

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 9 月 15 日星期二 第 17 期(总第 1045 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

“羊城新家庭计划——家庭发展能力建设”项目启动

穗卫讯 (通讯员 杨荻) 为进一步推进全市创建幸福家庭活动、启动“羊城新家庭计划——家庭发展能力建设”项目,8月12-13日,广州市卫生计生委在番禺区举办2015年家庭发展能力建设培训班。省卫计委家庭处处长卢璐、市卫生计生委基层卫生处、妇幼处负责人进行了授课,来自委机关处室、市健教所、宣教中心、妇幼保健院、计生协会和各区卫生计生局共218名卫生计生干部参加了此次培训。

市卫生计生委党组书记唐小平同志在培训班作了重要讲话。他充分肯定机构改革后举办培训班的重要性。强调在当前形势下,尽快整合卫生计生资源,进一步强化促进家庭发展的职能,在政策设计中强调家庭导向,增强计生育家庭发展能力的责任感和使命感。通过不断健全利益导向,完善家庭发展政策;着力提高家庭健康水平,促进家庭发展能力;综合治理,促进出生人口性别平衡;继续完善老年医疗保健服务网络,提高老年人健康保障能力,全面开展创建幸福家庭活动和“新家庭计划”项目,扎实推进家庭发展工作。要求各级加强组织领导,加大投入保障,整合各方资源和发挥示范作用,确保创建幸福家庭活动取得实效。

培训会上,唐书记宣布正式启动我市“羊城新家庭计划——家庭发展能力建设”项目。培训班组织学员参观了南海狮山健康体验馆(大型健康教育和人口文化体验馆)、国家“新家庭计划”示范点——海珠区沙园街幸福家园和越秀区梅花村街“梅花人家”家庭健康驿站,拓宽了学员视野,明确了方向,为我市推行“羊城新家庭计划”项目,全面开展创建幸福家庭活动注入了新的发展动力。

广州-伯明翰新签五项合作协议

《广州卫生》讯 (通讯员 梁珊) 9月7日,广州市政府与美国伯明翰大学合作指导委员会第四次工作会议在广州召开。双方就落实合作框架协议工作情况与成效做了总结回顾,并达成未来一系列合作意向。

广州市副市长王东表示,经过双方共同努力,合作取得积极成效,首批产学研项目已顺利实施并取得重要成果,在生物医药、轨道交通、能源技术、服务业发展等领域启动建设一批科研平台等,为广州经济社会的科技进步、民生发展、产业转型升级带来积极影响。下一阶段,希望进一步拓展合作领域深度和广度,推动更多科研平台向实体性研究机构转化,促使双方合作迈向新的阶段和新的高度。广州市政府将继续加大资源整合力度,发挥更大的协调作用,为双方各领域合作项目给予全力支持。

广州市政府副秘书长冯军以及广州市科委、教育局、卫计委和外事办等部门负责人,伯明翰大学相关负责人等参加了会议。

友城合作

推动科研进展与成果转化

广州与英国伯明翰于2006年12月缔结为国际友好城市。2011年以来,穗伯合作不断深入开展,合作层次日益提升。据悉,2011-2015年,广州市政府共投入2990万元,并引导社会总投入5906万元,支持开展了15项穗伯合作项目,促进伯明翰大学先进技术成果在我市各领域得到实践与转化。目前,首批项目已顺利实施并取得阶段性成果。

此次工作会议期间,广州-伯明翰新签订2015-2016五项合作协议。其中,儿童健康促进项目“快乐小主人”在广州市43所小学同步启动,约61000名学生将直接参与项目,在趣味活动中养成良好的饮食和运动习惯。双方还举行了“中英全科医生服务培训示范基地”授牌仪式。越秀区光塔街、海珠区沙园街、荔湾区多宝街、荔湾区华林街、天河区石牌街和黄埔区红山街等6个社区卫生服务中心成为“中英全科医生服务培训示范基地”,这6个社区的居民将优先体验“英式”社区问诊。



“中英全科医生服务培训示范基地”授牌仪式 摄影/蒋珊

广州-伯明翰近年重点合作项目

- 中科院广州生物医药与健康研究院与伯明翰大学共同开展的“干细胞对肝损伤的治疗”项目已获得英国研究理事会、国家自然科学基金项目资助,以及国家科技部中欧科技合作专项资金支持;
- 广州市出生队列儿童健康研究平台建立国内最大的正常人群亲子生物样品库;
- 脑与认知中心项目推进脑损伤后行为及认知功能评估方法在国内人群中的应用并建立国内一流的脑损伤后认知功能筛查数据库;
- 穗伯双方在生物医药、轨道交通、能源技术、服务业发展等领域已启动建设一批科研平台并推进部分平台向实体性研究机构转化;
- 暨南大学、广州大学等一批广州地区高等院校与伯明翰大学的教育合作机制已逐步形成;
- 广州医科大学与伯明翰大学的全科医学培训合作蓬勃发展,目前探讨共建广州医科大学-伯明翰大学全科医学院的可行性;
- 推动我市荔湾区华林街社区卫生服务中心和多宝街社区卫生服务中心设立“广州·伯明翰社区卫生服务示范基地”,试点引入和借鉴英国全科医学和社区卫生服务体系;
- 伯明翰大学医学院与我市疾病预防控制中心合作在广州市40多所学校开展“快乐小主人”儿童健康促进项目,旨在让孩子们从小养成健康的生活习惯,更加健康且快乐地成长。

我市通过国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评并获四级授牌

穗卫讯 8月6日,国家人口健康信息互联互通标准化成熟度测评授牌仪式在苏州举行,广州市获得国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评四级乙等等级,胡内杰副主任代表广州市卫生计生委接受了国家卫生计生委授牌。

根据国家卫生计生委《关于加快推进人口健康信息互联互通标准化成熟度测评的指导意见》的要求,在国家卫计委规划与信息司、统计信息中心指导下,全国各地市、医疗机构全面推进人口健康信息标准体系应用和落地工作。标准成熟度测试共分成五级七档,由第三方严格测评。2014年3月,国家卫计委同意广州市纳入“第二批区域卫生信息互联互通标准化成熟度测评试点”,为了促进标准的落地和互联互通,广州市卫计委按照国家卫计委《区域卫生信息互联互通标准化成熟度测评方案》要求,开展了标准的成熟度测试工作,从数据集、技术规范、功能应用等多个方面促进信息化水平。

经过一年多的准备,先后通过自评整改、文审答辩、实验室检测等多个环节,2015年5月由国家级第三方检测机构对广州市信息化建设进行了科学、严格的标准符合性测评,并经过专家组认定,广州市通过测评达到“国家人口健康信息互联互通标准化成熟度测评四级乙等”水平。通过人口健康信息互联互通标准化成熟度测评,整体推进了广州市区域卫生信息化建设,通过标准化改造,广州市基于区域卫生信息平台在互联互通能力方面有明显提升,在各项创新服务应用方面也具有特色,为本地居民看病就医提供了一些实用、便捷的信息化服务。获得四级授牌是对近年来我市大力发展医疗健康信息工作的肯定,同时也应看到,在提升基于区域卫生信息平台的应用系统集成度、居民电子健康档案使用率和用户体验等方面还需进一步加强。

经过一年多的准备,先后通过自评整改、文审答辩、实验室检测等多个环节,2015年5月由国家级第三方检测机构对广州市信息化建设进行了科学、严格的标准符合性测评,并经过专家组认定,广州市通过测评达到“国家人口健康信息互联互通标准化成熟度测评四级乙等”水平。

通过人口健康信息互联互通标准化成熟度测评,整体推进了广州市区域卫生信息化建设,通过标准化改造,广州市基于区域卫生信息平台在互联互通能力方面有明显提升,在各项创新服务应用方面也具有特色,为本地居民看病就医提供了一些实用、便捷的信息化服务。获得四级授牌是对近年来我市大力发展医疗健康信息工作的肯定,同时也应看到,在提升基于区域卫生信息平台的应用系统集成度、居民电子健康档案使用率和用户体验等方面还需进一步加强。

花都区基层医疗卫生综合改革工作获全国人大代表肯定

穗卫讯 (通讯员 雷亚梅) 8月20日下午,广东省人大常委会组织全国人大代表到花都区开展深化医药卫生体制改革专题调研。调研组在花都区花山镇卫生院展开了深入调研,高度肯定了花都区基层医疗卫生综合改革工作。

村卫生站免费治病工作成效显著。2008年5月1日,在花都区区委区政府的大力支持下,花都区启动“花都区农村卫生站免费为农民治病”试点工作,2010年9月1日免费治病全面覆盖196个村卫生站,免费治病工作惠及全区45万农民,从2008年试点到2015年6月30日,村民享受免费治病服务累计507.15万人次,为农民直接减负9389.46万元。

三级医疗卫生服务网络不断健全。顶层有序推进公立医院建设,市中西医结合医院扩建项目已接近完成,花都区人民医院新院项目设计建筑总面积达23万平方米,新增床位1500张,目前已完成前期工作。中层推进社区卫生服务中心(站)与镇卫生院建设,已完成7家镇卫生院标准化建设。基层完成了196间村卫生站业务用房标准化建设,村卫生站候诊室、药房、治疗处置室等功能室设置进一步完善,卫生流程进一步规范。

卫生信息化有力支撑医联体建设。花都区区域卫生信息化的基础框架已经搭建起来,全区基层医疗卫生机构已建成了统一的医院信息系统(HIS系统)、检验管理系统(LIS系统)和公共卫生服务信息系统(公共卫生系统)。花都区政府2015年投入4000多万元用于花都区智慧医疗平台(一期)项目建设,目前该项目已完成招标采购工作,项目实施周期3年。项目建成后实现区内各医疗机构“互联互通、信息共享、区域协同”,建立健康社区平台,有力支撑区域医联体建设,形成“分级诊疗、双向转诊、康复在社区”的有序就医新面貌。

调研组广东省人大常委会副主任雷于蓝评价花都区深化医药卫生体制改革工作积极稳妥、思路清晰、措施有力,镇村一体化的工作思路切实做到了政府、医院、群众三方共赢。调研组突出肯定了免费为农民治病这项工作,代表们一致认为创造在基层,在老百姓,像免费治病这样的好的工作模式值得深入研究,不断完善,稳健推广。

番禺区卫生系统举办培养与提升领导干部综合素质系列讲座 院长组团为卫生系统“把脉”

《广州卫生》讯 (通讯员 詹海燕) 8月7日下午,《新形势下如何培养与提升领导干部综合素质系列讲座》在番禺区疗养院康体楼四楼大会议室举行。全区12个医疗卫生单位正职领导组成讲师团,从不同角度剖析本区卫生系统存在的问题,番禺区卫生系统近500名中层干部听取了讲座。

为了加强番禺区卫生系统领导干部队伍的管理,提升干部队伍的整体素质,各医疗卫生单位结合工作实际,分别围绕中层干部、知识分子存在的问题;如何做领导,如何提高综合素质和管理能力,如何做好一个好院长等话题展开。通过讲座前的调研和思考,全区卫生系统管理团队掀起一轮自我反思及完善的讨论热潮。

通过总结和提炼,院长们从多个角度出发,深入交流探讨,深刻剖析了目前本区卫生系统在管理工作及临床实践过程中的存在不足、安全隐患及解决方案,使各医疗卫生单位的中层干部清晰地认识到自身的不足,进一步明确工作目标,为全面提升领导干部综合素质指明了方向。

为了提高卫生系统工作人员的综合素质,全面提升卫生工作的执行效率,番禺区卫计局策划了新形势下如何培养与提升领导干部综合素质系列讲座,更多精彩的主题将根据阶段性实际需求逐步展开。

“智能链”革新药品物流配送机制 海珠区妇幼保健院药品“智能链”二期项目收货平台成功验收

《广州卫生》讯 (通讯员 李玉红) 8月6日,海珠区妇幼保健院对药品“智能链”(ISC)统一收货平台进行验收总结。验收专家组在“院外智能药房”观看了项目组成员演示的药品采购的智能过程。只需使用移动终端条码机轻轻一扫,该药品装箱单、销售单、发票的电子账单就可与医院的HIS系统自动对接,实现账货相符;全过程提高50%,准确率达100%,通过信息管理可避免药品过期及实现最小库存预警。

药品“智能链”(ISC)项目推动,是海珠区妇幼保健院探索药品科学管理、模式创新的一项重大改革,旨在引入先进的药品物流配送机制,努力实现药品“零库存”,让药剂人员更好的从事药事服务,且院外建药房,也进一步解决了医院业务用房紧张的瓶颈问题。据悉,该项目是目前广东省乃至华南地区首家在区级医院推行的全新管理模式,具有行业率先示范的作用。

我市获全国卫生技能竞赛广东选拔赛团体二等奖

穗卫讯 8月24-28日,我市代表队在市卫生计生委党组书记、巡视员刘忠奇的带领下参加2015年全国卫生卫生技能竞赛广东选拔赛复赛和决赛。12名参赛选手沉着冷静,历经综合笔试、模拟现场执法、快速检测三个环节的竞赛,与来自全省的23支代表队270名队员激烈角逐,荣获团体二等奖佳绩,市卫生监督所邓晶、黄秋燕、李陈凤等3人荣获个人二等奖,市卫生监督所彭媛媛、戴蒙、番禺区卫生监督所刘蔚松、越秀区卫生监督所游道庚等4人荣获个人三等奖,展现了我市卫生监督队伍积极进取、功底扎实、技能精湛的良好风貌。

赛前,市卫生计生委认真组织选拔赛及集训工作,以竞赛为契机组织岗位大练兵。全体卫生监督员对法律法规、专业知识进行了系统培训学习;同时结合近期的游泳池卫生、登革热防治、打击非法行医等重点工作,对真实案例进行专题研讨,在全市卫生监督系统掀起“以赛促学,比学赶超”的学习热潮。

市健教所召开纪律教育月专题学习会议

《广州卫生》讯 (通讯员 吕朝佳) 9月1日上午,广州市健康教育所召开纪律教育月专题学习会议,并布置廉政风险排查与防控的具体工作,全体职工参加了本次会议。

所党支部书记李军同志传达了市卫计委党组印发的《关于开展2015年纪律教育月活动的实施方案》中的主要精神和要求,要求全体职工围绕加强思想道德教育、加强党的宗旨教育、加强党的纪律教育、加强党内法规教育以及加强优良作风教育五个方面的内容进行学习,结合当前开展的“三严三实”专题教育和本单位实际加强学习。

同时,申书记还传达了市卫计委关于开展廉政风险排查与防控的通知,要求按照“梳理职权、规范流程、查定风险、完善防控”的工作思路开展廉政风险排查和防控工作。申书记强调各科室要充分认识到风险防控工作的重要性,将这项工作作为近段时间单位的工作重点,积极开展对廉政风险重要意义的宣传,提高全体职工开展风险防控工作的积极性和主动性,各科室在风险防控过程中遇到问题要随时交流,共同做好这项工作。

接着,办公室黄若楠主任就本次廉政风险排查和防控工作的主要内容和步骤向各科室作了详细介绍,促进各科室更好更快完成本科室风险防控工作。

会后全体职工观看了廉政教育片。

共建健康城市 共享美好生活

广州市建设健康城市主题宣传暨全民健康生活方式日活动启动



市卫计委宣传处处长高峰接受媒体采访

成效:市民体质指标比去年提高7%

据悉,本次宣传活动旨在推进健康城市建设,形成“人人参与健康城市建设,人人具备基本卫生知识,人人掌握基本健康技能,人人享受健康生活方式”的良好氛围,共建共享健康生活。广州市建设健康城市工作自2013年全面启动以来,各成员单位坚持以新型城市化发展战略为统领,紧扣《广州市建设健康城市规划(2011-2020年)》目标要求,稳步推进各项工作开展,健康城市建设取得明显成效。

建设健康城市,广州广泛开展健康知识普及和群众体育锻炼活动。据市体育局统计数据显示,广州市民体质指标比去年提高7%,主要是肌肉力量、柔韧性、心肺功能、肺活量等指标“有进步”。研究员分析,与越来越多广州人热衷参与体育运动有关。

精彩活动 亮点多多

主办方组织了丰富多彩的现场活动,既包括疾病防治、食品安全、应急自救技能演示、健康促进等现场咨询,也包括互动健身有奖小游戏、电脑动漫游戏体验、健康养生操表演等。广受市民欢迎的国民体质监测车也出现在现场,为市民免费进行体质监测。各区也分别设立分会场配合主会场同步开展现场活动。

9月至11月,广州市健康教育所“网上健康教育馆”网络平台上举办主题为“健康广州 共享美好”的第二届广州市建设健康城市摄影比赛。市民可在网页 <http://www.gzhe.net/2015sybs> 注册和上传符合要求的照片参赛。“我心中的健康广州”微留言活动也于9月份同时启动,市民关注“广州市健康教育所”微信公众号即可参与留言。



现场活动体现了广州市民追求健康、积极向上的精神风貌。



面部发黄常疲惫 当心甲肝和戊肝

□ 通讯员 | 魏星 | 黄月星 | 受访专家: 广州市第一人民医院消化内科 周永健 主任医师

夏季很多人喜欢吃海鲜,吃生冷、不干净的海鲜可能会引发消化系统疾病。消化科医生表示,在夏季因吃出问题来就诊的患者明显增多,特别是在卫生不干净的情况下,很容易经粪口传播感染上甲肝和戊肝。

症状:不舒服、疲惫、面部发黄

大多数病人感染甲肝、戊肝之后,会出现疲惫、腹泻等不舒服的症状,误以为自己是胃肠炎,殊不知可能是感染了肝炎。近期,广州市第一人民医院收到的戊肝病例大部分就跟吃海鲜有关系。

广州市第一人民医院消化内科主任医师周永健介绍,感染肝炎后,病人首先出现像感冒一样的症状,不舒服、疲惫,胃口比较差,拉烂便,有些病人误以为自己是胃肠炎,直到出现黄疸才会来医院就诊。

周永健解释,甲肝相对轻一点,有一些甲肝病人会自我痊愈,戊肝多是重症肝炎,病情严重就会出现黄疸,胆红素特别高。甲肝病人里大概有 1/10 会出现黄疸,戊肝病人里大概 40%-50% 左右会出现黄疸。这种“黄”会蔓延到全身,导致皮肤黯淡,呈现深绿色,而且持续时间可长达一个月之久。

工作压力大、生活不规律都会加重病情,一般 1-2 周就会出现很重的病症,如出现肝性脑病、肝坏死、肝衰竭、

凝血障碍。戊肝病人不会出现凝血障碍,但黄疸会越来越重,甚至脸色发黑。最后,严重的会因肝衰竭而死亡。

传染:粪口传播

很多人喜欢吃海鲜,为追求口感,尤其喜欢吃那些半生不熟的海鲜。如果海鲜来源不好,受到污染,吃后容易染病,生食或未煮熟也易引发消化系统疾病。甲肝和戊肝就是通过粪口传播,危害性很大。

周永健指出,甲肝、戊肝病人的分泌物污染了水源或食物,健康人吃了这些被污染的水或食物,没有经过彻底的杀菌消毒,就容易被感染。由于近海污染比较严重,海鲜也受到了严重污染,里面含有各类病毒、细菌。尤其是一些带壳类的海鲜,如生蚝、毛蚶、花甲等,它们的排泄腺跟消化腺连在一起,排泄腺清理不干净,生食或未煮熟这些海鲜就有可能会染病。90 年代,上海就有因吃毛蚶而引起甲肝大流行。

甲肝通过粪口传播得很快,容易流行,戊肝病毒生成的条件比较苛刻,流行性稍弱一点,但易导致一些重症肝炎。

诊断:与胃肠炎区别

早期的肝炎病人感染甲肝、戊肝之后,自己很难鉴定,误以为自己是胃

肠炎,直到出现黄疸才去医院就诊,从而错过了早期的诊治时间。

最近,周永健医生就了解到这样一例因吃海鲜导致中毒致死的案例。一名二十来岁女孩突发腹泻去某医院急诊,急诊医生以为病人是吃海鲜后引起的肠胃炎,给她开了抗生素,后来晚上病人莫名其妙死亡。经过鉴定,病人不是肠胃炎,而是吃海鲜后受到一些特殊的细菌感染导致死亡。

腹泻分感染性的(病毒、细菌)和非感染性的,受到像海洋弧菌、霍乱这类比较严重的细菌感染后,一开始的症状跟一般的肠胃炎无异,病人出现严重的腹泻,若没有引起足够的重视,就有可能导致死亡。

周永健指出,普通市民很难区分是肝炎还是肠胃炎,吃海鲜后,身体突发异常,建议及时去消化专科就诊。医生会给患者进行大便常规、血清抗体的检查,鉴定是肠胃炎还是肝炎。

另外,甲肝、戊肝跟普通肠胃炎区别很大,肠胃炎主要表现为腹胀、胃痛、拉肚子,但甲肝、戊肝初期表现为感冒症状,一周后可能会出现黄疸。

治疗

周永健指出,感染后最基本的还需要有充分的休息。甲肝的自限性比较明显,补充一些维生素、保护肝脏的药物就可以恢复得很快。而戊肝会出现黄

疸,病情严重的会出现脑死,需要用一些血浆、人工肝来支撑。

甲肝和戊肝都是通过粪口传播,由于每个人体质不一样,有的人抵抗力较强,或者是以前感染过甲肝,那么第二次受到感染的时候体内有抗体,感染的可能性比较小,但也不能绝对地说得过一次甲肝下次就不会再得了,因为随着时间的推移,抗体是会减弱的。

预防

周永健提醒,有些市民觉得放醋、酱油腌一下海鲜会有杀菌作用,其实并不科学。某些酒类确实对病毒有清理作用,但是需是很高浓度的酒才行。而芥末、酱油、醋等只是起到调味的作

用了只是个“安慰剂”。周永健建议,在饮食方面,尽量选择来源干净的食物,少聚餐,尽量自己在家里煮东西吃。如果是在外面餐馆吃海鲜,尽量选择来自深海的海鲜,不要贪口感,吃一些半生或未煮熟的海鲜。三文鱼问题不大,不过也要小心鱼肉里的寄生虫。

饮用干净水,生水、自来水一般需要烧开才能饮用。因为污水处理虽经过严格过滤、醋酸消毒,大部分细菌被杀死,但有些甲肝病毒大小未能过滤掉,而且耐酸耐盐。一般的病毒六十度以上就能被慢慢杀死,持续一百度高温十分钟左右就能把病毒全部杀死。

■ 相关知识链接

易被漏诊的内耳畸形

中山大学附属第六医院耳鼻喉咽喉睡眠科张湘民教授介绍, Mondini 内耳发育不全,是最常见的一种内耳畸形,是耳胚胎发育障碍所致。临床主要表现为单耳或双耳不明原因感音性聋,大多数伴自发性脑脊液耳漏和(或)鼻漏,当脑脊液流经中内耳漏口则易致逆行性颅内感染,出现发热。如果脑脊液经漏口顺咽鼓管流致前鼻孔则如流“鼻涕”一样,当脑脊液流经咽鼓管刺激咽壁引起反复咳嗽,故幼儿患者易被误认为是体质弱所致之反复呼吸道感染。

张湘民强调,这部分患儿常常由于反复发作化脓性脑膜炎、肺炎而就诊于小儿科,因此病例并不常见,容易被忽视,尤其是单侧畸形,由于对侧听力正常,不容易注意到耳部问题而漏诊,所以小儿科医生也易漏诊此内耳疾病。

张湘民教授建议在孩子出生时做听力筛查,尽量做到早期发现,及时请耳鼻喉专科会诊。如检查发现孩子有内耳畸形,注意不要激烈运动,避免外伤,等孩子长大后视自身情况选择人工耳蜗。如果出现脑脊液漏小孩家长也要学会鉴别漏出液的性质,脑脊液耳鼻漏患者流出来的鼻涕与普通鼻涕不一样,它是水样的,没有粘性,量较多,当低头或侧卧时可持续流出。

怪:1岁宝宝耳鼻“漏液”,原来是先天性内耳畸形所致 赞:医学大咖搞发明,极微型手术器械快修耳内漏口

□ 通讯员 | 中山大学附属第六医院宣传拓展部 简文杨 戴希安

近日,中山大学附属第六医院耳鼻喉咽喉睡眠科张湘民教授团队,用自行研制的手术器械,为 1 名 Mondini 内耳发育不全、“耳鼻漏液”的 1 岁宝宝俊俊成功进行了耳内微创手术修补治疗。

在前期控制患儿肺部感染,做好充分术前准备后,张湘民经患儿左外耳道内做一小切口,掀翻开鼓膜,伸入直径只有 2.7mm 的进口耳内镜仔细探查左鼓室,发现前庭窗位置有一个针眼大小缺口,不断有清亮脑脊液涌出,顺利找到了瘘口。接下来做修补,取了 1 小块患儿自体颞肌筋膜紧密填塞漏口,妥善固定,很快便结束手术。术后俊俊再没有出现耳鼻渗液现象,亦未发热、咳嗽,饮食正常,精神状态很好。

教授爱发明,又有新技能

自发性脑脊液耳漏,在 20 世纪 70 年代前多行开颅进路,有可能找不到漏口,而



宝宝术后第一天精神就非常棒



· 专家手记 ·

吞咽不适,小心早期食管癌

□ 广州中医药大学第一附属医院心胸血管外科 王继勇 副主任医师、副教授

自觉有吞咽困难多半已是癌症中晚期了。

现代人生活紧张,吃饭常常狼吞虎咽,对吞咽不适常以为是吃得太快了而不在意。同时,由于空气污染及工作压力精神紧张,患慢性咽炎的人也很多,对咽部不适更容易忽视。根据普查资料发现以下几点可能是食管癌的早期症状:

胸骨后胀闷或轻微疼痛。这种症状并非持续发生,而是间歇性或劳累累及快速进食时加重。这是因为食管本身随时都在蠕动,只有当蠕动到病变部位时才会出现症状。

吞咽食物时的异物感。咽食过程中食物(特别是干硬食物)经过病变区(病变很小)可能产生一种异物感,而且常固定在一个部位,有的病人描述像有永远咽不完的东西的感觉。因症状轻微并呈间歇性发生,也易为病人所疏忽。

吞食停滞或顿挫感。即病人吞咽食物时似有在某部位一时停滞顿挫的感觉,这种情况也非持续性,只有在病变

发展后才逐渐明显起来。

胸骨胀闷或紧缩感,且常伴有咽喉部干燥感。病人主诉胸部始终有一种闷气现象,似有一物体堵塞,使胸内呈紧缩的感觉,在吞咽食物时尤为明显,但不影响正常生活和工作。

以上的早期症状一般都要持续 3 个月以上,到了经常、持续性发生并加重时则已不是早期了。出现这些症状,要及时到医院就诊,最好做胃镜检查,现在很多医院都开展无痛胃镜,睡一觉,检查就做完了,毫无痛苦,也很方便。

食管癌的病因目前还不明确,主要是些增加食管损伤的因素会引起食管癌。在广东,很多人爱喝功夫茶,非常烫有浓的茶水,茶杯拿在手里都受不了,却要一口喝下,食道黏膜容易受烫伤,不断饮用的话,未复元又再烫伤,会造成溃疡,可能导致癌症。一些地区爱吃腌制的食物或是泡菜酸菜,这些食物中含有大量的亚硝酸盐类化合物,也是

致癌的主要原因。

早期食管癌的手术效果还是很不错的。文章开始提到的老张,由于只是食管癌最早期,做了手术也不用化疗,两个月就上班了。陈叔算是早中期食管癌,手术后做了四次化疗,术后四个月也上班了。

当食管癌发展到严重吞咽困难,明显消瘦的时候,治疗就比较麻烦。我们在医院也遇到一些极端的例子,如一位食管癌男病人,60 多岁,爱人去世了,自己孤独,很爱喝酒,他吞咽困难半年多,最后一个月发展到完全吃不下饭,喝粥都困难,只是喝酒喝饮料度日,竟然还坚持了一个月,是儿子发现他消瘦明显,硬逼着他,才肯来医院看病。当然他经过手术,吃饭明显改善,可术后的病理诊断,他已是中晚期,虽然也做了化疗,可这样的治疗效果就会大打折扣。

最新播报 国家卫计委公布“中国癌症防治三年行动计划”

近日,国家卫计委、发改委等 16 个部门联合印发《中国癌症防治三年行动计划(2015-2017 年)》,指出到 2017 年,肿瘤登记覆盖全国 30% 以上人口;癌症防治核心知识知晓率达到 60%;成人吸烟率下降 3%,以肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈癌、鼻咽癌为重点,扩大癌症筛查和早诊早治覆盖面;重点地区、重点癌症早诊率达到 50%。

此外,国家还将逐步扩大癌症等重大疾病基本医保保障范围,增加基本医保相关目录中治疗癌症等重大疾病的药品种类,加快实施城乡居民大病保险制度,加强基本医保与医疗救助工作的衔

接。建立多元资金筹措机制,鼓励社会资本投入,为癌症防治提供公益性支持。

国家卫计委的数据显示,我国每年新发癌症病例约 310 万,死亡约 200 万人。近 20 年来,我国癌症发病率呈逐年上升趋势,根据 2013 年全国肿瘤登记结果,目前我国癌症发病率为 235/10 万,死亡率为 144.3/10 万。致病因素主要包括慢性感染、不健康的生活方式、环境污染和职业暴露等。全国肿瘤登记中心副主任陈万青教授指出,公众也不必谈癌色变,我国癌症的发病率上升主要还是由老龄化引起的。

(雨存 编辑整理)

痔疮的科学防治

□ 广东省胃肠肛门医院结直肠外科 练磊 副教授

因为痔疾病位的特殊性,很多老百姓羞于就诊,而且希望快治快好。不少小诊所就抓住了病人的这一心理特点,大肆宣传各种“无痛”、“微创”治疗手段。实际上,痔的治疗有很多种方法,并非很多小诊所及网络所宣扬的一旦发病即需手术。痔疮如何科学防治?看看广东省胃肠肛门医院结直肠外科专家练磊副教授给出的几点建议。

不盲目就医——没有症状通常无需治疗,就医要去正规医院

治疗痔疮,常见的药物治疗包括软化、有润滑肛管及保护黏膜作用的乳膏与栓剂、消肿止痛药物等等,平时在家里用温水坐浴也可以缓解痔引起的肛门疼痛。

痔常见的手术方式有胶外剥内扎术跟痔上黏膜环切术(PPH)两种,其中 PPH 术便是众多小诊所宣传的所谓“微创”手术,实际上手术并非微创,只是通过一种管型切割吻合器环形切除多余的直肠黏膜,达到收缩“痔”的目的,而该手术也有其适应症,痔切除术适用于有症状的混合痔或 III、IV 度内痔。没有症状的痔通常无需治疗。

■ 知识链接:痔的分级

I 度:便血、滴血或喷射状出血,无内痔脱出,便可自行停止。
II 度:便血、滴血或喷射状出血,伴内痔脱出,便可自行回纳。
III 度:便血、滴血,伴内痔脱出或久站、咳嗽、负重时内痔脱出,需用手回纳。
IV 度:内痔脱出,不能回纳,疼痛较严重

需要指出,痔硬化剂注射术目前已不推荐,故此有便血病情时建议及时至正规医院就诊。

《百病饮食禁忌》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

慢性胰腺炎

慢性胰腺炎有慢性复发性胰腺炎和慢性胰腺炎两种类型。前者是在已有损伤的胰腺的基础上,反复急性发作;后者则为慢性胰腺炎的持续过程。主要表现为腹痛、脂肪泻,或者只有脂肪泻而无腹痛,有时出现腹部包块、消瘦和糖尿病。

慢性胰腺炎以持续性腹痛及脂肪泻为主要表现或只有脂肪泻而无腹痛;慢性复发性胰腺炎急性发作时,酷似急性胰腺炎,主要表现为反复剧烈腹痛,很少伴胰腺内外分泌的不足。慢性胰腺炎多由于疾病胰腺炎的病因长期存在所致。

【宜】

- (1)宜饮食清淡易消化、低脂肪的饮食,少食多餐。
- (2)宜吃富含维生素 C 的蔬菜、水果。
- (3)宜吃谷类(大米、面粉、小米、玉米、赤小豆、绿豆)及瘦猪肉、牛肉、鸡、鱼、虾、蛋和豆制品、蔬菜、水果等。

【忌】

- (1)忌肥腻食物,如肥肉、羊肉、肉松及核桃仁、花生、葵花子、芝麻、油炸食物、油酥点心、奶油等。
- (2)忌粗粮、韭菜、芹菜等含粗纤维多、对肠道刺激的食物。
- (3)忌烟、酒及酸、麻、辣等等刺激性食物。
- (4)忌烟酒、酒。

溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎又称慢性非特异性结肠炎,是一种原因不明的慢性结肠和直肠的慢性炎症性疾病,病变主要限于结肠的黏膜,且以溃疡为主,多累及直肠和远端结肠,但可向近端扩展,以致遍及整个结肠。

主要症状有腹痛、腹泻和大便中含血、脓和粘液。此病病程漫长,病情轻重不一,常反复发作,症状持续存在或发作期与间歇期交替,病情严重时每日腹泻 10 余次,可有阵发性腹痛和里急后重,病久者有消瘦、贫血、全身虚弱,部分病人可有畏寒、发热、厌食、恶心等症。此病可见于任何年龄,但以青壮年最常见,男稍多于女。

【宜】

- (1)食物宜清淡,松软易消化、营养丰富。
- (2)宜吃具有清热解毒作用的食物,如马齿苋、马兰头、菊花脑以及固涩、健脾作用的食物,如莲子、薏苡仁、茨实、陈仓米、山药等。
- (3)宜多食大蒜头、茶叶、赤小豆、扁豆、乌梅、燕麦面、山楂、橘皮、石榴皮等。

【忌】

- (1)忌辛辣刺激性食物,如葱、姜、花椒、辣椒等。
- (2)生硬不易消化食物。
- (3)忌肥腻、油炸食物。
- (4)忌牛奶及乳制品。
- (5)忌过饱饮食。
- (6)忌烟酒、酒。

广东省15岁及以上人群预防接种指南

(2015年版)



预防接种是预防、控制和消灭传染病最经济有效的措施。目前我省常规免疫服务对象主要为15岁以下儿童,为适应疾病控制工作的新常态,进一步加强15岁及以上人群疫苗可预防疾病的防控工作,特制定本指南。本指南根据我省相关疾病的流行特点、国内外的使用经验和疫苗供应等情况,推荐15岁及以上人群接种流感等5种疫苗,并对5种疫苗的适用人群、接种程序进行了规定。5种疫苗均为自费疫苗,各接种单位应按照《疫苗流通和预防接种管理条例》和《预防接种工作规范》的要求,遵循“知情同意、自费自愿”的原则,科学告知受种者后,为自愿受种者及时提供预防接种服务。

一、流感疫苗

适用人群
所有愿意接种疫苗的≥15岁人群。
建议优先接种人群:
1.6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
2.60岁及以上老年人;
3.医疗卫生人员;
4.特定慢性病患者:心血管疾病(单纯高血压除外)、慢性呼吸系统疾病、肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者;
5.福利院、敬老院等的工作人员;
6.孕妇。

接种程序

每年接种1剂。

二、23价肺炎球菌多糖疫苗

适用人群
≥60岁老年人,15-59岁有以下特定基础疾病的人群。

1.慢性基础性疾病:如慢性心血管疾病(如发绀型先天性心脏病、充血性心力衰竭、心肌病,不包括高血压)、慢性肺病(慢性阻塞性肺病、肺水肿、哮喘)、慢性肝病(肝硬化)、糖尿病、脑脊液漏、耳蜗植入、酒精中毒、吸烟。
2.功能性或解剖性无脾:如镰状细胞病和其他血红蛋白病、先天性或获得性无脾、脾功能障碍、脾切除。

3.免疫功能受损:如先天性或获得性免疫缺陷、HIV感染、慢性肾功能衰竭、肾移植、淋巴瘤、霍奇金病、全身恶性肿瘤、多发性骨髓瘤、实质器官移植、骨髓移植及需用免疫抑制药物、长期皮质激素治疗、放疗、化疗的疾病。
接种程序
1.基础接种:≥60岁老年人及15-59岁有以下特定基础疾病的人群,基础接种为1剂。
2.再次接种:综合世界卫生组织的推荐和各国应用实践,不推荐常规进行23价肺炎球菌多糖疫苗的复种,也不推荐多次接种23价肺炎球菌多糖疫苗,只推荐功能性/解剖性无脾和免疫抑制等特定高危人群的复种。不同年龄、健康状况人群23价肺炎球菌多糖疫苗推荐程序(详见附表)。

联合接种
建议高危人群同时接种23价肺炎球菌多糖疫苗和流感疫苗。

三、乙型肝炎疫苗

适用人群
无免疫史或免疫史不详且无患病史≥15岁人群。
建议优先接种人群:
1.存在性暴露感染风险的人群:包括男男同性恋者、多性伴者、性伴为乙肝病表面抗原阳性者及性传播病患者。
2.存在职业暴露风险的人群:如医学院校学生、接触血液的医务工作者、救援(公安、司法、消防、应急救援等)人员及福利院、残障机构和托幼机构等工作人员。
3.存在经皮肤和黏膜暴露血液风险的人群:包括注射毒品者、乙肝病表面抗原阳性携带者或乙肝患者的家庭成员、易发生外伤者、血液透析者及器官移植者。
4.其他人群:如其他慢性肝病患者、乙肝病高发地区的居住者及旅行者、免疫缺陷或免疫低下者、人类免疫缺陷病毒阳性者、高校大学生等。

接种程序

全程需接种3剂,免疫程序为0-1-6个月,即接种第1剂疫苗后,间隔1个月及6个月注射第2及第3剂疫苗。
四、含麻疹和风疹成分疫苗
适用人群
无免疫史且无患病史具有以下指征的15-40岁人群。
1.与高危重症病人密切接触者(如医疗卫生人员、免疫功能低下者的家庭内接触者);
2.有高度暴露或传播风险的人群(如在集体单位居住者或工作人员,包括监狱羁押及工作人员、学生、教师、托幼机构人员、军人、外来青工等,与儿童和孕妇共同生活的人);
3.未怀孕的育龄妇女(育龄妇女接种该疫苗后3个月内避免怀孕)。

接种程序

接种1剂含麻疹和风疹成分疫苗。
五、水痘减毒活疫苗
适用人群
无免疫史且无患病史,具有以下指征的15-40岁人群。
1.与高危重症病人密切接触者(如

医疗卫生人员,免疫功能低下者的家庭内接触者);
2.有高度暴露或传播风险的人群(如在集体单位居住者或工作人员,包括监狱羁押及工作人员、学生、教师、托幼机构人员、军人、外来青工等,与儿童和孕妇共同生活的人);
3.未怀孕的育龄妇女(育龄妇女接种该疫苗后3个月内避免怀孕)。
接种程序
接种2剂,间隔4-8周;已接种1剂者接种1剂,且与前1剂至少间隔4周。
(来源:广东省卫计委网站)

广东省15岁及以上人群推荐的23价肺炎球菌多糖疫苗接种程序

人群	基础程序	复种程序
健康人群(15-59岁)	不接种	不接种
高危人群:		
有慢性基础疾病	1剂	不接种
功能性/解剖性无脾和免疫抑制	1剂	>10岁:间隔5年后接种1剂; ≤10岁:间隔3年后接种1剂
15-18岁	有慢性基础疾病并接种过PCV	1剂(与上次接种间隔5年)
功能性/解剖性无脾及免疫抑制并接种过PCV	1剂(与上次接种间隔5年)	>10岁:间隔5年后接种1剂; ≤10岁:间隔3年后接种1剂
19-59岁	有慢性基础疾病的高危人群(包括哮喘)	1剂
吸烟	1剂(遵从戒烟指南)	不接种
功能性/解剖性无脾及免疫抑制	1剂	1剂(与上次接种间隔5年)
≥60岁人群	既往	1剂(60岁时)
高危人群	1剂(60岁时)	不接种
60岁前因任何危险因素接种过PPV23	/	1剂(与上次接种间隔5年)

注:PCV为肺炎球菌结合疫苗,PPV23为23价肺炎球菌多糖疫苗。

为进入幼儿园打好基础(下)

新生入园,您准备好了吗?

广州市番禺区何贤纪念医院儿童保健科 黄绮玲 主任医师

三、预防小儿上呼吸道感染

呼吸道感染在5岁以下儿童中最常见。门诊患儿中感冒、咳嗽、气管炎、肺炎占80%,其中20%是“复感儿”。

1.小儿易患呼吸道感染的原因
·分泌性免疫球蛋白少,局部的防御作用弱,难以抵抗入侵的细菌和病毒。

2.反复呼吸道感染的原因
·免疫力低下。
·家长过度呵护,如冬季过度保温导致抵御寒冷的能力降低;饮食上百病迁就,挑食导致营养不良、身体素质变差。

3.预防呼吸道感染的方法
锻炼身体,增强体质;户外活动,踢球、骑马、骑自行车,从热天开始用冷水洗四肢、洗脸,冷天用温水而不加热。

适当加减衣服;衣服要勤穿勤脱,减少出汗,及时擦汗。
均衡摄取营养:多吃些蛋类、瘦肉和乳制品,按时进餐,不挑食、不偏食。

注意孩子脚的保暖,多活动活动肢体,不要久坐不动,睡前最好用温水给孩子洗洗脚。

保证室内空气流通:开窗通风,空气消毒,尽量不要到人群拥挤的公共场所,不要与患有呼吸道感染的病人一起玩耍,减少与病人接触。

药物干预:干扰素、胸腺肽、StgA制剂、维生素A、黄芪等。
按时接种疫苗。
4.如何护理感冒患儿
休息:不宜跑跑跳跳,可在家休息看书、听故事。
退热:体温在38.5℃以上,立即采用物理降温或药物降温,同时多饮水、物理降温,如出现寒战,应立即停止使用,改用温水擦浴。
饮食:将进食时间安排在退热后体温接近正常的时候,如蛋羹、稀粥、片汤之类容易消化的食物,也可放些菠菜、肉末等等。
保持大便通畅:大便秘结可用开塞露。
鼻部护理:因流鼻涕,导致鼻孔及上唇红肿,用温水洗净并蘸干,涂四环素可地松眼药膏。
减轻咳嗽:按时服药,睡觉时将枕头稍垫高一些,呈半卧位。
并发症:每日早、晚查看身上皮疹,大腿根部、腋下肿痛,眼神发呆,皮肤出血点等,出现问题立即到医院诊治。
温馨提示:感冒没有特效的治疗方法,但有自然的疾病过程。有的孩子发热2-3天,有的要7-10天,没有新的病情改变,只要按医生开的药在家治疗,并按上述护理方法在家精心护理,退热后2天才能回幼儿园。

孕期补钙好处多

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

众所周知,钙对于孕期的妇女非常重要,钙的主要功能是构成骨骼和牙齿的重要成分,维持细胞的正常生理状态、参与血凝过程,并可降低神经和肌肉的兴奋性,又是多种酶的激活剂。

孕期补钙有哪些好处呢?
1.防止出现下肢肌肉痉挛,即小腿抽筋。
2.孕期胎儿吸取钙充分,出生后不易发生低钙、佝偻病等,能增加抵抗力。

3.可预防发生妊娠高血压综合征。
孕期应如何进行补钙?
一般成年妇女体内含钙约1千克,妊娠期需增加30克,以满足胎儿生长的需要,尤其是妊娠最后3个月需钙更多。胎儿骨、牙的钙化自孕8

个月后加速,钙不足将影响骨骼、牙齿的发育,因此孕妇膳食应保证钙的充足供应,我国营养学会建议孕中期妇女每日应摄入钙1000毫克,孕后期为1500毫克。含钙丰富的食物首选牛奶,且牛奶的钙易被人体吸收利用,其次是海产品如虾皮、海带、小鱼干等,黄豆、黑豆、豆制品含钙亦较多,绿叶蔬菜则是日常膳食中钙的主要来源。



手足口病的家庭防护

手足口病有疫苗可以预防吗?

手足口病目前尚无疫苗,也没有特效治疗药物,但只要家长提高警惕,及早发现孩子异常表现,积极配合医生治疗,绝大多数可以痊愈,家长们不必恐慌。

日常生活怎样预防孩子患手足口病?

常洗手,孩子在外回家后,饭前便后,打喷嚏后,家长及看护人在给接触孩子前,或替幼儿更换尿布、处理粪便后,要用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒。
多通风:居室要经常通风;手足口病流行期间不带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。

勤清洁:孩子餐具、奶瓶使用前要煮沸20分钟或高温消毒;玩具及地面、家具等表面要每周清洁;尿布、毛巾、衣物、被褥等应经常换洗与晾晒。

孩子出现手足口病症状怎么办?

如果孩子出现发热、皮疹和疱疹等,要及时到正规医院就诊,根据医生建议住院或居家隔离治疗。

怎样识别重症手足口病?

孩子感染手足口病后,家长要密切观察其身体状况,学会“二摸”和“二看”:
“二摸”:摸患儿额头是否高烧、摸皮肤是否发冷;
“二看”:看患儿是否精神萎靡不振、肢体是否颤抖抽搐。

如出现以上症状,有可能在短期内发展为重症病例,应立即送医院救治。

孩子需要居家治疗时要注意哪些事项?

患儿居家隔离治疗期间,家长除做好上述日常预防措施外,还应做到:
健康监测:家长及看护人要密切留意孩子的身体状况,如发现孩子出现重症表现,应立即送医院救治。
居家消毒:地面、家具表面、玩具等要每天清洁,每周用含氯消毒液消毒1-2次。被患儿粪便、疱疹液以及呼吸道分泌物污染的物品或表面,清洁后要立即用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒。作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净。
做好隔离:居家隔离治疗时限为患儿全部症状消失后1周。在此期间内患儿要尽量避免外出,不与其他儿童接触。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站)

感冒咳嗽食疗方

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

天气的突然变化使不少人出现头痛、发烧、打喷嚏、咳嗽等感冒症状。先介绍几个有助于消除感冒咳嗽的食疗方。

百合梨

常用百合15克,梨1个,白糖15克,混合蒸2小时即可。有清热、润肺、止咳及利大小便的功效,用于风热感冒咳嗽。

川贝梨

用大生梨1个,削去皮,挖去心,加入川贝母3克,覆盖好,放入碗内隔水蒸1-2小时,喝汤吃梨,每天1个。用于风热感冒咳嗽。

川贝能润肺止咳,化痰散结。药理证明川贝所含总生物碱及非生物碱对实验小鼠有明显的镇咳、祛痰作用。梨能生津润燥,清热化痰,用于肺热咳嗽。

危化品爆炸公众防护科普知识

危化品爆炸造成大量有毒化学物质逸散,进入此区域的作业人员根据现场监测情况需要采取专业个体防护措施,对于爆炸区周边群众该如何采取防护,保护个体健康呢?

问题一:爆炸后,可能产生哪些健康危害因素?

答:事故现场及其周围环境中可能会存在以下危害因素:
1.颗粒物:爆炸后现场存在大量颗粒物,包括粉尘、烟、雾,容易附着化学物质。有些颗粒物还有挥发性,如某些溶剂性喷雾和酸雾以及某些化学毒剂等。
2.气态物质:爆炸现场存在一氧化碳、氯气、氨气、硫化氢、氰化氢等多种有害气体,有些气体具有特殊气味或刺激,能够很快的感知到,而有些则没有,部分有毒气体如氯气、氨气可对皮肤和眼睛产生刺激作用,有些还可通过皮肤吸收,如氰化氢。
3.液体物质:爆炸核心区存在有害液体,且成分复杂,酸或碱液对皮肤有腐蚀性,并能挥发出有刺激性气体、蒸气或产生雾,一些有机溶剂不仅挥发出有毒蒸气,也会经皮肤吸收,并刺激或腐蚀皮肤;有些液体还具有可燃性等。
4.缺氧环境:爆炸核心区部分建筑物和集装箱形成密闭或有限空间,当氧气体积百分比浓度低于18%为缺氧环境,缺氧环境能对健康造成危害。

问题二:公众需要采取什么样的防护措施?

答:由于爆炸事件会产生大量烟尘和有毒有害气体,形成落尘,在颗粒物成分不明,短时间内不易消除情况

雪梨川贝白菊汤

雪梨1个,去核切片,川贝、桔梗、白菊花各3克,水煎去渣,加冰糖适量饮服。用于感冒气管炎咳嗽。

桔梗味苦、辛,性平,功能宣肺、利咽、祛痰、排脓。药理研究发现桔梗有增强免疫力、抗炎及祛痰、镇咳作用。白菊花味甘、苦,性微寒,功能散风清热、平肝明目,用于风热感冒。菊花制剂被证明有抗炎作用。

杏仁生姜萝卜汤

杏仁10克,生姜3片,白萝卜60克,加水煎服。用于风寒感冒咳嗽。杏仁味苦,性微温,有小毒,功能降气止咳平喘,润肠通便,用于咳嗽气喘。姜发表散寒,去湿利水、祛痰。白萝卜味甘、辛,性平,无毒,下气消食,除痰润肺,治咳嗽。白萝卜含有芥子油和淀粉酶,有促进食欲帮助消化的作用。

芫荽姜汤

芫荽9克,鲜姜3片,红糖少许,煎汤取汁饮。用于风寒感冒咳嗽。芫荽味辛性温,能发汗、消食下气。芫荽叶中的维生素A,可提高免疫力,增强对感冒的抵抗力。

(摘自《感冒食疗》)

下,公众进入距离爆炸核心区2公里以内活动时,应做好呼吸防护和皮肤防护,如穿长袖衣服,戴全面罩配防毒组合的滤毒盒,也可使用半面罩配防毒组合的滤毒盒并配带眼镜;在爆炸区1.8公里以外附近室外活动时建议采取皮肤和呼吸防护,穿长袖衣服,戴防颗粒物口罩。

问题三:公众应选用哪种防护口罩?

答:由于爆炸后有有毒气体易于扩散,而烟、尘等颗粒物在空气中悬浮,因此建议使用防颗粒物口罩,其功能是防护各类颗粒物,包括粉尘、烟、雾、微生物颗粒等。可采用KN95及以上标准的防颗粒物口罩。

问题四:活性炭口罩能防有毒气体吗?

答:活性炭口罩也属于防颗粒物口罩,某些增加活性炭层的防护口罩,根据活性炭性能的不同,有些可用于去除少量的某些异味,但如果气态污染物的浓度超过国家规定的职业接触限值,则必须使用防毒面具。

问题五:防护口罩能使用多长时间?

答:防护口罩为随弃式即一次性使用,不能清洗,通常情况下可以重复使用,如果怀疑有毒污染物污染,建议随时丢弃。正常使用时建议每日更换一个。

问题六:如果出现咽痛怎么办?

答:爆炸后的颗粒物悬浮在空气中,其化学成分复杂,经呼吸道吸入后可能会引起咽干、咽痛或咳嗽等不适症状,如发生上述持续不缓解,建议到医院就诊,对症处理。
(来源:中国疾病预防控制中心网站)

《心态决定健康》连载之四十七

面带微笑走钢丝

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感悟】冰心曾说过:“成功的花,人们只惊羡她现时的明艳,然而当初她的芽儿,浸透了奋斗的泪泉,洒遍了牺牲的血雨。”人生不可能处处平坦,只有本着永不倒立的不倒翁精神,勇敢地、坚决地向前迈步,才能利用这些磕磕绊绊的阻碍映射出我们的价值所在,铸造灿烂的人生!

【案例回放】他特别不幸,小的时候,就患了肺结核,因为家里穷,他得不到很好的治疗,小小年纪便成了残疾。因为残疾,刚懂事的他对生活失去了信心。那时候,很多人对走钢丝充满了神秘感,他的母亲为了鼓励和帮助他,特别把他带到了钢丝训练场。因为他母亲听到了“钢丝特技团”招进了一个小学徒。

母亲带着他耐心地看教练如何教小学徒走钢丝。开始,钢丝悬在空中不高,但小学徒在练习的时候,总是没走几步就掉下来,反复练习还是如此,最后沮丧地坐在地上。教练走过来,拍拍小学徒的肩膀说:“掉落,是走稳的先决条件。”小学徒听了教练的话,又重新爬上去练习。

教练在旁叮咛着:“走,不停地走,直到你忘了那条钢丝的存在,忘了掉落这件事,你就真正学会了。”

母亲带着他看了几天后,他终于悟出了母亲的良苦用心。从此,他开始配合母亲,在母亲的帮助下练习走路,做体操。再苦再累他也要完成自己制订的锻炼计划。体育锻炼弥补了由于残疾给他带来的不便。他终于经受了命运给他的严酷打击。

后来,他在学习和工作中也发扬这种精神,每遇到困难和挫折,他就想到那个学走钢丝的小孩和教练对孩子说的话。他知道他平

时看到面带微笑走钢丝的神秘高难度动作都是像小孩那样“走,不停地走”而走出来的!最后,他终于登上了诺贝尔生理学奖和医学奖的领奖台。

他就是奥地利的罗伯特·巴雷尼。罗伯特·巴雷尼用“面带微笑走钢丝”的人生态度面对人生的意外和坎坷,最终走出了自己的成功之路!

【心态调适】若罗伯特·巴雷尼在面对自身的残缺而怨天尤人、自暴自弃的话,他绝不可能登上诺贝尔的领奖台。相反,在无数次的跌倒之后,他仍能站立起来,就是凭着这种永不放弃的精神,让他得到了命运之神眷顾,最终取得了毕生最辉煌的成就。

罗伯特·巴雷尼用自己的行动告诉我们,虽然人生处处充满变数,就好比双脚踩在如细线般的钢丝上一样,命悬一线。但它并不可怕,可怕的是那种胆怯而不敢前进的心态。因此,当我们面对人生中的坎坷时,何不学学罗伯特·巴雷尼那样,本着“面带微笑走钢丝”的人生态度,昂首挺胸地向前走。即使跌倒,也要毅然地站起来继续前进,直到到达理想的彼岸。

征服畏惧,战胜自卑,必须付诸行动,其中有两点值得借鉴:
①当自己觉得苦闷、忧愁或抑郁时,可以想一想开心的事,看一看励志的书,或郊游散散心,在轻松悠闲中放松心情,绽出会心一笑!微笑并不是一种张嘴运动,它要求的是一种真实的、真挚的和发自内心的欢快表现。只有发自内心的微笑,才能真正得到微笑所赋予的力量!

②多交一些乐观幽默的朋友。一来,可以从他们那里得到更多的欢笑与喜悦;二来,幽默是潜移默化的,长期耳濡目染或许可以让自己有所感悟。



每一寸山河都流淌着鲜血与忠诚

□张帮俊

艰苦卓绝的8年抗战,中华民族付出了巨大的牺牲才赢得最后的胜利。回望抗战历史,可以说每一寸山河都流淌着中国人保家卫国的鲜血,每一寸土地都凝聚了抗战军人守土有责、浴血拼杀的忠诚。

“大刀向鬼子们的头上砍去……”当这首威武雄壮、慷慨激昂的《大刀进行曲》旋律再一次响起时,那悲壮伟大的抗战历史好似一副波澜壮阔的历史画卷栩栩打开。

卢沟桥的枪声打响了伟大八年抗战的序幕。日本帝国主义妄图独占中国,为此,他们穷兵黩武,不择手段,甚至用最惨无人性的“南京大屠杀”来让中国人屈服。可是,中华民族是永远屈服不了的,中国人民是威武不屈的。为国家生死而战,哪怕付出再大的牺牲。

在亡国灭种的生死存亡之际,中华民族、中国人的民族凝聚力得到了空前爆发。各党、各派、全国各族人民,亿万中国人一条心、同仇敌忾,用生命与鲜血捍卫民族尊严。坚持“持久战”,以空间

换时间,正面战场与敌后战场相互呼应,让日本鬼子陷入人民战争的汪洋大海。无论是白山黑水,还是长城内外,处处是打击侵略者的战场。八年抗战涌现出许多可歌可泣的英雄人物,如杨靖宇、张自忠、左权,更有无数无名英雄为国牺牲。

“一寸山河一寸血,十万青年十万兵。”守土保国,军人首当其冲。“埋骨何须桑梓地,人生何处不青山”。当这句话从一位耄耋之年的抗战老兵口中说出时,显得是那样豪迈。正是怀着“为国死就、为国死”的信念,抗战军人们用血肉之躯筑就了一道道钢铁长城,谱写了一首感天动地的壮丽史诗。连日寇也不得不说:“观支那军之战斗精神,虽为敌人亦不得不为之感叹,曾劝其投降,但应者绝无,故知尸山血海非我军特有。”正是依靠民族团结精神,巨大的牺牲精神才迎来了抗战的伟大胜利。

在敌强我弱的环境下,在敌人的狂轰滥炸下,中国军人用血肉之躯筑就了一道道钢铁长城,涌现出许许多多为国死忠、为国死战有名无名的英雄,

谱写了一首感天动地壮丽史诗。防守宝山的姚子青营500壮士除一人生还外,全部为国捐躯。面对中国阵亡士兵的遗骸,日军也充满敬意地将其安葬。被称为“血肉磨坊”的罗店,中国军人的英雄无畏,也让日寇感叹。正是依靠民族团结精神,巨大的牺牲精神才迎来了抗战的伟大胜利。

历史的硝烟早已散去,重温抗战历史,我们依然能感受到一种精神与力量。中国人民抗日战争的伟大胜利,其实就是民族凝聚力、爱国心的胜利。习近平总书记纪念抗战胜利70周年时说:“历史,总是在一些重要时间节点上更能勾起人们的回忆和反思。铭记历史、缅怀先烈、珍视和平、警示未来,坚定不移走和平发展道路,坚定不移维护世界和平。”

在世界反法西斯战争暨中国人民抗日战争胜利70周年之际,作为每个中国人都更应牢记历史,鉴往知来,增强民族自尊心、自信心和自豪感,为国家之富强、民族之强盛而努力奋斗!

我委干部获广州市“2015年楹联诗词作品征集评选活动”奖

穗卫讯 今年5-6月,中共广州市委宣传部、共青团广州市委员会、广州市文学艺术界联合会以“百诗百联颂党恩、纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年”为主题主办了“2015年楹联诗词作品征集评选活动”。在社会各阶层踊跃投稿的607份作品中,经评委初评和复评,最终评选出一等奖10首、二等奖15首、三等奖15首、优秀奖28首的楹联、诗词、对联作品。其中我委干部欧阳资文、杨克斌同志获二等奖,8月31日组委会对获奖作者进行了表彰。

获奖诗词赏析

踏莎行·甲午殇思

□欧阳资文
雾失威台,月迷丹渡,世昌致远沉何处,可堪割让丧权寒,满清喋血斜阳暮。将壮国防,兵强海戍,铸成辽阔多艘数。钓台自古咱江山,断然叫寇来无去!

沁园春·广州好

□杨克彬

精彩羊城,魅力无穷,气象万千。阅河涌新貌,潋滟碧透;蛮腰秀色,婀娜参天。草卉丰繁,虹桥飞渡,珠水云山若锦园。华灯上,看彩迷霄汉,羡煞神仙。

商都焕发新颜,领改革潮流不畏难。叹马哈鱼档,勇冲东缚;琳琅高第,敢创人先。开放包容,勤劳务实,聚力凝心奋向前。春风习,再图强不息,谱写新篇。



众志成城 全力以赴 超越自我

记市健教所参加市卫计委第五届文化艺术节拔河比赛

□广州市健康教育所工会 曹彦

初秋八月,丹桂飘香。广州市卫计委举办了主题为“铭党恩、聚力量、展风采、促和谐”的第五届文化艺术节活动。市健教所鼎力支持工会组织的活动,积极组织参加了8月22日上午在广州市绿翠现代实验学校举行的拔河比赛,充分展示了我所团结协作、奋力拼搏、积极进取的精神风貌。

市健教所领导大力支持参与本次比赛活动,申军书记带头参加拔河,成为赛场上年龄最大的运动员,风采不减当年。许信红副所长虽然患有腰疾,但是为了集体的荣誉,依然穿戴护腰坚持上场。两个领导的身先士卒的行为感动和鼓舞了所里每一个参赛运动员,更受到市总工会夏哲容主席的肯定与赞扬,夏主席亲自上场,为所健儿做啦啦队,呐喊助威。

比赛即将开始,运动员们个个精神抖擞,紧紧抓住绳子,虎视眈眈地盯着红线,蓄势待发。哨声一响,运动员们咬紧牙关,闭着眼睛,憋红了脸,使尽浑身力气向后拉。啦啦队激情

高涨,大声为运动员们加油。虽然对手无论是体力条件,还是比赛经验,都远远胜于我队,但是队员们依然全力以赴,拼命坚持着,丝毫不松懈。大家纵情投入、顽强拼搏的身影化成了一道美丽的风景线,此时此刻,输赢对于我们来说已经不重要了,重要的是我们全力以赴,把所有力量拧成一股绳,超越自我。

习习的秋风飘忽着沁人心脾的爽朗,幽幽的花香洋溢着催人奋进的气息,激烈的拔河比赛结束了。虽然没有赢得此次比赛,但是队员们因此意识到锻炼身体重要性,激发了对工作和生活热情,体会到了团结合作的感动与快乐,增强了集体凝聚力与荣誉感;同时,本次比赛是我所多年来首次参加系统的团体体育竞赛,具有突破性意义,是一个崭新的开始。今日的拔河比赛,我们牛刀小试,相信在明日的卫生工作大赛场上,我们健教人将大显身手,尽展风采!

养生保健常识二题

“十心”预防老年人冠心病

退休后的老人本应享享清福,可天不遂人愿,很多老人都是焦虑、烦恼、不眠、长时间的精神紧张容易引发各种疾病,尤其是冠心病的发病率极高。老年人到底该如何预防冠心病呢?

一要静心。心静是养生之本,心乱则百病生,心静则百病息,心常静则神安,神常安则体安。遇事要想得开,顺其自然,心平气和。

二要清心。人生在世要有“淡泊名利,宁静致远”的高雅境界,要心清如水,将外界一切干扰心灵之事拒之门外,自得其乐,保持心情愉快。

三要宽心。经历过坎坷的老人心胸都像大海一样宽阔,能容纳百川,他们遇到不顺心事能想得开,不气不愁,不动肝火,能自我化解烦恼。宽心能融化心头的冰霜,驱散愁云。宽容他人也善待了自己,宽容会使生活中的苦辣酸甜转化为五彩斑斓的乐章。

四要忍心。人活一世难免磕磕碰碰,要做到百忍为上,宽宏大度,不思谋报复,不钩心斗角,搞好家庭和人际关系,从而乐在其中。

五要用心。人老以后不要养尊处优,无所事事,要多动脑。要多到老学到老,多读书看报,勤思考琢磨,这样不仅增长知识,还可强身健体,延缓衰老。要多一些兴趣爱好,如琴棋书画、唱歌跳舞、养花钓鱼等等。

六要童心。老人应常怀童心,常存童趣,常常与孙辈游戏、逛马路、逛公园、叠积木、放风筝,含饴弄孙是天伦之乐。当欢声笑语伴随身边,青春就会常驻。

七要爱心。老年夫妇之间要以爱心相伴,常言道“一日夫妻百日恩,百日夫妻似海深”,“妻贤夫少病,好妻胜良药”即是此理。夫妻互敬互爱,互帮互学,互尊互信,取长补短,既温馨欢快,又有益健康。

八要善心。与人相处做到善良正直,心地坦荡,助人为乐,不仅百事无忧,而且心胸神怡。念人之长,谅人之短,扬人之长,补己之短,和谐的人际关系有助于延年益寿。

九要信心。老人要对生活充满信心,要能做到什么困难都能克服,什么疾病都能战胜。信心能产生强大的生命力,是老年生活中的精神支柱,也有益于身心健康。

十要恒心。恒心是长寿的必备条件,比如锻炼身体,只有坚持下来才能达到健身目的。因此不论做什么事,只有持之以恒才能获得成功的喜悦。

腐乳的营养和保健功能

腐乳属于大豆发酵制品,不仅有大豆本身含有的多种生理活性物质,还因为微生物的发酵作用而产生了一些大豆所没有的生理活性物质,从而提升了腐乳的保健功效,因此腐乳兼有营养和保健功能。

如今市面上出售的腐乳,最常见的是“白方”、“红方”、“青方”三大类,其中的“甜辣”、“桂花”、“五

香”等腐乳属于“白方”,“大块”、“红辣”、“玫瑰”等腐乳属于“红方”,臭豆腐则属于“青方”。

白方腐乳在生产时是不加红曲色素的,以保持本色。白方腐乳中富含酵母等物质,可以开胃,增进食欲,帮助消化。红方腐乳在制作过程中加入了红曲色素,因此呈现红色。红曲色素是一种有益于健康的天然食品添加剂,具有活血化痰、健脾消食的作用,老年人如果发生积食腹胀等,吃一些红方腐乳可以促进消化,缓解症状。青方腐乳中的臭豆腐乳,制作时需要加入苦浆水、盐水,故呈现青色。臭豆腐乳的发酵过程比其他的腐乳更彻底,所以氨基酸的含量也更丰富,臭豆腐乳独有的臭味也是因为彻底发酵而产生的。臭豆腐乳发酵后,一部分蛋白质的氨基酸和氨基会游离出来,产生明显的硫化氢臭味和氨臭味,这就是臭味的来源。臭豆腐乳中含有大量的维生素B12,可延缓人体的老化进程,预防老年痴呆疾病。

腐乳的吃法多种多样,可佐粥,也可抹在馒头上吃,腐乳还可与麻酱、韭菜花调在一起作为火锅蘸料。腐乳用在菜肴中时,最适合与肉类菜肴一起烹饪,从而让菜肴有更鲜美的滋味,腐乳中的酵母等物质还可以分解肉类的脂肪,有助于人体消化。做白切鸡时可将腐乳与其它调味汁混匀散加入菜中,做烤鱼时可将腐乳抹在鱼身上后再进行烤制。不过腐乳通常含盐较多,不宜多吃,每人每天吃腐乳以不超过三块为宜。

(曾令兵)

古人巧“拒贿”

经常听到一些党政官员感叹,现在送礼之风太盛,拒贿成了一门“必修课”。闲时翻阅古史典籍,发现自古以来官吏就饱受受贿之困扰。那些才情四溢的官场中人,竟在拒贿的同时写下了无数经典篇章,留下众多拒贿的故事。在深入反腐倡廉的今天,重温一些古代廉吏的拒贿“法术”,对于我们弘扬为官清廉的优良传统,进一步推进廉政建设,不失为一剂良药。

早在两千五百年前,我国第一部诗歌总集《诗经·氓》中有言:“以尔车来,以我贿迁。”意思是说,这里你找辆马来,把我的嫁妆一齐带走。这其中的“贿”字,仅是指财物而已。但是到了隋朝,“贿”字的含义就变了。《隋书·杨帝纪下》中说:“政刑弛紊,贿货公布”,这句话里就含有私赠财物而行请托之意。可见,“贿”字的名声不好,已有一千多年历史。

历朝各代,均有官员贪受贿赂的现象存在。但那些廉洁的官吏,他们不仅明令禁止行贿之风,而且做到了身体力行。

唐代白居易不仅是一位著名诗人,还是一位清正廉洁的官员,同时他也是中国历史上唯一一位通过自己的诗歌作品向社会公布个人收入与财产的古代官吏。刚入仕途时,白居易担任政府机关校书郎,是个抄抄写写的文秘,他在诗中说:“幸逢太平代,天子好文儒,小才难大用,典校在秘书。俸钱万六千,月给亦有途,遂使少年心,日日常晏如。”不久,因表现不错,升为左拾遗,工资翻了一番,作诗:“月俸谏纸二千张,岁愧俸钱三十万”。接着,外派到苏州任刺史:“十万户州尤觉贵,二千石禄敢言贫。”随后,白居易调回京城,为宾客分司,工资已是他刚入仕时的十倍:“俸钱八九万,给受无虚月。”最后,为太子少傅时,工资最高,而且工作还相当清闲自在:“月俸百千官二品,朝廷雇我做闲人。”

一直到了晚年,退居林下,回到洛阳履道里他的大宅子里颐养天年,领到百分之五十的养老金:“寿及七十五,俸占五十千。”白居易用这样的方式,不让别人有行贿的机会,也没给自己留受贿的空间。

北宋宰相王安石善于诗文,一个地方官以为他肯定喜爱“文房四宝”。为投其所好,那人给他送去一块砚石,并当面对他讲:“这块砚真好!”王安石问:“好在哪里呢?”那人答曰:“呵之可得水!”王安石一口拒绝,笑吟道:“纵得一担水,又能值几何!”对方见状,不得不带着砚石羞愧地溜之大吉。

明朝时李汝才才华横溢,颇受朝廷重用。他虽然身居要职,但在钱财面前毫不动心。一次,李汝才到福建省主持秋试。抵闽后,许多考生连夜上门行贿通路,被李汝才一概拒绝。第二天,在科场的门上,高悬着一幅大匾,上面题诗一首:“义利源头识颇真,黄金难换腐儒贫。莫言暮夜无知者,怕寒乾坤有鬼神。”明朝永乐年间,监察御史吴讷奉命赴贵州巡视,返京途中,贵州地方当局派人赠送百两黄金。吴讷不启封,挥毫在礼盒上题诗回绝。诗曰:“萧萧行李向东还,要过前途最险滩。若有赃私并土物,任教沉在碧波间。”言下之意,即使你勉强塞给我了,到前边我也要扔掉,绝不会收受带回。持金者无奈,终于悻悻而返。

清代张伯行在福建和江苏任巡抚、总督时,极力反对以馈赠之名,行贿赂之实,并写过一篇禁止馈赠的檄文:“一丝一粒,我之名节;一厘一毫,民之脂膏。宽一分,民受赐不止一分;取一文,我为人不值一文。谁云交际之事,廉耻实伤;倘非不义之财,此物何来?”此文言简意赅,浩气凛然,表现了他对拒礼拒贿的深刻认识。这种严于律己,堂堂正正,使行贿送礼之輩望而却步。张伯行正是凭借着这种坚定的为官立场,成为了“清廉刚直,政绩卓著”的楷模,从而彪炳史册。

不可否认,旧社会遗留下来的行贿受贿行为,祸国殃民,毒害灵魂,败坏民风,是社会主义制度所决不允许的。但是,个别利欲熏心的贪婪者,却置党纪国法于不顾,干着贿赂的罪恶勾当。然而纸包不住火,他们的可耻行径终究会被揭露出来,最终受到了严厉的制裁。在社会主义大发展、大繁荣的时期,有人专门写了《受贿戒》一诗,劝诫那些意志不坚的官员:“明含着笑,暗张着嘴——芝麻勾西瓜,鸡肋换火腿,小鱼钓巨龟。送香烟,熏黑你的肺;送美酒,腐蚀你的胃;送美食,堵住你的嘴……浩身的,沾你污秽;上钩的,拉你下水;得意的,牵你犯罪。甜在表,毒在内,同志啊,劝你莫受贿!”

然而,拒绝贿赂的方法有很多,有的棒打送礼,有的题文自勉,有的明牌警告,有的厚谢婉拒。这些方法都很有效,也一直为后人赞誉和学习。我们从古人的拒贿方式中不难看出,拒贿关键是自己要树立“以廉为美,以贪为耻”的人生态度,才能做到“风吹云动星不动,水涨船高岸不移”,才能始终保持一颗廉洁奉公之心,做到干净干事,清白做人。(李惠)

木后家居康大有讲究

□魏星 黄月星 指导专家:广州市第一人民医院护理部副主任、主任护师刘洁珍教授

量、高蛋白、高营养、高纤维、易消化的食物,避免高脂肪、辛辣刺激、油腻食品。营养补充要循序渐进,根据胃肠道的消化吸收功能进行调节。“刘洁珍介绍,饮食切勿“过急、过食、过快”,就是“进食时间勿过急,进食的量勿过多,进食的速度勿过快”。

特别是胃、肠道手术患者,饮食尤其要注意。“胃、肠道手术患者,由于术前禁食,木后胃肠功能恢复时常因为“饿得慌”而有很强的饮食欲望,部分术后患者不遵从饮食指导,出现过饱过食而发生呕吐、腹胀等不适症状。”

刘洁珍提醒,牙齿不好的老年朋友,在胃肠道手术后,进食蔬菜最好切碎、煮烂、细嚼;如患有糖尿病、肾功能不全、高血压等疾病患者,更应在医生和营养师指导下进行合理的饮食;骨折病人可进食高钙高蛋白饮食,如豆类食品、骨头汤等,促进骨质生长利于骨折愈合。

活动适当,切勿逞强

“很多病人做完手术出院回家,像受保护动物一样什么都不做。其实,久不动肌肉会萎缩,关节僵硬,进行有效的活动和负重,有益于促进机体康复。”刘洁珍提醒,运动量要适当,以不引起机体疲劳、酸痛不适为原则。即使是年轻患者也不应该盲目自信,术后身体未必有自己想象的那么灵活。

另外,病人在进行手术后,身体虚弱,体力未完全恢复,特别是骨科、神经科病人,肢体的肌肉力量、下肢负重都还没有完全恢复,患者活动能力有所下降,建议在亲属陪伴下进行活动,使用辅助器进行辅助。

如今很多大医院床位紧张,不少手术后的患者大部分恢复时间都是在家中度过。广州市第一人民医院护理部副主任、主任护师刘洁珍教授介绍,木后在家进行康复的患者,伤口护理、家居环境、饮食、活动等都有讲究,正确与否直接影响木后身体康复,下面进行逐一介绍。

注意手卫生,谨防伤口感染

伤口护理方面,没有拆线的病人,可在医院或社区卫生服务中心定期清洗、消毒、换药,如果自行在家换药,要保持伤口敷料干净,特别要注意手卫生。“如果伤口渗液、裂开,要及时回医院。保持衣服、皮肤清洁干净,尽量避免淋浴。擦身、洗澡时避免用对皮肤刺激性强、引起皮肤干燥的沐浴用品,伤口处要轻柔对待。”

伤口愈合时发痒,是困扰很多术后患者的问题。刘洁珍提醒,千万不要用手抓,以免破皮感染,实在不行可以用无菌棉签轻轻擦拭,但实际上往往越抓越痒。建议痒的时候做其他事情分散注意力。

洗澡时水温要调节好,洗完澡适当润肤,防止皮肤干燥致伤口更痒。避免避免化纤、不透气、材质较硬的衣服,特别是内衣,否则衣服越磨越痒。

开窗通气,合理摆放家居物品

刘洁珍介绍,出院回到家中的朋友,由于体力尚未完全恢复,居家的环境也应作出调整,从布局、光线上尽量布置得温暖、舒适些,保持室内空气清新也非常重要,有的患者回到家里或许怕着凉,一天到晚门窗紧闭,室内空气很差,异味难闻而影响康复。

保持地面整洁干燥,走道宽敞没有障碍。如骨折、神经科和胸腹等部位大手术的患者,由于体力未完全恢复,行动不便或步态不稳,家里一定要注意保持地面平整干燥,通道无障碍。刘洁珍解释说,“地面上各种细碎东西,如小孩的玩具等物品一定要收拾好,掉地的电线放好,避免行走过程绊倒或滑倒。”

家中常用物品放置在便于取放的高度,避免太高或太低,以免伸展身体牵拉伤口引起疼痛不适,老年人也容易因下蹲弯腰收拾时发生体位性眩晕而跌倒。家具方面,桌椅、沙发和床要调整到合适的高度,方便手术后的坐、卧。手术后不建议坐矮的板凳,老年人从矮凳上起立亦容易出现体位性低血压性头晕。如果家中原本只有蹲厕,可以买个简易靠椅式座便器。床则建议不要太高,便于上下床为好。

饮食循序渐进,切勿过急、过量、过快

“合理、均衡、科学的饮食对术后康复有很大作用,手术后的患者应多吃高热