

广州卫生

粤内登字 A 第 00121 号 (内部资料 免费交流)

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所主办 主编:刘玉洪

2015 年 2 月 28 日 星期六 第四期(总第 1032 期) 本期 4 版 编辑部 E-mail:edit@gzhe.org

媒体评出 2014 年度公共卫生热点

广东登革热疫情及防控工作成十大关注点之一

1 月 29 日,中华医学会公共卫生分会举行 2014 年十大公共卫生热点评选暨媒体沟通会,公共卫生专家对 20 个备选热点进行解读和点评,来自 30 多家媒体的 40 位记者投票选出了 2014 年媒体关注的十大公共卫生热点。

这些热点包括:西非埃博拉疫情暴发成为全球公共卫生焦点;乙肝疫苗媒体事件风波平息,全国乙肝疫苗接种率一度下降 30%;6 省(市)紧急

强化联防联控措施收获“APEC 蓝”;国务院法制办对《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》征求意见,《北京市控制吸烟条例》获北京市人大通过;媒体报道残留抗生素污染多条江河,在南京鼓楼区居民饮用水中检出;江西高安病死猪流入 7 省(市),舆论呼吁依法严惩;兰州发生自来水苯含量超标,造成大面积停水;广东等地登革热疫情异常高发,广州市联防联控过程艰

难;人感染 H7N9 禽流感疫情出现第二次流行高峰;腾格里沙漠排污事件提出沙漠生态保护的热点问题。中华医学会公共卫生分会名誉顾问、流行病学专家曾光教授表示,2014 年,援助西非应对埃博拉疫情成为我国公共卫生援外战略;相关法规政策的出台、媒体对一些事件的曝光,推动了我国公共卫生事业的进步。

(来源:健康报)

广州市启动大肠癌筛查工作

穗卫讯 经市政府同意,广州市从 2015 年起正式启动大肠癌筛查工作,并作为一项“重大公共卫生项目”予以推进。2 月 10 日,广州市卫生和计生委召开工作会议,正式启动大肠癌筛查项目。首轮筛查 3 年,预计覆盖 210 万 50-74 岁社区居民。2015 年首先对 65-74 岁人群进行筛查,2016-2017 年对 50-64 岁人群进行筛查。

市卫生计生委提醒:符合条件的居民可以携带身份证到居住地社区卫生服务中心(镇卫生院)登记,免费进行问卷风险评估并领取便器,居民将采集好粪便的便器尽快送到社区卫生服务中心(镇卫生院)检测,初筛阳性者需到具备条件的医疗机构进行肠镜检查,定点医院将提供便民措施,方便群众就诊。社区卫生服务中心(镇卫生院)将对初筛阳性者进行随访,提供咨询服务。初筛费用由政府承担,肠镜检查及后续治疗可由医保或居民自费承担。

关于大肠癌筛查的有关问题,市民可咨询当地的社区卫生服务中心(镇卫生院),或拨打广州市 12320 卫生热线,也可以访问广州市疾病预防控制中心网站 <http://www.gzcdc.org.cn/>。

大肠癌是常见的消化道恶性肿瘤。我市大肠癌的粗发率为 34/10 万,位居所有恶性肿瘤的第二位,仅次于肺癌。据统计,每年广州市户籍居民中有约 2700 人新诊断为大肠癌,平均每天有 7.5 人,对市民的身体健康构成了严重危害,并耗费大量医疗资源。大肠癌早期常常无明显症状,目前临床发现的大肠癌患者约有 86% 为中晚期,治疗效果差,生存率低,有区域淋巴结转移的大肠癌术后 5 年生存率为 68%,而早期大肠癌 5 年生存率可达 90% 以上。

专家介绍,大肠癌多数由肠息肉、腺瘤演变而成,这个过程平均需要 7-15 年时间,这就为早期发现和及时治疗大肠癌提供了有利机会。大肠癌筛查有成熟的筛查技术路线,早发现治愈率高,有良好的卫生经济学效益。在国内外都是肿瘤防控工作中优先开展的领域。美国、英国、日本等发达国家已将大肠癌筛查列入公众健康方案。2011 年国家卫生和计生委将大肠癌早诊早治项目列入重大公共卫生项目,在

全国 13 个省 15 个区(县)开展了试点,我市越秀区也是试点区之一。近年上海、天津、浙江等地也在全省(市)实施了社区重点人群大肠癌筛查,有的还纳入了政府民生实事。广州市卫生和计生委经过广泛调研和专家研讨,并在总结越秀区试点工作经验和外省市工作经验的基础上,形成了我市开展大肠癌防控工作的总体工作方案,经市政府同意,决定从 2015 年起正式启动大肠癌筛查工作,并作为一项“重大公共卫生项目”予以推进。首轮筛查 3 年,预计覆盖 210 万 50-74 岁社区居民。2015 年首先对 65-74 岁人群进行筛查,2016-2017 年对 50-64 岁人群进行筛查。

在社区重点人群大肠癌筛查工作基础上,我市还将逐步建立起大肠癌患者一级亲属筛查制度,建立医疗机构间筛查制度,开展大肠癌防治知识健康教育等工作等长效机制,通过社区重点居民筛查与建立长效机制相结合的方式,必将有效降低我市大肠癌死亡率和发病率。

市疾控系统举行援疆援非工作报告会

《广州卫生》讯(通讯员 王娟) 2 月 12 日,广州市疾控系统援疆援非工作报告会在广州市疾控中心报告厅举行,疾控系统赴喀什疏附县开展对口援疆工作的张周斌同志和赴西非加纳开展埃博拉防控工作的李铁钢同志分别介绍了工作开展情况和心得体会。市疾控系统工作人员参加了报告会。

2013 年 6 月起广州市疾控中心派遣了张周斌同志赴新疆喀什疏附县开展对口支援工作,2015 年 1 月 4 日至 2 月 10 日派遣了李铁钢同志赴西非加纳开展埃博拉防控工作。到达当地后,这两位同志以过硬的思想政治素质、积极的工作态度和扎实的专业技术,在当地开展了卓有成效的传染病预防防控工作,赢得了当地政府和人民的赞誉。

海珠区加强学校诺如病毒感染防控工作

《广州卫生》讯(通讯员 陈玩斌) 我市已进入诺如病毒性感染性腹泻的高发季节,从 2014 年 11 月至今,全市出现诺如病毒性感染性腹泻散发病例。为预防大中小学、托幼机构诺如病毒性感染性腹泻疫情的流行,海珠区卫生监督所于 2014 年 11 月开始对以上单位进行预防诺如病毒性感染性腹泻的专项检查,截止至 2015 年 1 月底,海珠区卫生监督所共检查大中小学 12 间次,中小学 46 间次,托幼机构 18 间次,下达卫生监督意见书 70 份,大部分学校都积极配合做好以上工作,个别学校的直饮水水质未能定期检验,对以上情况下整改意见书责令立即改正。

萝岗区卫生局赴洋田村开展春节扶贫慰问活动

《广州卫生》讯(通讯员 罗卫) 在 2015 年春节来临之际,萝岗区红十字会在全区范围内开展了“博爱送万家”活动,为 130 户低保、贫困家庭送上了温暖的春节慰问。

2 月 10 日上午,区卫生局、区红十字会等在九龙镇洋田村村委会举行集中慰问活动,局领导及各科室相关人员,局属各单位领导及相关人员参加了慰问活动。活动当天,萝岗区卫生局领导代表帮扶单位向困难群众表达了新年问候和祝福,并向贫困户代表派发慰问品和慰问金;随后,局机关及卫生系统 11 个单位有关人员分别到对口帮扶的贫困户家中开展实地走访和慰问,详细询问贫困户的生产、生活状况,并送上了节日慰问品和慰问金,同时鼓励他们要树立信心,勤奋创业,争取早日脱贫致富。

市红会医院启动“广州科普游自由行”活动

《广州卫生》讯(通讯员 钟林锋) 广州市红十字会医院与海珠区海幢街人大工委、《老人报》联合举办的“广州科普游自由行”活动近日正式启动。第一期活动在海幢街道办事处小礼堂内举行,主题为“老年高血压的防治”,现场有 100 多名听众和健康科普报名者前来参加。活动包括主题讲座、有奖问答、疾病答疑、血压知识教学等环节,向群众传递健康、科学的生活观念,丰富公众的健康科普知识,提高群众的生活质量和健康素养。据悉,这是市红会医院深入实施《广州市全民科学素质行动计划纲要实施方案》的一项举措。

责任编辑/版式 梁晓珊 Email:edit1@gzhe.org



三位连续多年坚持每年初一献血的市民



市民欧小姐谈献血的感受“缸缸滴好”

爱心无价 真情无限

爱心人士献血迎羊年

《广州卫生》讯(通讯员 张学元、黄敏欣) 今年春节,在新一年开心之际,羊城有一群爱心人士用他们独特又传统的方式庆祝农历新年。据统计,羊年的前三天广州市民就无偿献血了热血 2706 个单位。

大年初一,广州血液中心的领导一大早就到市内各个献血点感谢献血者及慰问节日坚守在工作岗位的一线医护人员。当中心主任付涌水接受记者采访时,问及为何春节仍要坚持采血服务时,他说正因为疾病在节日不会“放假”,所以我们也放不下。

在中山三路机采成分献血屋里面,我们见到了老朋友“献血大王”梁肇元先生,他已经连续多年坚持在羊年初一献血。无独有偶,在英雄广场献血车献血的志愿者服务队成员娟姐以及在天河中怡广百献血车献血的吴小姐多年来都乐于初一献血这种方式迎接新年。

另一位梁先生首次献血,特地带上女儿一同前来,他认为让孩子自小接受这种爱与奉献的氛围,对她未来的成长大有裨益。欧小姐谈及献血感受时,一脸笑容地告诉我们:“感觉缸缸滴好!做好事就应该从新年的第一天开始!”

除了以往的资深献血者外,今年献血车上还多了好些年轻人的新面孔。90 后小李说,我们相信科学,比起盲目迷信封建的习俗和网络上传言,帮助到有需要的人那份喜悦让我们感觉更真切、实在。

萝岗区举行多场迎春无偿献血活动

《广州卫生》讯(通讯员 黄韵) 为保证 2015 年春节后医疗急救用血的需要和安全,萝岗区献血办举行了多场无偿献血活动。1 月 22 日,在九龙镇党校举行大型无偿献血活动,九龙镇政府工作人员、村居干部及群众等 197 人参加了献血,采集全血 50100 毫升;2 月 3 日,在区行政服务中心举行政府工作人员专场无偿献血活动,各机关、事业单位 62 名工作人员参加了献血,采集全血 18100 毫升;2 月 10 日,在永和街哇哈哈有限公司举行企业专场无偿献血活动,共 58 人参加了献血,采集全血 19600 毫升;2 月 11 日,在开发区医院举行医务人员专场无偿献血活动,区内多家医疗机构 87 名医务人员参加了献血,采集全血 21300 毫升。以上 4 场无偿献血活动分别得到九龙镇政府、区机关事务管理局、永和街道办事处及开发区医院等单位的大力支持,共采集全血 109100 毫升。

提前介入加强卫生监督确保公共场所卫生安全

《广州卫生》讯(通讯员 钟邦) 为切实保障春节和我市“两会”期间的公共场所卫生安全,广州市卫生监督所和各区(县级市)卫生监督所分别结合工作实际,有重点地开展公共场所专项检查。

广州市卫生监督所自 1 月 26 日起对我市大型酒店、购物商场、地铁等人流密集场所开展专项行动。重点检查公共场所从业人员持证情况,公共用品用具、设施设备集中空调通风系统清洗消毒情况,消毒剂等健康相关产品索证及突发公共卫生事件应急处置预案落实情况等内容。卫生监督所针对检查中发现的问题,依据相关法律法规要求责令经营单位立即整改。

越秀区卫生监督所于 1 月 7-8 日,开展辖区内娱乐场所(歌舞厅、酒吧等)夜间卫生整治行动,检查发现大部分娱乐场所能按要求亮证经营,补办新入职从业人员健

康合格证明,落实公用具消毒管理制度。卫生监督员对不符合卫生要求的单位共发出《卫生监督意见书》25 份,对其中一间涉嫌无卫生许可证经营的娱乐场所进行立案查处。1 月 27-28 日,对广东省汽车客运站、广州汽车客运站、越秀南客运站、火车站周边住宿场所开展专项检查。以集中空调通风系统、传染病防控管理、控烟工作为重点,督促被检单位按要求做好卫生管理工作。同时,对“两会”期间辖区内接待单位广州大厦开展卫生保障行动。

荔湾区卫生监督所以客运站集中空调通风系统运行及管理情况、旅客饮用水卫生、传染病防控及控烟工作为重点,加强对辖区内港口客运站和芳村客运站的卫生监督。一是针对春节期间客流量大的特点,督促各客运站加强空调通风系统的清洁消毒工作,继续加强

站场卫生保洁及控烟宣传管理等工作。二是加强对旅客的健康监测,尤其对冬春季呼吸道传染病的防控工作,及时做好发热、腹泻等疾病的登记与报告工作,并强化防控公共场所危害健康事故的意识,建立健全应急预案。

从化市卫生监督所自 1 月 5 日起对辖区内的卡拉 OK、旅店等公共场所进行清查整治行动,检查公共场所 74 间,其中卡拉 OK 场所 20 间,住宿场所 54 间。针对检查发现的问题,依据《公共场所卫生管理条例实施细则》相关规定,卫生监督所现场发出《卫生监督意见书》48 份,责令 35 间经营单位限期整改,暂扣卫生许可证 15 间,立案查处 9 间,已结案 5 间。

在节日期间,市、区卫生监督所将加强值班,及时妥善处理各项举报投诉,做好应对各种突发公共卫生事件的应急准备工作。

广清指挥部召开广州—清远医疗卫生对口帮扶工作会议

穗卫讯 1 月 23 日,广清卫生对口帮扶工作会议在清远召开,清远市政府陈建华副市长主持会议,广州市委副秘书长、清远市委常委、副市长、广州对口帮扶清远指挥部总指挥李新全同志出席会议并讲话。广州、清远两市的卫生计生部门负责人分别介绍广清卫生对口帮扶工作情况。

清远市政协副主席、卫生计生局长唐远强同志回顾了 2014 年广州帮扶清远卫生工作情况,提出了 2015 年帮扶工作计划。唐远强同志指出,广州市 2014 年共向清远市医疗卫生系统投入 5531.6 万元帮扶资金,协调安排 12 家医疗卫生机构与清远市 10 家县级以上医疗卫生机构结对帮扶,广州市相关帮扶区的医疗卫生机构也与清远市被帮扶县(市、区)的医疗卫生机构结对帮扶关系,帮扶成效明显,帮扶工作得到省的充分肯定。

广州市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇同志代表市卫生计生委在会上讲话。刘忠奇同志从帮扶清远“创甲”工程、实施人才帮扶、签约开展技术帮扶、卫生应急帮扶以及托管帮扶县医院等 5 个方面介绍了帮扶工作主要做法及取得的成效。鼓励帮扶单位和帮扶医务人员再接再厉,努力取得帮扶工作新成效,要求各帮扶单位突出重点,争取打造卫生帮扶亮点项目。

最后广州市委副秘书长、清远市委常委、副市长、广州对口帮扶清远指挥部总指挥李新全同志作了总结和动员讲话,李新全同志充分肯定了广州对口帮扶清远卫生工作一年来的成效,阐述了这次广州对口帮扶清远的重大意义。提出帮扶工作要量力而行,不同时期要有不同的任务,针对薄弱环节和关键点,深入研究落实计划的具体措施,把工作抓实抓细。

陈怡霓同志带队到海珠区督导活禽市场休市情况

《广州卫生》讯(通讯员 黄佩贞、潘捷云) 2 月 14 日上午,广州市卫计委主任陈怡霓同志带队到海珠区督导活禽市场休市工作的落实情况,海珠区政府副区长江帆同志以及卫生、工商等相关职能部门的领导参加。督导组检查了细岗市场、金昌市场、昌岗综合市场、万松园市场等 4 个市场。江帆副区长对海珠区的工作情况作了详细介绍。督导组对海珠区前期迅速处理人禽流感疫

情以及目前活禽市场的清洁消毒、停止一切活禽和光禽交易、零存栏和大力开展健康宣传等工作充分肯定,陈怡霓同志对下一步防控工作提出要求,一是继续加强和完善联防联控机制,统一认识,协调做好春季禽流感防控工作;二是按照全市统一部署,切实做好活禽市场春节节前临时性休市工作;三是继续严格落实活禽市场“1110”制度。

2015 年广州市基本公共卫生服务经费补助标准每人每年 50 元

穗卫讯 从 2009 年起,广州市在城市和农村区域同步实施基本公共卫生包项目,由基层医疗卫生机构向全市常住人口免费提供基本公共卫生服务。2015 年,广州市基本公共卫生服务包项目增至 12 大项,41 小项,包括建立居民健康档案、健康教育、预防接种、传染病报告处理、儿童保健、孕产

妇保健、老年人保健、慢性病管理、重症精神疾病管理、突发公共卫生事件报告和处理、卫生监督协管和中医药健康管理等内容。同时,经市政府同意,2015 年广州市基本公共卫生服务经费补助标准达到每人每年 50 元,市、区两级财政按现行财政管理体制分担安排经费。

卫生监督机构开展打击买卖《医疗机构执业许可证》专项行动

《广州卫生》讯(通讯员 卫监) 根据国家和省卫计委工作要求,市卫生计生委迅速部署,全市卫生监督机构根据《医疗机构管理条例》等国家相关法律法规,组织开展打击买卖《医疗机构执业许可证》和出租承包科室、利用互联网违规发布医疗信息服务信息专项行动。截至 2 月 5 日,全市共出动卫生监督员 2220 人次,车辆 790 台次,监督检查医疗场所 1003 间次,召开工作会议 64 次,联合公安、工商等其他部门行动 35 次,立案查处 6 宗,查处违法行为,进一步整顿了医疗市场秩序。

在上述行动中,广州市卫生监

番禺区卫生局召开道德模范、身边好人及优秀来穗人员座谈会

《广州卫生》讯(通讯员 梁丽君) 2 月 12 日,番禺区卫生局组织全区卫生系统历年道德模范、身边好人及 2014 年优秀来穗人员召开座谈会。会上,区卫生局领导与 20 个医疗卫生单位领导及卫生系统 10 名历年道德模范、身边好人、优秀来穗人员代表进行了亲切交流。

近年来,番禺区卫生系统深入贯彻落实党的十八大精神,大力加强社会主义核心价值观体系建设,广泛开展道德模范评选表彰和学习宣传活动,涌现出以中国好人、廉洁广州 2014 年度人物覃玉鸣同志为代表的一大批道德建设先进人物,系

统内形成了学习道德模范、崇尚道德模范、争当道德模范的浓厚氛围,社会道德风尚显著提升。

座谈会上,各医疗卫生单位领导及卫生系统道德模范与身边好人等代表,围绕卫生事业发展畅所欲言。各位道德模范纷纷表示,要自觉遵守社会公德、家庭美德和职业道德,从自身做起,从点滴做起,以病人为中心,想病人所想,急病人所急,围绕区卫生局提出的实现“流程简约化、表情微笑化、语言温馨化、举止职业化、行为规范化”“五化”服务目标,为广大群众提供更加优质、高效的医疗服务。

春节健康特别关注之

过年,医生教你于细微处显孝心

过年了,或许你已回到远方父母的身边,也可能因工作缠身,无法回家却也为家乡的父母寄去了过年的新衣和礼品,此时年迈的父母正乐呵呵地拆着包装,试着新衣,开心之时,王医生还想提醒您,请多关注老人家的身体状况:



春节期间难得大家都休息,走亲访友正当时。可眼下也正是呼吸道传染病高发的季节。广州市第一人民医院预防保健科副科长、感染科副主任医师王轶提醒您,近期比较活跃的流感病毒亚型有 H3N2、H7N9、H5N6 病毒。春节期间,与密闭交通工具或景区、商场等空气流通较差的场所“亲密”接触,使流感传播的机会明显增加。此外,旅途劳顿也会导致抵抗力免疫力下降,尤其是老人和孩子可能更容易被传染。老年人及长期病患人士更属于成为重症的高危人群,一定要非常警惕。如何预防流感?专家给你支招。

□ 通讯员/魏星 受访专家/广州市第一人民医院内分泌科主任医师、门诊部主任 王燕

抽点时间为老人看看去年底的体检报告是否新增了异常的指标,有没到医院进行复查,最近有什么不适,是否已做了检查,切莫粗心错过了最佳的治疗期。对老人家已有的慢性病,多了解近期的治疗情况,有没定期复查,按时服药,过年期间他们是否已备齐药品,旧的药品是否早已过期。再看看血压计还好吗,血糖仪的试纸用完了吗,趁着在父母身边,把缺的都补上,让老人家过一个安心的健康年。节日期间,有慢性病老人家的更需注意饮食起居,对有糖尿病,过节莫忘血糖谱,这里王医生给你些小建议:首先是饮食,节日期间免不了大吃大喝,一家老少难得一聚,父母首先考虑的是儿孙们都喜欢吃什么,唯独忘了自己,做儿女的记得为父母准备些清淡可口的饭菜,避免过于油腻和进食过量,一日三餐按时定量。外出就餐

提醒老人家带上药物,注意胰岛素的注射时间,避免低血糖发生。餐馆菜式油较多,用白开水把菜先涮一涮再吃,可减少油腻。喝酒时注意控制量,每天不超过 1-2 份(每份啤酒不超过 285 毫升,或葡萄酒不超过 100 毫升,或低度白酒不超过 30 毫升)走亲访友,家家必备坚果糕点,特别提醒无糖糕点也不可多吃,且要计入总热量,坚果有益,但也不宜多吃,瓜子每天不超过一小把,核桃不超过 3 个。其次,多陪伴父母到户外活动,提醒他们别为了儿女,放弃日常运动,尽量保持日常生活规律,静下心,别熬夜,忌大悲和大喜。坚持用药,常监测,及时发现血糖异常,有高血压的还需注意血压变化,及时发现老人的身体情况变化,有不适及时就诊,切莫硬挺到年后,酿成大病。陪伴是最好的孝顺,孝心从细微处体现,愿天下父母健康快乐!

春节走亲访友预防流感攻略

□ 通讯员/魏星 受访专家/广州市第一人民医院预防保健科副科长、感染科副主任医师 王轶

- 1.勤洗手。流感病毒虽然是经飞沫空气传播,但病人的手如果接触了自身的唾液、鼻涕等,又去接触其他东西,很容易污染被他接触的东西。此时,如果你再去接触了这些东西,就很容易被传染上,所以,一定要勤洗手,注意个人卫生。
- 2.流感流行季节,应尽量减少到人群密集的公共场所去,必要时戴上口罩。
- 3.注意保持室内环境清洁和空气的流通,每天保证一定时间开窗通风。
- 4.注意休息,避免劳累。不要因为放假就作息不规律甚至通宵不睡。
- 5.饮食清淡,多吃含维生素丰富的食物,如蔬菜、瓜果等。避免暴饮暴食或食用过多煎炸、辛辣食物。多喝水,加强排泄。
- 6.出游应尽量避开与禽、鸟类不必要的接触,特别是儿童应避免密切接触家禽和野禽。提倡选购新鲜禽类,活禽市场暴露是人感染禽流感发病的重要危险因素,公众从活禽交易市场回来后一定要洗手,一旦出现发烧、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状要及时就医,并告知医生是否有活禽市场暴露史。使用砧板处理食物应生熟分开,切过生肉的砧板必须用开水烫一下,可很好预防病毒传播或感染。禽类产品煮熟后是安全的,可放心食用。
- 7.加强体育锻炼,增强体质,注意增减衣服。
- 8.预防流感及其严重并发症最有效的方法是接种流感疫苗,不管上一年度是否已经接种过流感疫苗,本年度仍需接种。
- 9.一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应居家休息,在公共场所佩戴口罩,保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕等遮住口鼻,不随地擤鼻涕或吐痰。避免将病毒传染给他人。如症状较重,有头痛、全身酸痛等症状,应尽早就往医院就诊,以及时获得治疗。

编前语:春节是万家团聚的节日,按照中华民族的传统,节日期间亲朋饮酒祝贺,增加节日气氛是常态。本编在此提醒大家,“小酌怡情,醉酒伤身”,每人每日酒精摄入量不宜超过 25 克。换算下来,如果是 50 度的白酒,不应该超过 1 量,啤酒控制在 1 瓶左右。

食物解酒法

□ 广州市中医医院肝病门诊 章淑萍 副主任护师

有人喝酒后喜欢吃口味重的食物,如油份多的拉面、葱油饼等,这些食物会给胃肠带来负担,延长醉酒的不适感。应选择水果、加蜂蜜的牛奶、酸奶、鸡蛋等易消化且能提高肝脏功能的食品。

- 1.吃柿子解酒
柿子是富含果糖和维生素 C 的水果,古时即被用作防止醉酒和消除宿醉的有效食品。甜柿中所含的涩味成分,可以分解酒精,所含的钾有利尿作用;柿子叶也含有相当于柑橘数十倍的维生素 C。其鲜嫩的幼芽可以炸着吃,或者干燥后做柿子茶喝。
- 2.吃水果解酒
如果有人身不由己喝得太多,可以事后吃一些水果,或者喝一些果汁。因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。
- 3.吃馒头解酒
很多人酒后不吃饭,这样危害更大,应吃一些容易消化的淀粉类食物,如馒头和面条。馒头可转化成葡萄糖,有利于人为体提供血糖并增加体能,由于它有发酵过程,还对胃酸有中和作用,吃后身体会马上舒服起来。
- 4.喝牛奶解酒
醉酒者可饮些牛奶,以便使蛋白凝固,保护胃粘膜,减少对酒精的吸收。
- 5.饮米汤解酒
醉酒者可取浓米汤饮服,米汤内含有多种糖类及 B 族维生素,有解酒醒酒之效,加入白糖饮用,疗效更好。
- 6.喝蜂蜜解酒
蜂蜜中含有一种大多数水果中不含有的果糖,可以促进酒精的分解吸收。
- 7.喝醋解酒
酸遇酒精即生成乙酸乙酯和水,可减轻酒精对人体的损害。醉酒时用酸醋或陈醋 60 克、红糖 25 克、生姜片 5 克,加水适量,煎后饮服。
- 8.吃贝类解毒
以蚬贝为例,它的营养成分中,蛋白质的含量可以与鸡蛋相提并论,而且,由于含有均衡的必需氨基酸,不会对肝脏造成负担,能够促使肝脏恢复功能。贝类食物通常含有丰富的维生素 B12、牛磺酸和糖原。维生素 B12 和糖原对于促进肝脏的功能也发挥着重要作用,而氨基酸中的牛磺酸与胆汁酸结合后,可以活化肝脏的解毒作用。



广州市健康教育所提醒您: 注意饮食均衡、卫生 保护健康

麻疹,你了解吗?

编者按:

1月28日,“北京某大厦一半人得了麻疹”的消息在微信上传开,引起社会广泛关注。北京市疾病预防控制中心针对有关疫情进行了通报:东城区某大厦发生了一起麻疹爆发疫情,截止 2015 年 1 月 26 日共报告麻疹病例 23 例。并迅速采取病例隔离、消毒、麻疹疫苗应急接种等防控措施,之后无新增病例报告。麻疹,你了解吗?

■概述

麻疹是一种传染性极强的急性呼吸道传染病,冬春季呈季节性高发,在人员拥挤、空气不流通的环境中,麻疹病毒很容易传播。对于这种以发烧、咳嗽、红色皮疹等为主要表现的出疹性疾病来说,接种麻疹疫苗是预防麻疹的最有效的措施。

■急性起病,两周自愈

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。患病早期主要表现为发热及上呼吸道症状,因此常被误认为感冒。还有一部分人会出现眼结膜出血、畏光、流泪等,90%以上的病人会在双侧第一臼齿颊粘膜处出现 0.5-1mm 的白色小点,医学上称为科普利斑,作为麻疹早期典型表现,这种小白点在病程的 2-3 天出

现,并逐渐增多,互相融合,一般 2-3 天内就会消失。

麻疹的典型皮疹一般在发热后的 3-4 天后出现,先见于耳后,逐渐累及面部、颈部,自上而下蔓延至胸部、腹部及四肢,最后到达手掌和足底。这种皮疹起初为淡红色斑丘疹,大小不等,高出于皮肤,呈充血性皮疹,压之褪色。随着病情的发展,皮疹的颜色会逐渐加深呈暗红色,但疹间皮肤正常。皮疹高峰时一般症状加重,高热可达 40 摄氏度,严重者还会出现麻疹性肺炎等。

■源头唯一,传染性强

麻疹病人是唯一传染源,自发病前 2 天至出疹后 5 天,病人的眼结膜分泌物、鼻、口咽、气管分泌物都含有病毒,这些病毒主要通过飞沫传播,由衣物、玩具等间接传播的病例非常少见。该病的传播性强,易感者接触病人后 90%以上会发病。病后可获得持久的免疫力。

尽管传染性很强,但麻疹病毒在外界生活力并不强,对阳光和一般消毒剂都很敏感,紫外线能够很快将其灭活。尽管随飞沫排出的病毒可在室内存活 34 小时,但在流通空气中或阳光下半小时即可失活。病毒耐寒,耐干燥,在-15 度以下可保存数月甚至数年。

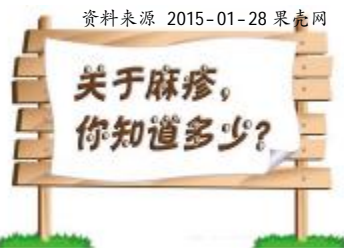
■无特效药,但可预防

和大多数病毒性传染病一样,目前没有针对麻疹病毒的特效药,麻疹的治疗主要以对症治疗和减轻病人痛苦为主。

接种麻疹疫苗是麻疹的主要预防手段,按照中国免疫规划的要求,新生儿在 8 个月龄,18 月龄和儿童在 6 岁时分别会接种 3 剂次麻疹疫苗,已达到有力的个体保护。近年来随着免疫工作的推广,儿童作为麻疹的主要发病人群,发病数大幅度减少。

目前的发病主要以小年龄组麻疹(0-2 岁)和大年龄组麻疹(青壮年)为主,本次疫情也是一次大年龄组麻疹的爆发疫情,这可能人群存在免疫空白有关,换句话说,接触到麻疹病人的人群对于麻疹病毒没有抵抗力势必会导致麻疹的迅速传播。而导致免疫空白的原因很多:未接种疫苗是其中最主要的原因,接种疫苗的剂量和剂次不足,疫苗本身质量有问题以及个体免疫缺陷等导致的免疫失败都会造成人群免疫空白。因此对于出现麻疹病例的集体单位或学校,迅速应急接种措施是有效地疫情控制手段。麻疹疫苗早在 1965 年就研制成功并逐渐使用,其血清阳转率可达 95%以上,也就是说,一般人接种麻疹疫苗后都可以有效的对抗麻疹病毒感染。

在冬春季麻疹高发季节,尽量避免去人员拥挤、空气不流通的环境,经常开窗通风,到医院就诊佩戴口罩等都对于预防麻疹至关重要。



左艾灸右针刀

黄埔区中医院引进适宜技术 彰显中医特色

□ 通讯员 / 黄埔区中医医院 善义青

黄埔区中医医院康复科作为广东省“十一五”中医重点特色专科、广州 1357 重点中医专科,致力于推广中医特色传统治疗,发挥中医治疗优势。随着黄埔区中医“治未病”健康促进工程的开展,区中医医院康复科在原有针灸、推拿、电疗、运动疗法等传统治疗的基础上,大力开展艾灸治疗和微创针刀镜适宜技术,深受广大群众欢迎。

一、艾灸技术让群众受益

■何为艾灸?

艾灸属于灸法的一种,用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

■有何服务特色?

区中医医院艾灸治疗项目的主要特色:一是种类多,有直接灸(艾箱灸、回旋灸、雀啄灸等)、隔物灸(隔大蒜灸、隔附子饼灸、隔姜灸等);二是专业性强,由专业医护人员进行操作,从选穴到施灸,都由经验丰富、训练有素的中医师完成操作。中医师根据患者不同的病症,不同的性别、年龄、部位,选择不同的灸法,以获得更好的疗效。

■适合治疗哪些疾病?

据康复科王翰屏主任介绍,艾灸对于骨关节类疾病(如肩周炎,颈椎病,腰痛等)、妇科类疾病(如痛经,月经不规律,乳腺增生等)以及寒湿证等都有独特疗效。艾灸通过推动人体气运行,对人体起到通经活络,活血化痰,调节免疫的作用,具有显著的治疗、预防和养身效果。

医院地址: 医院康复科艾灸治疗项目咨询预约电话: 020-82283092。

二、微创针刀镜诊疗获群众认可

■何为微创针刀镜诊疗?

微创针刀镜诊疗技术是以西医解剖、手术操作为基础,中医基础理论为指导的微创诊疗技术,融合了现代医学的电子关节镜和传统医学的小针刀技术,在诊疗过程中不破坏整体结构,仅有微细组织结构改变,是毫针和开刀手术无法代替的新技术。

■有何服务特色?

中医院为开展此项新技术,前期工作已准备了三年之久,包括购置先进的针刀镜设备及派遣专业医师前往专科医院进修学习。

那么微创针刀镜诊疗技术又有何服务特色?对哪些疾病疗效好呢?据康复科主任王翰屏介绍,超微创针刀镜技术的主要特色:一是将中医针刀技术与西医关节镜治疗相结合,以达到更好的治疗目的;二是由经系统专业培训的临床医师操作,治疗更加安全;三是手术切口小,安全性高,疗效显著,手术辅助条件要求低。

■适合治疗哪些疾病?

针刀治疗对于常见的风湿科疾病、腰椎间盘突出症,颈椎病,各种筋膜炎,慢性劳损等具有较好的诊断和治疗作用。

自 2014 年 12 月底开展以来,一直深受人民群众的关注与认可,目前已经成功完成两例膝骨性关节炎针刀镜检查手术,取得良好的效果。

《百病饮食宜忌》专栏

常见内科疾病饮食的宜与忌

□ 广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

慢性支气管炎

慢性支气管炎简称慢支炎,是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。其临床表现以慢性反复发作的咳嗽、咳痰或伴有喘息为特征,严重时并可发生慢性阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病。它是一种严重危害人民健康的常见病,尤以老年男性为多见。慢性支气管炎是一种多因素长期相互作用而引起的疾病,病因分为外因与内因两方面。外因有:①细菌、病毒感染;②刺激性烟雾、粉尘、大气污染的慢性刺激,包括长期吸烟;③寒冷空气刺激;④过敏体质。内因有:①呼吸道局部防御及免疫功能减低;②植物神经功能失调,呼吸道副交感神经反应增高。

【宜】

- (1)宜多吃新鲜蔬菜,如萝卜、刀豆、马兰头、蘑菇、冬瓜、菠菜、油菜、胡萝卜、西红柿、黄豆及豆制品。
- (2)宜多吃水果,如梨、枇杷、荸荠、橘子及莲子、百合、核桃仁、大枣、白果、栗子、松子、金橘、蜂蜜等,有助于清肺热的食物。

【忌】

- (1)忌烟、酒。
- (2)忌海腥油腻之品:黄花鱼、带鱼、橡皮鱼、桂鱼、虾、蟹及肥肉、动物内脏。
- (3)忌煎炒、油炸燥热食品及酸醋腌过的食物。
- (4)忌辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜等辛辣刺激食品。

肺气肿

肺气肿有以下几种类型:①老年肺组织生理性退行性改变引起的“老年性肺气肿”;②由于肺不张、胸廓畸形或肺组织手术后,健康肺组织代偿膨胀而发生的代偿性肺气肿;③由于支气管慢性炎症、气道阻力增加,终末细支气管远端气腔过度膨胀伴有腔性组织破坏而形成的慢性阻塞性肺气肿。通常所说的肺气肿多指后一种,发病原因有引起慢性支气管炎的各种因素,如感染、吸烟、大气污染、粉尘、有害气体、过敏因素等,以及先天性α-抗胰蛋白酶缺乏。肺气肿表现为慢支咳嗽、咳痰基础上出现逐渐加重的呼吸困难,后期胸廓膨大呈桶状。

【宜】

- (1)宜饮食清淡,多吃新鲜蔬菜,如青菜、萝卜、胡萝卜、刀豆、菠菜等,多吃梨、橘子、枇杷、核桃仁、香蕉等及蜂蜜、麦芽糖等。
- (2)宜吃些偏温性的食物,如鸡汤、肝汤、瘦肉、奶制品、蛋汤等。
- (3)肺阴虚,口干舌燥、舌质红、午后潮热,宜吃滋阴生津的食品,如梨、山楂、杏、苹果、鱼、鳖、瘦猪肉、鸡蛋、鸭蛋等。

【忌】

- (1)忌烟、酒。
- (2)忌一切辛辣刺激动火食物,如葱、蒜、韭菜、椒、姜等。
- (3)忌油炸、炙烤、肥甘厚味食品,少吃海鲜,以免生痰动火。

母子健康促进 核心信息



本文共53条核心信息,分为三个部分,计划怀孕的妇女、孕产妇、0-5岁儿童的家长,有针对性地介绍了不同阶段的相关母子健康促进核心信息,对孕育时期都能有比较实用的指导。本文来源于中国健康教育中心科教与国际合作处。

针对计划怀孕的妇女

1. 18岁以前或35岁以后怀孕,会给母亲和胎、婴儿带来危险。
 2. 准备怀孕的夫妇应做孕前咨询及身体检查,有利于预防遗传病、新生儿畸形等疾病的风险。
 3. 怀孕前3个月至怀孕后的头3个月,每天服用一片叶酸(0.4毫克)可有效预防胎儿神经管畸形,叶酸可免费领取。
 4. 准备怀孕的夫妇不应吸烟或饮酒,避免接触农药、除草剂、油漆等有毒有害物质,否则会导致流产、死胎、新生儿畸形等危害。
 5. 准备怀孕的妇女应避免密切接触猫狗,否则可能引起胎儿疾病。
- ## 针对孕产妇
6. 育龄妇女出现停经、恶心呕吐等早孕反应时,应尽早去医院检查建档。
 7. 怀孕期间至少做5次产前检查:头3个月内至少检查1次;3-7个月内至少检查2次;7个月后至至少检查2次,其中孕9个月至少检查1次。
 8. 孕产妇营养不良会影响孩子一生的智力和身体发育,每天需保证肉、蛋、奶和豆制品的摄入。
 9. 孕产妇容易出现缺铁性贫血,应多吃含铁丰富的食物,如肝脏、动物血及肉类、蛋黄、新鲜绿色蔬菜、橙色或黄色水果等,并在孕后4个月开始在医生指导下补充铁剂。
 10. 孕产妇产后需要量增多,应多吃含钙丰富的食物,如奶制品、豆制品、海产品等,同时从孕4个月在医生指导下开始补钙,以满足胎儿发育的需要。
 11. 孕期出现腹痛、阴道流血、阴道流水、头痛眼花、胎动过多、过少或消失等症状时,应尽快去医院。
 12. 怀孕28周起,每晚应定时数1小时胎动,密切关注胎动情况。
 13. 怀孕37周的孕妇,如出现腹部阵痛、见红或阴道流水,应尽快到医院。
 14. 住院分娩可最大限度地保障母婴安全,对于有健康问题或交通不便的孕妇,应提前住院待产。
 15. 自然分娩是对母婴损伤最小、最理想的分娩方式。剖宫产有一定的风险,应尽量自然分娩。
 16. 孕产妇愉快的心情有利于母子健康,家庭成员应关心、体贴孕产妇。

针对0-5岁儿童的家长

17. 应在婴儿出生后1小时内尽早开始喂母乳。
18. 产妇最初分泌的黄色乳汁(初乳)营养丰富,含有抗病物质,不要挤掉。
19. 产妇若在头几天乳汁分泌不足,可通过增加哺乳次数促进乳汁分泌。
20. 婴儿出生后6个月内鼓励纯母乳喂养,只喂母乳,不需要添加其他食物,母乳喂养可持续到2岁或更晚。
21. 母乳喂养有利于婴儿预防疾病,也有利于母亲和孩子之间建立亲密关系。
22. 感染艾滋病的母亲,如果家庭经济上可承担且配方奶安全,可以对孩子实行完全人工喂养,否则推荐6个月内婴儿纯母乳喂养。
23. 感染艾滋病的母亲,对孩子进行母乳与其他液体或食物的混合喂养,传播病毒的风险比单纯母乳喂养要大很多。
24. 新生儿要注意保暖,以预防新生儿硬肿等疾病的发生,正常情况下腋下皮肤温度为36-37℃。
25. 孩子满6个月时应及时添加辅食,从泥糊状食物逐步过渡到固体食物。
26. 首先应添加强化铁的谷类食物如铁强化米粉、肝泥等。逐渐添加切碎的肉、蛋、鱼类、蔬菜水果等食品,先从蛋黄开始,可加到粥或其它食品中。
27. 如果孩子每天不能从食物中得到足量的铁,就容易发生缺铁性贫血,出现面色苍白、不爱吃饭、身体瘦小、经常生病的现象。
28. 每天吃一包营养包,可以补铁、补钙、补充维生素,促进孩子健康成长。
29. 孩子2岁前营养不良,会影响他们一生的体能和智力发育。
30. 应定期带孩子去检查身体,每年检查一次血红蛋白,及时发现贫血,及时治疗。国家为6岁以内儿童免费提供健康体检服务。
31. 孩子出生后,按规定及时进行预防接种,能有效预防传染病;要保存好预防接种证,以便去外地继续按规定接种,上幼儿园和学校查验所需。
32. 孩子1天之内大便次数达到4次及以上,提示患了腹泻。
33. 孩子腹泻会引起脱水、感染,甚至死亡等严重后果,应及时就医,不需要禁食,并适当补充母乳、米汤或口服补液盐。
34. 在哺乳、准备食物和喂食前及处理孩子大小便后,应该用肥皂和干净的水洗手。
35. 喝生水容易感染疾病,一定要给孩子喝煮开过的水。
36. 为预防腹泻,应将所有粪便排入便坑或厕所,或将粪便掩埋。
37. 孩子咳嗽且出现呼吸加快或呼吸困难的时候,应立即送医院。
38. 孩子发热体温超过38.5℃,需要在医生指导下采取适当的降温措施。
39. 悉心照料孩子,保证孩子在看护人伸手可及的范围内,加强孩子周边环境防护,可避免许多严重伤害。
40. 妈妈喂奶时,需注意乳房是否堵住婴儿鼻孔,不要让婴儿含着乳头或蒙被睡觉,防止婴儿窒息。
41. 化学品和药品要放在孩子不容易拿到的地方,避免发生中毒。
42. 外出时注意交通安全,不能让孩子单独行走,单独坐在摩托车、三轮车后座,孩子不能单独坐在汽车前排。
43. 远离猫狗等家畜,防止孩子被咬伤。
44. 尽量不让孩子接触豆子、花生米、小石子等物品,避免引起气管异物。
45. 经常看着孩子的眼睛微笑,多与孩子交流和玩耍,能促进孩子身心健康。
46. 让孩子远离火源、炉灶、热的液体和食物以及裸露的电线,可以避免烧伤。
47. 在很少量的水里,甚至浴盆里,孩子可能在不到2分钟的时间被淹死。所以当孩子在水中或水边时,应该有人看管。
48. 孩子出生后,家长要观察孩子的视力、听力、反应、大动作等发育情况,如果发现异常,应及时去医院检查。
49. 孩子3岁以前是大脑发育的关键时期。孩子看到、摸到、尝到、闻到和听到的所有东西,都有助于儿童大脑思考、感觉、运动和学习能力的形成。
50. 新生儿有视、听、触等感觉,可通过母婴间皮肤接触、表情和语言交流以及利用颜色鲜艳、可发声的玩具等对新生儿进行感知刺激。
51. 孩子发育和学习的最重要途径是与他人进行交流。多和孩子交谈或唱歌朗读,即使他们还不能理解这些语言,但这种早期的“对话”有助于开发他们的语言和学习能力。
52. 所有孩子都需要适合他们年龄的各种玩具。水、沙子、纸盒、积木等都是适合儿童的玩具。
53. 鼓励孩子游戏和探索新鲜事物,这样有助于培养和开发他们的社会适应能力、情感、体力和智力,同时也可以帮助儿童更好地适应学校生活。

长假运动少 食方清肠胃

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

春节长假,许多市民选择窝在家里,吃了睡,睡了吃。几天下来,鸡鸭鱼肉、年糕、萝卜糕,令不少人的肠胃开始“造反”——胃脘胀满、消化不良、不思饮食。是时候清肠胃了。

山楂茶 用炒山楂9克,研为细末,加糖少许,用沸水冲服。

功效 用于肉积伤食,山楂味酸、甘,性微温。能健脾开胃,消食化积,散瘀消滞。食用山楂能增加胃酸分泌,增加酶的活性。山楂所含脂肪酶有助于脂类食物的消化,故长于消肉积。

注意 脾胃虚弱者慎服。孕妇不宜食用,因山楂破血破气,容易动胎伤气,导致流产。空腹不宜多食,因它所含的酸性成分较多,空腹多食,会使胃中的酸度急剧增加,容易导致胃痛,甚至导致溃疡。

橘皮生姜茶 鲜橘皮20克,切成细丝,生姜10克,切成碎末,加白糖适量,用沸水冲泡,每日早、中、晚各饮一次。用于伤食者的消食。

功效 橘皮芳香健脾,驱风下气,又能缓解脾胃气滞。橘皮所含的挥发油对消化道有缓和的刺激作用,有利于胃肠积气排出,能促进胃液分泌,有助于消化。俗话说:“饭不香,吃生姜。”生姜含姜辣素,对口腔及胃肠有刺激作用,能促进消化液分泌,增强胃肠蠕动,减少肠内的异常发酵,排除消化道中积存的气体。

神曲茶 神曲30克,泡水饮服。用于伤食。伤食是病症名,指因饮食损伤脾胃所致的病症。

功效 神曲味辛、甘,性温,能消食健脾。用于食欲积滞,消化不良,脘腹胀满,呕吐泄泻。如用神曲15克,丁香2克,泡水饮服,可治果品伤食。

淮山蜂蜜汤 淮山30克,鸡内金9克,蜂蜜15克。淮山、鸡内金水煎取汁,调入蜂蜜,搅匀,每日1剂,分2次温服。用于脾胃虚弱、运化不良而致的食积不

化、胃口差等。

功效 鸡内金味甘,性平,消食健脾。鸡内金能使胃液分泌量及酸度增加,胃的运动机能增加,排空加速。淮山味甘,性平,能健脾补肺,固肾益精。淮山所含消化酶,能促进蛋白质和淀粉的分解,故有增进食欲的作用。蜂蜜味甘,性平,能补中益气,润肠通便。

注意 不要用蜂蜜喂1岁以下的婴儿,因有致死性食物中毒的危险。

麦芽汤 用炒熟的麦芽30克,水煎饮服。用于汤圆伤食及面食伤食。

功效 麦芽含淀粉酶,淀粉在淀粉酶的作用下分解成麦芽糖与糊精。麦芽煎剂对胃酸与胃蛋白酶的分泌有轻度促进作用,有消食、和中的功效。

萝卜酸梅汤 每次用新鲜萝卜250克,洗净切成薄片,酸梅2枚,清水3碗,煎至1碗半。加食盐少许调味食用。

功效 萝卜熟食能化痰消食,化积滞,解酒毒。酸梅功能下气生津。本汤有宽中行气、化积滞、下气生津、化痰热之功,适宜饮食积滞或进食过饱引起的腹胀、嗝气者食用。

山楂粥 取山楂30克(鲜品60克),粳米50-100克。先将山楂煎汁,用汁水及粳米煮粥,粥成后加入适量白糖调味,日服2次。

功效 山楂粥能消食导滞,调中和胃。用于食欲停滞,肉积不消及小儿乳食不消。也可用于高血压、高血脂症的辅助治疗。

马蹄粥 马蹄100克,大米30克。马蹄去皮剖裂,与大米同放入锅内,加适量清水煮粥。粥煲好后,以糖或盐调味,便可食用。

功效 本粥开胃消食,化痰消积,清热利尿。适用于小儿积滞、食欲不振、便秘、口干咽痛、口疮、小便短黄,也适用于成人消食积、祛湿热、饮酒过量及感冒引起的声嘶等。

3月3日全国爱耳日

安全用耳 保护听力

3月3日为全国爱耳日,今年的宣传教育活动主题确定为“安全用耳,保护听力”。据统计,我国有听力残疾人2780万,每年新增听力残疾人逾30万,是世界上听力残疾人最多的国家。研究表明,噪声是导致听力残疾的重要原因之一。近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多,社会公众特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大。我们应重视安全用耳,保护听力。

关于耳聋的10个事实

1. 全世界有3.6亿人患有残疾性听力损失,占全世界人口5.3%,其中3200万是儿童。残疾性听力损失的定义是:
成人(15岁及以上)更好的那只耳朵听力损失超过40分贝;
儿童(0-14岁)更好的那只耳朵听力损失超过30分贝。
2. 慢性耳部感染是导致听力损失的主要原因
慢性中耳炎的全球发病率从发达国家的1%到发展中国家的46%不等。慢性中耳炎会导致听力损失,并可能引起威胁生命的并发症和死亡。慢性中耳炎很大程度上是可以预防的,而且可以通过药物和手术进行有效管理。
3. 噪音是导致听力损失的主要可避免原因
无论是发达国家还是发展中国家,在引起听力损失方面,噪音都令人关切。在很多国家,过量噪音已成为职业危害补偿的最主要原因。从全球看,年轻人面临的社会噪音风险在增加,如音乐和娱乐工具噪音。
4. 听力损失也可能是由于使用耳毒性药物造成的一些常用药物(如氨基糖甙类、抗疟药)可能导致不可逆听力损失。应通过提高卫生保健提供者的认识以及促进合理用药预防耳毒性。
5. 每1000个婴儿里就有0.5-5个出生时或在儿童早期即出现残疾性听力损失
及早发现和管理对于为耳聋和听力受损婴儿提供适当支持十分重要,这将帮助他们在社会中享受平等机会。
6. 65岁以上人群中,每3人中就差不多有1人受到听力损失的影响
如不加以治疗,听力损失会影响沟通,还会造成社交孤立、焦虑、抑郁和认知能力下降。可以通过多种手段有效管理老年性听力损失,包括使用助听器。
7. 可以通过公共卫生行动预防一半听力损失
相关行动包括:
免疫接种;
健康用耳和听力保健习惯;
对急性和慢性耳病进行有效治疗。
8. 提高认识对于实现有效耳保健和听力保健至关重要
有必要在以下人群中提高认识:
社区
卫生工作者
决策者
国际伙伴。
9. 发展中国家约有20%听力损失者需要助听器
据统计,全世界约有5600万助听器使用者。据统计,目前助听器产量只能满足发展中国家3%的需求。
10. 手语帮助人们与耳聋者沟通
耳聋者和盲聋者往往使用手语。不同文化使用不同的手语,但手语也是合法语言,有自己的词汇和语法。应鼓励家人、医务工作者、教师和雇主学习手语以促进与耳聋者的沟通。

耳部护理的相关问答

- 问:我怎样才能让我的耳朵保持清洁?
答:耳朵是自我清洁的器官,不需要任何主动清洁。只要清洁耳朵外部就可以了。没有卫生专业人员的处方,不要把任何东西插入耳朵或注入任何液体。
- 问:为什么我的孩子耳痛?
答:造成耳痛的问题可能有:
耳垢(耳垢)栓塞;
耳道急性感染;
耳膜急性感染;
中耳积液。
- 为查明问题,应带孩子去做耳科检查。耳痛可能会导致严重问题,所以不应轻视。
- 问:我如何才能预防孩子出现耳部感染?
答:对耳朵进行良好护理就能防止出现大多数耳部感染。其中应牢记的一些重要事项有:
不要让脏水进入耳朵。
不要拍打孩子,尤其是耳部,以免伤及耳膜。
对耳痛、听力减退和耳内潮湿等问题保持警惕,确保对急性耳部感染尽早做出诊断。
教育孩子不要向耳朵内插入任何物品,比如铅笔、橡皮、发卡等。
- 问:我可以传统疗法或草药在耳内进行吗?
答:不可以!这可能会损伤耳道和耳膜,并造成感染。
- 问:耳部有问题时,我应在何时带孩子去看医生?
答:当孩子抱怨有以下问题时,应当尽早去看医生:
耳朵疼痛;
耳朵有流出物;
听力丧失;
言语能力发育不当;
孩子不理解你的适当话语。
- 问:在噪声环境中呆多久会有危险?
答:听力危害程度取决于噪音水平和暴露时间。最好是立即采取保护措施,以防受到噪声影响。应在进入嘈杂区域前佩戴耳罩(如合适的耳塞等)。
- 问:我喜欢戴着耳机听音乐,这会损伤我的听力吗?
答:如果长时间播放高音音乐,会增加听力损失风险。事实证明,使用大多数装置,通过耳机以最大音量的95%连续收听5分钟,听力就会受损。如用耳机听音乐,为保护听力,应尽量降低音量,并应注意每隔一段时间休息一下。



(根据世界卫生组织网站资料整理)

《心态决定健康》连载之三十七

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

别忘了出发时的梦想

【心灵感言】当你走在为梦想奋斗的路上,也许会遇到重重困难,并为此感到迷茫惆怅。此时,请你停下脚步,回想一下当初自己是怀着怎样的梦想踏上征途的。或许,静思后的你才能拨开迷雾,找回原定的目标和方向,再迈步向前。

【案例回放】周润发刚踏进演艺圈时,狄龙作为大哥,为了提携这个小弟。两个人都性格豪爽,关系一直不错。

有一段时间,狄龙发现周润发天天忙得手忙脚乱,就问他:“最近在忙什么呢?”

周润发不好意思地抓抓头发,憨厚地笑着回答:“还不是为了多赚点钱,不停地接戏。大哥,讨生活不容易啊!”狄龙笑着拍了拍他的肩膀,没再说什么。

过了一些日子,狄龙感觉周润发简直成了工作机器,一天到晚看不到人影,打电话也经常不接。他纳闷了,周润发天分非常高,也非常努力,可从他这段时间拍的作品来看,演技怎么没有一点进步呢?

一天,狄龙费了好大的劲才找到正在拍戏的周润发。“大哥,很不好意思,我等一会儿还要去赶另一个剧组,咱们得长话短说——赚钱不容易呀!”周润发双手合十,弓着腰赔不是。

狄龙好奇地问他,为什么这么长时间演技都没有进步?周润发不好意思地告诉他,自己刚从最底层打拼上来,需要用钱的地方太多,每天都要跑好几个剧组接活,拍完戏后,还得把时间用在社交上,争取更多的表演机会,天天忙得不可开交,琢磨演技的时间也就少了。

狄龙看着周润发,过了一会才突然问:“还记得我们刚认识时,你说过你有什么梦想吗?”周润发愣了一下,仔细想了想,猛地一拍额头说:“刚见面的时候,我说过想

成为明星。”狄龙意味深长地看了他一眼,微笑着拍拍他的肩膀,转身离开了。周润发望着狄龙的背影,默然无语。

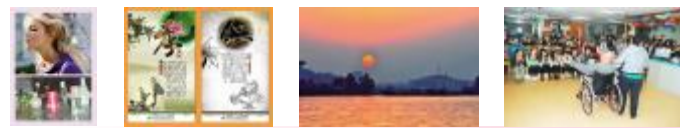
不久,周润发兴高采烈地跑来告诉狄龙,他已经推荐许多对磨练演技没有帮助的剧本,减少了应酬的次数,有更多精力揣摩演技了。狄龙满意地望着这个小兄弟。

把主要精力放在磨练演技上,再加上过人的天分,周润发的表演很快有了独特的风格。在随后的电影《英雄本色》中,所有人都被那个穿着风衣,一脸微笑,洒脱大气,重感情的小马哥彻底征服了!从此,周润发成了电影界的一代传奇。

【心态调适】在人生奋斗的路上,路途遥远不是迷失自我的理由,困难挫折也不是退缩放弃的借口。请记住,我是为梦想才踏上奋斗之路的,我的迷茫、脆弱、止步不前才是丢失梦想的真正原因。

战国的荀子在《劝学》中说:“锲而不舍,朽木不折,锲而不舍,金石可镂。”它向人们揭示着这样的真理:只有锲而不舍,长期拼搏,乐于奉献,才能攻克难关,成就事业。下面所列的一张“时间表”,值得我们惊叹和深思。

- 司马迁编《史记》,18年;
 - 玄奘翻译从古印度带回的佛经,19年;
 - 司马光编《资治通鉴》,20年;
 - 李时珍著《本草纲目》,30年;
 - 徐霞客著《徐霞客游记》,30余年;
 - 宋应星著《天工开物》,18年;
 - 达尔文著《物种起源》,22年;
 - 法布尔著《昆虫记》,30年;
 - 歌德写《浮士德》前后60年……
- 这些事实充分说明,勤能补拙无价宝,业精于勤要有恒。精耕自有丰收日,时光不负苦心人。



病人也过快乐年



在医护人员与患者的新春联欢会上, 留院病人黄大爷高歌一曲《没有共产党就没有新中国》

为了配合广州市卫计委要求提升医院优质服务的要求, 将政府对病人的关怀送到患者心中, 广东药学院附属第三医院开展为期三个月的“我为病人送温馨”优质服务活动, 各科围绕着“病人满意感动”的标准开展多种方式、全方位的爱活动。恰逢春节, 让留院病人过上快乐年成为了“我为病人送温馨”活动的序幕。

装点节日气氛淡化病房色彩

因为病患被迫留在医院, 无法与亲人团聚在医院冷冷清清过年, 是病人无法跨

越的伤感。为了减少留院病人的伤感情怀, 广药三院从整个医院的布置到各科室都进行了节日的装饰。大门口挂上灯笼, 大厅摆上桔和菊花, 显示屏轮播祝福的话语, 患者和家属一进入医院就感受到节日喜庆的气氛, 起到淡化伤痛的目的。各科也都在窗户贴上窗纸, 门上贴有福字, 护士站粘贴花景图案, 让病房犹如家的感觉, 一扫白色等冷色调带给病人孤寂感。

医患联欢共享生活幸福美好

一场精心准备的医护人员与患者新春

联欢晚会在广药三院中医功能康复区举行, 张灯结彩的节日气氛营造出病人如家的温馨, 燕尾帽、白大衣和轮椅交汇成一道特殊的风景线。留院的病人、护工和医院工作人员轮流上台演出, 有舞蹈、歌唱、游戏和抽奖, 丰富多采的节目为患者们送上一阵阵的欢声笑语。80岁的老大爷黄某, 是经历过战争洗礼的老战士, 坐在轮椅上唱响“没有共产党就没有新中国”, 唱到激动之际差点从轮椅上站了起来, 带动了全场大合唱和雷鸣般的掌声。黄大爷唱完歌, 兴奋之余还不忘说上几句: “我们现在过着幸福的生活, 请永远别忘了没有共产党就没有新中国!”

水饺带给患者浓浓的亲情

如何让病人在医院更好地感受亲情, 广药三院徐德志院长在节前专门组织院长办公会议听取大家的意见, 护理部主任提到有些科室希望能够赠送水饺或者面条给留院的病人, 大家立即一致同意为所有留院患者赠送水饺。为了保证水饺按时足量的发放, 医院食堂员工在年三十晚已做好相关准备, 大年初一早上六时, 钟师傅就起床来到食堂开始煮饺子。七时半, 伴随着医院领导和医务人员的祝福拜年声, 200多份热腾腾的水饺, 一碗碗送到每一个留院患者的床前。饺子寓意“喜庆团圆”和“吉祥如意”, 礼虽轻但情意重, 接过饺子的患者都连声道谢, 在中西医结合科, 一位来自北方的大爷更是感慨万千, 不断称赞医院好、政府好、当今社会真的好!

(钟志明)

美容勿忘治本

在现代社会, 美容始终是人们的一个热门话题。当今, 医学美容的领域越来越广, 什么增白、除皱、祛斑剂, 什么按摩、蒸汽、面膜法, 还有什么冷冻、激光、超声波等现代医疗技术。但最大的美容法, 依然是整容手术。

为什么要整容? 这既有先天的缺陷, 也有后天的病损, 更多的是改变自然老化的形象。令许多人为美容烦恼的, 看来大多是后天的病损。

如何防止容貌后天病损, 这是大有探讨之必要的。盖因人在生长发育的过程中, 面容五官常会发生病变或损伤, 而处在这个时期的未成年人, 往往没有美容的意识, 若为人父母也疏忽的话, 到长大后后就往往不可药治, 只能求助于手术整容了。因此, 美容也有一个预防的问题。

怎样为美容打下良好基础呢? 下面, 给为人父母者作几点预防保护儿女容貌的参谋意见:

1. 许多影响美容的后天因素多在眼睛, 如屈光不正。若双眼视力相差300度以上, 很易引起斜视(俗称斗鸡眼); 患角膜炎或角膜外伤, 若治疗不及时或治疗不妥, 可致角膜白斑, 即黑眼珠上有白点; 长期患沙眼, 可引起睫毛倒生入眼内, 甚至眼睑内翻; 泪管炎若治疗不当或不彻底, 会引起慢性化脓性变, 令双眼内眦常有脓性分泌物溢出; 若患眼缘炎, 那就不只是妩媚的黑眼线, 而是脱眉的花白的脸缘。

2. 鼻在面部的最高处, 不可轻视。令人讨厌的酒渣鼻, 既有先天因素, 也有后天原因, 常与消化功能失调、毛囊感染和物理刺激有关; 鼻息肉若不及时摘除, 会引起鼻骨膨胀, 出现蛙鼻样改变。

3. 美离不开笑。但有些人却不爱笑口常开, 也许她的牙齿排列明显不整, 也许是四环素牙。要防四环素牙, 现在较易一些, 因为有许多抗生素可选择, 但关键仍是提高体质, 减少发病。须注意的是, 牙齿的排列或咬合不整的问题, 当儿童期换出恒牙就已发现。所以, 只要在少年时期去口腔专科矫治就可以了。

4. 耳朵也会有影响美容的疾病。有的人患了先天性耳前瘘管, 平时就应注意面部的清洁卫生, 若瘘管



反复感染, 就要及时手术切除, 以免渗出溢脓, 也免致日后遗留更大的疤痕。

5. 儿童的皮肤较薄, 一旦损伤破裂, 很易涉及真皮层及肌层。如医生认为要缝合伤口, 勿怕儿女一时疼痛而反对, 以免留下永久疤痕。此外, 伤口更要防感染溃烂, 否则疤痕更难看。

医学上对许多疾病的防治在理论上都有一个三级预防的问题, 并尤其注重一级(初级)预防。如果在人的发育成熟前做好上述的预防, 也可以说是做到了医学美容的一级预防的重要部分吧。

(李景超)

孔子的方法论(二)

□吕喜龙

三省吾身。孔子的高徒曾子说, 一个人每天应该从三个方面反省自己: 工作方面有没有做到尽职尽责; 生活方面有没有做到诚信待人; 学习方面有没有做到温故知新。君子待人做事, 特别注重慎独, 特别注重解剖自己。三省吾身, 可以让我们每天保持一颗平常心, 每天保持清醒的头脑, 谦虚谨慎, 戒骄戒躁。很多人忽视这一点, 只要出现了问题, 基本上从客观方面找原因, 从伙伴身上找破绽。于是, 问题越来越远, 关系越来越僵, 其结局不是积重难返, 便是众叛亲离。1927年蒋介石发动的白色恐怖, 提出了臭名昭著的“宁可错杀三千, 绝不放过一人”言论, 招致国民党左派与其分道扬镳, 共产党与其公开决裂, 民主革命走向歧途, 最终丧失大陆统治地位, 由“剿匪”变为“寇寇”, 最后在台湾抑郁而终。

节用爱人。孔子指出, 作为一位大国的统治者, 应当提倡节俭治国, 坚决维护广大人民群众的利益。毛泽东主席提出了勤俭节约, 反对铺张浪费的论断。在抗日战争的艰苦岁月里, 他反制敌人封锁, 发动了轰轰烈烈的南泥湾大生产运动, 保证陕甘宁边区军民丰衣足食; 革命胜利后, 他敏锐地看到一批革命干部享乐主义思想抬头, 果断地处理了青青山、刘子善; 新中国建设时期, 他又一次提出“独立自主, 自力更生”的发展观, 勒紧裤腰带, 把“两弹一星”成功送上天。毛泽东主席英明地指出, 中国共产党人没有一党私利, 坚决代表并维护最广大人民的根本利益, 谁触犯人民的利益, 我们就革谁的命。如果我毛泽东触犯了人民的利益, 就请革我的命。这是多大的胸怀与气魄! 时下披着共产党员外衣的“老虎”

与“苍蝇”, 你们真的是热爱人民吗?

使民以时。在生产相对落后的农耕时代, 统治者应当尽量避免农忙时节征用民工。汉朝在全世界第一个就建立了全民皆兵制度。国家在一个壮丁成长到二十岁时, 才独立分配给予土地。考虑到不可能年年获得丰收, 但三年总会留下足够的积蓄, 所以国家在二十三岁开始服役。汉朝的军队分南北两军, 南军负责保卫首都, 北军负责戍边。各地方轮流选派士兵担任皇家卫队, 及南军。当卫兵是极其优待的, 往返差旅费由中央供给, 报到和退役时皇帝还要设酒备宴款待。汉朝戍边只有三天, 你可以选择去或者不去, 不去者只要每天缴纳三百铜钱即可免兵役, 政府利用你缴纳的铜钱雇佣那些愿意戍边者代替。戍边的往返费用全部由个人承担。在周王朝时代, 由于各封建诸侯国的存在, 戍边是一项很轻松的工作, 基本在家门口完成。秦始皇统一中国后, 国家边疆扩展了, 但戍边制度没有及时调整。戍边只需三天, 但往返旅途往往需要半年, 服装粮草还要士兵自己携带, 这就埋下了覆灭的祸根。陈胜、吴广一行要从会稽(浙江)到渔阳(河北山海关一带)执行任务, 按秦法应当处死。于是就爆发了著名的陈胜吴广起义。当今出现在新闻媒体的一些事件, 诸如小学老师顶撞停课迎接教育局长视察, 某市委书记召集全市各条战线列队以满足其“阅兵”的私欲, 某市停课停课搞所谓的“唱红打黑”行动, 这是不是使民以时呢?

由外及内。子曰: “视其所以, 观其所由, 察其所安, 人焉廋哉? 人焉廋哉?”如果我们从

真观察一个人的行为, 并分析他行为的动机, 发掘他的嗜好, 那么他还能掩饰住自己吗? 他还能隐瞒什么呢? 赵高篡立胡亥二世的阴谋是怎么得逞的? 赵高必须突破一个关键人物——丞相李斯。李斯在中国历史丞相中, 也是一位了不起的人物。他独具慧眼, 进谏秦始皇广纳天下英才; 他运筹帷幄, 协助秦始皇统一六国; 他才能安邦, 统筹帝国经济发展。赵高尽管小人一个, 他通过种种迹象查明, 李斯迷恋权位, 特别看重丞相职位。于是赵高运用六次攻心谈话: 第一次, 皇帝驾崩了, 留下遗诏让长子扶苏接班, 如果你我合力, 就可改变历史, 继续享受荣华富贵。李斯说, 你这是大逆不道; 第二次, 扶苏登基, 必用更有才华的蒙恬, 你必须靠边站。李斯说, 我虽愚钝, 天生我才必有用; 第三次, 秦国被罢免的丞相, 功臣没有一位最终有好下场。您该干么就干么吧, 我李斯只知道“奉主之招, 听天之意”; 第四次, 赵高说, “安”可以变“危”, “危”可以变“安”, 你连安危都分不清, 根本就谈不上明智。李斯说, 我只讲忠信, 不背叛; 第五次, 当下的权力掌握在胡亥手里, 胡亥最听我的, 你不服从就是造反。李斯说, 晋献公宠长立幼, 晋国陷入五世内乱; 齐桓公兄弟争夺, 导致互相残杀; 商纣王不听忠臣劝谏而灭国; 伤天害理的事我坚决不干! 第六次, 赵高横下一条心, 拿下李斯不回去! 如果你李斯配合, 将长保封侯, 永世相传, 如果你李斯不配合, 灾难不仅立刻降临到你的头上, 而且还殃及子孙! 李斯屈从了。

孝道文化

何为孝道文化呢? 所谓孝道文化, 就是关于关爱父母长辈、尊老敬老的一种文化传统。孝道是中国古代社会的基本道德规范。一般指社会要求子女对父母应尽的义务, 包括尊敬、关爱、赡养老人, 为父母长辈养老送终等等。

中国文化之孝道, 源远流长, 代代相传, 这体现了中国文化的根与源。

中国文化之孝道, 既有修身齐家之小孝, 又有治企安邦之中孝, 更有治国平天下之大孝。小孝保家, 中孝复国, 大孝立国。轮回不变的孝道, 造就了中华民族以孝为先的博爱情怀。

孝道文化既有历史的厚重感, 又有了时代的阶级感, 也有了人间的亲情观, 还有了民族的使命感和向心力。孝道成为了中华民族传承的一道血脉。

君不见, 凡有孝子, 家庭必然和睦, 老有所终, 幼有所教, 犬马皆能有养; 凡有孝子, 市井必定繁华, 人有所需, 物有所用, 车马畅行千里而无阻; 凡有孝子, 天下必会太平, 民生祥和, 四海之内皆为亲邻。

孝无大与小之分, 高与低之别。天下安定, 人民必然休养生息, 发展生产; 天下动荡, 天下孝子自当揭竿而起, 以大忠为孝, 平定天下。以人观人, 以家观家, 以国观国, 以天下观天下, 道法自然, 孝只是在不同时代和内外环境之间而变幻, 孝道礼仪也成为中华礼仪之邦的重要组成部分, 它是一种民族修养, 一种文化境界, 一种文明素质, 一种治国理念, 一种安民思想, 一种大丈夫精神, 一种做人品格, 一种待客礼仪, 一种内化力量。

中国文化之孝道与一般意义上的孝有非常大的区别, 并不是单纯的以孝待父母, 待别人。中国文化之孝道, 是一种健全文化系统, 是一个完整的道德体系, 是一种独到管理体制, 它有深厚的文化积淀, 千年的文明进化, 丰富的民族元素, 完整的发展过程, 严密的学术体系, 浓厚的社会氛围。所以外人学孝, 自然是毛之而已, 皮之不存, 毛将焉附。中国文化之孝道, 传承中外是和谐的倾向, 崇高的文化自然是放之四海而皆准, 不过学习要注重内涵才能掌握, 否则会是误导。

外人学习中国文化基础不够, 免不了误学误解, 但其精神追求是不容怀疑的。而今的中国人又是一种什么民族观? 文化观? 发展观了? 到今天为止批判中国文化的中国人实在太多, 太多了,

现代生活需要“精神补品”

随着人们生活水平的不断提高, 以吃、穿、住为主的物质生活已不成问题。而“精神补品”却已成为现代人健康生活的主要需求, 它比“物质补品”更为重要与迫切。这就是:

● 使儿童健康成长的“家爱” 美国学者研究证明, 生活在和睦恩爱家庭中的孩子, 他们的智商则较高, 好学上进。其原因在于: 夫妻恩爱友好, 家庭和谐团结, 能使孩子获得更多的爱抚和呵护, 孩子有安全感, 通过父母的言传身教, 有益于促进孩子身心健康地茁壮成长。相反, 生长在离异或结构不全的家庭里的孩子, 由于整天处于压抑或紧张的气氛中, 则智商一般较低, 性格孤僻, 并容易走入歧途。因此, 温馨的“家爱”是

孩子健康成长的温床。

● 使孕妇优生优育的“环境” 专家提醒, 孕妇的精神持续紧张, 受惊吓、过度忧伤或受到强烈刺激, 均可使胎动次数明显增多, 胎儿出生后身体瘦小, 甚至畸形。因此, 除注意给孕妇吃吃喝好外, 更多的还应给予“精神补品”。即无微不至的关怀、体贴, 使其心情愉快, 性情开朗。平时让她多听听轻音乐, 多接触美好事物, 多游览美好环境, 顺利地度过孕产期, 这对胎儿健康发育和出生后的健康成长都有着举足轻重的作用。

● 使老人健康长寿的“氛围” 时下, 有少数家庭对老人不尊重, 不孝顺, 甚至遗弃虐待, 这都容易使老人生活不顺心而产生焦虑、愤怒、心境不佳。现代医学研究认为, 人在发怒或生气时, 体内肾上腺素和甲状腺素剧增, 使血管收缩, 心跳加快, 血压和血糖增高, 心肌耗氧量增加等。天长日久, 易诱发高血压、冠心病、糖尿病等诸多疾病, 势必影响老人的健康长寿, 安度晚年。

(张远眺)



夕阳下的羊城 张炳光 摄

