

全国爱卫办要求—— 统一行动打好春季灭蚊战

针对近期我国相继发现输入性寨卡病毒感染病例,2月18日,全国爱卫办下发通知,要求各地要在近期广泛深入开展“清洁家园、灭蚊防病”春季爱国卫生运动,广东、云南、广西、海南、福建、浙江、江西等7省(区)要于2月底-3月初选择一天在全省(区)统一组织开展专题现场活动,其他省份可根据本地情况选择时间统一开展现场活动,形成爱国卫生运动的良好声势。

通知称,各级爱卫办要结合年度城乡环境卫生整治行动总体安排,坚持“早部署、早动员、早落实、见实效”

的原则,组织协调爱卫会成员单位,于2-4月间统一部署,集中开展以灭蚊为主题的专项环境卫生整治活动。要重点对车站、港口、农贸市场、城中村、城乡接合部等区域的环境卫生进行治理,彻底清除卫生死角,创造良好的卫生防病环境。

对于登革热等蚊媒传染病疫情高发省份,通知要求,要增加经费和人员投入,在现有工作基础上,进一步健全病媒生物监测网络,逐步扩大监测工作范围。在蚊虫活跃季节来临前着手部署开展集中灭蚊行动,广东、云南、广西、海南等南方省(区)要立即安排、尽

早启动;中部地区、北方地区要在4-5月和5-6月间全面启动。同时要科学、合理地使用防蚊灭蚊药品,避免过度用药和滥用药品,切实提高防治效果。

通知称,全国爱卫办将组织对各省(区、市)春季爱国卫生运动特别是防蚊灭蚊工作部署及落实情况开展督导检查,对防控措施落实不力的将予以通报批评,对国家卫生城市的现场抽查结果将在卫生城市复审时予以参考,对因防控措施不力导致暴发疫情的卫生城市,将予以警告直至撤销国家卫生城市命名。

(来源:国家卫生计生委网站)

黎明副市长到市疾控中心调研寨卡病毒防控工作 要求:

科学部署 严密防控寨卡病毒病

结合登革热防控经验,防范输入性病例引起本地暴发流行

《广州卫生》讯(通讯员 王娟)2月15日,广州市副市长黎明在市政协副主席、市卫生计生委陈怡宽主任、市政府越南先副秘书长、市卫生计生委唐小平书记、市卫生计生委党组成员刘忠奇巡视员等的陪同下,到广州市疾病预防控制中心调研寨卡病毒病防控工作。

市疾控中心杨智聪主任向调研组汇报了近期国内外寨卡病毒病的疫情概况及我市针对寨卡病毒采取的防控措施,黎明副市长听取汇报后,要求我市结合登革热防控经验,科学部署、严密防控,防范输入性病例引起的寨卡病毒病本地暴发流行。

市疾控中心积极做好我市首例输入性病例处置工作

2月15日,广州市确诊首例输入性寨卡病毒感染病例,这也是我国第二例输入病例。

患者从委内瑞拉返粤,入境检疫时被发现有发热伴皮疹症状,初步筛查为疑似寨卡病例。广州市疾控中心接到疑似病例的报告后,立即派出工作人员对病例进行流行病学调查,调查判断患者梁某符合寨卡病毒病定义,感染来源为委内瑞拉境外输入性可能性较大,该病例为境外输入性散发个案。对患者进行采样后,经市、省疾控中心实验室检测,并报中国疾控中心复核确认,省专家组确诊该病例为输入性寨卡病毒感染

病例。

经分析研判,广州市疾控中心认为,目前我市处于冬春季,气温较低,伊蚊密度低,加之我市之前监测未发现寨卡病毒,因此发生寨卡病毒疫情本地暴发的风险性较小,我市应重点防范的是寨卡病毒的输入性散发病例,以及因输入病例传播引起本地暴发疫情。

至通讯员发稿时获悉,经市第八人民医院为期2周的积极治疗,我市首例输入性寨卡病毒感染病例已于2月25日痊愈出院;而省卫计委2月27日晚间通报,省内新增两例输入性病例,目前两名患者病情稳定,正在医院隔离治疗。

市疾控系统和医疗机构接受寨卡病毒病预防控制技术培训

在广州市卫生计生委的指示下,市疾控中心于2月23日组织举办了寨卡病毒病预防控制技术培训班,全市疾控系统和二级及以上医疗机构的相关工作人员共500人参加了培训。广州市疾控中心和广州市第八人民医院的专家分别就当前全球寨卡病毒疫情概况、流行特征、防控要点以及临床诊断和治疗技术进行了详细讲解。通过培训,我市疾控系统和医疗机构应对寨卡病毒疫情做好了知识、技术、人员储备,进一步提高

了我市传染病的应急防控能力,为下一阶段防控工作打下了良好基础。

培训会上,市卫生计生委党组成员刘忠奇巡视员就我市寨卡病毒病的疫情防控做出重要指示。他指出,根据目前我市所面临的寨卡病毒疫情形势,全市疾控系统和医疗卫生单位应认真做好应急部署,加强与登革热的联防联控,落实蚊媒控制,做好病例的早诊断、早报告、早隔离、早治疗,严防输入性寨卡疫情和蔓延扩散。



黎副市长在广州市疾控中心调研寨卡病毒防控工作 (摄影:刘维斯)

背景资料 关于寨卡病毒病

寨卡病毒病是由寨卡病毒引起的一种病毒性传染病,主要通过被携带寨卡病毒的蚊子叮咬传播。被毒蚊叮咬后数天内,约1/5的人会出现发热、皮疹和肌肉、关节疼痛等症状,一般较轻,通常在2-7天后自愈。寨卡病毒还可由孕(产)妇在怀孕或生产过程中传播给胎儿或婴儿,但传播几率尚不清楚。

寨卡病毒主要在热带地区传播,于1947年首次在非洲的乌干达恒河猴体内被发现。2013年以来,疫情国家呈增加趋势,特别是2015年以来开始于智利、巴西等国家的疫情在美洲地区迅速传播、蔓延,目前已经有20多个美洲国家有本地感染病例,报告输入性病例的国家更多。由于全球变暖和城市化等影响,寨卡病毒

有可能会在全球更广泛范围内传播。

目前对寨卡病毒病的并发症了解不多。2015年巴西寨卡病毒病流行期间,观察到新生儿小头畸形数量明显上升,提示与寨卡病毒感染存在关联。另外,在2013-2014年法属波利尼西亚发生寨卡病毒病和登革热混合疫情后,当地发现格林-巴利综合征(一种多发性神经根炎)出现异常上升,2015年巴西寨卡病毒病疫情期间也观察到格林-巴利综合征的上升。寨卡病毒与小头畸形、格林-巴利综合征之间是否存在确切的病因关系有待进一步研究。

预防寨卡病毒感染的最有效保护方式是防止蚊虫叮咬。同时加强环境卫生整治,控制蚊子孳生。

市卫计委新录用公务员有了导师

穗卫计讯日前,广州市卫生计生委举行新录用公务员导师聘任仪式,委主要领导向6位公务员导师颁发了聘书。

为提高新录用公务员的综合素质,促进其健康成长,根据省、市人事主管部门的部署,从2015年度起实施新录用公务员导师制。导师要有计划、有步骤、有重点地对新录用公务员提供

思想、学习、工作、生活上的指导和帮助,并协助单位做好新录用公务员的日常管理和试用期考核。市卫生计生委所在处室推荐,组织人事处审核和委领导审批后,为委机关新录用的6位公务员聘任了公务员导师。据统计,6位导师均为中层领导或业务骨干,平均年龄47岁,平均参加工作年限为25年。

2015 年学校卫生评价工作完成

《广州卫生》讯(通讯员 李陈凤)2015年第四季度,广州市卫生监督所会同番禺区卫生监督所对大学城12间高校开展学校卫生综合评价卫生管理部分的监督检查,评定出符合A级标准的学校9间,B级3间。同时,全市各级卫生监督机构共完成550所中小学校的学校卫生综合评价间学校工作,评定普通中小学A级136间,B级356间,C级9间;中等职业学校A级2间,B级4间,C级0间;普通高

等学校A级17间,B级26间,C级0间。

根据《学校卫生综合评价》(GB/T18205-2012),学校卫生管理评价得分与监测得分的总和为综合评价实际得分。凡综合评价实际得分达到管理与监测标准总分的85%及以上者为学校卫生优秀学校,定为A级;高于60%而低于85%为学校卫生合格学校,定为B级;60%以下者,为学校卫生不合格学校,定为C级。

“冬日暖阳 青春关爱”

市一医院启动病房愿望圆梦行动

《广州卫生》讯(通讯员 市一宣)日前,“冬日暖阳 青春关爱”病房愿望圆梦行动在广州市第一人民医院启动。本次活动由团市委、市卫生计生委、市青年联合会主办,市青少年发展基金会、市希望工程办公室、中国银行广东省分行、广州交通电台FM106.1和市一医院联合举办。与会领导及嘉宾一同为以血液病为主的青少年患者代表送上新年愿望礼品,并到病房探访患者。据悉,本次“冬日暖阳 青春

关爱”活动一共为市一医院27名青少年患者实现了不高于500元的新年微愿望。市一医院在贫困患者救助方面开展了一系列工作,其中通过成立血液病重症青少年救助基金,开创以“慈善机构+医疗机构+互联网应用平台+专业志愿服务队”的创新医疗救助模式,为患者提供长效救助渠道。希望通过此次活动,凝聚更多的社会爱心力量,给更多的贫困患者提供医疗救助与人文关怀。

广州“120”的“数字春节”

春节前后,当远行的游子匆匆行走在返家的归途中,当千家万户沉浸在阖家团圆的喜庆里,有这样的一张护卫的网络,悄悄张挂待命,一旦有指令,则随时出现在任何有需要医疗救助的地方,只为这个春节更祥和、更无忧。让我们从数字一窥广州“120”急救网络的“别样春节”。

(通讯员 陈丽敏、叶国)

春节期间:2016年春节七天期间(2月7日至14日),广州“120”指挥中心共派出救护车2886车次,出车抢救伤病员2660人次。处置3人以上事件7宗,救治伤病员36人次。无重大突发事件发生。

央视春晚广州分会场:从1月23日至2月7日,按照市委市政府、市委宣传部和市卫计委工作要求,认真做好中央电视台春节晚会广州分会场的7次彩排及直播期间的医疗保障工作,派驻现场指挥和协调人员22人次;落实派出10支医疗队共213人次,为广州国际媒体港和酒店提供急救医疗保障和全程医疗保障服务,累计诊疗工作人员和演出人员共310人次。

春运医疗保障:从1月24日开始,协助市卫计委开展春运医疗保障工作,在广州火车站、广州东站、天河客运站等大客运站现场设置医疗点8个,派出医务人员768人次,为返乡旅客提供医疗健康和应急医疗服务,并于2月2日至6日在广州火车站增设医疗点,加强医疗保障力量。截止2月14日,现场医疗点共接诊793人次,“120”派车接收118人回院救治。

迎春花市:协助市卫计委落实在全市十二个迎春花市设置医疗点15个,并做好信息的收集与统计工作;从1月29日至2月8日,共派出医务人员400人次,累计诊治患者125人次,其中4人送院治疗。

短讯

●近日,在北京召开的全国“改善医疗服务创新大会”上,广州市胸科医院榜上有名,获得“2015改善医疗服务创新医院”荣誉称号。2015年初,国家卫生和计划生育委员会和国家中医药管理局联合下发“进一步改善医疗服务行动计划”,并委托健康报社开展“改善医疗服务亮点展示及评选活动”。

(陈著元)

●启动于2015年7月的广东省妇幼健康优质服务示范工程评估工作,结果于近期揭晓,荔湾区榜上有名,位列广东省省级妇幼健康优质服务10个示范县(区)之一。

(张洪梅)

●在广州市卫计委公布的2016年第一批广州市继续医学教育项目中,广州新市医院(广东药学院附属第三医院)申报的3个项目全部通过。结合广州市卫计委正在公示的2016年医药卫生科技一般引导项目拟立项名单中,广药三院已有4项课题成功入围。在广州市卫计委的支持下,广药三院正逐步引导公众走出“社会办医没有科教工作”的误区,为鼓励社会办医政策提供正面的反馈。

(钟志期)

●2015年,市人口计生科技专家委员会先后开展了3次病残儿医学鉴定工作。共收到11个区病残儿医学鉴定申请274例,其中符合《广东省病残儿医学鉴定参考标准》的有239例。对符合《广东省病残儿医学鉴定参考标准》的夫妻,市计生指导所为其组织免费孕前优生健康检查,提供再生育技术指导和咨询服务,降低再生育病残儿儿童的风险。

(委妇幼健康服务处)

年度工作完成何如? 部门——来述职

市健康教育所召开 2015 年度工作总结会



《广州卫生》讯(通讯员 吕娟佳)羊随新风辞旧岁,猴节正气报新春。在春节佳节来临之际,广州市健康教育所召开2015年度工作总结会。会议由党支部书记主持,市健康教育所全体领导和职工参加了会议。

会议首先由各部门主任介绍2015年部门工作情况。主任们以PPT的形式或生动或详尽地汇报了过去一年来的工作成果、存在的问题以及2016年的工作重点,以这种方式将辛苦一年的劳动成果向大家一一展示,递上一份满意的答卷,也为2015年工作划上一个圆满的句号。

2015年,广州市健康教育所在全所各个部门的共同努力下,围绕全市卫生计生中心工作,以“三严三实”教育实践活动为契机,转变工作作风,积极履职尽责,各项工作取得新进展,圆满完成年度各项任务,走过了不平凡的一年。例如:结合各条专线业务工作的需要,共对社区、街道、医院、学校等单位的健康教育专兼职人员进行15场次理论和技能培训,2600多人参加;组织开展广州市第五届健康教育好讲师比赛、广州市第十五届健康教育周活动、“我心中的健康广州”微留言活动、第二届“健康广州共享美好——广州市建设健康城市”摄影比赛等特色主题活动;编印10款折页210多万份,宣传画8款4万多份;出版发行24期《广州卫生》共38万份,《广州卫生》编辑部喜获广州市连续性内部资料出版物“十佳出版单位”称号;10名职工在省、市各类比赛中获奖等。

申军书记及刘玉洪副所长点评了各部门的汇报情况,赞扬好的做法,同时也指出了不足之处。所领导对全所2015年取得的成绩给予了肯定,也对2016年的工作寄予了厚望。

下月起3+1项新生儿疾病免费筛查

广州投 3500 万元启动新生儿疾病免费筛查项目 受益宝宝无户籍限制

筛查项目:3种新生儿遗传代谢性疾病:先天性甲状腺功能减低症(CH)、苯丙酮尿症(PKU)、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症;听力初次筛查(耳声发射法)。

穗卫计宣讯2月23日,广州市

卫生计生委召开新生儿疾病免费筛查项目启动工作会议,向全市助产机构和区卫生计生局部署开展筛查工作的具体安排。经市政府同意,从今年3月1日起,广州市对在助产机构出生的新生儿3种遗传代谢性疾病筛查和听力筛查实行免费。此举对于在实施全面两孩政策背景下提高出生人口素质,降低出生缺陷发生具有重要意义。

广州在国内率先开展筛查

新生儿疾病筛查,是在新生儿期对严重危害新生儿健康的先天性、遗传性疾病实施的专项检查。开展新生儿疾病筛查,有利于尽早发现儿童患先天性疾病,减少致残或致病情况的发生,减轻社会负担和家庭痛苦。

广州是国内率先开展新生儿

疾病筛查的城市,从1989年起开展对先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症(即俗称的“蚕豆病”)的筛查,到2006年起开展新生儿听力筛查,至今已为超过200万新生儿进行筛查。通过筛查,早期诊断苯丙酮尿症80多例、先天性甲状腺功能减低症1100多例、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症9万多例,发现听力异常患儿2900多例,并对确诊病例均给予了及时有效的干预治疗,避免因这些疾病导致新生儿智力低下、聋哑,有效降低了因出生缺陷所致的致残致障率。

今年财政投入 3500 万

今年3月1日起,广州市对在助产机构出生的新生儿3种遗传代谢性疾病(先天性甲状腺功能减低症、苯丙酮尿症、葡萄糖-6-

磷酸脱氢酶缺乏症)筛查和听力筛查实行免费,同时对苯丙酮尿症患儿的治疗所需药物和特殊奶粉给予补助。

据数据统计,2015年广州市出生的新生儿有23.75万,遗传代谢性疾病筛查率达到99.22%,听力筛查率达到98.13%。专家预测,2016年全面两孩政策实施后,随着出生人口高峰的到来,高龄孕产妇所占比例会明显增加,娩出缺陷儿童的风险也将提高,此时全面推行新生儿疾病免费筛查项目,将使更多的孩子和家庭享受到这项惠民政策。

据悉,市区两级财政今年计划将为此项目投入3500万元,每个接受检查的新生儿家庭可减少150元左右的支出。筛查服务由广州地区所有具备助产技术服务资质的医疗机构提供。



资料图片 摄影/陈贤

● 筛查对象:无户籍限制

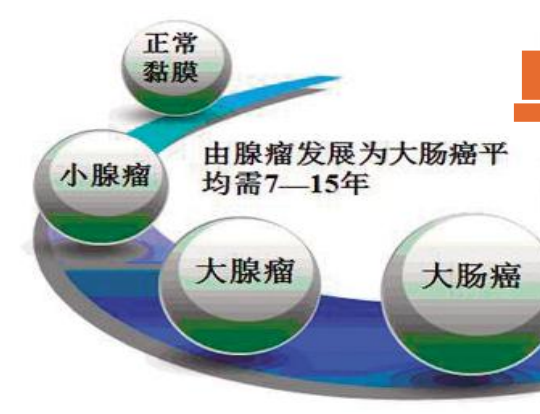
今年3月1日及以后在广州市取得助产技术服务项目许可的医疗机构出生的新生儿即可享受,无户籍限制。

● 筛查办理流程:监护人同意后由医院办理

在获得新生儿监护人同意、签署知情同意书后,分娩医院医生会在宝宝出生后3-7天,充分喂养后采集足跟血,制备干血斑,由助产机构送广州市新生儿筛查中心检测;听力筛查(初筛)是在新生儿出生后2-5天至出院前,医生采用耳声发射法或者快速脑干诱发电位进行筛查,其中免费听力筛查项目为耳声发射法。

● 筛查费用:政府全额补助

新生儿监护人在知情同意情况下,由医疗机构按照检查流程安排免费筛查,筛查费用由政府全额补助,家长不需缴费。



大肠癌是全球最常见的恶性肿瘤之一,在西方发达国家,大肠癌的发病率居癌症的第2-3位。我国大肠癌发病率逐年升高。居所有恶性肿瘤第三位,男性高于女性,城市高于农村,发病随年龄增长而上升;广州市大肠癌发病率呈上升趋势,居所有恶性肿瘤的第二位,接近90%患者在发现时已是中晚期。晚期大肠癌治疗效果明显比早期患者差,且费用大。而早期筛查是早诊早治的有效措施,通过早期筛查,早诊早治,治愈率高、花费少,生活质量明显提高。

大肠癌发生、发展过程

实际上,大肠癌是可以预防的。目前认为大肠癌多数是由息肉逐渐发展演变而成,一般需经历以下演变过程:正常肠道黏膜→小息肉→大息肉→异型增生→癌→转移癌,发展过程缓慢,需数年或十几年。这个发展过程为大肠癌筛查提供了契机。



正常黏膜 小息肉 大息肉 异型增生 癌 转移癌

早期筛查,预防大肠癌

□广州市消化疾病中心、广州市第一人民医院消化内科 冯志强 博士

广州市大肠癌发病率位居所有恶性肿瘤的第二位,接近90%患者在发现时已是中晚期,治疗效果差,早期筛查是早诊早治的有效措施。从2015年起,我市正式启动大肠癌筛查工作,广大市民要积极参与筛查、坚持健康的生活方式,有效预防大肠癌。

大肠癌临床表现

大肠癌早期临床表现不明显,极易忽视。疾病进展到一定程度才会出现临床症状,常见表现有以下几方面:

1. 肠道刺激症状,排便习惯发生改变,大便次数增多,腹泻或便秘,或二者交替,肛门坠胀及腹部隐痛等。



2. 便血,多数间歇出现,有时为粘液血便,有时暗红血便。
3. 腹痛、腹胀,大便不容易排除等肠梗阻表现,多为大肠癌晚期表现。
4. 在腹部摸到包块,较硬,位置相对固定,排大便后也不消失。
5. 出现乏力、贫血、消瘦等症状。

因此,对于居民有上述不适者,建议到医院就诊,完成大便潜血、结肠镜等检查,以明确或排除诊断。

由于大肠癌或大肠息肉是慢性发展的疾病,早期大肠癌症状不典型,但疾病始终

存在,并且会逐渐发展,其必然会引起肠道出血,只是出血量的多少不同而已。若出血量大,则表现为便血;若出血量小,可表现为黑便,甚至大便颜色改变都不明显,这时肉眼无法看见,但相关检查,特别是大便潜血实验能发现极少量的出血。因此,各国都把大便潜血实验用来初步筛选。

大肠癌高危人群

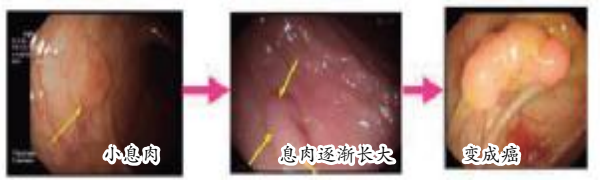
- 大肠癌的高危人群包括以下:
- ① 粪便隐血试验阳性;
 - ② 一级亲属有大肠癌史;
 - ③ 本人有肠道腺瘤史;
 - ④ 本人有癌症史(包括大肠癌及其他癌症);
 - ⑤ 符合下列6项中任意2项者:
慢性腹泻(病程在两个月以上的腹泻或间歇期在2-4周内的复发性腹泻);
慢性便秘(病程至少6个月以上的便秘);
黏液血便;
慢性阑尾炎或阑尾切除史;
慢性胆囊炎或胆囊切除史;
长期精神压抑。

目前研究表明,大肠癌有遗传倾向,也就是说,某人一级亲属中有人患大肠癌,那么他患大肠癌的风险会增加很多,并且得大肠癌的年龄也要年轻很多。所以,对于一级亲属有大肠癌患者的居民,更应该警惕,应早点完成大便潜血、结肠镜等检查,要比一般人早几年检查。

及时筛查,尽早治疗,阻止大肠癌发生

任何一种肿瘤,早期发现,治疗的成本要比晚期的低很多,治疗效果的差别非常明显。在大肠癌变的诊断方面,结肠镜技术是目前其他诊断手段所无法比拟的,已成为诊断大肠癌变的主要的、第一线的方法。而且对于息肉、癌前病变,和早期癌都可以用结肠镜进行微创治疗。目前,广州市各大医院都能进行这些微创手术治疗。通过微创治疗,甚至在结肠镜下都可以把肿瘤全部切除,很少需要化疗;而晚期的大肠癌,很多情况下需要开腹手术,切除一大段肠子,有转移的还需要切除转移部位的肿瘤,创伤大,费用高。手术后还需要化疗等,综合成本会更高。有些中晚期直肠癌,需要切除肛门,在肚皮上造人工肛门,生活质量明显受到影响。晚期大肠癌,连开刀治疗的机会都没有了,那生活质量会更差。

许多居民害怕结肠镜检查,其实这点不用太担心。现在内镜技术要比10年前提高了很多,内镜的质量也好很多。常规普通内镜检查,会有一些腹胀和轻度腹痛的不舒适感,一般情况下大部分居民都能忍受的。广州市越秀区参与国家项目开展大肠癌筛查快6年了,有5000多居民参与结肠镜检查,这其中,绝大部分是普通结肠镜检查,只有极少数居民不能忍受,绝大多数顺利完成了结肠镜检查。



养成健康生活方式 预防大肠癌

大肠癌发病率迅速上升与民众生活方式变化有很大关系,例如体力活动减少,夜生活过多,熬夜,高蛋白、高脂肪、少谷物、少蔬果的膳食,超重等因素。

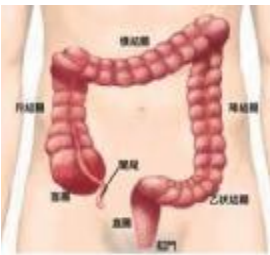
1. 改进饮食习惯多吃含膳食纤维较多的食物有助于减少大肠癌的发生。水果和蔬菜含有大量膳食纤维,可溶性膳食纤维能够吸收较多水分,软化大便和增加大便体积,刺激直肠,更容易排便,减少宿便,从而减少毒素在体内聚集。
2. 增加身体活动 身体活动的好处数不胜数,对于大肠来说,运动首先增加了机体营养消耗,促进小肠对营养的吸收,减少了进入大肠的剩余营养量。另外,身体活动还有促进血液循环的作用,增加大肠动力,促进粪便排出。
3. 良好规律的排便习惯 有便意的时候就去排泄,这样能及时清除肠道内的粪便,对于预防大肠癌至关重要。

温馨提醒: 肠镜没那么可怕

在进行结肠镜检查之前,要做肠道准备,一般要求检查前3天进食流质或少渣半流质饮食,检查当天上午空腹(上午接受检查者)。检查前一天晚上服用泻剂并大量饮水以达到彻底的导泻作用,使肠道粪质排除干净以免影响观察和操作。

结肠镜从肛门逆行向上可检查到全长约150厘米的大肠(如图)。过程中医生会通过结肠镜向肠腔内注入一定量的气体以利于观察(检查结束前会尽量将注入的气体吸出),加之结肠镜在肠内“七拐八弯”的往上爬行,被检查者可能有程度不同的腹胀或牵拉痛的感觉,尤其是结肠镜经过肠道转弯部位时。被检查者若能镇定地按医护人员的吩咐积极配合,大多是可以耐受并完成结肠镜检查的。对于过分紧张或高度肠痉挛的被检查者可适当使用一些镇静或解痉的药物以起到镇静或解痉作用。对于有必要的患者,尚可适当使用镇痛剂。对不能配合的小儿则需在麻醉下小心进行检查。检查后被检查者大多没有明显不适,如无发现病变及进行治疗,可以正常活动和进食。

肠镜没那么可怕,痛苦就那么几下。不要因为担心痛苦而拒绝检查,耽误了病情得不偿失。



2015年逾10万广州老人参与大肠癌筛查

2016年广州市将继续在50到74岁人群中开展大肠癌筛查项目

□广州市疾病预防控制中心 李燕 博士

大肠癌(包括直肠癌和结肠癌)是常见的消化道恶性肿瘤。根据近几年的数据显示,我国大肠癌发病居所有恶性肿瘤第三位,发病率为29.44/10万,男性高于女性,城市高于农村,发病随年龄增长而上升;我市大肠癌发病率34/10万,位居所有恶性肿瘤的第二位,高于全国平均发病率水平,接近90%患者在发现时已是中晚期,治疗效果差。早期筛查是遏制大肠癌高发的有效措施之一。

为提高我市大肠癌及其癌前病变早诊率和治疗率,降低大肠癌未来发病率和死亡率,广州市卫生局、广州市财政局于2015年1月7日联合印发《关于印发广州市大肠癌防控工作方案(2015-2017年)的通知》,广州市从2015年起正式启动大肠癌筛查工作,并将此项目纳入“重大公共卫生项目”予以推进。

筛查项目工作概况

首轮(2015-2017年度)筛查对象选择为广州市50-74岁常住人口(包括本市户籍及本市住满6个月及以上的非本市户籍),2015年2月10日项目正式启动,在全市12个区全面铺开。筛查首先用风险评估问卷和粪便隐血检查结合进行初筛,初筛阳性人群再进行结肠镜检查确诊。整个筛查过程,初筛为免费,结肠镜检查纳入门诊医保报销。全市211家社区卫生服务中心(镇卫生院)参与粪便潜血初筛,36家临床机构作为定点医院参与大肠癌精筛。

筛查结果

2015年度,全市参与初筛108282人,其中男性约占40%、女性约占60%;初筛阳性20778人,初筛阳性率为19.19%(20778/108282)。3879例初筛阳性者进行了结肠镜检查,其中结果正常2051例(52.87%),异常1828例(47.13%)。在异常的1828例中,包括炎症、炎性息肉及其他,非进展期腺瘤,进展期腺瘤,伴中、重度异型增生的其他病等。其中,最值得注意的是发现了72例恶性肿瘤(即大肠癌),35例为早期病例、37例为中晚期病例,分布在全市11个区(除番禺外,其余区截至目前均通过项目发现了大肠癌患者)。另外,通过本项目发现的其他病及早期癌共281例,早诊率为88.36%。

提高认识,主动筛查

临床研究显示,80%甚至90%的大肠癌患者都是由肠道癌前病变或者肠道息肉逐渐演变而成。从2015年的数据看,超过45%初筛阳性者经结肠镜检查发现肠道病变(包括肠癌、癌前病变),在这一阶段发现、治疗、干预肠道病变,定期随访复查,就可以防止发展为大肠癌,所以筛查出来的肠道病变患者

是非常幸运的。同时,2015年数据还显示,经筛查发现大肠癌患者中,早期癌患者比例明显高于自然就诊的人群。早期大肠癌患者的5年生存率可以达到90%,中晚期不足50%。可见,早发现早治疗的重要性。

广州市大肠癌防控项目管理办公室提醒广大市民,积极参与筛查和坚持健康的生活方式,是预防大肠癌的有效方法。建议居民多吃新鲜的蔬菜水果、全麦等高纤维食物,控制高脂高蛋白食物的摄入量,适当体育锻炼促进肠蠕动等。

深入社区、农村,普及大肠癌知识,帮助百姓养成健康的生活方式,提高防癌意识,实现大肠癌早诊早治。任何关于大肠癌筛查的问题,可向当地社区卫生服务中心(镇卫生院)咨询,或拨打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/> 获取相关资讯。

大肠癌,又名结肠直肠癌,是消化道最常见的恶性肿瘤之一,也是家族遗传风险最高的恶性疾病之一,直系亲属患病时,其一级亲属(注:一级亲属是一个人的父母、子女以及兄弟姐妹)的发病风险将提高33%。手术切除是治疗大肠癌的主要方法,也是唯一可以治愈的手段,因此早期发现、早期诊断、及时手术可以明显提高治愈率,降低死亡率,改善患者术后的生活质量。

内镜下切除:

主要适用于结肠息肉、癌前病变和早期癌变的治疗。具有疗效确切、痛苦少、费用低,住院时间短或在门诊即可完成。同时内镜也可以对梗阻性结肠癌置留支架从而解除梗阻。

这种EMR圈套加ESD组合的方法,能够在减少治疗时间和并发症发生的同时,更加保证病灶切除的完整性,取到满意的组织标本,从而减少病灶残留以及复发。

2. 内镜粘膜下剥离术(endoscopic submucosal dissection, ESD): ESD是在EMR基础上使用内镜下专用器械及其他辅助设备对早期消化道肿瘤进行环切、剥离的一项技术。ESD切除深度可包括黏膜全层、黏膜肌层及大部分黏膜下层,整块切除能够减少病灶残留及癌症的复发,达到对早期结肠癌根治性切除的目的。ESD的并发症主要是出血和穿孔。穿孔的发生率要较EMR高,有1.0%-11.0%不等。有关结肠ESD的临床

大肠癌的手术治疗

□中山大学附属第六医院 杨祖立 教授



应用应当谨慎地开展。无经验,未经培训的肠镜医生不应单独施行ESD治疗。

3. 支架置入术: 结肠癌性梗阻内镜下支架置入术是内镜引导下在X线透视下置入金属内支架治疗结肠或直肠恶性肿瘤梗阻的姑息方法之一。一般内支架置入术以治疗左半结肠或直肠梗阻为主,对于横结肠,甚至近肝区附近的梗阻,使用特制的支架也是可以的。支架置入术的成功率约为85-100%,术后75-100%的病例可达到结肠减压的作用。

外科手术治疗:

外科切除是治疗结肠直肠癌的主要方

法,也是可能治愈的唯一方法。主要适用于早中期结肠癌,对于晚期患者仅能实施姑息性切除或解决并发症的手术。

1. 结肠癌的手术: 根据肿瘤所在的部位可以实施右半结肠癌根治术、横结肠癌根治术、左半结肠癌根治术、乙状结肠癌根治术以及扩大的结肠癌根治术。可以开放手术也可以实施腹腔镜下切除的微创手术。
2. 直肠癌的手术: 上中段直肠癌的手术,因为可以保留肛门,患者容易接受,效果较好,且并发症少,术后排便及性功能得到较好的保留。下段尤其是低位直肠癌,为了达到根治的效果,常常不能保留肛门及其功能,患者及其家属常常难以接受。但随着吻合技术及其器械的改进提高,术前放疗技术的应用,可使部分低位直肠癌患者保留肛门功能免受永久性结肠造口之苦。

《百病饮食宜忌》专栏

常见肿瘤饮食的宜与忌

□广州市中医医院肿瘤科 张华 主任医师

小肠肿瘤

小肠肿瘤可发生于任何年龄,约3/4为恶性肿瘤。良性肿瘤较常见的有平滑肌瘤、脂肪瘤、腺瘤、纤维瘤、血管瘤等;恶性肿瘤以恶性肿瘤淋巴瘤、小肠炎、平滑肌肉瘤等较多见。小肠肿瘤主要的表现有:腹痛,按程度不同可分为隐痛、胀痛乃至剧烈绞痛及肠梗阻表现;消化道出血,腹部肿块。此外还有消瘦、乏力、食欲减退、呕吐、腹泻或便秘等症状。

- 【宜】
- (1) 宜多吃具有抗小肠肿瘤作用的食物,如油菜、赤豆、黑木耳、乌梅、萝卜、葱、薏苡仁、向日葵籽、金银花、苦瓜、无花果、乌贼、柑、柿、羊血、龟肉、猪大肠。
 - (2) 腹痛宜吃柚子、橘、橙、萝卜、豆豉、杨梅、韭菜、虾、猪胰、鲤鱼、鲢鱼、鳊鱼、海参。
 - (3) 便血宜吃赤豆、黄瓜、丝瓜、黑豆、山楂、栗子、菠菜、荸荠、银杏、橄榄、蕨菜、苋菜、芥菜、蚕豆、莲子、薏菜、苦瓜、无花果、乌贼、柑、柿、羊血、龟肉、猪大肠。
 - (4) 腹泻宜吃石榴、乌梅、杨梅、豆腐渣、醋、荞麦、韭菜、栗、荔枝、芡实、莲子、陈仓米、锅巴、鲫鱼、龟肉、鲤鱼、鸭、猪肚、鳊鱼。
 - (5) 便秘宜吃蔬菜、甘蔗、枇杷、山楂、黄瓜、土豆、白菜、芝麻、麻油、桑椹子、核桃仁、杏仁、蜂蜜、萝卜、莴苣、香蕉、苹果、无花果、麦片、松子、海蜇、泥螺、牛奶、龟肉、海参。
 - (6) 食欲差宜吃鸭腿、鸡腿、鸭腿、野鸡、野鸭、猪肚、猪脾、带鱼、青鱼、蛤。
 - (7) 宜吃具有减轻化疗、放疗副作用的食物,如猕猴桃、芦笋、龙眼肉、核桃仁、鲫鱼、虾、蟹、山羊肉、海蜇、鳊鱼、塘虱、香菇、木耳、泥螺、绿豆、金针菜、苹果、丝瓜、龟、甲鱼、无花果、乌梅、橘饼。

- 【忌】
- (1) 忌烟、酒、咖啡、可可等兴奋食品。
 - (2) 忌辛辣刺激性食物。
 - (3) 忌霉变、腌制食物。
 - (4) 忌油炸、油腻、烟熏、烧烤食物。
 - (5) 忌坚硬、黏滞不易消化食物。

大肠癌

大肠癌包括直肠癌和结肠癌,此病发病原因与溃疡性结肠炎、血吸虫性结肠炎、食物中致癌物质、肠腺瘤、肠息肉等有关。

大肠癌发病早期无明显不适,当肿瘤发展到一定程度才出现症状,如肠出血、腹痛、大便习惯改变、大便质和量的改变等,常常被误诊为肠炎、结肠炎、痔疮或胃神经官能症。

【宜】

- (1) 宜多吃具有抗大肠癌作用的食物,如甲鱼、鳖、羊血、鹌鹑、石花菜、麒麟菜、核桃仁、薏苡仁、慈姑、芋艿、无花果、姜、芦笋、胡萝卜。
- (2) 里急后重宜吃刺梨肉、野猪肉、大头菜、芋艿、乌梅、杨梅、无花果、丝瓜、苦瓜。
- (3) 宜多吃具有增强免疫力的食物,如西红柿、蜂蜜、甜杏仁、胡萝卜、芦笋、刀豆、扁豆、山药、鲜鱼、海蜇、鳊鱼、鳊鱼、黄鱼、海参、龙虾、龙虾、香菇、黑木耳。
- (4) 宜多吃具有排肠解毒作用的食物,如丝瓜、冬瓜、甜杏仁、桃仁、荞麦、蔬菜、油菜、大头菜、鱼腥草、核桃仁、苋菜、蛇肉、猪腰、乌鸡肉、鲫鱼、蛤、蜗牛。
- (5) 腹痛、便血、腹泻、便秘、食欲不振,参考小肠肿瘤有关内容。
- (6) 宜吃具有减轻化疗毒性反应的食物,如甲鱼、乌鱼、鳊鱼、鳊鱼、泥螺、塘虱、泥鳅、马哈鱼、鳊鱼、猕猴桃、无花果、苹果、橘子、绿豆、赤豆、黑豆、薏苡仁、核桃仁、香菇、丝瓜。

- 【忌】
- (1) 忌烟、酒。
 - (2) 忌葱、蒜、花椒、辣椒等辛辣刺激性食物。
 - (3) 忌霉变、腌制食物。
 - (4) 忌油腻、煎炸、烧烤食物。

糖尿病患者该怎么运动?

运动疗法是治疗糖尿病的基本方法之一,糖尿病患者应在医生的指导下,每天坚持一定时间和强度的运动,对控制病情有重要意义。那么,糖尿病患者究竟应该选择什么运动?在运动过程中又要注意什么问题呢?本文一一为您解答。



糖尿病患者运动有原则

因人而异,量力而行
提倡糖尿病患者进行“有氧运动”。运动的强度因人而异,以在运动中能与别人交谈不感到气喘吁吁,休息后不感觉过于疲劳和肌肉酸痛为宜。
因地制宜,兼顾兴趣
快走是一种简单易行又有效的运动方式。同样,保健操、交谊舞、太极拳、太极拳等运动方式也值得提倡。利用新建小区里的健身器材来健身也是非常可取的选择。这些运动只要能够持续20分钟,都是很好的有氧运动。如果和病友结伴一起运动还会相互激励,交流信息,增加运动乐趣。
因时选择,监测血糖
糖尿病病友的运动时间最好掌握

在饭后30—60分钟;运动前后应当注意观察自己的血糖变化。有条件者最好能自测血糖并记录进餐时间、进食种类、数量、运动时间、方式,与血糖变化作对照;到医院复诊时将这些信息提供给医生,在医生的指导下,找出自己的血糖波动规律。
因病选择运动处方
运动处方是为患者量化运动而制订的处方。糖尿病患者应根据病情,结合年龄、性别、个人习惯、爱好等个人特点,用处方形式计划运动项目、运动强度、运动时间、运动频率及运动时应注意的事项,达到控制体重和血糖的目的。运动处方的核心是运动量。

糖尿病患者运动注意事项

糖尿病患者一般可在餐后1小时后运动20—30分钟,每天2—3次,以中等强度的运动,即每10分钟消耗80千卡热量为宜。
糖尿病患者可以做家务劳动,但家务劳动不能代替运动。因为家务劳动的运动量往往不够。
糖尿病患者戴胰岛素泵是可以

运动的,但要注意泵的脱落。如果带泵运动的话,就要注意调整胰岛素泵的注射量,以免由于运动过量发生低血糖反应。可再次检查患者的血糖来确定运动方式及运动量。
糖尿病患者运动有以下相关注意事项:

- 在运动之前,应该在医护人员的帮助下制定适合您的运动计划;
- 选择合脚、舒适的运动鞋;
- 运动过程中注意心率变化及感觉,如轻微喘息、出汗等,以掌握运动强度;
- 运动即将结束时,逐渐减少运动强度,使心率降至运动前水平,而不要突然停止运动;
- 在每次运动结束后应仔细检查双脚,若发现红肿、青紫、水泡、血疱、感染等,应及时请专业人员协助处理;
- 随身携带糖果,以便出现低血糖时能够及时纠正。

不同人群选择不同运动

年轻患者和中老年患者在运动项目的选择和强度等方面均有不同。
年轻患者
运动项目:年轻患者可尝试长跑、步行、游泳、划船、爬山等,也可练习有氧体操,如健美操、迪斯科和球类运动等。
运动强度:青年肥胖者相对来说体力好,对疲劳的耐受性强,基础性疾病少,因此,运动强度和运动量要适当加大;一般运动强度可达运动者最大吸氧量的60%—70%,或最高心率的70%—80%;
运动频率:由于青年肥胖者多有减肥的主观愿望,自觉性较强,为提高减肥效果,运动频率可适当增大,一般每天运动1次为宜;
运动时间:每次运动时间不少于1小时,持续时间可视减肥要求而定。
中老年患者
中老年人由于年龄增大,各器官功能相对衰退,肥胖者更是如此,特别是有些中老年肥胖者往往还伴有不

同程度的并发症,因而在制定中老年人运动处方时要控制强度和运动时间,注意安全。
运动项目:长距离步行、慢跑、骑自行车、游泳、爬山等,并辅以太极拳、乒乓球、羽毛球、网球、迪斯科健身操、爬楼梯等。
运动强度:因人而异,由小强度开始。一般40岁的人心率控制在140次/分,50岁者130次/分以内,60岁以上者120次/分以内为宜。
运动频率:中老年人,特别是老年人,由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复的时间延长,因此,运动频率可视具体情况增减,一般每周3—4次为宜。
运动时间:每次运动的时间控制在30—40分钟,下午运动最好。为了增强体质,提高健康水平,中老年人最好养成常年进行运动锻炼的良好习惯。
注意事项:锻炼过程中感觉很轻松或吃力时,可以适当调节运动强度和运动时间,或每周适当增减运动量。平时应该适当控制饮食,注意膳食平衡。

患了糖尿病还能运动吗?

有糖尿病足的患者是可以运动的,因为适当运动也可以改善下肢血液循环,但应注意以下情况:
1. 足部有神经病变者在运动时,要注意足部护理。要选择舒适的鞋,可选择柔软的运动鞋,大小要合适;每次运动前,要注意检查鞋内有无异物,鞋内有无破损;运动后,要仔细检查足部有无红肿或受压的痕迹,如果有,说明鞋不合适;一旦发现有皮肤破溃,应及时到医院就诊;有足畸形或足肿胀时尤其要注意,绝不能赤足或穿凉鞋运动,应以散步为宜,不要选择较剧烈的运动。
2. 足部有血管病变时也应注意对足部的保护,因为血管病变时,一旦发生溃疡很难愈合。如果运动后出现下肢疼痛,提示血管病变较重,应及时到医院就诊,不要再坚持原来的运动,或改用其他合适的运动方式。如果足部出现坏疽、急性溃疡合并感染时,应卧床,不能行走。如果有慢性溃疡但没有感染,在使用特殊的鞋或鞋垫以保证溃疡处不受压迫的情况下,可适当活动。
3. 严重的足畸形或足溃疡的患者应该限制运动。
(根据《糖尿病健康咨询100问》整理)

孕育天地

轻松过好怀孕第4~5个月

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

- 孕早期4-5个月,孕妈妈的早孕反应基本消失,腹部逐渐隆起,适合做一些安全的体育锻炼。
- 此时期,孕妈妈食欲增加,必须注意补充营养,尤其是补铁。

孕妈妈的变化

怀孕的第13~20周(即第4~5个月)对孕妈妈来说,可以说是整个孕期最轻松的。理由是此时期孕妈妈的早孕反应已消失,胃口好转,食欲增加,而且宝宝的体积还比较小,孕妈妈的负担不重,活动基本不受影响。随着宝宝逐渐增大,孕妈妈的腹部也开始增大,到20周左右,腹部明显隆起,可以感觉到胎动,很多孕妈妈在此时开始与宝宝交流,抚摸腹部,对宝宝说话,或让丈夫将脸贴在腹部感觉胎动,孕妈妈们从此时开始演绎母亲的角色,产生自豪感和喜悦感。

宝宝的变化

在这段时间内,宝宝体内各个系统发育进一步完善,到16周末时,宝宝身长约16厘米,体重约100克;到20周末时,宝宝身长约25厘米,体重约300克,开始出现呼吸、吞咽、排尿等功能。准妈妈在做检查时可以听到宝宝心跳的声音。

孕妈妈要注意什么

此时期流产的可能性明显下降,孕早期的各种不适也基本消失,孕妈妈身体和心理负担不大,可以进行一些比较安全的体育锻炼,如散步、孕妇体操、游泳等;比较剧烈的运动如跑步、跳跃、篮球或骑马等对准妈妈来说是要禁止的。
孕妈妈要经常做体操或散步,促进身体新陈代谢,增强体力,也有利于妊娠。从妊娠中期开始,孕妈妈可以进行乳房的护

理,经常用清水擦洗乳头,有乳头内陷的孕妈妈应经常牵拉乳头,把乳头拉出来,以利于以后哺乳。

营养师特别提醒

孕13~20周时,宝宝的生长开始加快,与宝宝生长相伴的母体子宫、胎盘、乳房等也逐渐增大,因此营养的补充日益重要。此时,孕妈妈早孕反应消失,食欲增加,因早孕反应导致的营养不足必须得以弥补。充足的食物和合理的营养才能满足宝宝及母体器官生长的需要。

孕妈妈生理上的变化主要是从这一阶段开始,血容量及红细胞迅速增加并持续到分娩前,因此对铁的需要量增加。孕期宝宝体内铁的储备,完全依赖准妈妈从食物中获得,如果孕期铁缺乏可致贫血而影响宝宝的发育,并导致宝宝出生后因早期缺铁而影响其智力和行为发育。因此,孕妈妈在这一阶段应注意摄取含铁丰富的食物。富含铁且吸收率较高的食物包括:动物肝脏和血、肉类、鱼类、蔬菜中苜蓿菜、雪里红、小白菜、芥菜等含铁也较多,但吸收率相对较低。

膳食组成

谷类约350~450克,大豆制品50~100克,鱼、禽、瘦肉交替选用约150克,鸡蛋每日1个,蔬菜500克(其中绿叶菜300克),水果150~200克,牛奶或酸奶250克;每周进食一次海产品,以补充碘、锌等微量元素;每周进食2~3次(约25克)鸡肝,以补充维生素A和铁;每周进食1~2次鸡或鸭血,以补充铁。
需要说明的是,孕妇个体有较大的差异,进食食物的数量不可一概而论,也不可机械地要求每餐进食同量的食物。

春季祛湿汤方

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

春天虽然自然界和人体内的阳气开始逐渐回升,但当回南天一到,温度过高、湿气过重,人体的血液循环更受影响。湿气阻碍气血循环,可选用以下一些食疗方调理。

薏米莲子汤

用料 薏米30克,莲子30克。
制法 将用料全部放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时即可。

功效 此汤是由健脾祛湿热的薏米与补脾止泻、养心安神的莲子相配而成,具有健脾、祛湿、养心、清热的功效。适用于食欲不振、消化不良、心悸、烦躁失眠、泄泻等症。

茯苓赤小豆汤

用料 新鲜生茯苓250克,赤小豆50克,猪瘦肉150克,陈皮少许。
制法 鲜生茯苓洗净切片,将所有材料放入煲内,武火煮沸后,改用文火煲1~2小时即可。

功效 用鲜土茯苓煲猪肉,其味更鲜美可口,鲜土茯苓性平,味甘、淡,具利水渗湿、健脾调中之功,《本草纲目》说它能“健脾胃、强筋骨、祛风湿、利关节、止泄泻”。

节瓜薏米鲫鱼汤

用料 黄鳝200克,节瓜250克,薏米60克,芡实30克,冬菇15克,生姜4片。
制法 黄鳝剖净去内脏,洗净切段,放入开水中飞水,过冷河;节瓜刮皮,洗净切大块;生姜、薏米、芡实分别洗净,冬菇用水浸软洗净。将用料全部放入砂煲内,加清水适量,武火煮沸后,改用文火煲1小时,调味食用。

功效 清热祛湿、健脾开胃。用于湿热下注筋骨所致的两脚麻木、手足无力,也可用于小便短赤、风湿性关节炎、脚气病等。薏米有健脾渗湿、除痹止泻、清热排脓的功能。芡实功能益肾固精、健脾除湿。
(摘自《从饮食说健康》)

“广州市母婴安康行动计划”热点问答

编者的话:2012年,市妇儿工委印发了《广州市关于控制和降低孕产妇、婴儿死亡率工作的意见》,启动实施母婴安康行动计划(2012—2015年)。通过实施第一轮母婴安康行动,搭建了多部门合作的工作机制,整合了区域医疗资源,加强了产儿科建设,提升了妇幼健康服务能力,保障了母婴安全。目前,我市妇幼健康网络完善,有良好的工作机制和坚实的基础,2016年将启动新一轮母婴安康行动计划,持续控制和降低孕产妇死亡率和婴儿死亡率(具体可见2016年《广州卫生》第2期1版报道)。为让大家更好地了解“广州市母婴安康行动计划”,现以问答形式予以介绍。

问:为什么要实施“广州市母婴安康行动计划”?

答:为贯彻“一法两纲”(《中华人民共和国母婴保健法》、《中国妇女儿童发展纲要(2011—2020年)》)及《中国儿童发展纲要(2011—2020年)》,落实“两个规划”(《广州市妇女儿童发展规划(2011—2020年)》及《广州市儿童发展规划(2011—2020年)》),确保控制和降低孕产妇、婴儿死亡率目标如期实现,2010年原广州市卫生局委托市妇女儿童医疗中心开展专项调研,系统回顾了我在控制“两率”和妇女儿童健康领域的现状与存在问题,分析了新形势下妇女儿童的健康需求,在此基础上,2012年市妇儿工委正式印发了《广州市关于控制和降低孕产妇、婴儿死亡率工作的意见》,在全市启动广州市母婴安康行动计划。

问:第一轮“广州市母婴安康行动计划”包括哪些内容?

答:“广州市母婴安康行动计划(2012—2015年)”包括5大项,9个子方案,从四大方面加强妇幼健康服务能力建设,控制和降低孕产妇、婴儿死亡率:一是整合资源,完善区域重症孕产妇、儿童救治网络。二是创新模式,强化产儿科管理。三是多措并举,提升基层助产机构产儿科服务能力。四是加强宣教,普及妇幼健康知识,开展妇幼健康知识进农家、进社区、进厂企等百场巡讲活动。

问:新一轮“广州市母婴安康行动计划”取得了哪些成效?

答:通过实施第一轮母婴安康行动,搭建了多部门合作的工作机制,整合了区域医疗资源,加强了产儿科建设,提升了妇幼健康服务能力,保障了母婴安全。广州市作为人口基数大、流动人口多的特大城市,近年来年分娩量均在22万以上,但全人口、户籍孕产妇、婴幼儿死亡率呈逐年下降趋势。2015年,我市户籍孕产妇死亡率为4.42/10万,婴儿死亡率2.96‰,比2010年分别下降71%、17%,妇女儿童健康水平逐年改善,达到了国内先进水平。

问:新的区域危重孕产妇和儿童救治体系是什么概念?

答:为应对全市生育高峰,从2012年起,广州市以实施母婴安康行动计划为契机,构建新的区域危

重孕产妇和儿童救治体系,从原来单一的市级重症救治中心模式,改变为市、区二级联动相应、专科专病对口转诊的模式。市级危重症孕产妇救治机构由原来的1家增至15家,区级机构由原来的5家增至8家;市级危重症儿童救治机构由原来的1家增至4家,区级机构由原来的5家增至8家,使得全市重症救治机构的数量、空间布局、服务能力与区域服务量、救治任务相匹配。同时进一步完善救治网络。将采供血机构、急救医疗指挥中心、120网络医院纳入了救治网络,形成了以助产机构救治、转诊为基础,以重症救治机构多学科协同为重点,120、血液中心等支持的医疗系统多资源整合的救治“绿色通道”网络。2013—2015年全市助产机构救治危重症孕产妇8000多人,救治成功率为99.15%;救治危重症儿童43600多人,救治成功率达97.55%。

问:广州市新的产科管理模式有哪些创新之处?

答:2010年调研数据显示:我市一、二级医疗机构产科服务能力不足,原有高危孕产妇转诊管理规范已经不能与现有服务规模相适应;旧的产科质量评估标准不能有效促进一、二级医疗机构产科服务水平的提高。通过《广州市母婴安康行动计划》,广州市重建了孕产妇分类管理体系和产科质量评估标准,并把二者进行关联,实现了服务质量和监护类别的有机统一。新的产科管理模式在有效控制“两率”的同时,全市产科质量得到了比较明显的改善和提高。以剖宫产率为例,2014年全市产科医院剖宫产率下降到38%,是新中国后首次低于40%,2015年进一步下降到35.9%,达到国内先进水平。

问:行动计划在产儿科人员培训方面做了哪些工作?

答:第一轮母婴安康行动以基层一级助产机构为重点加强产儿科人员培训。重点对基层产儿科专业技术人员开展了“1112”产儿科人才培养项目,即以产儿科技术力量雄厚的二、三级医院作为培训基地,面向基层培训了100名助产士骨干、100名新生儿科医生、近200名产科医生;组织三级医疗保健机构专家驻点帮扶了85所基层医疗机构的产儿科建设;完成新生儿复苏培训、儿童高级生命支持技能培训5000多人。



问:通过行动计划,基层产儿科硬件建设有无改善?

答:第一轮母婴安康行动市、区两级财政累计投入近3400万元,开展基层助产机构产儿科紧急救治基本设备配置及基层助产机构产儿科专科建设项目。截止2015年12月已有63所基层助产机构开始产科、新生儿科紧急救治基本设备配置,共配置设备757台。已有25所政府举办的基层助产机构开展产儿科建设,共配置设备370台。基层医疗机构产儿科服务设施和条件得到极大改善。

问:母婴安康行动计划是如何开展群众母婴健康知识宣教的?

答:母婴安康行动计划围绕影响妇女儿童健康的突出问题,开展母婴健康知识及政府惠民政策宣教,对全市妇幼卫生各项指标数据定期进行通报,每季度在全市妇幼卫生工作例会上进行通报;并创建《广州市妇幼卫生工作简报》和《广州市妇幼卫生监测月报》,每月通报全市的分娩量、孕产质量和婴儿死亡情况、危重症孕产妇和儿童转运救治情况以及项目进度。通过动态信息监控及时发现,采取有效应对措施,保证了项目的如期实现。

问:广州市如何对行动计划的实施情况进行有效监控?

答:为了动态监测《广州市母婴安康行动计划》实施情况,提高项目管理效率,我市建立了定期妇幼卫生信息通报制度。借助妇幼信息平台及项目报表数据,对全市妇幼卫生各项指标数据定期进行通报,每季度在全市妇幼卫生工作例会上进行通报;并创建《广州市妇幼卫生工作简报》和《广州市妇幼卫生监测月报》,每月通报全市的分娩量、孕产质量和婴儿死亡情况、危重症孕产妇和儿童转运救治情况以及项目进度。通过动态信息监控及时发现,采取有效应对措施,保证了项目的如期实现。
(来源:市卫生计生委妇幼处)

《心态决定健康》连载之五十六

跑三圈的作用

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】

生气就是拿别人的错误来惩罚自己,那又何必呢?在自己生气的时候,选择跑三圈,能够让自己适时地冷静下来,重新思考,继而找到前行的方向。

【案例回放】

在古老的西藏,有一个叫爱地巴的人,他每次和人争执,就会绕着自己的房子和土地跑上三圈。爱地巴工作非常勤奋努力,他的房子越来越大,土地也越来越广。但不管他的房子和地有多大,只要与人争执,他还会绕着房子和土地跑三圈。

“爱地巴为何每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢?”所有认识他的人都觉得奇怪,但是不管怎么问他,他都不肯说出原因。

直到有一天,爱地巴很老了。他的房子和地都太大了,他又和人争执了,于是拉着拐杖艰难地绕着土地跟房子走了三圈。

他的孙子目睹后恳求道:“爷爷,您年纪大了,不能再像从前一样,一生气就绕着土地跑啊。您可以告诉我您为什么这么做吗?”

爱地巴想了想,说:“年轻时,我一和人争执就绕着房地跑三圈,边跑边想:我的房子这么小,土地这么小,我哪有时间去跟人家生气呢?一想到这儿,气就消了。于是就把所有时间用来努力工作了。”

孙子问道:“爷爷,现在你变成了最富有的人,为什么还要这样呢?”爱地巴笑着说:“我现在生气时绕着房地走三圈,边走边想:我的房子这么大,土地这么多,我又何必跟人计较呢?一想到这儿,气也就消了。”

【心态调适】

几乎每一个凡人都难以避免生气。但面对生气,每个人的调节方式却有着千差万别。正如文中的爱地巴所说:“我土地那么多,哪有时间跟别人生气呢?”我们都应该学会从琐碎中找到平衡点,而不是遇到事情就采取一些过激的手段来彰显自己的在意程度。

①保持一颗平常心。无论面对怎样的事情,若都能够保持着一颗平常心,做到宠辱不惊,那你就不会大动肝火,患得患失。只要心境平和了,外界的纷扰自然就不会落在你的心上,更不会成为你的烦恼。

②不必事事太较真。有时候,我们没必要因他人的无心之错、狭隘之见而变得咄咄逼人,非要得理不饶人才心气顺。过多的口舌战,只会加剧事情的恶化,于事无补。或许,适当地转身离开,反而会更具感染力。

③时刻懂得转换思维。人生在世,不必要在一棵树上吊死,那不值得。你心中有不快,只是因为你将事情想得太过严重。何不换种思维,往好的方面去想,并将自己从消极的情绪中调整过来,这才是最大的收益。



汗水中博弈 团结中取胜

——广州市健康教育所成功举办第十届文化艺术节趣味运动会

2016年1月26日上午,市健教所第十届文化艺术节趣味运动会在暨丰小学篮球场如期拉开了帷幕。本次趣味运动会,全所职工踊跃参与,共33人参加了比赛。所领导非常重视此项活动,5个工会小组组成3支队伍,每位所领导带领一支队伍参赛。运动会设广播操比赛、二人三足接力、乒乓球运球前行接力、定点投篮、跳大绳、拔河等六个项目。每一项比赛都是智慧和体力的角逐,更是团队协作的比拼。整个运动会气氛热烈、秩序井然。参赛选手个个精神抖擞、热情高涨,每一个运动员、每一支队伍的表现都牵动着在场所有人的心弦,加油声和掌声不断。比赛过程中大家全情投入,不甘落后、奋力拼搏。在最体现团队精神精神的拔河比赛中,参赛队员们拧成一股劲,稳稳

地扎着步伐,双方势均力敌,胜负难分,力量的爆发与耐力的对抗,参赛队员的团结专注,淋漓尽致的团队精神表现,将此次趣味运动会推向了高潮。

运动会在职工们的欢呼声中圆满落幕,大家赛出了风格,赛出了水平,由许信红副所长带领的教育科和培训科队获得了第一名。本次趣味运动会丰富了职工的业余文化生活,增强了科室内部的凝聚力,增进了科室之间的交流;同时也为职工搭建了一个展示才华、磨炼意志的舞台,提供了一个“快乐运动、健康运动”的平台。在本次运动会中,职工们充分展现出了团结进取、蓬勃向上的精神风貌,取得了精神文明和运动成绩的双丰收。(广州市健康教育所工会)



拔河比赛



广播操表演



跳大绳比赛

广州市健康教育所第十届文化艺术节摄影比赛圆满结束

为提高职工的文化艺术修养,展示职工健康的生活情趣和良好的精神风貌,活跃所的文化生活,推动所的文化建设,市健教所工会举办了第十届文化艺术节摄影比赛。比赛得到职工的踊跃参与,共有75%的职工递交了参赛作品,题材广泛,涉及人物肖像、风光、动物、新闻纪实等等。

经过以刘玉洪副所长为总评委的评委团的评审,《毛主席光照耀万代》等六幅作品分获一、二、三等奖。另外,经过全所职工的投票,《倒挂金钩》等四幅作品被评为最佳人气奖。

(广州市健康教育所工会)



《毛主席光照耀万代》 一等奖 余凯鹏



《旭日》 二等奖 何文雅



《倒挂金钩》 二等奖 最佳人气奖 陈建伟



《外公的二胡》 三等奖 最佳人气奖 梁晓珊



《余霞散成绮,澄江静如练》 三等奖 吕娟佳



《一》 三等奖 何文丽



《日出》 最佳人气奖 何子健



《气势磅礴》 最佳人气奖 肖云

● 图片新闻

坚守岗位 舍小家为大家

又到了一年一度的除夕夜,外面街道上热热闹闹,而医院相对安静。但在这个万家灯火的日子,广州市第一人民医院的医护人员仍然坚守岗位,奋战在一线,舍小家为大家,为患者提供最优质、最贴心、最温馨的服务。用坚守与责任,换来了更多人的平安与团聚。

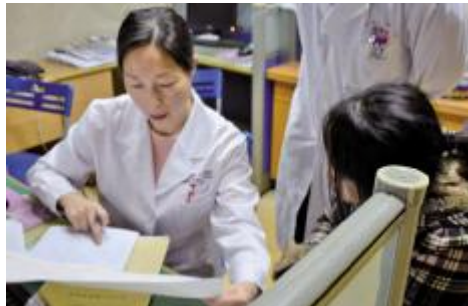
(广州市第一人民医院党办 黄月星)



护士张婷,连着两年春节都在值班



门诊检验科的戴卉,怀有九个月孕除夕日仍然坚守在岗位。



妇产科李莉平,上午刚做完一台剖腹产手术,连中午饭都来不及吃几口,又在耐心地解答患者的疑问。



除夕晚上九点,手术室刚刚结束一台急诊手术。患者急诊从外院转入我院,弥漫性腹膜炎,原来是鱼骨刺穿肠子,情况紧急,当天晚上徐波等医生立即对患者进行了手术。



肿瘤科的医生方喜生在会诊,细心地跟病人家属解释病情。



年初一上午,妇产科张浩医生在值班期间迎来的第一个宝宝。



ICU病房孙云聪刚刚接诊了一个危重病人,这一天和其他日子一样打起十二分精神。



晚上十一点,心内科值班护士蒋珊正在细心地做记录



急诊科护士肖平,每年春节都奋战在一线岗位上。



初一早上,心内科罗主任猴年正月初一首台急性心梗急诊介入手术。



除夕晚上,血液内科的护士正在交接班中