

合理用药 共享健康 “健康中国行——全民健康素养促进活动”专题宣传

儿童合理用药 核心信息及释义(二)

为进一步推动健康促进和科普工作,切实提高群众健康水平,国家卫生计生委在全国范围内部署开展“健康中国行——全民健康素养促进活动”。活动第一周期为2013年9月至2016年8月,每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题作为主题,围绕活动主题开展健康促进和科普宣传活动。2013年度(执行时间2013年8月至2014年7月)活动主题为“合理用药”。

1 是否使用抗菌药物,必须遵医嘱。使用时在医生指导下足量、足疗程使用;不需要时,家长勿擅自使用,避免滥用。

释义:抗菌药物俗称“消炎药”,一般是指具有杀菌或抑菌活性的药物,包括各种抗生素、磺胺类、咪唑类、喹诺酮类等化学合成药物。由细菌、放线菌、真菌等微生物经培养而得到的某些产物,或用化学半合成法制造出的相同或类似的物质,也可化学全合成。抗菌药物在一定浓度下对病原体有抑制和杀灭作用。这类药物必须遵医嘱,足量、足疗程的使用,才能达到有效治疗疾病,防止耐药和复发以及减少副作用的目的。医生根据感染部位、病原微生物的种类、病情轻重等情况,指导患儿科学合理选择抗菌药物的种类、用药途径、剂量、疗程和注意事项。用药疗程包括药物的用量、间隔和连续用药的时间,在临床上为了维持药物在体内的有效浓度,达到治疗目的,需要连续用药至一定的次数或时间,这一过程称为疗程。所谓疗程,就是连续用药后使病情得以有效控制的特定阶段。少于这个时间段,治疗无效;在这个完整的时间段内,如用药间断或随意停药,不但影响治疗效果,还会使病情复杂化,甚至产生耐药性而增加治疗上的困难,进而延误治疗时机而导致不良后果。疗程的持续时间有长有短,多数以天、周计数,但有些慢性病的药物治疗疗程则较长,往往按月或按年计数。药物过量、疗程过长、药物选择不对症、家长随意购买使用等滥用抗菌药物时,会带来更多的危害。过度过多杀灭体内正常的益生菌,导致机体抵抗力下降,二重感染;产生耐药菌株,使感染无法控制;甚至,诱导超级耐药菌产生,在人际间传播,甚至,可能出现无有效抗菌药物治病的状况。因此,是否使用抗菌药物,使用什么药、怎样使用、何时使用、何时停用,都应该由专科医生指导,家长切勿擅自滥用抗菌药物。

2 儿童用药后,家长应注意观察有无不良反应,提倡家长记录儿童用药情况。一旦发生不良反应,要及时咨询医生或就诊,就医时提供用药情况或携带服用药品。

释义:药品不良反应是指合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的或意外的有害反应。由于药品种类繁多,疾病不同,个人遗传特质不同,药物不良反应千差万别,多种多样,家长不易明确判断,在用药期间,家长应该注意观察、记录一些异常反应情况,一旦怀疑有药物不良反应的可能,应该第一时间带患儿和使用的药品(包装盒等)及时就诊,由医师进一步检查分析判断,并进一步指导处理。



国家单独二胎政策出台后,很多已过最佳生育年龄的年轻父母都在积极备孕,希望能赶上这趟车,但在兴奋之余,又担心年龄偏大,影响宝宝的健康,因此,孕前健康是至关重要的一步。

- ### 一、孕前检查的必要性
- 近年的数据显示,我国新生儿出生缺陷发生率呈上升趋势,由1996年87/万上升到2010年149/万,出生缺陷是导致婴儿死亡率和儿童发病率升高的主要原因,高龄备孕做好孕前检查可以有效规避孕产风险和预防新生儿出生缺陷的发生。
- ### 二、检查对象
1. 有遗传病史、家族遗传病史、慢性传染病、高龄备孕夫妇;
 2. 有不良产史,如习惯性流产、死胎、死产、智力低下儿等;
 3. 夫妇双方工作生活中接触不良因素,如接触放射性物质、化学农药、有害环境等;
 4. 夫妇双方有不良生活习惯,如长期吸烟、酗酒、药物成瘾、偏食等;
 5. 饲养宠物者。
- ### 三、孕前检查注意事项
1. 妇科检查前几天,不要吃过油腻、不易消化的食物,不要饮酒;
 2. 不要吃对肝、肾功能有损害的药物;
 3. 空腹进行抽血及腹部B超检查等;
 4. 女性妇科B超、男性前列腺B超时,需憋尿;
 5. 妇科检查时,需排净小便;

女性孕前调养气血之食补

通讯员:魏星 陈瑶璇 受访专家:广州市南沙中心医院 邓聪(女) 中医世家 主治中医师

单独二孩政策逐步放开之后,有很多妈妈已经开始着手调理身体,准备再生育,但与此同时妈妈们因年龄偏大,生育能力下降、体质虚弱等问题担心会对孕育产生影响。如何在孕前调理好身体,确保自己和孩子的健康?调养气血是其中关键所在。

广州市南沙中心医院中医世家、主治中医师邓聪介绍,中医认为女性以血为本,以气为用。“胚胎之始,赖血气以滋育”,气血是孕育胚胎的基础,气血亏虚、气滞血瘀、血寒等均不易受孕。临床主要表现为面色苍白或蜡黄、少气懒言、疲乏无力、嗜睡、头晕、失眠、心慌、食欲不振、手足发麻凉、月经周期不规则、经量少、经色淡或暗有血块等症状。妈妈们出现上述气血失调症状可根据个人状况尝试以下介绍的几款孕前食补汤水进行调理。

一、花旗参红枣煲生鱼

【材料】花旗参15g,红枣10枚(去核),生鱼1条,生姜2片,细盐少许
【方法】将花旗参、红枣、生姜放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,放入生鱼,继续用中火煲三小时左右,加入细盐调味,即可饮用。
【功用】有补气血、健脾胃、清虚热、长肌肉的作用。适用于气血亏虚、体质虚弱、精神疲乏、食欲不振、身体消瘦、阴虚火旺、失眠、口干、烦躁、病后、手术之后调补身体。该汤补而不燥,对妇女虚不受补尤为适宜。

3 家中药品要妥善存放,谨防儿童接触,以免发生误服中毒事故。一旦误服或服药过量,需携带药品及包装尽快就医。

释义:儿童发生误服和服药过量的事件时有发生。误服是指错误的服了不是针对该儿童疾病的药物,常常因误服毒副作用大的成人药物(误服常常同时存在过量问题),导致较为严重后果,严重者,可致残、致死。常见的情况是家里药品保管不善,没有专柜、束之高阁存放,儿童随手可以拿到;在没有成人监护下,孩子误将药品当“糖果、小食品、饮料”食用。服药过量是指超过规定剂量使用某一种药物,并引起相应中毒反应。主要见于:家长急于让疾病痊愈,不遵医嘱加倍用药,短期内反复多次用药,多种成分有重叠或多种互相配伍禁忌的药同时服用;也见于在没有成人监护下,孩子擅自服药。

4 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,国家免费为儿童提供一类疫苗。

释义:疫苗一般是指为预防、控制传染病的发生、流行,用于人体预防接种的生物制品。相对于患病后的治疗和护理,接种疫苗所花费的钱是很少的。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

疫苗分为两类。第一类疫苗,是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定受种的疫苗,目前对适龄儿童接种的第一类疫苗有11种,包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰减毒活疫苗、无细胞百白破疫苗、白破疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、甲肝疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗和乙脑疫苗等。第二类疫苗是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。第二类疫苗是对第一类疫苗的重要补充,并不是第二类疫苗就不需要接种,实际上有些第二类疫苗针对的传染病对儿童威胁很大,如流感、水痘、肺炎等,患病后不仅对儿童的健康造成很大危害,也增加了经济负担。家长可以根据经济状况、孩子的身体素质,为孩子选择接种第二类疫苗。

接种疫苗后,有时会出现一些不良反应,主要为接种部位的疼痛、红肿、硬结等局部反应,以及发热、倦怠、乏力等全身反应。一般无需就医,只要加强护理,对症治疗,可自行消失。但是,如果出现较严重的反应如高热、过敏等,家长要带孩子及时就医,并向医生说明接种情况。

5 使用营养素补充剂,应视儿童营养缺乏情况科学使用。

释义:营养素是指能提供人体生长发育维持生命和进行生产的各种正常生理活动所需要的元素或化合物。食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和活动所需要的各种物质称为营养素。现代医学研究表明,人体所需的营养素不下百种,其中一些可由自身合成、制造,但无法自身合成、制造必须有外界摄入的约有40余种,精细分后,可概括七大营养素:人体所必需的营养素有蛋白质、脂肪、糖、无机盐(矿物质)、维生素、水和纤维素等7类,健康的继续是营养,营养的继续是生命,为了延续生命现象,必须摄取有益于身体健康的食物。

营养素的摄取、补充必需讲科学,营养均衡,既不能过量也不能缺失。由于生活水平的提高、食品加工方式的变革,营养过剩和营养素缺乏的现象都很突出。一边是脂肪、蛋白、碳水化合物过多摄入引起的肥胖,一边是某些维生素、微量元素摄入不足导致的维生素微量元素缺乏,由此,也出现了滥补营养素的混乱局面。

是否补充营养素、补充什么营养素,都应该建立在缺什么补什么、缺多少补多少的基本原则之上,市场上名目繁多的营养素保健品多为复合制剂,含有多种成分,不符合上述补充的原则,很可能缺的东西没补够,不缺的东西补多了。首先,应该到正规的、具有各种检测营养素技术手段和专业儿保医师的儿童保健中心,进行全面评价孩子营养素是否缺乏,力争判断缺什么、缺多少,然后再指导补充。

“造人计划”第一步——孕前检查

●广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

- ### 四、检查内容
1. 肝功能检查:男女双方排除肝脏疾病。如果母亲是肝炎患者,怀孕后会加重肝功能受损,产后出血等后果;肝炎病毒还可直接传播给孩子。
 2. 生殖系统检查:女性白带常规检查,男性精液常规检查。
 3. 妇科内分泌检查:性激素检查。
 4. 染色体检查:有家族遗传病史的育龄夫妇应进行该项检查。
 5. 尿常规检查:有助于肾脏病患的早期诊断。
 6. 致畸项目检查:包括风疹、弓形体、巨细胞病毒等。因为在妊娠头3个月若感染上述病毒,易引起流产或胎儿畸形。
 7. 血型检查:主要是应对孕产期发生的出血性疾病。
 8. 口腔检查:孕妇产前口腔疾病影响胎儿健康,妊娠期牙龈炎可使早产及低出生体重儿发生率增加,患牙周病的孕妇早产发生率较牙周健康的孕妇高3-8倍,因此,孕妇产前口腔检查非常重要。
- ### 五、检查时间:
- 最好在计划怀孕前3-6个月。

二、淮杞花胶煲老鸽

【材料】淮山15g,枸杞子15g,红枣4枚(去核),花胶2两,老鸽1只,生姜2片,细盐少许
【方法】先将花胶清水浸透发开,洗干净,放入滚水中煲两个小时,沥干水,备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入上述全部材料,改用中火煲四个小时左右,加盐即可饮用。
【功用】有健脾补血、润肤养颜的作用。适用于体质虚弱、四肢无力、头晕眼花、心慌气短、面黄肌瘦、过早失去青春活力,及产后调补身体。该汤可以防止未老先衰的症状出现,使皮肤丰润光滑,防止和减少皱纹出现。

三、白木耳滚猪肝汤

【材料】白木耳15g,猪肝6两,红枣2枚(去核),生姜1片,细盐少许
【方法】先将白木耳清水浸透发大,洗干净,备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入白木耳、红枣、猪肝、生姜,继续用中火煲一个半小时左右,加入猪肝,等猪肝熟透,即可加盐调味,饮用。
【功用】有补益身体、疏肝解郁、活血化瘀的作用。适用于妇女气滞血瘀、烦躁易怒、失眠、月经不规律、经期腹痛、经色暗或有血块、黑眼圈、面上出现黄褐斑、雀斑者。

四、黑豆黄精煲塘虱

【材料】黑豆4两,黄精30g,塘虱1条,陈皮1角,细盐少许
【方法】先将黑豆放入铁锅中,不必加油,炒至豆衣裂开,再用清水洗干净,晾干水,备用。瓦煲内放入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入上述全部材料,改用中火继续煲至黑豆熟烂,加盐即可饮用。
【功用】有补肾健脾、益气养血的作用。适用于血气不足、头晕眼花、记忆力减退、女子月经不调、肾虚耳聩、夜尿频密,并能乌须黑发。伤风感冒初期,燥热咳嗽不宜食用。

医生手记 身体易生病 原来是寒湿惹的祸

●东风街社区卫生服务中心 蒋梨华 公卫医师

寒是一种对于温度的感觉,寒与热是相对的,寒为冬天的主气,在气温较低或气温骤降的情况下,都易形成寒邪而致病。寒具有阴冷、凝滞、阻遏的特性。寒为阴,热为阳,当寒侵入人体后,血液就失去了阳气的温煦,就会运行不畅,淤堵不通。寒还有收缩、闭塞的作用。遇寒后筋脉收缩,整个人就就往里缩,四肢屈伸不利,汗毛孔遇寒也会关闭、堵塞,不易出汗。不通则痛,疼痛是因寒致病的重要特征,不论是四肢的关节疼痛还是心痛、胃痛、腹痛、头痛等,都与寒有直接的关系。寒用热除,有热则缓,热减,则愈。热是治疗一切寒症的法宝,可以在饮食中吃温热、辛辣食物的祛寒;可以多穿衣服保暖祛寒;可以用各种物理方法如热敷、理疗、艾灸等对局部加热祛寒等。

湿是一种水分子存在于物体的表现,反之则为干。人体就如一件衣服,人体内的水分多了,只要身体内的阳气足,也就是肾气足,水分也很快能上升、蒸发,溶入我们的血液,为我们的身体服务。当我们的身体内肾气不足,体温偏低时,血液循环的速度就会变慢,饮食中的水分以及潮湿环境侵入人体内的水分注不能很快被人体利用,沉重、向下的特性就显露出来,四肢酸痛、胸闷、胃腹胀闷、大便不成形、严重的腹泻、小便不顺畅、小便的量减少,以及下肢水肿、湿疹、妇女白带多、浊属于这种情况。生活给我们的启示是:只要小便排出顺畅,就能带出多余的不能被利用的水

分,就能消肿、除胀。而小便是否顺畅和肾功能强弱有很大关系,肾气足是排湿的关键。

在生活中,人们受寒凉的途径来自于生活在各方面:吃了太多寒凉的食物、药物;穿得太少太露;睡觉时露背、露脖子、露脚;空调的温度调得过低,电风扇过度使用等。

寒湿重主要表现为以下这些症状:面色发白、发青、发暗、发黑。颜色越是发暗,就代表寒湿越重。舌苔发白,代表体内有寒湿。反复的口腔溃疡、口臭时舌苔发白,咳嗽时痰是稀白的,代表体内有寒湿。

清涕鼻涕、凉汗、爱打喷嚏,特别是早上起来,遇风喷嚏不断,代表体内有寒湿。

感冒发热时浑身感觉冷,经常腹痛、腹泻,脸上长痘和斑,代表体内有寒湿。

长湿疹、牛皮癣、白癜风、手脚长年冰冷,代表体内有寒湿。

脚腿浮肿、四肢关节疼痛、颈肩酸痛等代表体内有寒湿,痛的部位越多、时间越长,代表体内寒湿越重。

祛寒湿的方法:

- 一要补血气。血足是祛寒湿的根本。
- 二要运动。运动后全身暖暖的。
- 三要饮食祛寒湿。可根据地理气候不同,常吃辛辣、温热的食物。
- 四要运用热疗。如用热水袋、加热沙、石、盐、石蜡热敷、艾灸等方法。

祛寒湿的方法很多,只要持之以恒,就能拥有健康的体魄。

儿科过敏病人骤增三成 8成儿童过敏来源于尘螨,医生提醒勤换洗居家毛纺织品

四月的广州春雨绵绵,通讯员近日从广州医科大学附属荔湾医院等多家医疗机构儿科获悉,广州儿童的过敏性疾病开始呈现持续上升趋势,多家医院门诊增加三成以上。

儿科过敏门诊增三成

广州的冬春季乍暖还寒,每年均是传统的流感高发季。“进入春季后,日均120人次左右的儿科门诊中,伴随着发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、头痛、关节酸痛这类流感样症状的患儿已占到了四成左右。病毒、细菌、支原体感染的都有,以病毒感染居多。”广医荔湾医院儿科主任饶斯清介绍。

除呼吸道感染高发外,儿童过敏性疾病高发也是这个季节明显的特点。通讯员从多家医院了解到,3月下旬以来,各大医院儿科的过敏性疾病门诊量都呈激增趋势,门诊量较此前至少增加三成以上。“其中尤以哮喘、鼻炎、结膜炎等过敏性疾病为主,而在所有的儿童过敏性疾病中,又以尘螨这一过敏源致病的居多。”

当心空调滤网里的尘螨

春季最为高发的过敏性疾病还包括皮炎、湿疹、结膜炎等。而来自儿童生长环境的过敏源则更是林林总总,无所不包。“花粉、蟑螂、动物毛屑、霉菌、烟雾、化纤物品都可导致孩子过敏。但尘螨导致的过敏,则占儿童过敏的八成以上,尘螨也恰恰是最难规避的过敏源。”

预防过敏性疾病的发生,关键在于通过检查手段,确诊并找出孩子的过敏源。饶斯清表示,对于尘螨过敏儿童,家长应将所有的卧具包括床垫定期清洁。所有可洗涤的卧具如床罩、被套、毯子和枕套等都应定期清洗。

此外,饶斯清提醒,“尘螨还特别喜欢聚集于空调滤网,保证空调滤网的清洁,也能减少儿童过敏性疾病的发生。”(广州医学院荔湾医院)

《百病饮食宜忌》专栏

常见中医病症的饮食宜与忌

●广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

- ### 哮喘
- 哮喘是由肺气上逆引起气促、呼吸困难的病症,分为外感、内伤两大类,临床又分为风寒闭肺、痰热壅肺、痰浊阻肺、肺脾气虚、肾不纳气等四种类型。外感多为实喘,声高息涌、面红耳赤;内伤则为虚喘,声音低微、诸症皆虚。
- 【宜】
- (1)实喘热证者,饮食宜清淡,多吃梨、橘子、枇杷等新鲜水果及萝卜、豆腐、丝瓜、核桃等。可服蜂蜜、芝麻,使大便通畅,减轻喘促。
 - (2)虚喘则宜食滋养补益性食物,如鸡肉、鱼、海蜇、鸭肉、燕窝等。
- 【忌】
- (1)忌烟、酒等辛辣刺激食物。
 - (2)忌海腥、油腻食物,如虾(尤其是油爆虾、醉虾)、螃蟹、桂鱼、黄花鱼、带鱼、鲷鱼、肥肉、鸡蛋等。
 - (3)忌食雪梨、芥菜、黄瓜、米糟、酒酿等发物,调味不宜过咸、过甜,冷热要适中。
- ### 失音
- 中医称失音为“暴”,引起发病的原因有外感和内伤,并要分清虚实。突然失音多为感受风寒,发病缓慢则多因精气伤,前者属肺脏,后者属肾脏。
- 【宜】
- (1)实证失音者宜多吃降火生津的食物,如新鲜瓜果、青菜以及小麦、面筋、高粱、绿豆。胖大海或罗汉果泡水当茶饮。
 - (2)虚证失音者宜食滋阴填精的食物,如瘦肉类、蛋类、乳品类。
- 【忌】
- (1)忌烟、酒。
 - (2)忌辛辣、油腻、肥甘厚腻之品。
- 注意:除饮食调理外,尚应注意劳作有节,不熬夜、不过度疲劳,少说话。





癌症的误区解读

每年的4月15日-21日为全国肿瘤防治宣传周,今年为第二十届,宣传主题为“科学抗癌,关爱生命——走出癌症误区,实现早诊早治”。本文对癌症认知、癌症营养、癌症治疗的几大误区进行解读,宣传抗癌知识,帮助大家走出误区,鼓励癌症患者早诊早治。

癌症认知的误区

误区1: 癌症等于绝症

在中低收入国家,人们对癌症的看法很悲观。低收入国家,48%的人认为癌症没有有效治疗办法,患癌症就等同于被判死刑。在中等收入国家,39%的人持相同看法。与之相比,高收入国家中仅17%的人有此种看法。这种错误的看法可能影响到人们参与癌症筛查的积极性,也非常不利于癌症的早期发现和治理。

误区2: 癌前病变是癌症

从正常组织到发生癌变的中间阶段称为癌前病变。常见的癌前病变有慢性宫颈炎、慢性胃炎、纤维囊性乳腺病、结肠多发性息肉病、慢性胃溃疡及萎缩性胃炎等上皮非典型增生。癌前病变本身并非恶性,但在某些因素作用下,很容易变为癌(或肉瘤)。因此,对癌前病变我们既不能轻视,也不能谈之色变,要积极采取措施治疗。

误区3: 肿瘤有传染性

肿瘤本身并不具有传染性。只是某些肿瘤的发生是与病毒有关,且这些病毒可以通过特定的方式在人与人之间传播。如可导致宫颈癌发生的HPV(人乳头瘤病毒)、导致肝癌的乙肝病毒/丙肝病毒、导致鼻咽癌的EB病毒等,也就是说导致特定肿瘤的病毒具有传染性。因此切断肿瘤的传播途径、避免被致癌病毒感染,对于预防肿瘤的发生有重要的意义。

误区4: 治疗癌症是医生的事

在低收入国家,75%的人认为在制定治疗癌症的方案时全都是医生说了算,仅8%的人同意患者应该与医生一起做决定。与之相比,经济发达国家中72%的人认同患者与医生共同决定的模式。在临床中,往往是当患者的心态摆正了,思想乐观了,再加上科学规范的治疗,使患者的病情稳定,或带病延长了生命,并且保证了生活质量。所以在治疗过程中患者应关注个体的心理情绪波动,因为治疗癌症不仅是医生的事,患者保持良好的心态也很重要。

误区5: 酒精的致癌作用微乎其微

一项包括29个国家,29925名成年参与者的国际性调查显示,在高收入国家(美国、英国、澳大利亚、以色列等),人们往往低估酒精的致癌作用,有42%的人认为饮酒不增加癌症危险。与此相比,低收入国家(肯尼亚和尼日利亚)中15%的人和中等收入国家(中国、黎巴嫩、乌克兰、多米尼加共和国、墨西哥等)中26%的人持相似观点。在高收入国家,59%的人认为蔬菜水果摄入不足比过量饮酒更危险。而事实上,研究结果显示,蔬菜水果的保护作用不及酒精的危害作用。人们应该保持良好的生活方式,远离酒精,烟草等致癌危险因素。

误区6: 所有的癌症都会遗传

癌症确有遗传倾向,即有癌症家族史的人更易患癌。癌家族倾向有两种表现:一是多人患不同种癌;二是一个家族中存在某些特定癌的聚集。现代遗传学研究表明,在全部恶性肿瘤中,大约5%是遗传的,80%以上的癌症是遗传和环境因素相互作用的结果。也就是说,癌症不仅取决于其遗传因素,还要取决于受到多少致癌物和促癌物的作用。如乳腺癌、肺癌、肝癌、食管癌、子宫颈癌等,不良的生活习惯和环境因素对其起着很大作用。因此,即使与癌症患者有血缘关系,只要注意防范,做好自我保健,改变不良的生活习惯和行为,也可将癌症拒之门外。

癌症营养的误区

误区1: 可以通过不吃东西把肿瘤饿死

有人为不吃东西可以让肿瘤细胞没有能量生长,继而“饿死”,这是错误的观点,肿瘤细胞是不正常的细胞,他们异常地快速分裂、生长,并“窃取”体内正常细胞的营养。所谓“饥饿疗法”会造成机体营养不良,影响体内正常细胞的生长和保护作用,使免疫力下降,增加感染的风险。

误区2: 豆制品含有大豆异黄酮,乳腺癌或卵巢癌患者不能吃

天然大豆食物(如豆腐、豆浆及其他制品)的异黄酮含量并不高,而且其作用仅为女性荷尔蒙的1/1000-1/100而已,不足以改变体内雌激素总体水平,对妇科肿瘤患者没有明显影响。

误区3: 肿瘤患者喝汤最有营养

有人认为营养在汤里,要给患者吃,所以医生们经常看到患者喝汤,家属吃渣的奇怪情景。事实上据科学测试,汤的营养只有原料的5%-10%,主要是一些维生素、无机盐,大部分营养(特别是蛋白质)都留在渣里了。因此,建议患者能吃的尽量汤和渣一起吃,除非消化能力差,病情限制不能吃渣,那就只好喝汤了。

误区4: 食疗效果优于药物治疗

当今对肿瘤的预防和治疗尚无特殊手段,手术、化疗、放疗、免疫营养治疗等均是肿瘤综合治疗的重要内容。事实上许多食品都有一定的辅助抗癌作用,但遗憾的是,目前还没有可靠的医学研究证实特殊菜谱、食物、维生素、矿物质、食品添加剂、草药或复方产品能延缓肿瘤进展、治愈肿瘤或预防复发。实际上,其中有些维生素或补剂会影响肿瘤治疗的成效。食物的主要作用是提供机体生存所需的各种营养素,以提高机体的免疫力,改善体质。食疗不等于抗癌治疗。所以,如果得到一些“食疗偏方”的信息,不妨及时向医生咨询了解是否具有抗肿瘤作用,至少不能影响肿瘤治疗。

镇痛治疗的误区

误区1: 止痛治疗只要能使疼痛部分缓解即可

缓解疼痛是提高患者生活质量的关键;止痛治疗的最低要求是达到无痛睡眠;真正意义上提高患者生活质量应包括:无痛睡眠、无痛休息、无痛活动。

误区2: 长期服用麻醉性止痛药会“成瘾”

“成瘾性”的特征是持续地、不择手段地渴求使用阿片类药物,目的不是为了镇痛,而是为了达到“欣快感”。疼痛治疗工作的开展使阿片类止痛药用量出现明显增加的趋势,然而阿片类的滥用人数却呈现下降的趋势,阿片类止痛药物医疗用药并未增加阿片类药物滥用的危险。

误区3: 服用大剂量的阿片类药物会中毒

阿片类药物没有封顶剂量,恰当的止痛剂量是指在作用时间内既能充分镇痛又无不可耐受副作用的剂量。

误区4: 不到万不得已的时候不能使用阿片类止痛药

疼痛长期得不到有效缓解,会影响睡眠、食欲,降低病人的抵抗力,从而使疾病有进一步发展的机会。疼痛大都可以口服药物得到很好的控制。

误区5: 吗啡剂量越大,说明病情越重

疼痛是一种“主观”感受,具有显著的差异性;相同的疼痛强度所需要的止痛药剂量也同样不一定相同;有些患者需要高剂量的吗啡才能达到控制疼痛的目的;吗啡的剂量大小,不能反映病情的严重程度,更不能由此估算生存期的长短。

误区6: 不疼痛时可以不服用下一剂吗啡

取决于不同的情况。如果患者意识完全模糊,拒绝可能是无理的,在这种情况下,继续对其接受吗啡是必要的。另一方面,如果意识模糊与妄想狂有关(受威胁或迫害的情感),甚至温和的劝说也会使病情恶化。如果怀疑病人有被害妄想,不宜再用吗啡;而首先应通过电话从他的医生或家庭病床护士那里寻求帮助。如果是由于意识模糊,而不是有意拒绝服用吗啡,应该有理由减少吗啡的用量。病人可能是对的;吗啡引起他难于接受的嗜睡或恶心,或者顽固性的便秘等严重不良反应,这样也许就是以一种苦境换取另一种苦境,即服用吗啡所引起的不良反应甚至比疼痛还痛苦。对此,需酌情减少吗啡的用量。显然,有必要去探索其原因,或了解在拒绝服用吗啡背后的种种可能的原因。同时也应寻求专家建议和帮助。

(来源:中国抗癌协会网站)

凉茶虽好 小儿不可滥用

广州市中医医院副院长 徐雯 副主任中医师

广州人喜喝凉茶由来已久,早在公元306年始即有喝凉茶的习俗。时至今日,凉茶仍然是广东、香港、澳门地区人们日常生活中不可或缺的生活元素,大街小巷都可见到凉茶铺,形成了一道独特的风景线。2006年凉茶入选首批国家级非物质文化遗产名录。

凉茶盛行于两广、港澳地区,与岭南气候和水土有很大关系。岭南地区(主要是广东和广西),暑热下迫,地湿上蒸,水质偏温,故有“地湿水温”的特点,身体易“上火”,为了除湿去热,适应环境,岭南人常采集一些清热解暑、消暑去湿的草药,熬水代茶,创造出各种各样具有岭南文化特色的凉茶。

广州人喝凉茶已成为一种习惯,在广州生活的人们或多或少都会喝过凉茶。许多人家平日会不时叮嘱孩子到街上凉茶铺喝碗凉茶,幼儿园或学校也会定期熬煮凉茶给幼儿及学生饮用,以防止“热气”或感冒。那么,怎样才能正确、有效地饮用凉茶,真正达到防病、消“热气”的目的呢?

一、什么叫凉茶?

凉茶是人们根据当地的气候、水土特征,以中药、草药为原料,煮水代茶而成。凉茶是用一些有别于治病的中药煎水而成,以“轻、清、甘”为特点,即药量轻,药性清凉而温和,非大寒大凉之品,味道甘甜易入口。凉茶只为清“热气”,防感冒之用,而不是为治病而设,故患病时还是应该求医于医生。

二、凉茶的种类和组成

广东地区的凉茶多样化,常见的有王老吉凉茶、夏桑菊茶、邓老凉茶、白云山凉茶、广东凉茶、廿四味凉茶、石岐凉茶、三虎堂凉茶、黄振龙凉茶、小兒七星茶等。这些凉茶多数是百年老字号或祖传秘方,多以金银花、菊花、板蓝根、夏枯草、桑叶、岗梅、淡竹叶、布渣叶、五指柑等组成。

三、小儿应定期喝凉茶吗?

有的家长为了让孩子不染上流感,到药店买来凉茶冲剂,让孩子一天喝三次,连续多天。还有的家长觉得孩子胃口不好,自行予以一周三次定期服用小兒七星茶,结果孩子很快就出现呃逆、胃口差、拉肚子,甚至遗尿的症状,这些都是错误的做法。

中医认为,小儿乃稚阴稚阳之体,形气未充,脏腑娇嫩,尤以脾胃不足,且脏腑清灵,患病后随拔随应,治病应中病即止。因此,凉茶应在特定的情况或环境下饮用,且只适合短期内饮用,不应作为一种定期、常规及长期饮用的茶水。在身体无恙时,长期饮用清凉之品必致脾胃受损,运化失职,出现流涎、泄泻、作闷作呕、呃逆、尿频、夜尿等症状。

四、喝凉茶的宜与忌

一般而言,凉茶应在有“热气”表现,身边有小朋友或同学感冒时或者在流感季节可饮用。“热气”是指小儿出现烦躁、眼屎、口臭、大便干结、尿黄、舌红等表现。

若小儿平素体质较弱,易感冒,有多汗、睡时露睛、胃口差、夜间遗尿等症状的,就不宜经常饮用凉茶。另外,喝凉茶后一旦出现拉肚子、作闷作呕等症状,要立即停止服用。

五、哪些是适合小儿饮用的凉茶?

凉茶应根据小儿的体质状况进行选择。小儿凉茶应遵循“清、轻、淡、甘”的原则,适当加入利湿、消滞之品,剂量应取治疗量的1/3左右,连续饮用2-3天。常用的有小兒七星茶、五花茶、竹叶芯水、马蹄水等。常用的中药包括:金银花、菊花、南豆花、鸡蛋花、竹叶、布渣叶、麦芽等。建议在医生的指导下进行选用。

推荐几款小兒凉茶:

- (一) 五花茶: 金银花、菊花、鸡蛋花、木棉花、槐花。适用于有“热气”表现的小儿。
- (二) 竹叶卷心冰糖茶: 采取早上打过露水的竹叶卷心一扎,洗净后加水及少许冰糖煎水代茶。适用于烦躁不安、夜睡不宁、尿黄的小儿。
- (三) 夏枯草猪胆茶: 夏枯草5克洗净,加猪胆半条,煎水后加少许食盐代茶。适用于烦躁、食欲不振的小儿。
- (四) 木棉花陈皮茶: 木棉花1朵、陈皮3克,洗净加水煎后代茶。适用于消化不良、大便稀烂的小儿。

避免血压骤升的方法

由于某种原因血压骤然升高,高血压病患者就容易造成脑血管破裂而发生脑出血。因此,高血压患者应尽量避免血压骤升。日常生活需要注意以下几个方面:

注意保暖: 当遇到寒冷刺激时,人体内肾上腺素的分泌量就会增多,血液循环也会加快,以抵御寒冷的侵袭。然而,肾上腺素增多会使人的血管收缩,从而引起血压明显上升。医学研究表明,每到寒冷的冬季,脑出血的发病率就会有所增高。因此,高血压患者在冬春季节尤其应该注意避寒保暖。

按时服药: 突然停用降压药,会使高血压患者的血压在短期内骤然上升,并可导致其伴有失眠、头晕、头痛、震颤、视力模糊、颜面潮红等症状,严重者还可因发生脑血管破裂而死亡。高血压患者在用药时一定要遵医嘱,不能擅自停药。

心平气和: 情绪变化是引起高血压患者血压

突然升高最常见的原因。不仅生气、着急、惊恐可使患者的血压突然升高,过分高兴也同样会使其血压突然升高。因此,高血压患者不但要避免生气、着急或受到惊吓,也要防止“乐极生悲”。

远离烟酒: 烟酒可直接刺激人体的中枢神经,使人的心率加快,血压升高。这对于患有高血压和动脉硬化化的中老年人来说是非常危险的。高血压患者应戒烟限酒,以防不测。

防治便秘: 人在下蹲排便时,由于其体位的改变和屏气用力,其腹压和外周血管的阻力都会有所增高,这样就容易导致血压上升。为了防止便秘者排便时血压升高,高血压患者应多吃蔬菜和粗粮,多饮水。此外,还要经常按摩腹部,养成每天定时排便的习惯。

(容小翔)

《心态决定健康》连载之二十四

一个人如果拥有良好的心态,在一定程度上也就拥有了健康的人生观,就会正确地面对失败与成功、清贫与富有、坎坷与坦途,进而积极、乐观、自信地向人生目标前行!

广东药学院 邹宇华教授主编

伟大的梭伦

【心灵感言】

有人说幸福是一种能力,有人说幸福是一种内心感受。真正的幸福是充满智慧地享受你所拥有的人生财富和荣誉。每个人所拥有的幸福都是独特的,用幸福的眼光去看幸福的事,用幸福的心去体会幸福的人,那幸福的感觉就不会褪色。

【案例回放】 波斯帝国的缔造者居鲁士大帝,在与吕底亚的国王克洛伊索斯经过了一年多的苦战之后,终于攻克了吕底亚的都城萨迪斯,活捉了克洛伊索斯。愤怒未消的居鲁士把克洛伊索斯绑在城市中心广场的一根柱子上,他想亲眼看着另一个国王被烧死的结果。就在柴堆的一角已点燃的那一刹,克洛伊索斯突然望着天空连声狂吼:“梭伦!梭伦!伟大的梭伦!”

克洛伊索斯的叫声引起了居鲁士极大的好奇心。他冷笑着问道:“你就要死了,还喊什么梭伦啊?”克洛伊索斯说:“正是在这临死的一刹那,我才真正理解了梭伦的话,才真正明白了梭伦的伟大!”居鲁士问道:“梭伦都说了些什么?”然而,此时的大火已经四处燃起,正逼向克洛伊索斯。居鲁士因为急于想知道梭伦都说了些什么,他立即命令士兵挑散柴堆,扑灭大火。险些丧命的克洛伊索斯被带到了居鲁士的面前,他非常平静地讲述了一个与自己有关的人生幸福的故事。

吕底亚曾是希腊城邦中最强大和富有的王国。有一天,雅典的立法者梭伦漫游天下的时候,来到日益强大的吕底亚王国。国王克洛伊索斯知道梭伦是天下最富有智慧的人,于是,便隆重地款待他,并且非常得意地向他展示自己拥有的巨大财富。然后,克洛伊索斯神气地说:“梭伦,我知道你作为哲学家的声名,也知道你游历天下见多识广,能告诉我,你所遇见的最幸福的人是谁吗?”

克洛伊索斯以为梭伦一定会回答自己是最幸福的人,然而,梭伦的回答却让他始料不及:“雅典的特勒斯是最幸福的人,因为他生活在一个管理得很好的城邦里,膝下有一群既勇敢又善良的儿子。他也看到了健康的孙儿们的诞生,并且在享受了一个人在正常情况下所能有的幸福生活之后,为雅典抵御埃勒斯而光荣献身,人们为他举行了隆重的葬礼,并且心怀感激地纪念他。”

听了梭伦的回答,克洛伊索斯便迫不及待地问道:“除了特勒斯之外,还有谁是最幸福的人呢?”他以为这第二的位置应该轮到自已了吧。

然而,梭伦却回答说:“是阿尔哥斯城邦的克利欧比斯和比顿。因为这两个年轻人曾双双在赛会上获胜。当他们的母

亲要乘车到五英里外的赫拉神庙参加节日庆典时,由于拉车的牛未能及时从野外回来,他们就自己拖车。庆典中所有的人都为这两个年轻人的力量喝彩,并纷纷向他们的母亲道贺。母亲喜不自胜,祈求女神赐予她的儿子人类所能有的最大福分。结果,祈求应验了,在祭祀和宴饮之后,两个小伙子在神庙中沉睡的时候,被女神招进了天国。”

听了梭伦的回答,克洛伊索斯恼火极了,他说:“雅典的客人啊!为什么您把我的幸福这样不放在眼里,竟认为我的幸福还不如一个普通人重要呢?”

梭伦说:“在一个人活着的日子,其中的每一天都会有与以往不同的事情发生。所以,在一个人死前,你无法断定他这一生是否幸福;而你作为尊贵的国王所认为的幸福,其实并不是真正的幸福。真正的幸福是充满智慧地享受你所拥有的人生财富和荣誉,而你现在所拥有的感觉,只不过是眼下的一种被权力所装饰的虚荣,是一种对占有欲一时的满足罢了。”

克洛伊索斯讲到这儿,他的眼睛直视着居鲁士说:“我不是也像你一样是最伟大的国王吗?转瞬间却成了任你宰杀的囚徒!现在我才真正明白,我当初的幸福,不过是虚荣心的膨胀,是对财富占有的疯狂。如果不是在这种幸福的促使下发动了这场战争,而是听从梭伦的话,我怎么还会落得这个下场呢?”

克洛伊索斯的话也让居鲁士感慨万千,他觉得自己想享受一下亲眼看着一个国王被烧死的快感,不也正是被梭伦所鄙视的幸福吗?克洛伊索斯的命运,会不会成为自己的前车之鉴?惺惺相惜之情一下子触动了居鲁士的侧隐之心,于是,他放了克洛伊索斯,并与吕底亚结成了最亲密的盟友。两人执手相望,幸福之感从两人忽很尽释的心中油然而生。梭伦的智慧,成就了两个国王的旷世情谊。

【心态调适】 幸福是什么?自己现在得到的是真正的幸福还是只是虚有其表?这值得每个人深思。为了找到幸福生活的精髓,不妨借鉴以下方法:

①多了解与幸福有关的内容。每个人的幸福观都不尽相同,阅读相关书籍或访谈成功人士可以学习挖掘更多的幸福源泉。“顺其自然,宠辱不惊,得过且过,平安是福”,这些哲学理念可以淡化我们对物质生活的过分追求。

②宽容别人也是一种幸福。人类的爱是非常伟大的,进行换位思考可以培养宽容的心态,进而更好地理解幸福的含义。梭伦的幸福,离不开世界上最伟大的力量--爱心。宽容对方的过失,本身就是一种爱,也是对幸福的一种诠释。



父母焦虑

可能影响孩子病情

广州医学院荔湾医院 欧阳穗

都说孩子是父母的心头肉,尤其是患病的孩子,任何的疼痛或不适都让父母担忧和揪心。然而,对于病中的孩子,父母的焦虑情绪不仅对孩子的病情无益,甚至会加重孩子的病情。专家提醒,病中的孩子情感更为纤细,父母要学会控制和

和处理自己的焦虑情绪,尤其是对患有儿童哮喘、抽动症、多动症、抑郁症以及肿瘤等慢性病或重大疾病的学龄前和学龄孩子而言,父母的焦虑情绪会加重孩子对疾病的担忧和恐惧。

案例一:只因女儿检查不顺利 妈妈要求做心理评估

广州医学院荔湾医院心理科副主任医师钱兴国说,他接诊的5岁小患者丽丽(化名)让他感触颇深。丽丽最初是因为感冒住院,后又因为有点流鼻涕,医生决定给她做个腔镜检查。可是,丽丽不合作,医生尝试了好几次,也没能让丽丽安静配合,最终检查也没有做成。

丽丽的母亲于是就焦躁起来,先是责怪医生安抚孩子无力,认为整个检查过程已经给孩子留下了心理阴影,会给她带来心理问题,并影响她以后的生活。

随后,她又带着丽丽到心理科做各种心理检查和气质评定。其实,在此之前,她就带着丽丽去做过包括儿童行为问题评定、感统训练在内的各种检查和治疗。

专家点评:容易导致过度矫治

钱兴国认为,经过专业的心理评估和交流,丽丽根本没有任何心理上的问题,只是因为属于“难养型”气质,适应环境比较慢而已。像丽丽妈妈这样盲目地带孩子做各种气质评定和心理检查,并非上策。如果检测机构不正规,就有可能存在过度矫治的问题,最后受害的还是孩子。

案例二:多动孩子频换医院求诊 仅因母亲疑病有副作用

今年读小学四年级的10岁男孩小浩(化名)患有“儿童注意缺陷多动障碍”,也就是人们熟知的多动症,需要吃

药物提高注意力和减少多动。可是,当小浩服用药物几天后,他的妈妈却对药物的副作用担心起来。因为服用治疗多动症的药物以后,孩子的胃口差了一些。小浩妈妈担心孩子因此营养不良,长不高,于是选择了中止治疗。换了一家医院求诊,结果,医生开的药物也是差不多,仍然含有影响食欲的药物,于是小浩妈妈又换了一家医院……焦虑万分的地带着小浩辗转于广州各大医院治疗,不停地换医生,就是不肯让孩子服药。

几经折腾,小浩的多动症不仅没有任何起色,反而加重了,上学期的期末考试都没能参加。

专家点评:不利于孩子康复

钱兴国认为,小浩妈妈也是典型的焦虑型母亲,对孩子的病情过分担心。这种焦虑不仅会表现在她带孩子四处求医的行动上,同样也会表现在她对孩子的态度上,这是很不利于多动症孩子的康复的。其实,国内治疗多动症的手段已经比较成熟,孩子如果坚持药物治疗,80%-90%的多动症核心症状可以得到缓解,从而其社会功能的损害也能得到恢复。

影响:父母焦虑不利于孩子病情好转

“病中的孩子情感更为纤细,父母要学会控制和

和处理自己的焦虑情绪。”钱兴国说,一般而言,患有慢性病以及肿瘤等重大疾病孩子的父母比一般患者的父母更容易焦虑。然而,父母越是焦虑,越是不利于孩子病情的好转。尤其是对患有儿童哮喘、抽动症、多动症、抑郁症以及肿瘤等慢性病或重大疾病的学龄前和学龄孩子来说,父母的焦虑情绪会加重孩子对疾病的焦虑、担忧,甚至是恐惧。“婴儿反而还





广州市医师协会第三届广州医师奖获奖者简介

2014年4月24日



韦建瑞 男
广州市红十字会医院
主任医师

从医20余年,作为一名医师,他时刻以“为病人解除痛苦”为原则,认真钻研医学技术,在业务上精益求精,在学术上治学严谨,为人师表。他主持的“生命网”健康教育讲座已坚持10余年,获得社会和患者的广泛好评。2009年,他作为中国卫生部援助非洲加纳医疗队队长,赴加纳开展援外医疗工作2年,克服了重重困难,以实际行动铸就了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,受到了习近平总书记的亲切接见,并荣获全国援外医疗工作先进个人光荣称号。



叶兴东 男
广州市皮肤病防治所
主任医师

在皮肤性病防治、临床及科研教学从业近20年,在艰难的情况下开展性病干预工作,此外,在广州首次启动社区梅毒防治试点。大规模开展性病艾滋病防治培训,组织各类性病麻风病临床技能培训、检验技术培训等培训班70余个,2012年为全市12区培训梅毒防治的专业技术人员就超过5000人次。为了麻风休养员这一弱势群体的医疗保险问题,他跑南海、赴顺德等省内麻风院村调研,为尽快解决她们的医保问题奠定基础。



刘世明 男
广州医科大学附属第二医院
主任医师

二十多年来,他始终坚持党和患者的利益高于一切,以求真务实、对患者负责的态度,不断钻研临床技能,加强自身道德修养,医德高尚的心内科医生、教授,受到广大患者和医院同事及学生的认可和拥戴。他严格要求自己,不断进行临床诊治探索,擅长心血管疾病的介入性诊治,特别是心律失常的介入治疗,将很多危重病人从死神的手里拯救过来,其高超的医术得到了广大患者朋友的认可。他关注学科发展,积极带领广大同事筹建了广州市心血管疾病研究所,实现了资源的交叉整合和共享,为我院内科的发展搭建了良好的平台,推进了学科的发展。



刘移民 男
广州市第十二人民医院
主任医师

他工作严谨,刻苦钻研业务,精益求精,从事劳动卫生和职业病防治工作近三十年,脚踏实地,尽心尽责,注重制度建设,抓管理,不断完善化学中毒及核事故卫生应急体系、职业卫生技术服务的质量管理体系,参与指挥我市2004年5月甲醇超标假酒中毒事件、2005年3-4月和2007年4月毒覃(白毒伞)中毒事件、2006年大观路“5.10混合气体吸入事件”、“7.20金丰花园工地外墙防渗涂墙工程中毒事件”、“8.17广州钛白粉厂四氯化钛泄漏事件”等职业性中毒事故的处理工作,在社会上获得了较高的声誉。为了宣传贯彻《职业病防治法》,做好职业病防治工作,经常深入工厂企业生产现场第一线,指导企业开展职业病危害防护,普及职业病防治知识。



肖洁 男
广州市精神病医院
主任医师

他积极参与全市的社区精神卫生工作,为不断提升全市的社区精神卫生服务能力做出了贡献。他担任“广州市心理危机研究与干预中心”主任,担负着“舒缓心理压力,抚慰心灵创伤,预防自杀行为,促进精神健康”的使命。中心自开通心理援助电话以来共接听5万余次。其中,处理与自杀相关来电1200余次,为挽救生命、和谐家庭做出了贡献。同时,他开展外展心理援助服务10余次,尤其是参与2008年的“广州雪灾”和“四川汶川地震”来穗伤员的心理评估与心理疏导工作。深入各种机构开展心理健康教育近百次,舒缓不同人群的心理压力。获2008年“中国心理卫生协会抗震救灾先进个人”以及“广州市卫生系统抗震救灾先进个人”称号。



李晶 女
广州市第八人民医院妇产科
主任医师

她排除万难,一手创建艾滋病妇产科,对艾滋病孕妇从不推诿或嫌弃。无论白天黑夜,只要是需要马上手术的,李主任都做到不论刮风下雨随叫随到,从不埋怨半句。面对可能发生HIV职业暴露的风险,她不畏风险,积极救治艾滋病孕妇。至今共为150多例HIV感染者实施手术,开展艾滋病母婴阻断近200例,给广大艾滋病孕产妇点燃了生命的希望。她医术精湛,关爱艾滋病患者,她模范带头。



秋飏 男
广州市疾病预防控制中心
病毒免疫科
副主任医师

从事微生物检验工作26年处理非典SARS、H5N1禽流感、新甲型H1N1流感H7N9禽流感、登革热和手足口病等等疫情,他都亲自上阵,冒着被传染的危险,采集宝贵样品。为疫情控制、处理提供科学依据。



肖亢 男
广州胸科医院重症结核科
主任医师

从医三十年,坚持临床为病人服务,致力结核病重症治疗,参与制订《危重症肺结核病人ICU诊疗规范》。作为医院专家肖医师总是不顾个人安危带领部下战斗在第一线。坚持ICU病区重症病人新收和危重病人查房,坚持专家门诊、会诊工作,坚持为病人进行气管镜下检查和手术。他凭借过硬的专业知识和严谨的科学态度以及冷静的头脑,精湛的气管镜操作技术,治好了一个又一个疑难病例,挽救了一个又一个病人的生命。2003年非典期间荣获三等功臣称号。



陈冬平 男
广州医科大学附属肿瘤医院
放疗科
主任医师

从医近二十载,他一直坚守在临床一线,为了让每一位患者获得最大临床受益的个体化治疗而努力着。他一直坚持刻苦学习,勇于探索,建立了一套较完善随访制度,使诊治过的患者随访率接近100%,让每位患者都能获得最贴心的终身专业帮助。特别是对患者心理辅导的重视,经其诊治过的患者都能获得较高的生活质量。他的“凡事尽力,结局随缘”的生活态度给身边的人传递了正能量。

在不断提高专业水平,出色完成临床工作和各项教学任务的同时积极参加社会公益事业,在广州电视台的健康100FUN节目担任医学嘉宾介绍了肿瘤防治意识,普教效果明显。



郑则广 男
广州医科大学附属第一医院
广州呼吸疾病研究所呼吸内科
主任医师

从事呼吸内科工作20多年,在2003年因参加救治SARS病人而感染,生命曾一度危险。后双侧股骨头坏死需拄双拐杖仍坚持工作。每天他都会提前半个小时回到科室,审阅医嘱,病历,查看病房,解决临床疑难病症,耐心解答患者和家属的询问。在办公室,在病人床边,都能见到他忙碌的身影。几乎每一天,病区最后一个解决中午饭,最后一位进入休息室,午休小憩不到半个钟,又第一个出来的就是他。即使节假日,也常回来病区,检查各方面工作。偶尔出差,人在外而信息不断,远程指导年轻资浅的同事,解决一个个难题。下飞机后往回赶的不是家,而是医院。就是这样一个人,得到了全病区人的敬重,受到了所有患者和家属的爱戴。



赵自平 男
广州医学院荔湾医院外科
主任医师

他全心全意为病人服务,为了方便工作,选择在医院附近居住,只要一有电话,总是第一时间赶到医院进行救治工作。他承担了医院骨科大多数危重疑难病人的诊治与会诊工作,组织实施医院危重病人的救治工作,从不收受病人的红包、礼物,看到病人转危为安,一个个康复出院,就是最好的回报。积极开展骨科微创应用技术,填补了医院此类技术空白。高度重视医疗安全,把安全目标深化到各个医疗环节,建立保障病人安全的长效机制。



徐莹 女
广州市中医医院
主任中医师

从事儿科医疗、教学、科研工作三十余年,积累了丰富的临床经验,有较深的学术造诣和丰富的临床经验,尤其对小儿手足口病、支原体肺炎、久咳、小儿厌食、腹泻、汗证等的中医治疗,已形成了独特的风格。2000年始进行的儿童性早熟中医治疗研究,在临床中取得良好的效果,不仅填补了医院在此领域的空白,促进了性早熟专科建设,还吸引了许多外地病人就医,产生了一定的影响力。坚持每周出专家门诊,拥有较大的病人群。

在广东人民广播电台的《院长在线》和《名医面对面》节目进行题为“关注孩子,警惕儿童性早熟的发生”、“儿童营养与身高”的讨论。并开展社区医疗卫生科普宣传,多次参与义诊和健康咨询活动,为社区群众的健康教育工作添砖加瓦。



崔其亮 男
广州医学院第三附属医院
儿科、新生儿科
主任医师

30年的行医生涯,熟练掌握本专业基础理论与专业技术知识,具有丰富的临床经验与很强的解决疑难、危重疾病问题的能力。组织、指导对近千例超/极低出生体重儿的救治,其在活率达国际先进水平,成功救治包括超未成熟儿、NRDS、肺出血、颅内出血、PPHN、败血症、DIC、NEC、心律失常等在内的一大批危重疑难病症新生儿。近10年后主持开展重症孕产妇产前与生后的早期干预、先天性疾病产前与生后的早期干预、超/极低出生体重儿综合管理、危重新生儿呼吸支持、深部血管置管、超/极低出生体重儿PDA早期床边结扎、重度高胆红素血症治疗药物筛选、先天性/遗传性疾病早期诊断与干预、营养性疾病早期诊断与干预等达全国领先或先进水平的高新技术项目。



龚四堂 男
广州市妇女儿童医疗中心
主任医师

事医疗工作近20余年,一直致力于小儿消化领域的发展。擅长儿童胃肠道、营养、肝脏疾病和儿童病毒性疾病的诊断治疗;对儿童肠道病毒感染病原、儿童病毒性肠炎、儿童幽门螺杆菌感染与上消化道疾病、营养及食物过敏、腹痛、再发性呕吐、胃食管反流、急性胰腺炎、炎症性肠病等有深厚的理论基础和丰富的临床经验。面对“宝宝病人”时,亲切温情,事无巨细。面对知识水平并不高的家长,他用浅显易懂的语言耐心地解释疾病原因,又当场训练教会家长如何在平日的生活中注意与疾病相关的大事小情。孩子回去后,他又担心家长不能熟练掌握治疗和照顾孩子的技巧,一次又一次地打电话询问和指导。面对来自全国各地的许多患者慕名而来,他从不讲亲疏,不分贵贱,来者不拒,每次开专家门诊,他都尽可能满足远道而来求诊病人的需求,增加挂号数量,直到看完最后一个患者。



谢景华 男
广州市第一人民医院耳鼻
喉科
主任医师

他从耳鼻咽喉—头颈肿瘤外科临床、教学、科研工作近30年,开展二氧化碳激光镭射切除术,大大减少了耳硬化病人手术的并发症。开展电子耳蜗植入手术,使聋哑人重新回到有声世界。开展晚期头颈部恶性肿瘤一期双颈淋巴结清扫术及颈内静脉吻合重建术,使许多晚期恶性肿瘤病人得到及时根治性治疗,开展经鼻内镜下鼻咽纤维血管瘤切除术,大大减少了手术中的出血,减少了手术的创伤,开展并推广普及支撑喉镜下喉显微手术,二氧化碳激光喉微创手术治疗,使许多喉癌患者避免了开放性手术,取得了很好地效果,患者生活质量大大提高,开展晚期头颈部恶性肿瘤的颈总动脉切除和颈总动脉重建术,成为国内少数可以做此类手术的医院。