的骨折首选夹板固定。这主要是因为大多数骨折部位周围的软组织都会肿胀。急性损伤

部位如果采用石膏固定后,则没有容纳肿胀组织的空间,有可能发生组织缺血、压力性损伤,甚至医源性骨折筋膜室综合征。充分镇痛也是急性骨折的重要处理措施。骨折固定、冰敷、抬高患肢和使用镇痛药物都有助于减轻疼痛。在进行急救处理后,应当及时将伤者送至医院,进行进一步治疗。

如何能最大限度防止意外?

- ◆充分热身。在运动前,一定要做好热身运动,尤其是对腕关节、膝关节、踝关节等,热身时间不少于15分钟,帮助身体尽快适应接下来的运动。
- ◆掌握基本技术动作。各种冰雪运动都有其特殊性及相关运动技巧,因此通过科学的训练达到标准规范的动作是避免运动损伤的首要条件。尤其是没有经验的新手,要先了解一些滑雪、滑冰的正确姿势和动作要领,或者请教教练,选择简单初级赛道滑行。
- ◆佩戴防护用具。对于各种冰雪运动,都需要齐全的安全装备。
- ◆避免肌肉疲劳。长时间频繁的运动有可能导致肌肉疲劳,从而影响反应能力导致运动损伤的风险增加,因此应该劳逸结合,保证充足的休息时间,必要时可以通过按摩、肌效贴等方式来缓解肌肉疲劳。
- ◆加强平衡训练。平衡性在运动训练中也是重要的环节,不仅仅是运动比赛成绩的需要,更是避免运动损伤的需要。
- ◆科学补充营养。日常可多补充钙剂、维生素D等营养,强健骨骼。

(来源:健康中国微信公众号)

每逢佳节“胖三斤”? “轻断食”减肥方法来了解一下!

□通讯员:张迅悦 医学指导:广州医科大学附属第三医院 临床营养科 刘佳 副主任中医师

春节假期,不少朋友开启了胡吃海喝的模式。返工后,很多爱美人士开始注重身材管理,开启了减肥之路。节食是很多人都十分熟悉的减肥方式,虽然节食能立竿见影地看到体重减少,但难以坚持,而且长期如此会对健康有害。如何才能健康有效地减重呢?广州医科大学附属第三医院临床营养科的刘佳副主任中医师为大家介绍近年来颇为流行的减肥方法——轻断食。

什么是轻断食?

轻断食并不是长期节食,而是用规律的方式,以低热量的食物代替三餐正餐。它不仅能有效地阻止赘肉生长,从而降低脂肪含量,结合适量运动,还能重塑肌肉线条。

轻断食总的原则是其中蛋白质约占20%,脂肪约占30%,碳水化合物约占50%,将这些能量按3:4:3的比例分配到三餐中。以最为大众所知的“5:2”轻断食为例,一周7天的时间里,5天正常饮食,2天轻断食(男性每日的饮食热量不超过600大卡,女性不超过500大卡),通过低热量饮食达到瘦身的目的。

轻断食就是“绝食”吗?

轻断食并非“绝食”什么都不吃,在轻断食日,饮食的原则是只摄取可以满足基本生理需要的食物,饮食上以高蛋白为主,既可以满足身体对蛋白质的需要,也可以间接拉长饱腹时间。但是,轻断食日不建议完全禁食碳水化合物,也不建议完全依赖高蛋白食物。

轻断食并非适合所有人

刘佳提醒,轻断食饮食方法更适合肌肉较壮、超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降,且控制食量能力较差的人群。而身形偏瘦(BMI≤18.5),特殊人群如贫血、低血压、低血糖患者等体质虚弱的人,孕妇、儿童、手术术后及饮食失调人士都不宜进行。

如何选择适宜的轻断食方法?

刘佳建议,减肥人士最好是根据自身的情况去选择适合自己的轻断食方法和食谱。断食日最好不要连续两天,可以参考以下四种方法。

①“5:2”断食法:即一周中有5天为正常饮食,另外非连续的2天作为断食日。非断食日每日推荐能量根据体重情况而定:标准体重(kg)×20;或根据体成分测定瘦体重计算:基础代谢率=370+21.6×瘦体重(kg),推荐能量摄入量=基础代谢率×(1.2~1.3)-500。断食日



摄入能量为平时的1/4。

②果蔬汁断食法:一个月内选择不连续的2-5天断食,只喝白开水、果蔬汁和蔬菜汤,每日摄入热量控制在300-500千卡。

③隔日断食法:一天正常饮食,隔天则将食量降到正常的25%-50%。

④日内断食法:一天的16个小时中不吃东西,其余8小时则正常进食。

轻断食也要遵循营养均衡,以不影响正常工作、生活为基本原则,摄入的食物以低碳水化合物、高蛋白、高维生素为主,可以吃少量主食,适量鱼肉以及蔬菜、水果、坚果等。

轻断食要坚持多久呢?

在开始轻断食之前,建议先记录体重(晨起空腹)、BMI指数(体重/身高的平方)、目标体重等信息,便于与日后的践行数据进行对比。轻断食日一般减重0.5-1kg,恢复正常饮食后体重会少许反弹,这与人体生理周期相关。长期观察体重是否呈总体下降趋势。刘佳建议,轻断食最好要长期坚持,把它当做日常的习惯。

轻断食要与运动结合

轻断食虽好,但也要与运动相结合,才能达到减肥事半功倍。早晨可进行10-20分钟空腹运动,提高燃脂效率。有氧运动建议控制在30-40分钟内,尽量避免高强度有氧运动,如搏击操等。每周运动4次,每次30-40分钟。可以适当增加一些无氧运动以及阻抗运动项目,如哑铃操、健身房器械锻炼等,每次10-20分钟左右。如果选择不运动,也可做一些拉伸、瑜伽,或者保证当日步数在8000步左右。

暖心 广州市第一人民医院 这样与患者“花式”过年

□ 通讯员:广州市第一人民医院 黄月星 魏星 徐米丽

春节前夕,广州市第一人民医院关注到留院治疗患者的情况,组织医务人员、医务社工开展医患活动,为住院患者送上祝福,让患者们在医院度过一个温馨祥和的节日。

情暖新春,医患“花式”过年

“吃饺子咯!”在老年病科综合内科,医护人员与患者们一起包饺子,大家合力捏饺子皮、填馅,将欢乐与温情包进饺子的同时,饺子中也填满了大家对新年的美好祝愿。当一锅锅热腾腾的饺子出锅,医务人员立马盛给患者,大家脸上挂满了幸福的笑容,病房里温暖四溢、其乐融融。

在做好疫情防控工作的基础上,医务社工还与住院部科室联合开展春节病房活动,医务人员与患者共同进行病房春节氛围布置,一声声真诚的问候和祝愿,一起挥春写祝福,温馨、热闹的活动不仅让住院患者感受到家一般的温暖,更感受到了医护人员的祝福和关心。医院结合科室患者特点设计活动内容,在老年病科运用舞蹈治疗的方法,提升老年患者的运动和反应能力;在血液内科等科室,医务人员与患者一起写福字、贴对联;在肿瘤科,“游园游戏”正在进行,医患之间、患者之间的互动交流,让大家在病房感受到春节的氛围以及医院的祝福和关怀。

心脏大血管外科开展“新语心愿 扬帆启航”主题活动,患者们互相表达对新年的美好愿望和幸福生活的期盼。“新年最大的愿望是身体健康,早日出院”;“希望疫情可以早点结束,大家的生活恢复正常”;“感谢医护人员的辛勤付出和无微不至的关怀”,“希望国泰民安,国家富强”……一个个新年愿望凝结了患者们最真诚的期盼和祝福。

“今年过年回不了家,感谢医院对我们的关心,也感谢医务人员在节假日坚守岗位。”一位在活动现场的病友开心地说道。

爱心传递,实现住院患者微心愿

医院的医务社工们在全院各科室征集患者微心愿,联合医务人员以及社会爱心人士为患者实现微心愿,接力传递爱心。这里就是几个暖心案例:

◆流浪27年的他,可以穿着新衣过年了
张先生曾是一名铁路工作人员,多年前的家庭和情感生活遭受了重大打击,后来在广州开始了长达27年的流浪生涯。1月9日,张先生因脑出血被送至广州市第一人民医院急诊科,入院时所穿的衣服长期未清洗,急需

写下暖心纸条鼓励张先生早日康复。看到新衣,张先生非常激动,连声道谢。经过治疗,张先生现已达到出院标准。医院及时联系救助站,张先生已得到妥善安置,可以过一个安稳年了。

◆小小玩具,温暖她艰难的治疗时光

在儿科病房,有许多需要长期接受治疗的患儿。12岁的小郑(化名)由于经常需要到医院治疗,住院期间感觉非常枯燥,她的新年微心愿是——期待拥有一套厨房玩具。

产科邱护士在看到小郑的微心愿后,第一时间联系了医务社工,提出要为她实现愿望。邱护士用心挑选了一套迷你厨房玩具,由社工和科室

医护人员一起送到病房。收到微心愿礼物的小郑非常惊喜,脸上露出了大大的笑容,立即与病房里的其他小朋友一起分享新玩具。

◆乐观开朗的他,是妈妈的坚强支撑
经常需要在医院治疗的小健,是病房里的开心果,每当妈妈因为他的病情而苦恼时,他总会用搞怪的动作和表情逗得妈妈重新展笑颜。提及新年愿望,他最希望得到的就是一辆乐高玩具汽车。

杨护士看到微心愿信息后,在与社工、患儿家属沟通之后,她为小健购买了一辆乐高玩具汽车,等候小健回院治疗时送到他的手中。

生命担负使命,平安铸就伟大。一套衣物、一件玩具,背后承载的是他们对新生活的期盼、对家人的思念。助力每一份微心愿的实现,对于许愿的患者而言,都是最珍贵的礼物。而对于广州市第一人民医院坚守岗位的医务人员来说,患者早日康复,就是全体医务人员的心愿。

元宵佳节的儿童病房突然出现“冰墩墩” 孩子们乐“疯”了

□ 通讯员:中山大学附属肿瘤医院 文朝阳 陈黎 赵现廷



“快看!是‘冰墩墩’和‘雪容融’!”2月16日上午11时,中山大学肿瘤防治中心儿童肿瘤科的病房里突然爆发出一阵欢呼。小患儿们或由家长抱着,或自己推着输液架,迫不及待地来到了护士台前——两个由气球做成的“冰墩墩”和“雪容融”气球造型,给这些被病痛折磨的孩子带来了惊喜和欢乐。

“运动员们在赛场上拼搏,孩子们也在和病魔搏斗,希望‘冰墩墩’和‘雪容融’能够给他们带来更多的信心和勇气。”中山大学肿瘤防治中心儿童肿瘤科护士长蔡瑞卿说。

病房里来了“冰墩墩”和“雪容融”

蔡瑞卿介绍,儿童病房里面的患儿和家长经常观看2022年北京冬奥会比赛,小朋友们都很喜欢北京冬奥会的吉祥物“冰墩墩”和冬残奥会吉祥物“雪容融”。

虽然玩偶公仔“一墩难求”,但有会做气球造型的爱心人士得知患儿们对吉祥物的喜爱后,专门用气球做了1米多高的“冰墩墩”和“雪容融”送给孩子们。护士们刚把气球造型搬到病房,孩子们就已

经乐“疯”了,不少患儿家长也带着孩子来合影。

趁着孩子们的高兴劲儿,护士们还向他们简要介绍了冬奥会,让他们在玩的同时能够学到一些知识。有了可爱的气球造型,孩子们也更加真切地感受到了冬奥会的氛围。

“太喜欢了!我想今天就坐在这里看它们。”患儿小飞(化名)好奇地对气球造型东摸摸,西戳戳,然后开心地拥抱了“冰墩墩”和“雪容融”。护士问他还怕不怕来医院,他说:“有它们在,我不怕了!”

当元宵节遇上国际儿童癌症日 折翼天使不忙

元宵佳节恰逢国际儿童癌症日,为了丰富住院患儿的生活,中山大学肿瘤防治中心儿童肿瘤科的医护人员和志愿者为孩子们准备了多种多样的活动。

“卖汤圆,卖汤圆,小二哥的汤圆是圆又圆。”欢快的《卖汤圆》歌吸引了孩子们从病房出来围观,2月11日下午,公益组织“童心童路”的志愿者带着包汤圆的材料来到儿童肿瘤病房,与患儿们一

起包汤圆,品尝汤圆,一起参加元宵音乐会。2月9日晚上,公益组织广州“金丝带”的志愿者们也带着患儿们制作了各种各样小巧可爱的小灯笼。

2月15日,中山大学肿瘤防治中心内科生第二党支部举办了“包汤圆,送温馨,医患同庆元宵”主题党日活动。丰富有趣的猜灯谜游戏吸引了患者和医护人员积极参与。大家摩拳擦掌,跃跃欲试,猜对了就兴奋地领取小奖品,猜错了也毫不气馁,更加踊跃地去猜下一个灯谜,现场笑声不断。

“在这个特殊的节日里,能够吃到汤圆,收到祝福,和大家一起猜灯谜,我感到很温暖,谢谢中山大学医护人员!”一位患者开心地说。

在元宵佳节,中山大学肿瘤防治中心主任徐瑞华也向医院全体医护人员和住院患者送去了节日祝福。徐瑞华说,医院秉承“医病医身医心,救人救国救世”的中医医精神,向建设世界顶尖肿瘤中心的目标迈进。在抗击癌症的路上,需要患者与医护人员同心协力,一起抗击肿瘤,托起生命的绿洲,最终实现幸福生活这一美好愿景。

迟来的新年团聚

医护人员为脑出血“无名氏”边治疗边寻亲

□ 通讯员:南方医科大学中西医结合医院 张诚斌 姚土超 冯嘉 朱钦文

“谢谢医生护士,我总算找到我弟弟了!”2月14日早上,在南方医科大学中西医结合医院神经外科,来自湖北天门市的余大哥百感交集,与“失踪”近两个月的弟弟阿余(化名)重逢。由于失去和家人的联系,突发脑出血的阿余作为“无名氏”被收治到南方医科大学中西医结合医院,并得到了医护人员的细心救治和照顾,大家陪他过年,想尽办法帮助他回忆、寻找家人。

凌晨路边昏迷 医护紧急抢救

2021年12月16日凌晨,阿余在海珠区一处巷子中昏迷,被好心的路人发现并拨打120送至南方医科大学中西医结合医院急诊科,以“无名氏”收治。刚进院时,阿余多次呕出咖啡色的呕吐物,体格检查时发现血压高达193/119mmHg。急诊头颅CT提示左侧基底节区出血,蛛网膜下腔出血,生命垂危。急诊科李平主治医师迅速为他进行经口气管插管、导尿、补液、控制血压等对症支持治疗。

“无名氏”身上没有身份证、手机,无法确认身份信息。“以最快的速度抢救!”接到值班医生报告后,潘清川副院长第一时间指令开通绿色通道抢救并赶赴现场,“无名氏”被紧急收住到神经外科重症监护室(NICU)。

神经医学中心兼神经外科主任陈陆植仔细检查,指出他左侧基底节区出血破入脑室系统,脑室扩张,随时有生命危险,必须争分夺秒进行“双侧脑室钻孔引流术”,充分引流脑室内积血。医护人员迅速为他做好备皮、气管插管、脑室钻孔引

流、心电监护、胃肠减压等术前准备。

神经外科张建锋主治医师迅速为他行“双侧脑室钻孔引流术”,术程顺利,术后复查头颅CT提示积血清干净,患者生命体征逐渐稳定。

经过近一月的护理,“无名氏”意识逐渐清醒,但由于脑出血后遗症,她始终说不出她来自哪,说不出她家人的联系方式,而且身体右侧偏瘫,不能行走。

医护轮流照顾 助他找到亲人

“我想家了。”大年初一,这个阖家团聚的日子,在护士的搀扶下他术后第一次下床行走,他久久望着窗外盛开的木棉花,终于憋出了这句话。这时患者肢体功能恢复良好,已基本康复达到出院标准,但他始终想不起来家人的联系方式,只能一直念叨着“谢谢”和“回家”。

由于找不到家属,住院期间NICU的医护人员自愿轮流为他清理大小便、抹身、更换衣被,为他提供一日三餐、生活品、营养品,帮他进行肢体功能训练。“我们每天6点半和18点会为他擦身,知道他没有家属照顾,我们的护士早上上班会给他带一点牛奶、豆浆或者稀饭,定时提供三餐。”邓榆妹副护士长称,“只要护士有时间,就会帮助他做上下肢体康复运动。他下床之后,每天上午下午都会扶着下床试着走路,还会鼓励他努力试着自己走。”

如何查证他的身份,帮他寻找家属?NICU的护士们边照顾边想办法。她们拿来了一张大地图,从



南到北地指着不同的城市,当指到湖北湖南一带的时候,他点头了!虽然回应很模糊,为了搞清楚到底具体在哪里又用了很久,但这个方法鼓舞了大家。接着,护士们用同样的方法,搞清楚了大概的名字读音。这些信息在公安部门寻找其亲属的过程中,起了很大的作用。终于,在公安部门的全力帮助下,找到了“无名氏”在湖北天门的哥哥余大哥。

2月14日一早,从湖北天门市连夜坐了10多小时大巴赶来广州的余大哥,做好了核酸检测,终于与“无名氏”相见了!在众人努力下,阿余不仅“捡”回一命,也终于不再是“无名氏”了!

警报拉响 冲锋在前 党旗飘扬在核酸检测最前线



“在常态化疫情防控中,我院已组建党员先锋队及应急响应专班,随时调配人手支援,整个集结过程高效快速。”医务科副科长孔凡东说。晚上19点30分许,第二批16名医务人员接力出发,一直忙碌到10点30许,回到家已是深夜。

2月9日,第三批9名医务人员继续接力,前往大石支援核酸采集任务。一个个身影、一面面旗帜,党员带头,所有医务人员纷纷投身到“疫”队伍中来,构筑起一道坚不可破的红色防线。

多点服务,单日核酸采集超9000人次

根据当前疫情防控工作形势的要求,为做好春节后返乡人员核酸检测服务,按照上级部署,番禺区何贤纪念医院院内24小时核酸门诊和新广场检测点同步开设,并在便民核酸检测点设置“党员先锋岗”,充分发挥党员先锋模范作用。所有工作人员全力以赴助力复工复产,单日核酸采集超9000人次。

精准检测,24小时高负荷运转

一张核酸检测报告,离不开检验人员24小时连轴转的精心检验。他们与病毒正面交锋,面对激增的检测工作量,10人的实验室团队,每天分3班次24小时高负荷运转,奋

战在抗疫一线

“年初六下午采样人员激增,随之而来是标本激增,很多休假的同志主动回来支援,当天共完成7237管标本,年初七完成超8000管标本。”检验科相关人员说。一次咽拭子采样只需要短短的一分钟,但一份核酸报告的背后约等于10个人加上15个步骤,从加样到核酸提取、上机扩增再到出结果,耗时4至6个小时。实验室工作人员承载着巨大压力,始终默默坚守在离病毒最近的地方,为疫情防控提供精准信息。

“医”脉相承,医二代齐抗疫

疫情防控期间,不少医二代争当志愿者,在核酸门诊支援,成为医院最美的一道风景线。初中生的蔡锐岚是2022年志愿服务时长最长的医二代,达88个小时。父母都是医生的初中生邱晓明,服务时长已达36.5小时。2020年至今共有43名员工子女参与了院内志愿服务,志愿时长达984小时。

他们在核酸门诊指引市民扫码,帮助市民了解检测流程,顾不上喝水休息,一站就是数小时。“通过这种志愿体验,能为疫情防控工作尽点微薄之力,我觉得很有意义,也理解了妈妈的辛苦。”蔡锐岚说,她的母亲是一名共产党员,担任医院产房护士长。

番禺卫健讯(通讯员 麦丽霞)2月6日,大年初六,番禺区大石街紧急拉响了疫情防控处置的警报。连日来,番禺区何贤纪念医院党员干部冲锋在前,医务人员齐心协力,全力构筑疫情防控的“红色堡垒”,让党旗在疫情防控一线高高飘扬。

火速集结,助力大石核酸采集

2月6日13时30分,接到支援大石街核酸采样任务,何贤纪念医院第一批11名医务人员火速集结,从家中纷纷赶往医院,半小时全部集结完毕,14时准时出发大石核酸采样点。

广州血液中心助力2022年北京冬奥会和冬残奥会血液保障



广州血液中心讯(通讯员 张学元)北京冬奥会和冬残奥会分别在2022年2月4日和3月4日举办,为做好2022年北京冬奥会和冬残奥会的血液保障工作,提升北京冬奥会血液保障的库存储备,广州血液中心与北

京红十字血液中心签订了《2022年北京冬奥会及冬残奥会血液保障合作框架协议》。广州血液中心专门成立了稀有血型保障专项工作小组,根据北京红十字血液中心的需求,该中心在1月26日上午

将45.5单位稀有血型的冰冻红细胞送达北京红十字血液中心,并顺利完成交接。同时,广州血液中心将继续做好稀有血型献血者的筛查工作,随时做好血液调配准备。