

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 12 月 15 日星期一 第二十三期(总第 1027 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

凝聚力量 攻坚克难 共抗艾滋

广州市防艾办举办“世界艾滋病日”系列宣传活动

今年的“世界艾滋病日”，我国的宣传主题为“行动起来，向‘零’艾滋迈进——凝聚力量，攻坚克难，控制艾滋”，旨在说明我国艾滋病防治工作到了关键时期，面临很多困难和挑战，需要动员各级政府、部门、社会组织和志愿者，集中各方面力量，解放思想，开拓创新、破解防治工作难题，控制艾滋病流行。



图为在广东机电职业技术学院举办的“世界艾滋病日”校园宣传活动现场。

校园防艾宣传：红丝带在这里飘动

穗卫讯(通讯员 李晓春)11 月 28 日,由市防艾办主办,市健教所承办,市疾控中心、市八医院、市皮防所、广东机电职业技术学院协办的大型校园防艾宣传活动在广东机电职业技术学院北校区举行。针对当前青少年艾滋病疫情上升的形势,结合校园特点,主办方与学院共同设置了此次活动的内容和形式,包括文艺节目汇演比赛、倡议口号创作活动、现场微博互动、专家咨询义诊、免费 HIV 抗体检测、大型图片展览等。多样活动异彩纷呈,学生们也从中领悟到了防艾工作的深刻意义。

由学校社团、班级自编自演“预防艾滋病”专题文艺节目汇演比赛是此次活动的重头戏,师生们精心编演了六台节目,其中手语《同行,爱的相伴》、心理剧《关爱艾滋病患者》、合唱《承诺》分获一、二、三等奖。值得一提的是,节目最后,在《飘动的红丝带》歌声中由师生一起在观众席组成红丝带造型与舞台上的演唱者相互呼应,喻示着红丝带将人们紧密联系,共同抗击艾滋病魔。

除了文艺汇演,主办方还在现场进行微博、微

信互动及有奖问答。微博、微信互动主要是由主持人发起话题,发动现场学生参与话题讨论,形成互动氛围并现场抽奖,据统计,活动期间微博阅读量达到 1388.4 万,活动现场有 211 人参与讨论,微信共搭了 784 层,人气火爆。有奖知识问答更是将现场气氛带到了高潮,学生们奋勇争先,踊跃抢答的劲头既活跃了气氛又在一问一答间将防艾知识传播开来,并给在场学生留下深刻的印象。活动还发动同学们进行倡议口号创作,上传到主办方“世界艾滋病日”主题网页进行传播。现场设置的祝福墙贴满了同学们对艾滋病患者的祝福话语。

学院内,各大食堂的多块视频上滚动播放《预防艾滋病》、《以爱制艾,关艾你我》公益广告;校园广场上摆设大型《预防性病、艾滋病》图片展览,工作人员向学生们派发折页、画册等便携资料以供大家随时阅读学习。市八医院、市皮防所的专家在现场展开现场咨询义诊,市疾控中心专家进行免费 HIV 抗体快速检测,共有 10 名同学接受检测,结果均为阴性。

市一医院举办首届医疗技术视频演示大赛

穗卫讯(通讯员 陈特鹏、黄逸辉)11 月 27 日,2014 首届广州市第一人民医院医疗技术视频演示大赛成功举办。

经过前期的初审及初赛,全院参赛的 19 个医疗技术视频作品中最终有 11 个进入当天的决赛。来自胃肠外科、神经外科、妇产科、骨科、泌尿外科、肾内科、介入科的 11 名参赛选手依序对参赛的技术视频进行了 10 分钟的展示,展示结束后,由专科主任做视频推荐点评,再由院外特邀专家进行现场点评,各位评委结合手术操作步骤、手术精细化程度、手术难度、技术先进性、视频制作水平等多方面进行细致打分,评出比赛的一二三等奖,由医疗质量与安全管理全体委员现场投票评选出最佳视频制作奖及最佳技术操作奖。

本次大赛,是该院落实年初工作会议“大力发展医疗技术”战略部署举措之一,旨在进一步提高该院医疗技术水平,更好地树立并推广医院各专科特色技术品牌,同时为临床中青年骨干提供一个良好的技术交流平台。

举办签约制服务知识竞赛 提升家庭医生软实力

穗卫讯(通讯员 吴月媚)近日,沙园街社区卫生服务中心举办了一场别开生面的“家庭医生签约制服务知识竞赛”。从该中心 3 大签约团队中挑选出来的 6 个家庭医生签约小组参加了涵盖家庭医生签约制服务相关知识、广州市基本公共卫生服务包知识、临床技能、护理知识、服务礼仪等内容的必答题、风险题、抢答题等竞赛环节,现场还模拟如何说服居民接受家庭签约服务,内容十分贴近工作实际。

据悉,沙园街社区卫生服务中心于 2013 年 5 月 29 日正式启动“家庭医生签约制服务”工作,为广州市首家开展家庭医生签约制服务的医疗服务机构。中心负责人介绍,签约制家庭医生服务承诺“全程健康跟踪服务”,最大特点和优势是“个性化健康管理服务”。通过举办此次竞赛,进一步提高了家庭医生签约团队的专业知识和技能,增加了团队凝聚力,同时也为海珠区其他社区开展签约制服务提供了一定的示范作用。

“广州健康通”开通

我市多渠道统一预约挂号服务 搭建便民就医桥梁



穗卫讯 11 月 25 日,广州市卫生局联合腾讯微信在珠江宾馆举办广州市统一预约挂号服务宣介暨“广州健康通”启动仪式。广州市副市长贡儿珍,广州市政协副主席、广州市卫生局局长陈怡霓,腾讯广州分公司负责人出席了启动仪式。

“广州健康通”为市民开通了移动预约挂号服务。“广州健康通”启用之后,广州市统一预约挂号服务共提供 5 种渠道的预约挂号服务,包括 12320 卫生公益热线、广州市统一预约挂号网站(<http://guahao.gzmed.gov.cn>)、“广州健康通”微信公众服务号、“广州健康通”智能手机客户端、医院自助挂号机。就医居民凭广州市市民卡、实名健康卡、身份证等有效证件注册成功后即可预约,支持银联支付、微信支付等多种支付方式。

广州市统一预约挂号系统于 2012 年上线,2013 年,广州市委、市政府将“向全市大型医疗机构推广预约挂号系统”纳入广州市 10 件民生实事之一。到目前全市共有 50 家大型医院联网,超过 300 万人次使用统一预约挂号服务。

国家卫计委调研南沙区基层医疗机构综合改革工作

穗卫讯 12 月 2 日,国家卫生计生委基层卫生司张并立处长在省卫生计生委、市卫生局有关部门领导以及南沙区霍阳副区长陪同下,到我市南沙区调研基层医疗机构综合改革工作情况。

调研组实地考察了南沙区东涌镇大稳村卫生站、东涌医院和南沙街板头村卫生站的建设、就诊费用、基药使用比例、家庭医生服务和信息化建设等情况,并召开座谈会,与会代表围绕南沙区基层医疗机构综合改革中的有关管理体制、人事制度、收入分配制度和医疗服务利用情况等方面进行座谈。

调研组指出,南沙区的基层医改模式是一种新的探索。通过体制机制方面的改革创新,在社区卫生服务中心和村卫生站实行“收支两条线”,充分保障了基层医疗服务的运作和公益性定位,还进一步理顺了医院、社区卫生服务中心和村卫生站医疗体系的关系,充分调动各级医疗卫生机构的积极性,提高了基层医疗服务的能力和效率。调研组认为,基层医疗卫生改革离不开地方党委政府的大力支持,希望南沙区能够继续深入探索,总结经验。国家、省、市各级主管部门,将继续给予基层更多必要的政策支持。

贡儿珍副市长调研我市村卫生站基本药物制度实施情况

穗卫讯 11 月 13 日,贡儿珍副市长带队到农村卫生站调研基本药物制度实施情况,并在白云区人和镇主持召开全市村卫生站实施基本药物制度工作座谈会。市政协副主席、市卫生局局长陈怡霓,市发展改革委、财政局、人力资源和社会保障局、卫生局,有关区、县级市政府等单位负责同志参加了调研和会议。

在调研现场,贡儿珍副市长向区、镇有关领导和村卫生站医务人员详细了解村卫生站的日常运作和基本药物制度实施情况,并对白云区实行的村卫生站网格化管理模式和由镇卫生院统一集中采购配送药物等做法给予充分肯定。在座谈会上,各区(县级市)和市有关部门领导同志简要汇报了村卫生站实施基

本药物制度情况,并就村卫生站实施基本药物制度工作有关问题进行认真研究讨论。贡儿珍副市长对花都、南沙和萝岗区的工作措施及落实情况给予了充分肯定,强调村卫生站实施基本药物制度既是深化医改的一项重要制度安排,也是实现新型城市化、创建平安幸福广州的具体要求,事关民生福祉,惠及千家万户,区(县级市)政府作为村卫生站实施基本药物制度工作主要责任单位,要敢于下决心,按照时间节点出台实施方案并落实各项措施;市医改成员单位要加大督导力度,及时通报各区(县级市)村卫生站基药制度实施情况。将这项工作纳入 2014 年医改考核项目并加大指标权重,确保实现 2014 年任务目标。

广州市卫生对口援疆工作取得新成果

萝岗区万里帮扶新疆乡镇卫生院

穗卫讯(通讯员 张周斌) 根据广州市对口支援新疆疏附县总体规划和工作部署,近年来,广州市卫生局与新疆疏附县卫生系统建立了对口帮扶工作机制并取得了显著成效。今年 9 月份,新疆疏附县卫生局党委书记荆朝明同志率当地卫生系统骨干到我市交流卫生对口帮扶工作,双方签署了对口帮扶协议书,确定我市 11 个区卫生局与疏附县 11 个乡镇卫生院建立结对帮扶关系。

为落实对乡镇卫生院的帮扶工作,11 月 14 日,广州市萝岗区卫生局刘石局长率领由开发区医院、九龙镇医院医疗卫生专家和骨干组成的团队来到疏附县托克拉克镇卫生院开展对口帮扶调研及送医送药义

诊活动。

考察团一行在疏附县县委常委、广州援疆工作队副队长张恩群、疏附县卫生局局长加帕尔·塞来的陪同下,参观了托克拉克镇卫生院并详细了解卫生院的具体情况,又前往托克拉克镇阿亚格曼干村,现场向 200 户村民赠送了“家庭常备用药小药包”,向村卫生室赠送了 10 台电子血压计。随后医疗队专家在村卫生室为近 200 名维吾尔族群众提供了义诊服务。

通过实地调研,萝岗区卫生局与托克拉克镇卫生院初步确定将高血压综合防治作为对口帮扶的重要抓手,以高血压综合防治为切入点,全面提升托克拉克镇卫生院医疗服务水平。

评弹●说

聆听卓小勤教授授课有感

◎钟志刚

11 月 22 日下午,著名法学专家卓小勤教授来到广东药学院附属第三医院(广药三院)为医院员工授课,用经典案例回放结合法律知识讲解的方式,向全院医护人员讲授医疗安全责任与意识。在台下细细聆听,颇有醍醐灌顶之豁然感。

卓小勤教授毕业于北京中医药大学,现任《中国卫生法制》杂志副主编,参与过起草《医疗事故处理条例》、《医师法》、《医疗机构管理条例》等卫生法律法规,对于医疗卫生非常熟悉,从为患者代言角度对于医院的失误认识精准。他也是曾经轰动一时的山东齐鲁医院孕妇产前霞死亡案件和科学家熊卓为在北大医院死亡案件中两位患者家属的代理律师。众所周知,以上案件结果是著名的北大医院和齐鲁医院都输掉了官司,北大医院还因为之后的危机公关失误,导致短期内门诊量下降 40%。

在授课过程中,卓小勤教授告诉了大家律师是如何取证的。病历逻辑不严谨是最容易暴露的地方,尤其现在的电子病历还可以还原病历篡改的痕迹。电话记录、化验单和检查报告时间、媒体报道等是容易被医院忽视的取证点,医院撰写的专业论文作为取证线索更是很多医院医疗引起过重视的问题。严格执行医疗核心制度,规范病历书写,以事实为

依据客观做好病历记录是避免医疗纠纷的基础环节。

医疗安全,依法依规是重点。北大医院实习生担当一线工作而没有上级医生在场且医嘱没有合法执业手续的医生签名被确认为非法执业,齐鲁医院对于到了医院的重症患者没有及时抢救处理,都属于低级的违法错误。齐鲁医院孕妇产死亡案件中,首诊的济南中医院转院没有按规定预先联系齐鲁医院,导致患者送到济南后齐鲁医院没有做好准备接受患者和预先准备救护措施,属于低级的违规错误。一个没有引起注意的违法、违规细节,造成了患者的死亡,导致了著名医院输了官司还严重影响医院品牌形象。

加强学习,依法依规依制度,而不是以习惯性思维处理医疗工作非常重要。在医院眼中习惯的医疗思维,往往在在法学专家面前不堪一击。不看不知道,案例分析的一幕幕好像也都发生在大家的身边,医护人员也在为自己捏一把汗。著名的大医院存在的低级错误,通过对进修医师的潜移默化到了下级医院中,大家习以为常的部分习惯存在的医疗安全隐患原来触目惊心。

换一个角度看事物,知己知彼才能百战不殆。法学专家的这次授课,颠覆了医院不少传统意识,对所有的听课人员不亚于敲响了一次“警钟”。

齐心协力为“广马”护航

穗卫讯(通讯员 戚永清) 11 月 23 日,广州马拉松赛在广大市民的积极热情参与下隆重举行。依托健全的医疗保障系统,卫生和体育行政部门靠前指挥,各医疗保障单位团结协作,本次大赛的医疗保障取得较好的效果。共诊治 5770 名伤病员,其中送院治疗 14 人,各指定收治医院开辟绿色通道,全部伤病员都得到及时有效的救治。

为做好此次比赛的医疗保障工作,广州市急救医疗指挥中心在市卫生局的领导下,认真总结经验,周密部署,指挥广州市院前急救队伍又一次通过了严峻的考验。本次医疗保障工作呈现出了诸多亮点:一是进一步完善了指挥架构,明确了医疗队、片区指挥、120 指挥中心、“广马”医疗指挥部成员的任务和职责,各施其职,又相互配合。二是成立了应急救治专家组并坐镇“120”指挥中心,对危重症患者的现

场抢救给予及时的指导。三是医疗队全部由经过严格训练且具有丰富院前急救经验的急救科医护人员组成,其中不乏广州市院前急救师资队伍骨干的身影。四是健全医疗保障布点。除了每 100 米安排一位医疗志愿者,医疗保障队伍由去年的 28 家增加到 36 家,加密布置固定医疗点,前 15 公里 2.5 公里安排一个固定医疗点,在 15 公里后每 1.5 公里设置固定医疗站点。五是全国首创组建骑行移动医疗救护队。每 1 公里安排一名移动骑行救护员,携带自动除颤仪等急救装备,在赛道上巡回检查,保证接到呼救 3~4 分钟内及时赶到病人身边实施抢救。六是派出“120”指挥调度业务骨干进驻市公安局交通指挥中心,协调交警开辟急救绿色通道,保证救护车迅速到达。此外,赛前还举办了马拉松保障专题继续教育培训,开展医疗保障人员全员培训,这在国内尚属首次。





▲资料图片：摄影作品《禽流感应急之现场采样》
沙河街社区卫生服务中心 萧敏红 摄



预防禽流感,准备好了吗?

我省近期出现人禽流感病例

截至 12 月 11 日,我省下半年累计报告人感染 **H7N9** 禽流感两例病例(居住地分别为梅州、东莞市)。其中,死亡一例(居住地为梅州市)。我国近期其他省市也相继有零星病例报告。

H7N9 禽流感病毒会引起人感染高致病性禽流感。

禽流感是禽流感性感冒的简称,是由甲型流感病毒引起的一种动物(包括禽)和人共患的急性传染性疾病。被国际兽疫局定为甲类传染病,又称真性鸡瘟或欧洲鸡瘟。禽流感病毒可分为高致病性禽流感病毒、低致病性禽流感病毒和无致病性禽流感病毒。高致病性禽流感病毒目前发现 **H5** 和 **H7** 两种亚型,会引起人感染高致病性禽流感。

关于感染源

H7N9 亚型禽流感病毒既往仅在禽间发现,并不会轻易传染人类。目前有证据提示活禽市场暴露是人感染 **H7N9** 禽流感发病的危险因素,携带病毒的家禽及

其排泄物、分泌物可能是人感染 **H7N9** 禽流感病毒的传染来源。

关于症状

患者一般表现为流感样症状,如发热,咳嗽,少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,表现为重症肺炎,甚至死亡。

怎么预防流感, 就怎么预防人禽流感。此外,要谨慎处理禽肉(包括接触和食用)。

目前为止,我们还不知道 **H7N9** 病毒确切的传播模式,但一般来说,禽流感为呼吸道传染病,公众通过亲密接触感染的家禽分泌物、排泄物或禽类产品,以及受病毒污染的水等被都有可能被感染。所以通过保持勤洗手、开窗通风、咳嗽和打喷嚏时遮挡口鼻等个人卫生习惯,能够有效预防许多呼吸道传染病的传播,包括流感、致病性禽流感等。

此外,预防人禽流感要做到“三要三不要”,即:接触禽鸟(肉)以后要洗手,保持手卫生;出现呼吸道症状要早就医;禽鸟类的蛋

和肉要煮熟煮透后再吃。不要食用病死禽鸟肉;不要购买来源不明的禽鸟类产品;尽量不要与禽鸟接触。

出现问题及时就医

一旦出现发烧、头痛、咳嗽、全身不适时,戴上口罩及时就医。并切记要告诉医生发病前有无外出旅游或与禽类接触史。应在医生指导下正规治疗和用药。

支持生鲜家禽供应

广州人讲“无鸡不成宴”,且对鸡的鲜滑是极其讲究的。其名片菜肴白切鸡,更是要斩出来的鸡骨还血淋淋。“但这种吃鸡的习惯,会让肉类市场总有一个又脏又乱、污水横流、极易传染上禽流感的角落”。为有效防控禽流感疫情,广州作为家禽“集中屠宰、冷链配送、生鲜上市”试点,从 5 月初正式启动。这将逐步改变“老广”对家禽“非活不食”的习惯。公众要逐步改变活禽消费习惯,支持生鲜家禽供应,冰鲜上市,健康相随。

(文/雨存 编辑整理)

还有一种常见的情况见于慢性肾功能衰竭,尤其是那些长期血液透析的朋友。因为肾功能不全的原因,肾脏重新吸收钙的能力下降,同时胃肠道吸收钙的能力降低,造成血液钙浓度降低。这无形中就给甲状旁腺传递了一个信号“老兄,血液里的钙不够了,加紧工作,把血钙升上来!”于是甲状旁腺拼命分泌甲状旁腺激素。长此以往,就造成了甲状旁腺功能亢进,引起骨头脱钙,造成骨质疏松、病理性骨折、关节变形等严重后果;同时,从骨头脱出来的这些多余的钙,又会造成组织、血管异常钙化等不良后果。这些异常是由其他疾病而非由于甲状旁腺本身的病变所造成的功能亢进,我们称为“继发性甲状旁腺功能亢进症”。对于继发性的甲状旁腺功能亢进症,可以先选择药物治疗,如果药物治疗效果不佳,则需要接受手术治疗。

所以,对于那些顽固、常规治疗效果欠佳的腰背痛、四肢痛,发展很快的泌尿系统结石,千万不要满足于“头痛医头、脚痛医脚”。大家要多留个心眼,关注自己的甲状旁腺。

腰腿痛,千万别忘了脖子!

腰腿痛,别忘了脖子!

□受访专家/广州市第一人民医院 甲乳血管外科 主任医师 徐波 通讯员/魏星

腰腿痛还可能和脖子有关系?是的!过往人们“头痛医头,脚痛医脚”的观念得改改了。在人体颈部甲状软骨下方,气管两旁,形状似蝴蝶,犹如盾甲样的组织,称之为甲状腺。它的主要作用是加快全身细胞利用氧的效能,加速蛋白质、碳水化合物和脂肪的分解,全面提高人体的代谢,增加热量产生。

“甲状旁腺功能亢进症”就是一种典型的腰痛但要查脖子的病!小李是一名大学生,平时身体不错,这段时间老是觉得腰痛,到校医院去检查发现是肾结石,医生给他治疗后明显缓解。但是不久他发现腰痛又犯了,并且有手臂、腿部疼痛,这次校医院没有什么好办法了。

小李来到了广州市第一人民医院,检

查发现他血液里的钙浓度很高,达到正常人的两倍,并且医生还在他脖子上发现了一个 2 公分大的肿块。医生告诉小李,他患有“甲状旁腺功能亢进症”,罪魁祸首是甲状旁腺有一个肿块。医生手术切除了小李的甲状旁腺肿瘤,经过治疗,小李很快就康复出院了。

甲状旁腺是什么?

广州市第一人民医院甲乳外科主任徐波介绍,大家对甲状腺可能并不陌生,但仅仅一字之差的甲状旁腺大家恐怕就知之甚少。人通常有 4 个绿豆大小甲状旁腺“藏”在颈部甲状腺的后方,虽然很小,却是人体重要的内分泌器官,主要是提升血中钙的浓度、降低磷的浓度。

甲状旁腺功能亢进是怎么回事?

甲状旁腺如果增生或者是长了肿瘤,都有可能致甲状旁腺激素的大量分泌,造成消化道吸收钙增加,骨头脱钙,血液、尿液中的钙浓度大幅度升高。初期可能患者没有什么症状,但很快会出现乏力、背部、脊椎、髋部、胸肋及四肢骨痛,泌尿系统结石,随后可能会发生病理性骨折、血尿、肾绞痛等。随着血钙越来越高,可能出现脱水、休克、昏迷等严重表现。这种由于甲状旁腺本身的病变造成的功能亢进,我们称为“原发性甲状旁腺功能亢进症”。小李的病情发展就是这种疾病的典型临床表现。对于原发性甲状旁腺功能亢进症,手术切除增生的腺体或是肿瘤是最主要的治疗方法,通过手术甲状旁腺功能很快可以恢复正常。

用好技术剥掉坏粘膜——市红会医院成功开展内镜下黏膜剥离术(ESD)新技术

□文/广州市红十字会医院消化内科带头人 主任医师 舒建昌 通讯员/胡颖仪



市红十字会医院消化内科于 11 月 5 日成功为 1 位慢性萎缩性胃炎炎并高级别上皮瘤变的患者实施内镜下黏膜剥离术(Endoscopic Submucosal Dissection ESD)治疗。患者姜先生 74 岁,因“反复腹胀 11 年余,加重 1 周”入住该院消化内科,胃镜检查发现患者胃窦粘膜存在重度不典型增生病灶。经充分的专家论证和术前准备,舒建昌副院长

带领一纵医护团队在内镜下成功为该患者完整切除了大小为 2.5cmx1.4 cm 的胃部病变粘膜。手术现场邀请到中山大学附属第一医院内镜中心主任崔毅教授技术指导。患者术后恢复良好,现已治愈出院,随访 1 月余身体状况良好。ESD 新技术的成功开展,标志着市红会医院消化内科的内镜下诊治水平又上升一个新台阶。

揭秘 3D 腹腔镜手术

□番禺中心医院 何颖宜

在我们的日常生活中,3D 电影、3D 电视都给观众们带来身临其境的震撼效果。而如今,3D 也进入了手术室。近日,番禺中心医院普外科开展了 3D 腹腔镜肠癌根治性手术,开创了番禺区微创外科先河。3D 腹腔镜是什么原理,优势在哪里?克服普通腹腔镜“短板”

3D 手术的呈现代表着微创外科与时俱进的求新求变。腹腔镜技术通过小孔就可以完成复杂的手术,大大减少了患者的创伤,可以说是外科手术的一场革命。但是,常规腹腔镜只能展示平面图像,无立体感,医生操作过程中需要不断修正平面与现实之间的差异。新兴

的 3D 腹腔镜手术利用了偏振光的原理。患者体内的腹腔镜镜头包含两个距离非常近的小镜头,各自拍下腔内图像,再通过各自的显示设备把两个角度的图像同步放映,使有细微差别的两幅图像同时显示在显示屏上。这时如果用眼睛直接观看,看到的画面是重叠的、模糊不清的。而术者使用 3D 眼镜观看,显示屏上的影像立刻变得异常清晰而层次分明,使术者操作器械时有了立体方位感觉,定位更加精准。

比机器人手术更具“手感”

近年来,腹腔镜机器人手术已在欧美等国家越来越多地应用于临床,其最重要的改进

之一就是 3D 视野。由于机器人手术设备相当昂贵,因此在我国现阶段尚难普及。相七之下,3D 高清腹腔镜的设备价格只有腹腔镜机器人的 1/10-1/5,而且没有额外的手术耗材费。手术机器人系统与传统的腹腔镜手术和开腹手术相比,还有另一个缺点——不具备触觉反馈,无法提供外科医生依赖的“手感”。而在 3D 腹腔镜下做手术,医生可以通过器械去感知组织器官,不容易造成组织撕裂损伤。

3D 腹腔镜手术前景远大,可适用于任何一种现有的腹腔镜手术。科技发展后,如果裸眼 3D 成熟,医生将不用佩戴 3D 眼镜即可进行 3D 手术。

寻医问药

电话: (020) 86348494
第 2 版邮箱: edit2@gzhe.org

可以用饮料送服药物吗?

□广州市胸科医院药剂科 主任药师 钟洪兰



药师手记

药师提醒:

一般药物的服用方法是用温开水送服。因为牛奶、果汁、茶水、可乐等各种饮料都会与药物发生相互作用,可能影响疗效,甚至导致危险。但是在以下情况下,用饮料送服反而有助于发挥药效。

(1)绿茶水送服维生素类药物、兴奋剂、利尿剂、降血脂、降血糖、升白类药物。因为服用维生素 C 后饮茶,茶叶中的儿茶素可以有助于维生素 C 在人体内的吸收和积累;茶叶本身具有兴奋、利尿、降血脂、降血糖、升白等功效,服用这类药物时,茶水有增效作用。而且茶叶中含有多种人体所需的矿物质元素和营养物质。在这些有用物质的协同作用下,茶水有增加药效的作用。

(2)淡盐水送服六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补阴丸、左归丸、左磁丸、虎潜丸等多为治疗肾虚的药物,以上药物用淡盐水送服,就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药,其味咸性寒,有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸,可引药入肾,所以可以作为药引,帮助六味地黄丸等直达病变处,更好地发挥补肾的作用,此外,又可利用盐的寒性,给肾阴虚、有虚火病人清火。

(3)黄酒送服活络丸、黄酒酒

性温,有温通经络、散风寒的疗效。黄酒与寒性药同服,可缓解其寒性;与热性药同服可通经活络。服用时,一般用黄酒 15-50 毫升,温服,如用作祛寒除湿、通经活络,可用黄酒送服通经活络的活络丸;用作活血化淤、消肿止痛,也可用黄酒送服。

(4)大枣汤送服人参健脾丸、归脾丸等养胃药;大枣能补脾胃,益气生精、和解毒。脾胃、产后虚弱者均需以此为引,一般用枣 5~10 枚,水煎取汤送服中成药。

(5)热姜汤送服藿香正气片、藿香正气丸、附子理中丸、银翘丸、银翘解毒片、通宣理肺丸、香砂养胃丸等中成药。生姜有解表止咳、温中散寒的功效,用于治疗风寒感冒、隐寒胃痛、吐泻腹痛的药方常以此为药引,可增加药物的疗效。

(6)热米粥送服调理脾胃的中成药。米汤能保护胃气,减少苦寒药对胃肠的刺激,常用于送服补气、健脾、止渴、利尿和滋补性中成药。

秋冬季节的皮肤护理

秋冬季节,天气由潮湿转为干燥,气温明显下降且昼夜温差较大,人体易着凉感冒,得病后自身的免疫力也会降低,从而导致皮肤病的发病率上升。

皮肤瘙痒症

是一种自觉瘙痒而临床上无原发损害的皮肤病。皮肤瘙痒症的病因尚不明,多认为与某些疾病有关,如糖尿病、肝病、肾病等;同时还与一些外界因素刺激有关,如寒冷、温热、化纤织物等。

皮肤瘙痒症的类型有泛发性和局限性。泛发性皮肤瘙痒症患者最初皮肤瘙痒症仅限局限于一处,进而逐渐扩展至身体大部或全身,皮肤瘙痒常为阵发性尤以夜间为重,由于不断搔抓,出现抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样变化等继发损害。局限性皮肤痒痒症发生于身体的某一部位,常见的有肛门瘙痒症、阴囊瘙痒症、女阴瘙痒症、头部瘙痒症等。

皮肤瘙痒症患者的注意事项

皮肤瘙痒症患者忌过多食用辛辣鱼腥酒类等,以免皮肤瘙痒加剧。不断搔抓不仅可使皮肤增厚,而且皮质变厚后反过来又加重了皮肤瘙痒,因此会形成愈抓愈痒、愈痒愈抓的恶性循环。此外,患者洗澡时水温不宜过高,不宜过多使用肥皂,洗澡后应及时涂用润肤液,以保持皮肤的滋润。建议每日使用维生素 E 乳或维生

皲裂

是由于皮肤干燥开裂。多于寒冷、干燥季节,发生于手、足,又称手足皲裂。多见于掌面、十指尖、手侧、足侧、足跟等处,可见长短不一、深浅不等的裂隙,轻者仅为干燥、龟裂;重者裂口深达真皮,易出血,疼痛,治宜滋养肌肤润燥。

皲裂的预防

1、手足皲裂是冬季较为常见的一种皮肤病,在干燥寒冷的季节宜多吃油脂。
2、病程较长或年老患者应该增加营养,适当多吃一些猪肝、猪皮、羊肉、阿胶、鱼肝油丸之类食品。
3、由于冬季气候寒冷干燥,出汗较少,皮肤易干裂起皱,因此应特别注意手和足部的防寒保暖,经常用温水泡泡洗,外搽一些油脂性的护肤品,如李氏尿素乳膏等。
4、平时生活中还应注意饮食多样化,多吃水果和蔬菜,多饮水,适量摄入富含蛋白质的食物,保持皮肤的水分和弹性,这样就可预防手足皲裂的发生。
(广州市皮肤病防治所 供稿)

《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

小便不通	(2)忌生冷水果、烟酒。
中医称为“癃闭”,是指小便量少,点滴而出,甚则小便闭塞不通为主症的一种疾患。其中又以小便不利,点滴而短少,病势较缓者称为“癃”,以小便闭塞,点滴不通,病势较急者称为“闭”。正常人小便的通畅,有赖于三焦气化的正常,而三焦的气化主要又依赖肺脾肾三脏来维持,所以本病除与肾有密切关系外,还常常与肺、脾、三焦有关。主要病因有湿热蕴结、肺热气壅、脾气不升、肾元亏虚、肝郁气滞、尿络阻塞。故癃闭亦有虚实之分。	淋证
【宜】 (1)癃闭实证,饮食宜清淡,松软易消化,主食可用米面类及玉米粥、高粱米,副食可吃萝卜、苋菜、冬瓜、葫芦等清淡蔬菜。	淋证是指小便频数短涩、滴沥刺痛,欲出未尽、小腹拘急,或痛引腰腹的病症。病因有膀胱湿热、脾肾亏虚、肝郁气滞。可见,淋证病在膀胱和肾,且与肝脾有关。
【忌】 (1)忌肥腻厚味、油炸食物。	【宜】 (1)淋证属热属实者,饮食宜清淡、清凉、除米面等一般的主食外,宜吃鲜藕、白菜、菠菜、芹菜、莴笋、荠菜、马兰头等清谈蔬菜以及西瓜、冬瓜、赤小豆、绿豆等瓜豆。
	【忌】 (1)忌生姜、大蒜、葱、辣椒等刺激性食物。 (2)忌烟、酒。



今年体检，您做甲状腺筛查了吗？

□ 广州市干部疗养院 刘娜 主治医师

甲状腺癌——一个往往被忽略的健康杀手

目前,甲状腺癌的发病率呈两个趋势,其一是年轻化趋势,其二是不断增加的趋势。甲状腺癌发病率以每年 **6.2%** 的速度逐年递增,在 **15-24** 岁年龄期间甲状腺癌占所有恶性肿瘤的比重可高达 **7.5%-10%**。男女发病比例是 **1:3**。据美国癌症协会统计,甲状腺癌发病率已从 **20** 年前的 **13** 位,逐年上升至 **2010** 年女性恶性肿瘤发病率的第 **5** 位。**2013** 年全美男性甲状腺癌发病率为 **6.1/10** 万,而女性发病率则高达 **18.2/10** 万。据我国近邻韩国去年的报道,甲状腺癌发病率已经超过乳腺癌,成为韩国女性恶性肿瘤发病率的第一位。我国统计显示,近 **10** 余年来,甲状腺癌的发 病率增长了约 **4.6** 倍。目前国内平均甲状腺癌发病率为 **7.7/10** 万,其中女性甲状腺癌发病率为 **8.28/10** 万,居女性恶性肿瘤发病率的第 **8** 位。

当人们还未曾留意的时候,甲状腺癌已经成为继乳腺癌、宫颈癌之后的又一个女性高发的恶性肿瘤,悄悄来到了我们身边。

您的体检菜单中增加甲状腺癌的筛查项目了吗？

甲状腺癌的筛查及甲状腺结节的随访,首选甲状腺彩超。彩超检查的诊断准确率虽然受仪器设备性能及检查医生水平高低的影响,但是有经验的彩超医生对甲状腺癌诊断的准确率可以高达 **85%** 以上。如果结合超声引导下穿刺活检,就能确定肿瘤的良恶性,对指导临床个体化治疗具有重要的临床意义。另外一项检查就是甲状腺功能检查,即采取静脉血进行化验。甲状腺功能检查有助于我们早期发现甲状腺功能亢进、甲状腺功能减低、甲状腺炎等疾病。

但是遗憾的是,甲状腺彩超检查和甲状腺功能检查的重要性并没有引起大家足够的重视,包括一些非专科的临床医生。在绝大多数单位组织的体检中,除了一些常规必选的项目之外,会针对个人有一些自选项目,可是大部分人都不知道应该选择做什么,也不去向医生咨询就随便选一个。有很多人才三十多岁,也没什么心脏疾病方面的症状,却自选了心脏彩超。问其原因,回答却是:“不知道该选什么,想着心脏重要,就随便选了心脏彩超。”当问到为什么不选甲状腺检查时,回答是“不懂”、“没听说过”或者是“甲状腺有事的同事才会选做”。

甲状腺结节一定是甲状腺癌吗？

甲状腺结节不一定是甲状腺癌。**4%-7%** 的成年人可能有甲状腺结节,沿海地区可以达到 **10%-15%**。大多数人没有任何临床症状,往往是体检的时候才发现的。一般情况下只有 **10%** 以下的结节可能是恶性的。绝大多数甲状腺结节不需要做手术,只有一小部分怀疑有恶性倾向,或者结节引起了压迫症状的才需要处理。

哪些人属于甲状腺癌的高危人群？

- 1.经常暴露在高辐射环境中的人:**例如医院从事 X 线影像检查、CT、核磁检查的工作人员。
- 2.中青年女性:**有学者提出,包括雌激素和孕激素在内的女性激素,很有可能参与了甲状腺癌的发生发展,体内雌激素水平越高,越有助于甲状腺癌的发生。女性本身体内雌激素的水平就比男性高,再加上中青年女性正处于生命的旺盛时期,体内的雌激素水平是一生中最高的。因此这个阶段的女性更容易患甲状腺癌。

易患甲状腺癌。

3.碘摄入过量的人:碘摄入过量会影响甲状腺正常生理功能,增加患甲状腺癌的危险。另外,居住在沿海城市的居民平时摄入较多的海产品,而且爱吃腌制 的海产品,不但可以引起甲状腺相关疾病,更为甲状腺癌埋下隐患。

4.家族遗传史:家族中有患过甲状腺癌或者甲状腺肿大的人患甲状腺癌的风险增高。

总之,**20** 岁以上人群,尤其是精神压力过大的白领女性、有家族甲状腺癌病史、嗜好吃海鲜或者沿海地区的居民均属于甲状腺癌的高危人群。专家建议,每年要到正规医院体检一次,常用的方法有甲状腺彩超、甲状腺功能检查、甲状腺 CT、核磁等等。

甲状腺癌的诊断,一定要早！

经过合理的治疗,部分类型的甲状腺癌预后很好,十年生存率可以达到 **90%** 以上,部分患者甚至可以终生治愈。影响预后的因素主要有肿瘤的分型、原发肿瘤的大小、局部浸润、远处转移及患者的年龄等自身条件等等。

总之,早期发现、早期诊断、早期规范化治疗,大部分患者可以获得理想的治疗效果。

如何预防甲状腺癌？

保持心情愉快,经常参加体育锻炼,注意生活方式,包括“适碘”饮食,减少射线接触的机会等。定期进行甲状腺彩超及甲状腺功能的检查。发现甲状腺结节的患者要定期复查。

夜用支具每天只需戴 8 小时 助力孩子挺直腰杆

□ 广州医学院荔湾医院骨科专家 赵自平

青少年特发性脊柱侧弯高发,让家长们忧心忡忡,为寻求治病之法奔波。目前治疗脊柱侧弯无非两种手段,要么手术,要么保守治疗。保守治疗,风险较小,但是效果未必如人意;手术治疗,风险高,以及后遗症,也让患儿家长有各种担心。

脊柱侧弯一定要手术吗？

侧弯大于 **20** 度小于 **45** 度可用支具矫正

一般来讲,脊柱侧弯的角度在 **10** 度以内,可视为正常,**20** 度以内,可密切观察,暂不需要进行干预、治疗,只有大于 **20** 度的情况需要进行支具矫正,大于 **45** 度的侧弯方具备手术指征。

实际上,手术并非是唯一解决方案,而且术后身体僵硬、身高受限等后遗症也难以解决。轻、中度脊柱侧弯的青少年完全可以先试试支具矫形。支具是目前治疗轻、中度脊柱侧弯的重要方法,也是唯一可单独使用而有效的非手术疗法。

国内医院仍在使用落后的日用矫形支具 易造成皮肤溃烂,患儿依从性差 不过,有家长表示,支具治疗很痛苦,不如手术一刀解决痛苦。这是怎么回事? 原来,国内绝大多数医院的支具疗法,都还是使用传统的日用型脊柱侧弯矫形支具。这种支具,佩戴时间长,往往佩戴时间在 **22-23** 小时以上,其对生活质量产生的影响日益受重视,如佩戴支具会造成支具挤压点局部皮肤压迫及溃瘍、心理障碍、胸廓畸形、肺功能下降及社会生活不适等,同时给家庭带来沉重的心理压 力和经济负担。

不少医院还在用落后笨重的石膏支具,密不透气,皮肤容易溃烂,患儿行动不便。此前,有个患儿因为受不了这种痛苦,要拆卸掉支具,拆开都吓了医生一跳“血迹斑斑”。一旦佩戴了这样的支具,孩子就不便参加体育运动和其他社会活动。据统计,只有 **20%** 的孩子有良好的依从性,大部分孩子因该种支具佩戴不舒服或活动不方便,容易产生自卑感而放弃使用。

国外已发明轻便夜用型矫形支具 只需夜间佩戴 **8** 小时,不影响患儿白天活动 随着科学技术的进步,国外已经研制出一种轻便的“夜用型脊柱侧弯矫形支具”,很多人尚不了解。国外引进的支具模型是医用树脂材质的,像个白色铠甲。 只需夜间睡眠时穿戴 **8** 小时左右,因为人体的生长激素的分泌高峰在晚上 **10** 点—凌晨 **2** 点,脊柱的生长发育也在此时完成。通过支具最大程度矫正畸形,使侧弯的凸侧受压,阻止该侧椎体的骨骺生长,凹侧的骨骺受到牵张而加快生长,达到脊柱侧弯矫形的目的。 相比日用型支具带来的种种不便,夜间型支具用起来要方便得多。由于是夜间佩戴仰卧睡觉,没有重力作用,可以最大限度矫形,效果将比全天佩戴更好,也不会妨碍学生白天参加体育与其他社会活动。而且,材质轻,有透气的小孔,可以有效减少对皮肤的磨擦、压迫所引起的并发症。临床发现,这种支具可让患者的依从性提高到 **95%** 以上,也是矫正效果好的重要原因。

《心态决定健康》连载之三十二

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

高压会逼孩子选择逃避

【心灵感言】物极必反,正如一条弹簧,当所承受的压力远远超过它的弹性范围时,所造成的反弹就会是毁灭性的。父母应该以平和的心态加强与孩子的沟通,过多的指责,会带来孩子的自卑;过高的期望,会带来孩子的绝望。

【案例回放】有这样一个家庭,母亲是位教育工作者,连续多年被评为优秀教师,父亲是一个律师,自己开着一家律师事务所。这对夫妻有一个儿子正在读高中,而这个孩子却不像父母那样优秀,父母提起他就是“我那不争气的儿子”。

儿子小时候聪明活泼,夫妇俩想尽办法为他创造条件,让他上各种兴趣班、提高班,还买了许多辅导书给他看。可是孩子的学习成绩始终没有达到他们的要求。小学时,孩子的学习成绩在班级属中上水平,进入初中后,他逐渐变得不听话,常常和父母唱反调,对学习厌烦,学习成绩明显下降。读初三时,常常逃学,为此父母斥责过他无数次。一天清晨,夫妇俩发现儿子不辞而别,书桌上留了一封信:

“亲爱的爸爸、妈妈: 我走了,我实在是不配当你们的儿子。你们那么优秀,而我是如此的平庸,学习上我实在无法达到你们的要求,让你们丢脸了。

其实我也曾想把书读好,可不知怎么就是提不起兴趣来。我感到压力太大,喘不过气来。的确,你们为我创造了良好的读书环境,给我买了许多中外名著、课外辅导书籍,还给我一间书房读书,可你们越这样我就越怕让你们失望。

我很感激你们,也知道你们对我的爱和期望。但同时你们也剥夺了我作为孩子玩耍的权利,使我失去了很多乐趣。你们不允许我外出和同学玩,说这是在浪费时间,还怕我学坏。我的业余时间除了读书还是读书,我几乎没什么知心朋友。你们工作又那么忙,很少与我交流,即使是找我谈话也永远是那个主题——好好读书,要求我达到很高的分数。

上周的测试成绩出来了,我又没考到 **80** 分,你们知道了,又要骂我了吧? 我觉得这个家已容不下我这个不爱读书的人。我走了,请别找我。

儿子”

后来,父母在火车站附近找到了孩子。但回到家里,儿子表示不想读书了,否则他还会离家出走。

【心态调适】生活中,一些父母把孩子视为私有财产,为了出人头地、光宗耀祖,不断给孩子加压,剥夺了孩子交友和玩耍的权利,对孩子或冷言冷语或棍棒教育,结果非但达不到预期效果,反而弄得亲子冲突不断,使孩子感到生活枯燥无味,厌学情绪油然而生。

父母应放弃高压政策,运用“减负的方法”减轻孩子的压力。这样做是非常有意义的,减轻孩子的精神负担,会给孩子的身心健康带来好的影响,同时又可以缓和亲子矛盾,如果处理得好,甚至还可以改变孩子对待学习的态度。那么,如何给孩子减负呢?

① 父母不要拿自己的孩子跟一些出色的孩子相比,当你对孩子说“你看人家的孩子……”时,其实就是在对孩子说:“你太没用了,比起人家的孩子,你差得太远了!”这样一来自然会增加孩子的心理负担。要知道,在一个集体中,总有出色的、一般的、较差的,把出色的作为较差的比较对象,只会打击较差者的自信心,增强其反感意识和叛逆心理。

② 在家里不要用教师身份或其他领导身份管教孩子,而要以慈爱的父母角色和孩子倾心交谈,拉近距离,认真了解孩子的思想动态及兴趣所在,尊重孩子的想法,为孩子营造轻松愉快的读书氛围。一旦孩子接受父母作为他的知心朋友,消除令他窒息的高压环境,就能改变他对读书的厌倦。

③ 最好根据孩子的兴趣,激发他的读书热情。至于孩子今后的路怎么走,父母可以进行引导,但不能代替孩子做决定。高压只会引起反抗,让孩子更不愿听,更不爱学习。

爱吃洋快餐常喝饮料 糖尿病缠上那些小胖娃

□ 广州医学院荔湾医院内科主任 罗宏斌

17 岁的高中生于某因腹部隐痛不适到医院就诊,最后却被确诊患上了糖尿病。高营养、少运动的现代人生活方式,催生了越来越多的年轻患者,糖尿病不再是老年人的“专利”。

这是我从医 **30** 多年来,使用胰岛素一次用量最大的。治疗初期,一天用 **200** 个单位。**17** 岁的干某身高 **180cm**,体重高达 **115kg**,父母做生意,没人照顾他,于某从小就爱吃洋快餐,有时一天几顿。不喝白开水,只喝饮料。于某的糖尿病纯粹是因为肥胖、营养过剩、少运动。通过加强运动、控制饮食,减重十多公斤后,他所有指标都恢复正常,不用再吃药了。

控制糖尿病,自我管理非常重要,就是生活方式要改变、多运动、控制饮食。健康饮食是糖尿病防治五驾马车的首驾,也是糖尿病患者或高危人群最关注的一部分内容,但糖尿病饮食一直存在着误区。

误区 1:强调吃粗粮和糖尿病食品 正解:其实糖尿病食品中的营养成分与普通食物没有什么不同,经过人体内吸收和转化同样可以变成糖分。病人如果不控制总热量和保持均衡饮食,认为只要吃“糖尿病食品”血糖就没问题,将很危险。

误区 2:吃瓜子花生充饥没关系 正解:有的人三餐控制比较理想,但

认为花生、瓜子等食品不含糖,吃点没关系。事实上,瓜子、花生虽然含糖量低,但含脂肪高,脂肪在体内可转变成糖。

误区 3:甜食水果含糖高,不能吃 正解:餐后血糖小于 **10mmol/L** 时,可食用水果。一般方法是,每天吃 **200g** 水果,如梨、苹果、桃等,可减少主食 **25g**。含糖高的水果尽量不要吃,以免加重胰岛细胞的负担。选吃新鲜水果,不吃糖分高的水果罐头。尽量少喝或不喝果汁,因为果汁中的膳食纤维维少。

误区 4:吃多了就加大口服降糖药量 正解:事实上,这样做不但使饮食控制形同虚设,而且加重了胰腺的负担,同时增加了低血糖发生的可能,非常不利于病情的控制。

误区 5:抽烟喝酒对吃药没有大影响 正解:正在使用胰岛素和口服降糖药物的患者,要严禁饮酒,同时积极戒烟。

误区 6:不吃主食就可以控制好血糖 正解:无论是正常人还是糖尿病病人,每日主食不能少于 **150** 克,即碳水化合物酌的进量不能低于 **150** 克,否则容易出现酮尿。长此下去,病人可出现形体消瘦,抵抗力减弱,很容易出现各种并发症。

冬季宝宝保暖有学问

隆冬时节,保暖对于婴幼儿来说尤为重要。但是,保暖要讲科学性,不宜过暖,因为后者也有危害。

首先,婴幼儿衣物穿得过多,势必会限制其手足的活动,甚至影响到呼吸。宝宝出生后手足就会活动,是先天的需要了解环境、接触外界的能力,它们需要很快知道手和脚是用来干什么用的,如何才能指挥手脚的活动为自己提供方便,并通过与各种东西接触、感觉,加深对外界的了解和适应,这种能力和机会如果受到限制无疑对孩子的发育不利。因此冬季孩子所穿的衣物要宽松,不能影响孩子手、足活动,聪明的父母亲还应当给孩子们提供更多手、足活动的机会,不断强化手-脑之间的联系。

其次,从增强孩子抗病和耐寒能力上讲,过度保暖也是不适宜的。一方面如果害怕孩子被冷风吹着而整天紧闭门窗,会造成室内新鲜空气不足,使宝宝发育不良,抵抗能力减弱,容易罹患各种感染。另一方面如果孩子从不出大门一步,就会由于缺乏日光的照射,容易患

维生素 **D** 缺乏性佝偻病,不仅使患儿的骨骼和神经系统发育异常,还会进一步削弱其抗病能力。因此,即便是冬季也要注意婴幼儿房间的通风换气,但室温不应低于 **20** 摄氏度。如果遇上晴好的天气,应当让孩子到户外接受阳光的照射。此外,更为重要的是,婴幼儿不能用电热毯来取暖。因为电热毯是持续供热,如果此时孩子全身又捂得很严实,散热不好,就会使孩子的体温随着被窝内的温度不断上升,高热和大量出汗时间长了就会对孩子的循环和神经系统造成损害,有学者将其形象地称为冬季“中暑”现象。

(邱吉芬)



饮食问答三则

蔬菜颜色与健康有关系吗？

蔬菜的颜色主要有绿、红、黄、紫、黑等颜色。不同颜色的蔬菜所含营养成分和数量有别,对人体健康的维护作用也不同。

绿色蔬菜:在人们日常生活中,食用绿色蔬菜最多。颜色越绿、越新鲜,所含维生素 **C**、维生素 **B** 族越丰富,所含矿物质如钙、钾、镁越多。海藻类的深绿色海带,被誉为长寿菜。绿色蔬菜中富含的维生素 **C**,能促进肝细胞的再生及肝糖元的合成,增强肝脏的解毒能力,还可以维护血管壁的弹性及降低血中的胆固醇。

以红色为主的蔬菜:有胡萝卜、西红柿、红苋菜等,能增强人的抵抗力。现代科学证明,胡萝卜能增加冠状动脉的血流量,降低血脂、降血压、抗癌,还具有抗衰老、增强视力、促进儿童智力发育的作用。

以黄色为主的蔬菜:有黄花菜、韭黄、南瓜等。它们含有维生素 **E** 和核黄素。维生素 **E** 有抗自由基的作用,能保护和调节脏器、血管壁的正常生理功能,从而减缓人的衰老并减少色素沉着的现象。

以紫色为主的蔬菜:有紫苏、紫茄子、紫扁豆、海藻类蔬菜等,营养价值高,还能调节神经机能。紫菜富含碘元素。

以黑色为主的蔬菜:有发菜、黑木耳、黑芝麻、黑香菇等。黑木耳对防治贫血、冠心病有良好的作用。木耳据说还能美容,并能吸附肠中的有害物质使之排出。黑色食物还能降低胆固醇

和抗癌。

饮水是否与健康有关？

水是生命的基础物质之一。多饮水有助于体内的毒素物质排出,从而有益于身体健康。饮水必须卫生,最好饮白开水。实验证明,生水经煮沸,可以杀死细菌,消除致病因素,有助于健康与身体的发育成长。

何谓“美味综合征”？

逢年过节,常可见到有些人在饭后半小时左右,突然出现头晕脑胀、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心动过速、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状而到医院就诊。近年来,营养学家和医学专家研究认为,这是一种特殊的“现代文明病”,是因为食用了美味佳肴过量引起的,故命名为“美味综合征”。大量的临床统计表明,随着人们物质生活水平的提高,该病的发病率逐年增高。

临床表明,食用鲜味食品越多,病人的症状越严重。如果三次摄入的谷氨酸钠(味精)总量达 **5** 克时,便有轻度症状出现,若 **1** 次摄入的总量超过 **30** 克时,即可出现重度症状。

预防节日“美味综合征”的关键是防止暴饮暴食。其次是在烹调菜肴时,少加味精,以防止谷氨酸钠超量,使症状加重。还要多吃富含纤维素食、维生素的新鲜蔬菜、水果,以促进胃肠蠕动,加快体内有毒、有害物质的排泄。

(容小翔)

广州市建设健康城市摄影比赛获奖作品选登(一)

经过历时三个月的作品征集和专家评审,近日,“定格瞬间 共享美好——广州市建设健康城市摄影比赛”终于圆满落幕,96 幅摄影佳作榜上有名。本次活动是 2014 年广州市建设健康城市系列宣传活动之一,通过网络平台共征集到生命瞬间、掌灯者印象、公卫人身影、健康锻炼、美好生活、夕阳红 6 个栏目的 336 幅作品,来自我市各级医疗卫生系统及有关单

位。作品从不同侧面反映了广大市民参与健康城市建设、追求健康生活的精彩瞬间,展现了我市城乡医疗卫生工作者维护公众生命健康、成就优质健康服务的一线风采。在此选登部分获奖作品以供读者欣赏和交流。欲查看更多获奖作品请登陆 <http://www.gzhe.net/pavilion/hd/sybs/rqiz/index.html>。

(广州市健康教育所《广州卫生》编辑部)

生命瞬间



一等奖 迎接新生命的瞬间(钟志明)



二等奖 心系一线(钟林锋)



三等奖 传道见证(陈贤)



三等奖 救治(钟林锋)



二等奖 大医精诚(郑世活)



三等奖 一线生机百倍努力 群众生命重于一切(毕月菊)

掌灯者印象



一等奖 婴儿抚触:指尖上的爱(李孜)



二等奖 enjoy(袁媛)



三等奖 贴心(麦丽霞)



三等奖 守护新生命的天使(徐东燕)



二等奖 关爱(钟林锋)



三等奖 温柔的爱(刘艳平)

公卫人身影



一等奖 公卫身影——居民建档(赖满华)



二等奖 温暖的传递(江汀)



二等奖 学校卫生监督检查(王黎睿)



三等奖 推广健康支持工具,践行全民健康生活方式(吴小亚)



三等奖 钻研(刘素玲)



三等奖 在抗击“非典”一线的公卫人(吴映玫)