

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生局主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2014 年 9 月 29 日星期一 第十八期(总第 1022 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

广州市卫生局成立 登革热防控疫情应急响应工作领导小组

穗卫讯 为做好我市登革热疫情应急响应工作,广州市卫生局日前成立登革热疫情防控应急响应工作领导小组及办公室。

领导小组以陈怡霓局长为组长,唐小平书记和刘志奇副书记为副组长,成员包括局各处室负责人和市级公共卫生机构负责人。领导小组下设办公室,负责领导小组日常工作。办公室兼应急响应指挥部办公室和联席会议办公室,设在局疾控处。领导小组办公室下设八个工作组。

组织协调组:设在局疾控处。负责领导小组办公室、广州市登革热突发公共卫生事件Ⅲ级应急响应指挥部办公室和联席会议办公室日常工作;负责组织和协调联席会议各成员单位、各区(县级市)政府应急响应指挥部办公室工作,收集汇总各区(县级市)和各部门相关工作信息,掌握动态;起草相关工作报告;组织开展对各区(县级市)工作督导;完善相关应急预案;完成领导小组交办的任务等。

疫情防控组:设在局疾控处。负责制订完善疫情监测、蚊媒监测、实验室检测等防控技术方案,督促各地落实疫情监测、报告和排查等疫情防控工作。负责健康教育指导工作。组织专家开展风险评估和形势研判。负责每日疫情和蚊媒监测情况报告。

医疗救治组:设在局医政处。负责组织做好医疗诊断治疗、重症(危重)病人救治,组织专家会诊和转诊。收治医院应对准备、医院感染管理等工作。负责收集分析住院信息。负责对医疗机构上述(下转第 2 版)

第四届广州市健康教育好讲师竞赛活动圆满落幕

又一批佼佼者进入市级讲师团



嘉宾、评委、选手合影

穗卫讯 (通讯员 何子健) 9月11日,广州市健康教育所在广东科学馆组织举办了“第四届广州市健康教育好讲师”竞赛。由十二区(县级市)经过初赛选拔出的12名选手在此进行了终极竞技。200多名来自健康教育所、社区卫生服务中心、镇卫生院及其他医疗机构的健康教育骨干观摩了竞赛。

参加市级竞赛的12名选手中,有8位来自社区卫生服务中心,2位来自镇卫生院,还有2位来自区级专科医院。选手们以合理用药相关内容为主题进行授课。台上选手神采奕奕,情绪激昂,台下听众也不时互动,时而回以雷鸣般的掌声,时而又被演讲者睿智机敏的语言逗乐,现场氛围高涨。经过专家评委的认真评

选,最后由越秀区黄花岗社区卫生服务中心的梁慧慧选手、荔湾区彩虹街社区卫生服务中心的陈志海选手获得了一等奖,其他选手分列二、三等奖。

市卫生局刘忠奇副书记、疾控处何蔚云副处长、妇社处练惠敏科长,广州市健康教育所书记中军、副所长许信红等领导出席活动并为获奖选手颁奖。广东省健康教育中心汤捷主任、广州医科大学公共卫生学院王家骥院长、中山大学朱惠莲教授、广东省公共卫生研究院何群副院长等专家应邀作为专家评委。现场竞赛结束后,王家骥院长为每位参赛选手做了精彩的点评;汤捷主任、刘忠奇副书记也对本次活动作了总结发言,鼓励了各位参赛选手,也肯定了本次活动的积极作用。

《广州卫生》编辑部举办 2014 年通讯员培训班

穗卫讯 (通讯员 钟志朗) 9月18日,《广州卫生》编辑部在合群大厦举办 2014 年通讯员培训班,来自全市卫生系统的 120 余名通讯员到会参加了学习。

作为系统内刊物,《广州卫生》近三年来下大力气组建了覆盖全市卫生系统的通讯员队伍,向由各单位正式推荐的通讯员颁发了聘书,并通过每年一期的通讯员培训班加强队伍能力建设以及吸纳更多有志于卫生宣传的人员成为《广州卫生》通讯员的后备力量。

此次培训班,广州地区出版新闻工作者协会陈松杰副会长和青年摄影家庄建国老师应邀为学员们授课,分别讲授《新闻与政务信息写作》、《内部刊物新闻摄影》。由于长期在一线工作,两位主讲老师拥有十

分丰富的实践经验,他们通过援引文稿与照片案例,理论结合实战,将课程讲得十分引人入胜。讲座中,老师们还对《广州卫生》上的通讯员稿件和学员们参加广州市建设健康城市摄影比赛的部分照片进行了点评,让学员们在轻松活泼的气氛中对课程内容留下深刻的印象。

“活跃的通讯员队伍是《广州卫生》的生命力所在”,编辑部工作人员介绍,目前,《广州卫生》稿件来源覆盖了市卫生系统市、区大部分单位和基层部分单位,系统内年来稿量约 800 篇,加上外地稿源,编辑部年收稿量合计达万余篇。在今年 9 月上旬揭晓的“2013 年度广州地区内部资料出版物评选活动”结果中,《广州卫生》获评“2013 年度广州市连续性内部资料出版物优秀出版单位”。

中大孙逸仙纪念医院医联体启动

穗卫讯 (通讯员 陈纯彬) 9月25日上午,越秀区在北京街社区卫生服务中心举行中山大学孙逸仙纪念医院医联体启动仪式,越秀区人民政府赖志鸿副区长、广州市卫生局吴峰处长、越秀区卫生局黄甫初局长和中山大学孙逸仙纪念医院陈汝福副院长出席。仪式结束后,中山大学孙逸仙纪念医院和越秀区医疗专家还在现场为居民提供义诊和防控登革热知识宣教活动。

医联体由中山大学孙逸仙纪念医院联合越秀区妇幼保健院和北京街、流花街、华乐街、珠江街等 4 家社区卫生服务中心组成,将在预

约挂号、双向转诊、技术指导、人员培训、远程会诊和胸痛中心等方面深入合作。医联体启动之后,将按照规模化、集约化和一体化的发展思路,整合不同等级公立医疗机构资源,充分发挥医疗资源的最大效能,促进专家、技术、信息、床位、设备等资源的互通和共享,进一步推动建立畅通的双向转诊工作机制,加快推进社区首诊、双向转诊服务,逐步形成“小病在社区、康复回社区”就医新格局,形成上下联动、优势互补的运行机制,努力为居民提供有效、方便、连续的医疗卫生服务。

登革热防控总动员

全市防控登革热疫情一瞥

●进入流行季节以来,广州市健康教育所紧急加印大批量登革热防控宣传海报、折页,及时发放到各区健康教育机构,指导、督促各单位积极开展登革热防控健康教育;录制登革热防控宣传视频,提供给各级医疗卫生机构并指导播放;在《广州卫生》上以专题专版的形式刊登登革热科普文章,大力配合全市防控工作;在“网上健康教育馆”上开辟专栏,提供登革热相关科普文章、图片、视频、游戏等宣传及资料下载;主动联系各医疗卫生机构、广州市中小学卫生健康促进中心、各高校红十字会等单位,推广登革热相关知识的网络有奖问答活动。(市健教所)

●8月17日,越秀区在农林下路锦轩广场启动了全区“预防登革热,健康社区”健康教育宣传活动,向广大市民普及如何有效预防感染登革热。越秀区副区长赖志鸿、越秀区卫生局局长黄甫初、副局长林晓晖、区疾控中心书记许斌等领导出席了活动。这也是越秀区从8月开始到9月底统一组织开展的一项社区健康教育主题宣传活动,区内18条街道也设立宣传点开展大众宣传,为居民免费派发灭蚊片和灭蚊幼虫缓释剂,教市民如何找出家中容易孳生蚊虫的地方以及如何正确使用灭蚊用品,做好个人防护。(江汀)

●9月26日,海珠区登革热防控工作应急指挥部召集区城管局、卫生局相关领导及业务骨干组成临时的登革热防控督导组,要求各街道开展登革热防控的情况进行暗访和督导。9月27日,督导组对昌岗、江南中、赤岗、江海、官洲等五条街的城中村、学校、小区、工地等四类区域进行暗访,针对发现存在卫生死角等问题,给相关街道发出督导意见书10份,要求街道根据督导意见立刻整改,并于两日后接受复查。国庆期间督导组将继续全面进行督查。(陈繁)

●9月24日,番禺区于紧急启动番禺区突发公共卫生事件应急指挥部,统一指挥和协调辖区登革热疫情处置,指挥部办公室(设在区卫生局)同时启动。即日还同时启动了登革热防控工作联席会议制度和登革热疫情防控工作信息每日一报制度。9月24日起至10月8日期间在全区部署开展登革热疫情预防控制工作督导组大检查行动。区突发公共卫生事件应急指挥部办公室将每天组织区卫生、城管、药监、应急等区属各有关职能部门16个督导组,由区领导带队,分赴各镇(街)督查登革热防控工作,并对防控工作开展不力、存在工作不到位和防控措施落实不到位的单位进行通报批评。(梁丽君)

●市、区两级卫生监督机构进一步加强登革热防控工作卫生监督。各级卫生监督机构结合日常工作开展辖区内重点医疗卫生单位登革热防控的监督检查工作。各区(县级市)卫生监督所对学校的传染病防控工作监督检查,重点检查学校是否指定专人负责校园防蚊灭蚊工作,是否开展校内健康教育,是否及时清理校内积水等等,要求存在问题的学校立即整改,并进行具体宣传和指导。同时积极开展辖区内公共场所登革热防控专项监督检查,与街道联合开展巡查行动,以辖区内旅店、美容美发店为重点监督范围,开展登革热防控的卫生指导。9月18日,针对登革热防控专项检查中发现的问题,市卫生监督所举办了卫生监督培训班,市、区两级的卫生监督员共113人参加了培训。(周心韵)

●疾控部门呼吁,为了加强对室内蚊媒的监测,工作人员一般会入户开展调查,希望得到市民的理解配合。同时提醒广大居民:一是居家和外出防蚊子叮咬,家里定时要灭蚊;二是家居水生植物2-3天换水洗瓶或投放灭蚊幼虫缓释剂,清理天台、花园、花盆托、地下室等处的积水;三是如出现发热、肌肉关节痛等症状尽快就医。

广州市举办第十四届健康教育周暨建设健康城市主题宣传活动

提高公民健康素养 共享健康品质生活



市卫生局党委副书记刘忠奇莅现场指导。

穗卫讯 (通讯员 李晓春) 9月1日,由市建设健康城市联席会议办公室主办、市健康教育所承办的主题为“提高公民健康素养,共享健康品质生活”的广州市第十四届健康教育周暨建设健康城市主题宣传日活动在越秀区西湖路举行。

本次宣传日活动是2014年广州市建设健康城市系列宣传活动之一,旨在倡导市民积极参与健康城市建设,践行健康生活方式,提高健康水

平。市卫生局、市食品药品监督管理局、市体育局、市教育局等部门在现场就“合理膳食”、“适量运动”、“食品药品安全”、“科学就医”、“清除积水,预防登革热”、“埃博拉防控”等与群众健康生活息息相关的问题,向群众提供咨询、宣传、义诊等服务。近期全市性的宣传活动还包括第四届广州市健康教育好讲师竞赛、健康知识传播激励活动、网络有奖知识问答和主题摄影比赛等。各区(县级市)也同步开展了相关活动。

医院参加展会 创新医疗产业思路

穗卫讯 (通讯员 钟志朗) 9月12-14日,由国家中医药管理局主管,中华中医药学会等主办的2014广州国际中医药大健康服务业博览会暨高峰论坛在广州中国进出口商品交易会展馆举行,全国200多家中医药企业和医疗机构参展,2万多广州市民参观体验中医药健康服务。广东药学院附属第三医院(以下简称“广药三院”)应邀参展,开启了综合性医院参加展会的一次尝试。

通讯员在展会现场看到,广药三院携“华医管理理论体系、糖尿病特色治疗、预防医学体检中心、广东省规模最大的中西医结合科、专注于非手术治疗痛症的中西医结合疼痛科、优质特色服务口腔科”等6个亮点项目前往参展,打出十分引人注目的“既非中医、也非西医、也不是中西医,我们是《华医学》”标题。展位上,真实的成功案例展示令药物经销商、医疗行业和参观市民连连驻足,热情参观和咨询。该院的糖尿病特色治疗和预防医学体检设备尤其受到关注,不少机构提出合作意向。省中医药管理局副局长李梓廉等也到广药三院展位了解情况,对于医院大胆创新的思路给予赞赏,并欣喜接受作者李朝龙教授签名赠书。

广药三院这次参展共为领导嘉宾赠著作46本,赠送礼品200份,和同行交换或赠领宣传资料2000余份。

编后语:医院参加展会是医疗产业发展的新事物,在新医改不断深化的背景下,医院如何将专业的特色产业化,以解决科研创新成果转化反哺前期投入而不是仅仅转移到科研人员身上,尚未有完善的商业模式。广药三院这次参展,医院特色吸引医药公司和网络公司等社会运营资本关注,医院特色社会化将有更多人出谋划策,是医院产业思路创新的一种可资尝试。

广州市中医药学会举办知识大赛

穗卫讯 (通讯员 傅永锦) 9月6日上午,广州市中医药学会组织的第二届广州中医药知识大赛在广州医科大学附属第三医院启动,90多名中青年中医精英选手代表16间医院参加了本场笔试形式的初赛。

本届中医药知识大赛由广州市中医药学会主办,广州医科大学承办,广州中医药大学有关部门协办具体考务工作,分为初赛和决赛两部分。广州市中医医院、广州市第一人民医院、广州医科大学附属第一医院、广州医科大学附属第二医院、广州医科大学附属第三医院等16间中、西医医院组队参赛,每队6名选

手。大赛决赛将于10月中旬举行,届时,从初赛选拔出来的参赛队将以擂台赛的形式一决高下,争夺本届知识大赛的荣誉桂冠。

广州市中医药学会林鹏祥会长介绍,学会在建会60周年举行此次大赛,是希望以学会的力量为中医药强省、强市建设增添一份力量,扩大中医药在社会上的影响。通过大赛,在广州中医药界营造弘扬中医药学的氛围,调动广大中医药工作者认真学习和钻研的积极性,达到选拔人才、推荐人才、培养人才,促进中青年中医成长,提高中医学学术水平的目的。

市急救中心组织埃博拉专题培训

穗卫讯 (通讯员 李双明、李莲芬、何凤贤) 为切实做好埃博拉出血热有关病例的转运工作,日前,广州市急救医疗指挥中心组织了埃博拉出血热转运和个人防护知识专题培训班,广州市急救网络60间网络医院急诊科主任、护士长参加了培训。

市第八人民医院黄丽芬主任应邀讲授埃博拉出血热个人防护和转

运的相关业务知识,就埃博拉出血热出现的背景、病原学、流行病学特征、传播途径、个人防护和转运工作等方面与参会人员进行交流。

市卫生局医政处王俊杰处长介绍,现已要求各医院要做好关于埃博拉出血热疫情的预案,开展有关埃博拉出血热的培训和应急演练,为疫情做好准备。一旦疫情发生,各医院将按照预案全力做好救治工作。

市健教所举办全市医院 健康教育工作培训班

穗卫讯 (通讯员 孙爱) 近日,广州市健康教育所在广东科学馆召开2014年广州市医院健康教育与健康促进工作培训班,全市区级以上医院健康教育科室负责人和健康教育专责人员、各区(县级市)健康教育机构负责人和专责人员共150余人参加了本次培训。

广东省健康教育中心秦祖国副科长应邀介绍健康促进相关政策与国内外发展形势,以及开展健康促进医院的重要性与工作方法。广州市健康教育所陈建伟科长介绍了各级医疗机构创建无烟单位的工作任务以及通报2014年卫生系统控烟暗访情况,孙爱医生针对重新修订的医院健康教育业务信息报表(2014版)

进行了解读。培训班还邀请了越秀区健康教育所许斌书记介绍了越秀区在医院-社区一体化健康促进工作模式方面,邀请白云区健康教育所张杏花科长交流参加粤沪健康教育骨干培训班学习心得,广州市红十字会医院钟林峰医生介绍医院多媒体健康教育项目。

市健康教育所相关负责人介绍,近年来,我市医院健康教育得到了不断的发展和完善,规范了医院开展健康教育工作的方法,建立了专线业务信息报送制度,开展住院病人及家属相关卫生知识知晓率和行为形成率统一测评等。本次培训班将有助于进一步提高各级健康教育骨干理论知识与技能水平。

擦身而过的老年痴呆

“随着我国老年人口的快速增加,老年人的健康问题正逐步成为社会关注的焦点,老年痴呆、高血压病及心脑血管病成为目前威胁老年人健康的常见疾患”。中山大学附属第六医院神经科李中教授表示,“目前我国老年人口已达到1.44亿人,其中65岁以上每20人就有1人患老年痴呆,但是由于它起病隐匿,容易被患者及家属所忽视,从而错过了最佳的诊疗时机。”

日前,通讯员从中山大学附属第六医院获悉,该院神经科自开科以来,特别开设了记忆障碍专科门诊,以期对老年痴呆患者做到早发现、早诊断、早治疗。
通讯员 简文杨 孟洋阳

擦身而过的老年痴呆

李中教授介绍,造成老年痴呆的原因有很多,其中最常见的是阿尔茨海默病(Alzheimer's disease),约占59%,即通常所说的“老年性痴呆”。阿尔茨海默病是老年人的脑部疾病,患者的脑细胞会急速退化,而非正常的老化现象。记忆的丧失可能是阿尔茨海默病最显而易见的特点,尤其是记不住刚刚发生的事或是最近才获得的讯息。初始的症状细微而渐次地出现,不易察觉,往往被人们误认为是衰老的表现,与我们擦身而过。随着病情进展,记忆的丧失越来越严重,甚至没办法认得自己的亲友,找到回家的路。与此同时,患者也会出现语言和情绪上的障碍,例如在谈话时没办法找到适当的用字,性格变得异常烦躁、猜疑,不喜欢与人交流等,到了后期,患者会在生活各方面都需要他人的协助,给家庭和社会带来了沉重的负担。

以下是阿尔茨海默病的十大危险信号:

- 一、记忆力日渐衰退,影响日常生活。例如:炒菜放两次盐,做完饭忘记关煤气;
- 二、处理熟悉的事情出现困难。不能胜任日常家务,如不知道穿衣服的次序、做饭菜的

- 步骤;
 - 三、语言表达出现困难。例如:忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解;
 - 四、对时间、地点及人物日渐感到混淆。例如:不记得今天几号、星期几,自己在哪个省份;
 - 五、判断力日渐减退。例如:烈日下穿着棉袄,寒冬时却穿薄衣;
 - 六、理解力或合理安排事物的能力下降。例如:跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单;
 - 七、常把东西乱放在不适当的地方。例如:将熨斗放进洗衣机;
 - 八、情绪表现不稳及行为较前显得异常。例如:情绪快速涨落,变得喜怒无常;
 - 九、性格出现转变。例如:可变得多疑、淡漠、焦虑或暴躁等;
 - 十、失去做事的主动性。例如:终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣。
- 当出现上述危险信号时,就需要警惕阿尔茨海默病的可能。

早期、规范治疗至关重要

李中教授特别提到,阿尔茨海默病在目前仍是一种渐进性的、不可逆的、尚无法治愈的疾病,但是早期的规范治疗可以延缓疾病的进展,甚至能够恢复部分功能。因此,早发现、早诊断、早治疗对于阿尔茨海默病患者至关重要。当怀疑自己得了阿尔茨海默病时,应立即到正规医院神经科的记忆障碍专科门诊就诊,提供详细的病史,接受相关的神经心理测试以及血液学、头颅影像学等辅助检查来明确诊断。

包括改善和提高躯体功能和营养状况,积极用脑,适度锻炼等。药物主要有三类:①作用于神经递质的药物,胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐等),是美国神经病学学会推荐的标准用药,中国老年痴呆防治指南推荐的首选用药;②其它作用于神经递质的药物:如谷氨酸受体拮抗剂-美金刚;③其它包括抗氧化剂、脑血管扩张剂、脑代谢激活剂等辅助用药,如维生素E、尼莫地平、银杏叶等。

专家指出,阿尔茨海默病其实是一种常见病,不要因为错误的羞耻感而延误了看病和治疗的时机,早诊断、早治疗是延缓疾病进展的唯一方法。当怀疑自己患有阿尔茨海默病时,应及时到正规医院神经科的专科门诊就诊,在医生的指导下用药,坚信正确的治疗和锻炼,才是开启美好记忆之门的金钥匙。

10月8日全国高血压日: 知晓您的血压



高血压是最常见的慢性病之一,中国高血压患者至少2亿,每年200万人死亡与高血压有关。高血压是心脏病、脑卒中、肾病和糖尿病发病和死亡的最重要的危险因素,因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的41%左右。

高血压定义和概念

诊室血压读数 $<120/80$ mmHg,定义为健康血压。非同日三次血压测量,血压 $\geq 140/90$ mmHg,则诊断为高血压。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85$ mmHg即可认定为高血压,而健康血压的读数是 $<115/75$ mmHg。提倡使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的家庭血压测量。

定期测量血压

- 1.正常成年人,建议至少每2年测量1次血压。
- 2.35岁及以上的首诊患者应测量血压。
- 3.高血压易患人群(如血压130-139/85-89mmHg,肥胖等),建议每半年测量1次血压。
- 4.提倡高血压患者在家庭自测血压,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,则增加自测血压的次数。

高血压的预防

- 1.坚持运动;维持适度的健身体力活

- 动,可预防和控制高血压,如园艺劳动,走路,家务劳动,太极拳和游泳等。
- 2.限制食盐摄入:高盐饮食显著增加高血压患病风险。成人每天食盐摄入量应 ≤ 6 克。
- 3.多吃蔬菜和水果。
- 4.少吃快餐,尽量在家中就餐,可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。
- 5.限制饮酒:不饮酒或少量饮酒。
- 6.戒烟:吸烟有害健康,吸烟者应尽早戒烟。

高血压的治疗

- 1.大多数患者需要服用降压药长期规范化治疗。
- 2.降压治疗目标:普通高血压患者血压降至 $140/90$ mmHg以下;老年(≥ 65 岁)高血压患者血压降至 $150/90$ mmHg以下;年轻人或糖尿病、脑血管病、冠心病稳定性心绞痛、慢性肾病患者如能耐受血压可进一步降至 $130/80$ mmHg以下;部分老年人和冠心病患者的舒张压不宜降低至 60 mmHg以下。
- 3.不盲目相信小广告或伪科学宣传;不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。
- 4.控制血压,降低心脑血管病发病和死亡风险。(根据中国健康教育中心网站资料编辑)

市卫生局成立登革热防控疫情应急响应工作领导小组

(上接第1版)工作的督导检查。市八医院做好病例的收治、检测、重症救治;广州血中心负责病例救治相关血小板等供应保障。

卫生监督组:设在局卫监处,负责组织市、区(县级)卫生监督机构对全市医疗卫生机构落实传染病疫情报告、传染病疫情控制措施、隔离制度执行情况等的监督检查。

新闻信息组:设在局办公室,负责新闻宣传、媒体应对等工作。

经费管理组:设在局规财处,负责局疫情防控的物资及经费筹措、协调和管理工作。

防控技术组:设在市疾控中心,负责组织落实疫情监测、蚊媒密度监测、实验室检测工作;负责监测信息的收集、整理和分析研判,及时提出预警和防控策略;负责加强对各区(县级)市,以及重点街(镇)的现场疫情处置和灭蚊等工作指导,以及效果评估;指导各区(县级)市疾控中心做好流行病学调查、现场处置、检测和疫情处置等技术工作。

健康教育组:设在市健康教育所,负责拟订加强登革热健康教育宣传工作方案,并具体实施。负责指导全市健康教育机构、基层医疗卫生机构广泛开展健康教育和健康促进,普及灭蚊防病知识,提高群众的防病意识和主动参与意识。

我来说说

安全用药的核心是解决“看病难”、“看病贵”

● 刘英团

针对公众普遍存在的安全用药问题,国家食品药品监督管理总局9月1日至10月31日全面开展2014年“全国安全用药月”活动。笔者从中国药学会了解到,我国居民安全用药形势非常严峻。

“大病上医院,小病进药店。”这已成为百姓的普遍做法。随着平价药房和网上药店的普及,越来越多的人加入到自购药的行列,以图更方便和省钱。但是,“是药三分毒”,药品如果使用不当,不仅无法达到治病的目的,还延误治疗,甚至危及生命。统计表明,我国每年能监测收集到几十万、上百万份的药品不良反应的病例,其中,抗生素和中成药成为药品不良反应的“重灾区”。中国药协对全国27个省(区、市)城乡居民的安全用药问题进行调查发现,87%的受访者曾有过自我药疗的经历,69%看不懂药品说明书,36%在自我药疗时出现过失误,其中26%表示因此耽误了治疗。据中国红十字会非正常死亡统计显示,我国每年非正常死亡人数逾800万,其中

医疗损害事件造成约40万人非正常死亡(很大一部分是因为不安全用药),是交通事故致死人数的4倍。

合理用药,即安全、有效、经济地使用药品。合理用药是WHO药物策略和制定国家药物政策的基础。合理用药是治病救人的手段,而安全合理的用药就是不能随便用药。像感冒发烧等能自我诊断的疾病,可到药店或向药师咨询后购买非处方药使用。但如果无法明确诊断的疾病,一定要到医院就诊,而像抗生素类药品,能不用还是尽量不要用,可用可不用的药物也尽量不要用,之所以“少用药”,主要的是要尽量减少药物对机体功能的不必要的干预和影响。

合理用药是一个涉及面广、难度高的复杂性工作。在国外,药店不但须经政府部门的严格审查,且有领取执照的药剂师才能主持营业,除非处方药物之外,病人须凭医生处方在药店或药房购药。在我国,90%以上的人去药店买药听导购的。其中,41.6%的人会购买导购推荐的药品作为替代。但

是,大部分药店导购并不具备执业药师资格,推荐的药品往往是贵药、新药等有提成的药品。药品不同于食品、保健品,它是用来防病治病的特殊商品。统计表明,1/3的病人在死于不合理用药,而不是疾病本身。在住院病人中,约30%的人出现过药品不良反应。这意味着,提高公众合理用药、安全用药意识已经迫在眉睫。

合理用药、安全的用药的核心是解决“看病难”、“看病贵”。尽管国家多次进行药品降价,老百姓普遍没有“感觉”。反而让一些原本疗效好、价格低的临床急需药品因无利润或者低于成本,厂家纷纷停产了,患者不得不买价格更高的替代产品。同时,药品招标采购也没有实现降低药品“虚高定价”,让利于患者和纠正不正之风的预期目标。中国医药商业协会调查资料显示,2008年行业利润率为1.18%,毛利率为7.07%,费用率为6.45%,药价中间绝大部分被医药机构拿去。人人享有健康,要让公众合理用药,就应像国外那样把药费、药事费降下来。

《广州卫生》读报活动走进海珠社区

辨识食品营养标签 让吃变得明明白白

穗讯(通讯员 黄佩贞)近日,《广州卫生》编辑部联合海珠区健康教育所在龙凤街和瑞宝街社区卫生服务中心举办了“社区读报活动”,结合《广州卫生》刊登的“食品营养标签”科普宣传内容,邀请社区中心专家与居民讲座互动,共同读报,约120名居民参加了活动。

我国从2013年1月起正式实施《预包装食品营养标签通则》,规定所有预包装食品营养标签强制标示蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠这4种核心营养素和能量的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比,简称4+1。然相关调查显示,仅有5.5%的人知晓营养标签的实施,仅有24.5%能理解什么叫做“中国食品营养标签参考”,20.9%的人表示购买食品时从不关注。多数市民



在购物时,多关注产品是否在保质期内,而很少会关注营养成分表,有市民反映“一般看保质期,偶尔会关注配料表,看是否有对身体有害的色素或添加剂,但很少去看营养成分表”。

“食品营养标签对指导市民合理选择食品,促进膳食营养平衡,降低慢性非传染性疾病风险具有重要意义。”读报活动中,两位主讲的副主任医师深入浅出地解读了食品营养标签的定义、如何读懂和利用营养标签指导健康饮食等知识。读报后的效果评估结果显示,90%以上的参与者认可这种“阅读+讲座+交流”的读报活动形式,并表示今后在选购和食用食品时,会留意食品的营养标签,尽量均衡合理安排自己的营养摄入。

《广州卫生》编辑部工作人员表示,此次读报活动是“2014年广州市建设健康城市系列宣传活动”内容之一,也是《广州卫生》利用自身平台资源开展“科普进社区”的一次有益尝试。

专家手记

家庭外伤处理误区知多少

●广州市中医医院骨伤科 施敏

日常生活当中,难免遇到跌倒、割伤等常见外伤,然而,口口相传的“土方”真的可靠么?又有多少误区在给我们帮倒忙你知道吗?

误区一:跌倒导致关节肿痛,赶紧用酒或红花油揉擦?

跌倒后导致手腕、脚踝等关节肿胀,有很多人喜欢用手掌去揉,甚至用酒或红花油揉擦。但结果往往导致患处肿胀比初期时更加严重。这是因为,跌倒受伤后患处软组织的毛细血管损伤破裂出血,导致局部肿胀,此时如果再加揉搓,会进一步加剧出血,导致肿胀加重,有一些还合并骨折,如果再加推拿更是加重病情。

正确的处理是:立刻停止运动或负重,抬高及固定创伤部位,使用冰袋或冷敷法,以减轻肿胀和疼痛。如果肿胀和疼痛持续数天不减,应该求医,必要时照X光片,查看局部骨骼或关节是否有断裂的状况。

误区二:烫伤后赶紧涂擦牙膏或酱油?

临床上,烧烫伤一般分I、II、III度,家庭烫伤常见的是I度(皮肤泛红,疼痛)及浅II度(局部起疱,剧痛)。在接诊当中,经常可以看到患者涂抹牙膏、酱油等物品。实际上,烧烫伤处理的主要原则就是降温及预防感染。随意涂抹外物,会大大增加患处感染的几率,从而引起局部感染、延迟愈合,甚至诱发全身感染等并发症。

正确的处理是:首先用大量的凉

水冲洗患处,可以达到清除表面异物并缓解疼痛的效果。如果是I度或浅II度烫伤,范围较小,且皮肤完整,可以自行处理。过程中注意保护水泡,如较大,可以局部消毒后用无菌针头挑破放出疱液,如较小,则不用处理,水泡可自行吸收。此外,可敞开创面,但应尽量避免接触污染环境,保持创面清洁。如果烫伤程度较深,或面积较大,还是应尽快到医院处理。

误区三:切伤手指,赶紧捆扎手臂,用烟灰或卫生纸覆盖?

家庭厨房中,经常可以见到不慎切伤手指的情况。有不少人模仿电视上用绳索捆扎手臂止血,或用烟灰、卫生纸等物覆盖创面止血,捆扎止血的确是止血的方法之一,但捆扎部位和时间都有严格的要求,千万不可随意捆扎,否则会引起肢体缺血甚至坏死。而烟灰等异物更是不能用来盖在伤口上,这将大大增加医生清理创面的难度及感染风险。而市面上很多卫生纸巾并不卫生,且遇水后掉渣,同样会加大后期医生清创难度,并加大感染风险。

正确的处理是:如果切伤手指,最恰当的方法是用干净的布料覆盖创面并加压包扎,也可以同时用力捏住患指的两侧,阻断从这走行的血管,从而达到止血的目的,再清创消毒创面。如果创面较大,或者手指离断,则应保留断指尽快到医院就诊。(广州市中医医院院刊《精诚》荐稿)

BMI不靠谱 警惕成为匀称的“胖子”

●广州医学院荔湾医院内分泌科 罗宏斌主任医师

最近一段时间,“身体质量指数”(BMI)成为网络讨论的热点话题。

虽然BMI常常被用来快速判断一个人是否超重或肥胖,但有时也会让人群中还有一些“隐形肥胖者”——这类人外表看起来身材匀称。但“隐形肥胖”其实已经是亚健康信号,一定要通过生活方式的调整来减少对健康的危害。

内脏脂肪多?存在“变胖”隐患

一直以来,人们总是关注BMI是否在标准范围(18.5-22.9)内,一旦超重,就开始拼命减肥,却忽视了内脏脂肪的堆积。即肌肉含量低,脂肪含量高。

造成内脏脂肪增多,有三个方面的原因。一是随着年龄的增加,基础代谢率降低,尤其是进入到更年期后,随着男性性激素减少,女性雌激素的减少,脂肪会在体内堆积,造成腹部肥胖;二是遗传因素;三是运动少,消耗少,让体内多余的能量转化成了脂肪留存在体内。隐形肥胖可

通过磁共振或CT检查来精准判断,但检查繁琐,价格昂贵,用脂肪分析仪也可以快速准确的判定。

控制内脏脂肪?需要控制热量

隐形肥胖在从事脑力劳动为主的白领、学生群体中较为普遍。但它实际上是身体发出的亚健康信号,若任其发展,会诱发脂肪肝、高血脂、高血压等慢性病。为防止隐形肥胖进一步恶化,建议市民分别从控制热量摄入和增加运动两方面双管齐下。

具体做法是,在饮食方面,应按照个人劳动强度合理控制饮食和能量摄入,碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入要均衡,限制盐的摄入,保证水、维生素、矿物质和膳食纤维的充足供给。在运动方面,最好养成长期、有规律的运动习惯,增加肌肉比例。比如经常坚持爬楼梯、深蹲等运动。

延伸阅读:身体质量指数(BMI)

BMI=体重(kg)÷身高²(m)
BMI亚洲标准:正常(18.5-22.9),超重(≥ 23),肥胖(23-24.9),肥胖(25-29.9),重度肥胖(≥ 30)。

《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

噎膈、反胃

噎即噎塞,指吞咽之时哽噎不顺;膈为格拒,指饮食不下,或吃入即吐;反胃指吃后良久,仍将食物吐出。吐出物为不消化食物,吐后觉舒适。噎膈以中年及老年人居多。此病病因除与胃有关外,又与肝、脾、肾密切相关。忧思郁怒,可以伤脾,气结痰凝,交阻食道,渐生噎膈;或酒食过度,生热生痰,津伤血燥,均妨碍咽食而发生噎膈。噎膈有实证、虚证之分,实者指气、血、痰三者互结于食道,虚者为津血日渐枯稿。治疗虚证宜润养,实证宜宣通。

【宜】(1)饮食宜以流质为主,蔬菜可以做成菜泥后食用,以利吞咽,防止噎膈。

【宜】(2)宜多吃对噎膈有治疗作用的食物,如生鳝鱼、菱角、薏苡仁、鲫鱼、鳊鱼、荸荠、柿饼、鸡鸭、韭菜(连根)、五汁饮(藕汁、甘蔗汁、芦根汁、牛乳、羊乳)、生姜汁等。

【宜】(3)噎膈实证宜多食具有理气开郁、清热化痰作用的食物,如藕粉、橘皮、韭菜、蜂蜜、芦根、核桃仁、姜汁、生鳝鱼等。

【宜】(4)虚证宜多食具有益气养血、润燥通闭的食物,如松子、佛手、人乳、牛奶、人参汁、龙眼肉汁、蔗汁、梨汁、姜汁(宜少量)等。

【忌】(1)忌烟、酒及其他辛辣刺激物

品,如辣椒、花椒等。
(2)忌膏粱厚味、荤腥、油煎烧烤及坚硬食物。
(3)忌食无节制。

打嗝儿

打嗝儿以气逆上冲,喉间“呃呃”连声,声短而频,令人不能自制为主症,是由膈下气逆上冲所致,中医上称之为呃逆。主要原因有:①饮食不节,过食生冷或寒凉食物;②情志不和,气机不利;③正气亏虚,损及胃阴。临床上分为虚寒、实热两大类。实热呃逆特点为连续作呃,声高而急,脘腹胀满,大便结滞;虚寒呃逆则断续打嗝儿,声低而缓,面色黄白、精疲乏力、肢冷不温。

【宜】(1)宜少食多餐,饮食宜清淡易消化,宜多食青菜等清淡食品。

【宜】(2)实热证者宜食用具有清热理气、导滞止呃作用的食物,如刀豆、柿蒂、柿饼、萝卜、皮蛋、鸡蛋黄等。

【宜】(3)虚寒者宜多吃具有益气温中止呃作用的食物,如生姜、胡椒、鲫鱼、核桃仁、甘蔗汁、荔枝等,可以暖胃止呃。

【忌】(1)忌肥甘油腻、饱食过量。
(2)实热者忌一切辛辣刺激、油煎炙烤食品。
(3)虚寒证忌一切生冷瓜果。



什么是登革热?

登革热(Dengue fever, DF)是由埃及伊蚊和白纹伊蚊(花斑蚊科)叮咬传播的一种急性传染病,其病原体是登革病毒,分为四个血清型;登革热流行广泛,呈世界性分布。主要在热带、亚热带地区发生大流行,我国广东、海南、台湾等是登革热流行区。
登革热的流行与伊蚊孳生有关,主

要发生于夏、秋两季节。在广东省为5-11月,海南省为3-12月。在地方性流行区有隔年发病率升高的趋势,但近年来流行周期常表现为不规则性。
登革出血热(DHF)是登革热的一种严重类型。4型登革热病毒均可引起登革出血热,而以第2型最常见。

流行病学特征

传染源

患者和隐性感染者为主要传染源,未发现健康成长病毒携带者。患者在发病前1天至6天,可出现病毒血症,可使叮咬的伊蚊受感染。流行期间,轻型患者和隐性感染者占大多数,可能是重要传染源。

传播途径

主要经带登革热病毒的埃及伊蚊或白纹伊蚊叮咬传播给人。
伊蚊的传播方式有两种,一是生物性传播,即雌蚊叮咬了带有病毒血症的登革热患者或非人灵长类后,病毒蚊子体内增殖,经8-10天的潜伏期后将病毒传播给健康人,这是主要传播方式,伊蚊感染后无症状,但可终身携带和传播病毒,并可经卵传递给后代;另一种传播方式是机械性传播,即雌蚊在叮咬有病毒血症的人时,更换宿主可立即传播登革病毒。有研究表明极少数患者可经非蚊媒途径

临床表现

登革热的典型症状包括发热(突发高热,体温在39℃以上,一般持续3-7天)、皮疹(分布于全身、四肢、躯干或头部

面部),并伴有头痛、眼眶痛、关节痛“三痛”和面、颈、胸部潮红的“三红”现象及皮肤黏膜出血点等症状。

发热:突发高热,体温在39℃以上,一般持续3-7天

三痛:头痛、眼眶痛、关节痛

皮疹:分布于全身、四肢、躯干或头部

三红:面、颈、胸部潮红



WHO将登革热分为登革热(DF)和登革出血热(DHF),后者又分为无休克的登革出血热和登革休克综合征(DSS)。

1. 登革热

病例通常突然发热,体温可达40℃以上,一般持续5-7天,然后骤降至正常。发热的热型多数为弛张热,部分病为双峰热或鞍型热,热程越长病情越重。儿童病例起病较缓慢,毒血症症状较轻,恢复较快。病例的白细胞计数减少,血小板减少(低于 $100 \times 10^9/L$)。
绝大多数患者发热时伴全身症状,表现为严重头痛、肌痛、骨关节痛、眼眶后痛及腹痛等典型症状。剧烈的腹痛可能是DSS的前兆之一。

多数病例在病程3-6日出现多样性皮疹,表现为针尖样出血性皮疹,红的斑疹或斑丘疹、麻疹样皮疹、猩红热样皮疹,严重者出现大片出血性皮疹;部分病例斑疹或斑丘疹融合,中间有少量正常皮肤,犹如红色海洋中的岛屿(又称“皮岛”);皮疹多先见于四肢,然后逐渐蔓延,最后可分布于全身;皮疹可有痒感,持续3-5天后逐渐消退,部分可持续2周;疹退后无脱屑及色素沉着。

感染登革病毒的患者中,肝脏损害较常见。合并肝损害的患者多伴有乏力

及食欲不振、恶心、呕吐等,部分患者可有肝区疼痛及黄疸等。约25%的病例有轻度肝肿大,脾肿大相对较少。

2. 登革出血热

DHF是登革热的一种严重类型,多见于青少年患者,病死率较高。表现为典型的登革热症状,明显出血倾向、血液浓缩、血小板计数减少、束臂试验阳性。患者常于病程第2-5天具有典型登革热症状,包括发热、剧烈头痛、肌肉关节疼痛、呕吐、眼结膜充血及面部皮肤潮红等;发热早期大多数病例在四肢、腋下、面部和软腭可见散在的瘀点,常见有鼻衄牙龈出血、呕血、便血和消化道出血等,出血量常大于100ml;脑、心脏、肾上腺等重要脏器的少量出血可危及生命。血液浓缩,红细胞压积增加20%以上,血小板计数 $\leq 100 \times 10^9/L$ 。多见于青少年患者,病死率较高。

3. 登革休克综合征

DSS具有典型登革热的表现,常于病程第2-7天出现。在持续发热或退热后病情突然加重,出现寒战、皮肤湿冷、脉搏细速、口唇发绀、烦躁不安等,血压下降甚至不能测出,快速进入休克期。病情凶险,如不及时抢救,可于4-6小时内死亡。

预防控制措施

家庭如何有效预防登革热

防蚊灭蚊

登革热通过蚊子叮咬传播,不会直接人传人。只要不被蚊子叮咬,就不会得登革热。

1.家庭应安装蚊帐、纱门、纱窗等;适时使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等装备,还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理。

2.登革热流行区或流行季节,外出活动或旅行时,如公园、绿化带等地点,应穿长袖衣服及长裤,并于外露的皮肤及衣服上涂上蚊虫驱避药物。还应避免在树荫、草丛、凉亭等户外蚊虫较多的地方逗留过久。

清除家居积水

传播登革热的蚊子生长在家居环境的小型积水容器中,清除积水,即可控制蚊子生长与繁殖,预防登革热。

1.清除或倒置室外各种闲置的可积水容器,如放在户外、阳台、天台的不用的花盆、缸罐、轮胎、可积水的垃圾等。

2.室内种养的水生植物(如富贵竹、万年青、佛手等)应定期换洗水瓶、清洗根须。登革热流行期间最好不要种养水生植物,如要种养则改为用泥、沙种养。

机团单位如何有效预防登革热

1.清除或倒置室外各种闲置的可积水容器;如放在户外、阳台、天台的不用的花盆、缸罐、轮胎、可积水的垃圾等。

2.室内种养的水生植物(如富贵竹、万年青、佛手等)应定期换洗水瓶、清洗根须。登革热流行期间最好不要种养水生植物,如要种养则改为用泥、沙种养。

登革热轻症患者居家隔离健康防护指引

登革热主要表现为发热、骨格肌肉痛,全身出现皮疹等临床表现,一旦感染登革热,登革病毒可能通过蚊子叮咬而传播给你的家人、邻居、同事或朋友,因此,如果你感染了登革热,临床症状较轻,未在医院进行隔离治疗,我们建议你在家做好居家隔离,避免将病毒传播给他人,做好居家隔离健康防护措施。

1.要做好家居环境的防蚊灭蚊,可采用市售杀虫剂对家居室内环境进行灭蚊,要查看家里有无蚊媒孳生地,蚊子长在水中,比如是否种养富贵竹、万年青等水生植物,阳台、天台、房前屋后是否闲置的积水容器、花盆托盘等,如有应及时进行清理,睡觉一定要使用蚊帐,家里可通过安装防蚊纱门纱窗加

强防蚊。

2.患病期间尽量不要外出,休息要注意驱蚊,发热可采用冰敷等物理降温的方式,避免使用阿司匹林、安乃近等药物进行降温,避免引发出血。

3.居家隔离期间应多休息,注意营养,多喝水,食用富含维生素的果汁等,增强身体抵抗力。

4.一旦发热持续3天以上未退,出现出血(牙龈出血、便血、咳血等)、病情加重等表现应尽快到医院就诊。

5.家人应做好防护,使用驱蚊剂,尽量穿长袖长裤,防止蚊虫叮咬,一旦出现发热也请及时到医院就诊。

6.登革热相关预防控制知识可拨打12320进行咨询。

齐齐动手 预防登革热

目前我省登革热处于高发季节,广州登革热疫情已在12个区出现,维持多区域持续多发状态。截止9月26日零时,全省共报告9161例登革热病例,其中广州市7747例(含2例死亡病例)。登革热是登革热病毒引起、伊蚊传播的一种急性传染病。夏秋季节由于高温多雨,蚊虫容易孳生,因此是登革热的高发季节。登革热目前尚无有效的疫苗可以预防。预防登革热,最有效的措施是防蚊灭蚊,呼吁大家齐动手、清积水、灭蚊虫,预防登革热。本版主要介绍了登革热的相关知识、预防措施及相关动态信息。

防蚊小知识

蚊虫生长周期



积水——蚊子孳生的“摇篮”

蚊子的生长周期分为4个阶段,卵、幼虫、蛹、成虫,一般需要15天左右,其中约10天都在水中度过。

- 卵:成虫将卵产在水中,卵经过1-2天孵化为幼虫。
- 幼虫:蚊子的幼虫也叫孑孓,在水中生存5-7天,经过4次蜕皮后变成蛹。
- 蛹:蛹在水中生存2-3天,然后羽化为成蚊。
- 成蚊:成蚊从羽化至吸血需要1-2天,吸血至产卵需要2-5天。

翻盆倒罐,清除积水——从源头减少蚊子

- 疏通沟渠,以免积水孳生蚊虫。
- 及时清除单位、住户室内外各类型小积水,如房前屋后、阳台、天台、花盆托盘、各种盆罐容器、废旧轮胎、消防池等。
- 水养植物(万年青、富贵竹等)、储水池(缸)等注意及时换水,庭院喷水池、假山水池、荷花盆、莲盆等积水无法清除时可采取养鱼等方法,杜绝蚊虫孳生。



物理隔离三大法宝——纱门、纱窗和蚊帐

- 使用纱门、纱窗和蚊帐是最简单便宜的防蚊方式。
- 如果蚊帐用拟除虫菊酯类化学药物浸泡后再使用,还有驱虫杀虫的作用,效果更佳。
- 对于老人、孕妇和婴幼儿等,建议以物理隔离方法防蚊为主。



化学药品安全使用——蚊香使用的注意事项

- 购买蚊香要通过正规的渠道,并认准产品外包装有农药登记证书或农药临时登记证号的产品,正式(品种)登记证号以PD、PDN或WP、WPN开头,临时登记证以LS或WL开头。
- 使用蚊香时要保持室内适度通风。
- 婴幼儿、孕妇、体弱和过敏体质的人,尽量避免使用蚊香。



9月27日,全市疾控机构共对293个点进行蚊媒监测,其中88个点密度达到控制要求,各区蚊媒密度较高的2个点见下表。疫情防控要求水平(布雷图指数 <5 ,成蚊密度 $<2/$ 人工小时)。

广州市蚊媒密度监测日报(2014年9月28日)

区(县级市)	街道(居、村委)	布雷图指数	成蚊密度(只/人工小时)
越秀区	北京街财厅前居委	10	
	六榕街岗岗山居委	9.68	
海珠区	龙凤街富力居委	18.97	50
	昌岗街细岗东居委	18.18	
黄埔区	穗东街庙头村	29.41	22
	黄埔街金港居委	4	2
天河区	长兴街兴科居委	10.96	4
	员村街二横路/绢麻居委	7.84/4.91	4/17
白云区	白云湖街环居委	18.06	18
	石井街潭村居委	28.5	4
荔湾区	石围塘街秀水居委	6.52	
	金花街三甫居委	5.83	
南沙区	黄阁镇大井村	30.48	
	南沙街广隆村/板头村	25.71/26.53	4/3
番禺区	沙湾镇紫泥村	65.5	
	石楼镇赤岗村	30	
萝岗区	联和街黄鼓	60	
	联和街联和/玉树居委	34.29/36.36	12/3
花都区	秀全街马溪村	25.29	
	梯面镇四联村	12	
增城市	中新镇简村	12.90	
	荔城街沙园居委	5.88	3
从化市	鳌头镇第二中心小学	6.94	

相关动态信息

我省近期登革热风险提示

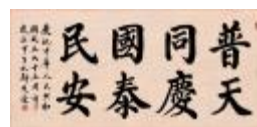
更新于2014年9月26日

目前我省登革热处于高发季节,广州仍维持多区域持续多发状态,佛山局部区域高发并呈现扩散趋势,中山、江门、珠海、东莞、阳江等出现点状聚集性病例疫情,汕头、阳江、东莞等地也相继发现本地病例。截止9月26日零时,全省共报告9161例登革热病例,其中广州市7747例(含2例死亡病例),佛山市950例(含1例死亡)。广州市登革热疫情已在12个区出现,发病数排序前五的街道为:番禺区洛浦街、越秀区东山街、白云区松洲街、白云区棠景街、海珠区江南中街;佛山发病数较多的街道为:南海区桂城街、里水镇、大沥镇、顺德区乐从镇、禅城区石湾镇;其他地市发病较高的街道为:江门江海区礼乐街道、中山沙溪镇、西区、民众和古镇;珠海香洲区拱北街和前山街。

我省各地正大力开展登革热疫情防控工作,但部分地区蚊媒密度仍处高风险,登革热病例仍可能持续增加,国庆期间因人员流动存在发病区域扩大的风险。随着病例的增加,出现重症和死亡病例的风险也加大,特别提醒年长者、有基础性疾病患者尤应警惕登革热,及早治疗可降低重症和死亡发生风险。

省疾控中心抽查重点地区蚊媒监测结果显示,高风险地区主要集中在广州市番禺区大石街、东环街、沙头街、化龙镇、沙湾镇、石基镇和大石街、花都区花山镇、新华街和秀全街、从化区鳌头镇和街口街、萝岗区东区街、联和街和萝岗街、南沙区大岗镇、东涌镇、横沥镇、榄核镇和珠江街;佛山市南海区桂城、里水和狮山、三水区西南街道和大塘镇、顺德区大良街道五沙村、文秀社区和新滘社区、北滘镇林头村、莘村村和北滘居委、乐从镇乐从居委、沙边村、岳步村、葛岸村、罗沙村、沙边村和佛山新城、陈村镇赤花居委、旧圩居委、勒竹居委、仙涌村、碧桂花园、锦龙居委、合成居委、永兴居委和大都村、容桂街道红旗居委、勒流街道勒流居委;中山市小榄小榄镇东二、东升东城居委丽景名筑、东区库充、港口美景花城、黄圃石军和团范;江门市江海区外海街道沙湾横社区、礼乐东红村,蓬江区良化西二社区、杜阮镇木朗村、仓后街道东台社区。

疾控中心呼吁广大市民人人动手,做好防蚊灭蚊的工作,办公室、家庭等各类场所内翻盆倒罐清积水,机关事业单位、企业、住宅小区等要清除地下车库的积水,清除孳生地,降低蚊虫密度;若出现发热、皮疹和骨关节疼痛等症状,及时就医。国庆长假临近,广大市民出行时需留意当地登革热疫情情况并做好个人防护措施。如欲了解更多登革热防控知识,请关注“广东疾控”微信公众号。



十月的情怀

沐浴十月金光,一颗心跳动在火热的胸膛。岁月沧桑,史河漫长,在中国历史的册页中,十月骄傲的辉煌铮铮作响。

十月,一条河,流淌着中华儿女的悲欢与苦乐。十月,一条路,共和国的脚步从上面走过。十月,一首诗,咏叹九百六十万平方公里的阴晴圆缺。十月,金风送爽,红叶漫山。十月的阳光下,有成群的鸽子的哨音,有流光溢彩的日子,有我们响亮的笑声。

十月的笑声在一穷二白的基础上奏响,震撼着中华大地渴盼已久的希望,振奋世界的东方!十月的声音化作挥舞的镰刀,在希望的田野上收割理想,割尽中国的贫穷与荒凉;十月的笑声化作挥舞的铁锤,在美好的心灵上锻造出亿万挺起的民族脊梁,在丑恶的灵魂上抽打猛击,戳穿军国主义强权政治的肮脏;十月的笑声化作一面旗帜,高耸在世纪的风云中猎猎作响,播撒新中国书写历史的华章。

六十五年风风雨雨,锤炼了伟大的党,六十五年分分秒秒,雕塑了共和国立东方的塑像,是的,党是一盏明灯,照耀祖国的前程,群众是一座金桥,肩起事业的富饶。多少英雄人物,扶风雷,携豪情,创造伟绩,奉献青春,为了共和国的昨天、今天、明天,不息的奋斗,换来了漫天的捷报。

雷声滚过十月,可谛听时代的风雨,歌声响彻十月,叩击兴华强国的重音,拨动十月的琴弦,奏出中华民族进取的主旋律,敲响十月的锣鼓,回应神州大地的改革开放。

铿锵,稻黄棉白,柿子艳红,硕果飘香,祖国捧给广袤大地一幅请柬,邀人们共享耕耘的艰辛,三月的青绿,六月的汗滴,十月的丰熟。十月的季节,那么坦然,那么沉甸,大江南北,风也飘香,雨也丰润,这是一个壮丽丰收的季节,艳阳,拂照百花盛开,甘露,浇灌事业辉煌。

聆听十月历史的欢呼,伟大深沉而又热泪盈眶的交响,令人心潮澎湃如大海,热血沸腾如岩浆……

如椽的大笔抖落开来,饱蘸金秋丰腴的色彩,饱蘸改革开放中人们辛勤的汗水,去写祖国的征程,写人民的拼搏,写十月的情怀。

十月,共和国千秋大业的起点,十月,人民建造美好家园的开端。用心去聆听十月的声音,你会感到共和国的博大胸怀。十月的信念、气魄和理想,已巍然植根于华夏儿女心灵的广场。在永恒而虔诚的怀念中,我们高举着猎猎飘扬的旗帜,迎着东方蓬勃升起的太阳,阔步奔向中国梦的辉煌!

(段菊荣)



普天同庆 国泰民安 郑定荣 书法

人过四十几 保健莫迟疑

三十而立,四十而不惑。中年后是人生一个新阶段的开始,也是人生中诸多方面成熟的年龄。这一年龄段的人,无论在心理或生理上都将有一个与过去完全不同的感觉。讲究身心健康,主动去面对和适应这个人生的新阶段,是至关重要的。然而,生活中恰恰有些人忽视这个阶段的自身保健,致使诸多疾病潜伏或诱发,出现未老先衰甚至英年早逝的憾事。

那么,不惑之年怎样做到“人过40几,保健莫迟疑”呢?

●**节制饮食**。中年人要注意防止心脏和血压出毛病,必须特别注意节制饮食,尽量控制大鱼大肉等厚味食品的摄入,更不要逞能而暴饮暴食。饮食要定时定量,少食多餐,半饱即止。遵循科学合理的生活规律,避免“饮食自倍,肠胃乃伤”而影响健康。饮食不节制,也是中年人容易“发福”的因素。故节制饮食,控制体重,乃防病之策。

●**控制体重**。肥胖是疾病的温床,也是早衰的伙伴。肥胖者易发生多种严重疾病,如高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病等,会加速生理的老化进程。所以,从中年开始,就要严格控制身体肥胖,注意加强锻炼,节制饮食,保持体重,从而增强身体的抵抗力,减少疾病的发生。

●**不赶时髦**。追求时尚时髦固然无可厚

非。但服饰和装束也要符合年龄特点,作为一个中年人若是以健康为代价刻意求美,尤其是中年女性,过早地穿短裙,易受寒邪侵袭而致病,那就得不偿失了。

●**善待牙齿**。很多人不知道牙齿的魅力。殊不知,一口好的牙齿有时胜过脸上的笑容。而有毛病的牙齿不仅会影响容貌,而且会危害健康。年过四十,天生的白齿也许如往昔,尤其是“瘾君子”们。因此,必须重视牙齿的健康,定期洗牙与整补非常必要。平时应保持口腔卫生与清洁,常用茶水漱漱口。您善待了牙齿,它就会为您的健康效劳,使您拥有一个好胃口,胃口好,食欲好,身体也就好。

●**房事有度**。人到中年,按中医的观点来说“肾气”已虚衰,欲想健康长寿,很重要的一个方面就是避免纵欲。一般而言,适度和谐的性生活有益于身心健康。而纵欲无度则势必使身体虚弱,抵抗力下降而招致疾病发生或老病复发,甚至早衰短寿。

●**防治失眠**。人如果睡眠不足,会导致食欲不佳,精神不振,记忆力下降,工作效率降低等。严重的失眠还会引起生理机能上的恶性循环而导致多种疾病的发生。一般认为,中年人的睡眠以一天7至8小时为宜,特别是该睡觉时应睡觉。通常以醒来时全身轻松,疲劳消除,精力恢复为标准。因此,经常睡眠不好甚至失眠,一定要找出原因,进行必要的防

治,以保证睡眠的正常与充足。

●**补肾为要**。人过中年,机体各脏器功能逐渐下降,新陈代谢减弱,其中最明显的是“肾气”渐衰,牙齿松动脱落,头发变白稀少,耳鸣头昏,视力模糊,夜尿增多,容易骨折等。也可因肾虚及其它脏器。因此,应当适当选用补肾、养肾食物和药物,以固本护肾,延年益寿。

●**配戴眼镜**。大约有5%以上的中年人的视力开始减退,很有必要为自己配戴一副合适的配镜。有关统计资料表明,人到50岁时需配戴眼镜者可达75%。切勿为了美或怕麻烦而忽视了配戴眼镜。须知,这样会损伤视力,在不知不觉中加速衰老。

●**克服负性**。人的情绪可分为两大类:一是欢乐兴奋等健康情绪;另一类是抑郁悲愤等有损身心健康的不良情绪,后者被称为“负性情绪”。负性情绪的产生主要来源于思想的消极及生活中的压力等,可造成难以消除的精神压力而危及身心健康。德国医学专家认为:积极乐观的情绪可延长寿命。因此,除了适当参加体育锻炼,选择高雅、健康的业余活动外,要学会正视现实,自我抚慰,制怒解愁,笑对人生,始终保持乐观向上的情绪,才能使生活充实愉快,颐养天年。

(张远桃)

健康在前,财富在后

我们这些五六十年代出生的人都知道,在三十年前看病,无论是在厂医务室还是在医院,医生开的药都是以片来计,发给我们的药都是用一个小白纸袋来装,最多够我们服用三天。一般来说医生都是按病情计算好的,给我们开的药服完了,病也就好了。然而时至今日,我们到医院去看病,医生给我们开的药却是以瓶或以盒计算,往往病好了,药还剩下大半,诚然,家家只有备一个药箱,让这些剩下的药存放到过期失效后,再丢到垃圾堆里去。试想一下,全国人民每年因过期失效而丢弃的药又有多少,浪费的金额加起来肯定是个惊人的数字。

由于现在差不多家家户户人人都有医保,所以浪费在药品上的金额对于一个家庭来说只是一个小头而已,大都忽略不计,并未引起普通老百姓的重视和抵触。然而对于国家来说,每年却要额外承受多少的损失。

就像中国的许多事情一样,国家损失了,医院和医生却是大赚了,有好处,哪家医院不是阔气大方地在修着高楼,哪个有处方的医生不都跻身于土豪金的行列?

毋庸置疑,医院和医生的财大气粗来源于中国目前现有的医药政策,也就是来源于药品滋生的财富。

因为与药品挂钩,所以许多医院不进便宜药,往往当患者确实需要某种便宜药时,医生就叫病人家属自己去买(这是笔者亲眼所见的);因为医生的收入与所开的药品挂钩,所以许多医生昧着良心给病人多开药、开贵药、开进口药,甚至开一些不必要的药(这也是笔者亲身经历过的)。由此,这也是产生目前医患关系紧张的一个原因,也是滋生腐败的一个因素。

笔者从国外归来的亲友那里了解到,许多医保完善的国家,医院都是和药品脱钩的,医院不经营药品,医生只开处方单,而病人拿着处方单自己到药店买药,买药的单据再由医保部门全额报销。

这种方式既保证了医生按病人的病情开药,也杜绝了医生的腐败行为,还减少了病人和国家不必要的医药费用。

我们国家的医改何不也朝着这个方向迈进呢?这于国于民都有利。

(杨晔)

我们缺什么?

记得大学年代,我们都习惯一个“夜话会”。经过一整天紧张而忙碌的学习,同学们在晚上爬到床铺后,讨论每一天的热点新闻,谁和谁谈恋爱了,谁又在其他班级,其他学校发现美女了,谁考砸了,谁被老师修理了……。参加工作后,特别是中央八项规定出台后,大家从分散的小型聚会,重新回归饭堂,于是热闹的“午餐会”又成为机关的舆论阵地。由于本人经常发表一些匪夷所思的文章,经常举办一些传统文化讲座,一些同志就经常“为难”我;老吕,现在大官小官都出问题,而且男女官员一出问题,绝大多数都会牵扯男女问题,你这个“秀才”,说说官场怎么了?

我经常被问得手足无措,言塞语塞。为了维持“秀才”的面面,斗胆说说自己的看法,欢迎各位网友拍砖。

是啊,那么多人发案,从级别看,一品大员到无品小吏;从敛财数量看,亿万富翁到蝇头小利;从地域看,繁华闹市到穷乡僻壤;从行业看,万人捧捧到清水衙门;从受教育程度看,博士硕士到高低小毕业。我找过答案,似乎从上述传统分类难以寻觅有力证据。不过,是人,都会有一个区别于其他动物的特征,那肯定是精神。也就是说,我们的精神肯定出了问题,最起码,我们不是“精神病”,在精神方面,肯定丢失了什么。丢失的一定是孔子、孟子倡导的“君子”品德!

孔子讲:“为政以德,譬如北辰,居其所而众星共之。”为官者,首要素质就是官德。官德的核心就是一个“正”字,就是孔子所谓的“政者,正也”。选人用人,屁股不正,开门纳贿,甚至公开价码;物资设备采购,心术不正,见利忘义,见利忘法;工程招标,灵魂出窍,能捞

则捞,能吞则吞。孔子又讲:“吾未见好德如好色者也。”好色是动物属性,如若物种兼不好色,如何繁衍后代,延续生命?但作为人,好色要有一定的尺度,否则不管在什么国家,什么朝代都会遭受谴责与惩罚。美国可以包容色情业,但包容不了作为总统的克林顿与莱温斯基小姐把白宫当黄宫!孔子在担任鲁国大司寇时,看到鲁君迷恋女色,数日不朝,进谏无效后,毅然炒了鲁君鱿鱼,辞退高官厚禄,开始了周游列国的游学生涯。现在我们倒下的一些领导干部,妻妾成群,情人无数,甚至共同开发,资源共享,还在同一个花丛中,结出两个不同的果实!如果孔子活到当代,不知其游向何方,又不知其会发出什么振聋发聩的呐喊!孔子讲“巧笑倩兮,美目盼兮,绘事后素”,教育我们,织布是先打好白色底子,再画上彩色的花卉;做人要德为先,美为后。

孔子讲:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”孔子道出了君子的富贵贫贱观,还在同一个花丛中,结出两个不同的果实!如果孔子活到当代,不知其游向何方,又不知其会发出什么振聋发聩的呐喊!孔子讲“巧笑倩兮,美目盼兮,绘事后素”,教育我们,织布是先打好白色底子,再画上彩色的花卉;做人要德为先,美为后。

孔子讲:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”孔子道出了君子的富贵贫贱观,还在同一个花丛中,结出两个不同的果实!如果孔子活到当代,不知其游向何方,又不知其会发出什么振聋发聩的呐喊!孔子讲“巧笑倩兮,美目盼兮,绘事后素”,教育我们,织布是先打好白色底子,再画上彩色的花卉;做人要德为先,美为后。

孔子讲:“富与贵,是人之所欲也;不以其道得之,不处也。贫与贱,是人之所恶也;不以其道得之,不去也。君子无终食之间违仁,造次必于是,颠沛必于是。”孔子道出了君子的富贵贫贱观,还在同一个花丛中,结出两个不同的果实!如果孔子活到当代,不知其游向何方,又不知其会发出什么振聋发聩的呐喊!孔子讲“巧笑倩兮,美目盼兮,绘事后素”,教育我们,织布是先打好白色底子,再画上彩色的花卉;做人要德为先,美为后。

(吕喜龙)

中年妇女养颜食敷套餐

人的容颜首先能显示健康,然后才是美。谁不想乌发红颜,容光焕发呢,尤其是女性,而最易受损的,又偏偏是中年妇女。因工作紧张,睡眠不足,月经不调而至双眼无神,脸色灰暗,甚至出现黄褐斑者,在都市女士中实不少见,经医学检查无器质性病变者,不妨一试。

一、茶:益母草10克、红枣2个、鸡蛋1只(连壳煮),3碗水煮至1碗,加红糖适量。

二、炖汤:田七10克、太子参10克、淮山15克、乌鸡100克、水2碗。食时适量盐(佐餐)。

三、面部敷洗剂:鸡血藤50克、川红花5克,4碗水煎至2碗。洗脸及敷脸。

方解:益母草有活血调经、祛瘀消肿之功,现代药理还证实能降血脂,预防冠心病。太子参有补气健脾、养血安神之功,现代药理还证实有护肝抑癌、抗变态反应等作用。田七有活血化痰、补虚强体之功,现代药理还证实能增强心脑血管流量,抗血小

板凝集和溶栓等作用。太子参有补气健脾作用,现代药理还证实有抗疲劳,延缓衰老等作用。淮山有补脾肺肾气之功。现代药理还证实有抗氧化,延缓衰老等作用。鸡血藤和红花均有活血化瘀络作用。(注:外感或内热未清者勿服茶汤,皮肤过敏者勿敷洗。)

(顾玉潜)



美国养老也时髦

养老是每一个国家都绕不开的问题,如何养老才能拥有一个自由、快乐的晚年?相对于其他国家,美国人的养老显然要“时髦”得多。

与年轻人“拼房”住,是不少美国老人的养老选择。他们会把大房子中的几间以低廉的价格租给年轻人,既赚取生活费又能与年轻人相伴,不寂寞。现年66岁的老人凯恩家住在新泽西州中部,早年离异,一直是一个人过日子。退休后的10年来,她一直采取“拼房”方式与陌生人“同居”。她性格和蔼,对租房者条件并不多——不吸烟,喜欢她养的几只猫。正因为如此,她先后换过多名房客,与他们的关系良好。那些年轻的房客有时空闲,会帮助凯恩老人打扫卫生,跟她聊天。房客不仅给单身老人带来额外收入,也成为他们某

种意义上的情感寄托,因此,这类养老方式尤其深受单身老人的青睐。

当然,对不少老人而言,最理想的退休生活方式,不仅仅只是有个设施齐全、环境舒适的社区消磨剩余岁月,而是更希望与志同道合的人结为邻居,一起享受生活的乐趣。因为年纪越大,越害怕寂寞。于是“亲和居所”应运而生。

“亲和居所”,又称“定位社区”,是美国的一种新型养老社区,无论你是乡村音乐粉丝、爱狗人士、考古狂、园艺爱好者或者素食主义者,都可以在社区里找到知音,结成邻居共同生活。并且在“亲和居所”社区里,居民可以享受完善的医疗保健设施与服务、分享共同的兴趣爱好。

除了以上两种养老方式外,近年来,越来

越多的美国人退休后选择到拉美国家定居,因为那里阳光充足,风光秀美,而且“钱更值钱”。墨西哥生机勃勃的城市文化、哥斯达黎加美丽的海滨社区、尼加拉瓜静谧的山谷村庄,都有着巨大的吸引力,而低廉的生活成本的诱惑更是难以抵挡。

许多拉美国家看到这一商机之后,纷纷抛出诱人政策,吸引美国老人定居。如巴拿马政府推出一系列法律政策,只要外国人能证明每月领取的养老金超过1000美元,就可以获得巴拿马的永久居住权,而且在海外挣得的养老金无需在巴拿马上缴。《国际生活》杂志连续6年将巴拿马评为“全球退休指数”榜单的第一名,巴拿马也因此被人们称为最适合养老的国家而令许多人趋之若鹜。

(曾祥伍)

