

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 3 月 31 日 星期四 第 6 期(总第 1058 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

我市进入流感高发期

学校、托幼机构等集体单位是疫情防控重点场所

《广州卫生》讯(通讯员王娟) 我市流感病例数呈急剧增高趋势,今年截至目前,全市累计报告病例已有数千例,报告暴发疫情达数十起。这一疫情形势显示,广州市已进入流感高发期,提醒中小学及托幼机构等人员密集单位应加强流感防控工作,警惕疫情大范围扩散。病原学监测显示,此次流感大部分为甲型 H1N1 型和 B 型流感。专家预测,未来时间,我市流感病例聚集性疫情将持续增多,学校、托幼机构、工厂、安老院舍等集体单位为疫情防控的重点场所。

分析认为,当前流感疫情高发可能与我市正处于流感高发期,且优势毒株为致病力较强的 A(H1N1)pdm09 型有关;同时,近年来我市流感疫苗接种率低,人群基础免疫力低,在高致病力病毒感染下,容易发生聚集性病例。针对目前疫情,我市加强了流感病例及疫情信息报送工作,对疑似病例加大检测排查力度。发现疫情后及时对疫情发生单位进行流行病学调查、病例搜索、清洁消毒、宣传教育等,并督促疫情发生单位严格病例管理,及时做好环境和单位内个人卫生

工作,保持室内空气流通,督促学校、托幼机构严格落实晨、午检制度、因病缺勤登记制度等,发现流感样病例短期内异常增多,及时向教育行政部门及卫生部门报告,实现疫情防控工作的联防联控。专家提醒,流感高发期,尽量不要到人多拥挤、空气污浊的场所去,并保持良好的个人卫生,保持室内空气流通,均衡饮食、适量运动、休息充足,是有效预防流感的主要方式。如果出现发热伴咳嗽或咽痛等流感样症状时,应佩戴口罩,及早就医。

广州—伯明翰探索分级诊疗 全科医生服务成亮点

《广州卫生》讯(通讯员宋倩雯)在刚刚发布的 2016 年政府工作报告中,李克强总理提到,健康是幸福之基,今年的工作部署将在 70% 左右的地市开展分级诊疗试点,发展基本医疗,推进分级诊疗,是我国乃至全世界医疗卫生关注的重点。为不断深化和扩展广州市政府与英国伯明翰大学在医疗卫生领域的合作,推

进全科医生规范化服务,探索分级诊疗工作,3 月 17 日下午,广州市卫生计生委胡丙杰副主任及委相关领导、广州市财政局领导、广州市人社局领导、北京大学医学部郑家强教授、伯明翰大学校长约翰·范普顿教授等一行八人前往广州市全科服务培训示范基地之一——海珠区沙园街社区卫生服务中心进行参观交流活动。

六大全科服务基地各有特色

广州市政府与英国伯明翰大学在科技、教育、医疗卫生和人才交流等领域拥有广泛深入合作。穗伯最早合作可追溯到十年前,2011 年以来,穗伯合作不断深入开展,合作层次日益提升。2015 年,广州市卫计委与伯明翰大学合作建设全科服务培训示范基地,推进全科医生规范化服务,探索分级诊疗工作。

目前,广州市选取越秀区光塔街、海珠区沙园街、荔湾区多宝街和华林街、天河区石牌街、黄埔区红山街 6 个社区卫生服务中心作为基地,组建全科医生规范化服务师资队伍。6 个基地建设、运行顺畅,既有统一规划,也有区域特色,例如光塔街推广社区护理、中医特色服务;沙园街主推首诊服务;多宝街主推控烟服

务;华林街推广临终关怀服务;石牌街推广综合发展方式;红山街主打信息化服务等。广州市卫计委和各相关区卫计局是基地的建设主体,伯明翰大学、英国国家医学教育局、北京大学医学部为技术支持单位。广东省卫计委、广州市财政局、广州市人社局等单位关注和

支持基地建设。北京大学医学部全科医学系主任郑家强教授指出,全国都在推广分级诊疗,推广过程应关注其服务的核心共性:解决市民常见的自限性疾病;慢性病系统性管理,包括监管、随访、减少后遗症;多种共存疾病管理等。驻社区医疗服务中心的全科医生在协同管理过程中起着

重要作用。刘主任介绍,“全科医生在国内的培养,一方面,全科医生主动帮助患者评估健康风险,评估患者什么时候需要医疗服务;另一方面,实行全程管理,医生和患者协同治疗的过程。全科医生发展到最后,将成为患者寻求医疗服务的百度、谷歌,这是机器不能代替的。”伯明翰大学广州项目负责人胡琳说道。

据了解,基地建设至今,积极开展各类学术交流。基地发展得到广州市卫计委、各级政府及区卫计委、广州当地医学院校和教学医院的多方支持,旨在打造“行政机关+高校教学医院+社区、基层能力建设联合体”。

交流会上,委基层卫生处处长吴峰处长介绍了 2016 年广州市全科医生的培训计划,继续推进穗伯双方的深入合作。



▲图:交流会现场。



▲图:领导专家一行参观沙园街社区卫生服务中心全科医师基地建设情况。

广州全科医生仅占总医生人数 5%

沙园街社区卫生服务中心服务人口约为 6 万人,目前签约全科医生服务的居民有 6000 多人,约占服务人口的 10%,中心现有 38 位持证全科医生。全科医生驻社区医疗卫生服务中心,属分级诊疗的首诊医生,与患者面对面问诊时间,平均不低于 8 分钟。医生能有更充裕的时间跟患者问诊沟通。“无论全科医生服务有多好,对患者而言,首先是转变理念。”沙园街社区卫生服务中心刘世兴主任于 2012 年前往伯明翰大学培训,学习回来后,刘主任致力于推进全科医生首诊模式,优化患者就诊体验。

据介绍,到目前为止,全省全科医生培训共 1 万多人。相对英国全科医生占总医生人数 50%,目前广州全科医生仅占总医生人数 5%。比率差距仍属悬殊。“6 大基地作为种子向全市培训全科医生;广州医学院也开设了全科系,全

科教育等培训全科医生。”刘主任介绍。

全科医生在国内的培养,一方面,全科医生主动帮助患者评估健康风险,评估患者什么时候需要医疗服务;另一方面,实行全程管理,医生和患者协同治疗的过程。全科医生发展到最后,将成为患者寻求医疗服务的百度、谷歌,这是机器不能代替的。”伯明翰大学广州项目负责人胡琳说道。

据了解,基地建设至今,积极开展各类学术交流。基地发展得到广州市卫计委、各级政府及区卫计委、广州当地医学院校和教学医院的多方支持,旨在打造“行政机关+高校教学医院+社区、基层能力建设联合体”。

交流会上,委基层卫生处处长吴峰处长介绍了 2016 年广州市全科医生的培训计划,继续推进穗伯双方的深入合作。

广州全科服务培训示范基地重点工作——

引入和借鉴英国全科医学和社区服务理念、方式和手段,如全科医疗预约服务、问诊沟通技能以及高血压、糖尿病等慢性病管理、儿童常见病社区防治、戒烟和肥胖预防控制、临终关怀、精神卫生、社区卫生绩效考核体系、全科医师社区培训、社区卫生信息化管理以及双向转诊指南等。

广州全科医生培训基地学术交流成果——

至今已选派 80 名社区一线工作人员赴英国伯明翰大学及北京大学医学部进修;邀请中外专家学者在广州举办两届全科医学与社区卫生发展国际学术交流会;培养建立了自身师资队伍,在机构内和区内开展教学活动。为加强医疗模式探索、人才培养、科研创新、信息系统建设,广州基地与国内外优秀资源积极沟通。

市卫计委、市爱卫办举办 蚊媒应急控制专业队伍考核演练

穗卫计讯(通讯员夏富裕)为有效防控登革热、寨卡病毒等蚊媒传染病,检验并提升蚊媒应急控制专业队伍实战能力,3 月 17 日下午,广州市卫生计生委、广州市爱卫办举办了全市蚊媒应急控制专业队伍考核演练。市、区共 12 支蚊媒应急队伍参加演练,市、区卫生计生部门和爱卫办、疾控中心等单位领导,市、区病媒防治专家莅临现场指导,省市多家新闻媒体对事件进行了报道。本次考核演练由广州市疾病预防控制中心承办,采用演练与考核相结合的方式,分为队伍拉动集结、蚊媒种类辨识

大力推进国家食品安全城市创建工作

穗卫计讯(通讯员何蔚云)为加大力度推进国家食品安全城市的创建工作,按照市政府的有关要求部署,3 月 18 日上午,市卫生计生委组织召开广州市卫生计生系统食品安全风险监测暨创建国家食品安全城市工作会议,部署全市卫生计生系统创建工作。各区卫生计生局相关负责人、市、区疾病预防控制中心分管领导以及负责食品安全风

荔湾区举行精准医疗+互联网大健康产业发展策略咨询会 医药健康产业搭上互联网+发展快车

《广州卫生》讯(通讯员张洪梅)3 月 25 日上午,荔湾区政府主办、区卫生计生局和区协作办公室承办的荔湾区精准医疗+互联网大健康产业发展策略咨询会在荔湾区会议中心隆重举行。国家、省、市卫生计生部门领导,10 多名国内知名专家学者和企业家齐聚一堂,共商互联网医药健康产业发展大计。

会上,原国家卫生部副部长何奔生、广州市卫生计生委党组书记唐小平讲话,从国家政策层面到精准医疗+互联网大健康产业发展给予了指导意见;荔湾区委书记唐航浩、区长刘捷在讲话中,介绍了现阶段荔湾区精准医疗、互联网健康产业发展规划整体情况,同时对广大客商、企业家到荔湾区考察投资、交流合作发出热情邀请;知名专家学者王永雄院士、钟南山院士、中山大学医学院谭晓军教授、广州市红十字会医院信息中心主任张志强进行了专题演讲;知名企业家中国医药集团(广州)医疗器械有限公司副总经理吕友、乐土集团董事长

刘如银、广州七乐康药业连锁有限公司董事长石振洋、广药集团大商业副总监郑坚雄、360 大健康项目广州优医信息科技有限公司副总裁文建国分别作了主题发言。荔湾区卫生计生局党委书记、局长顾湘接受了多家新闻媒体的采访。

顾书记介绍,荔湾区内医疗卫生资源丰富,中医药文化历史悠久,是全国社区中医药工作先进区,更拥有国内开办最早的专业市场之一广州清平中药材市场,为大健康产业发展提供了坚实基础。同时,荔湾区集聚了一批医药龙头企业,辖区内的花地河电子商务集聚区入选“国家电子商务示范基地”,加上全市唯一的 3D 打印产业园,形成了医药、医疗器械、互联网医疗、精准医疗、医疗服务的医疗+互联网大健康产业全产业链。今后,荔湾区将借重点打造五个产业功能区:一是大坦沙健康医疗生态岛,二是东沙国际医药港,三是花地河“互联网+医疗”电商平台,四是东沙精准医疗示范基地,五是西关洋塘中医一条街,推动全产业链建设。

中大六院“三级甲等”正式挂牌

《广州卫生》讯(通讯员简文扬)3 月 15 日上午,“传中山医魂,扬六院之帆”为主题的中山大学附属第六医院、中山大学附属胃肠肛门医院三级甲等医院挂牌仪式在该院 1 号楼隆重举行。广东省副省长邓海光、中山大学党委书记陈春声、省政府副秘书长李贻伟、省卫计委主任陈元胜、省卫计委副主任黄飞、天河区委书记林道平、中山大学副校长余敏斌、汪建萍荣誉院长、兰平院长一同启动按钮,两架无人飞机悬挂着三甲医院铜牌展示于会场,标志着该院正式步入“三级甲等医院”行列。

“中国梦 健康家 家庭药箱 进万家”宣传活动走进广州

《广州卫生》讯(通讯员李孜)3 月 28 日,由全国心系系列活动组委会主办、广州市老年人体育协会和广州市公益老年体育发展中心承办、番禺区妇幼保健院协办的“中国梦 健康家 家庭药箱进万家”全国社区健康舞大赛广州赛区比赛在番禺区举行。家庭药箱进万家”宣教活动是由全国总工会、全国妇联等部门共同开展的全国心系女性系列活动,旨在通过百万资料下基层、企业、社区实践活动及赠送爱心药箱等形式倡导女性带动家庭关注健康,进一步推动中国女性及整个家庭健康素质的全面提高。

荔湾区“准妈妈学堂”揭牌

《广州卫生》讯(通讯员张洪梅)3 月 15 日,荔湾区“准妈妈学堂”在区妇幼保健院举行揭牌仪式。“准妈妈学堂”是由荔湾区妇幼保健院和区妇儿工委、区妇儿合作打造的健康教育宣传服务平台,旨在为辖区孕产妇及家属提供孕产、产、产后保健指导及新生儿护理、喂养指导的“一条龙”式优生健康教育服务,通过开展形式多样、内容丰富、特色突出的系列健康保健知识讲座和健康技能培训,提高妇女人群健康保健意识,提升妇女健康水平和出生人口素质。

12320,您身边的健康顾问

广州市开展“12320 主题宣传日”活动



广州 12320 建设大事记

- 2012 年,12320 卫生热线建设列为广州 2013 年十大民生实事之一。
- 2013 年 10 月 31 日,经过一年试运行后正式开通。
- 2013 年 12 月 31 日,开通预约挂号服务。
- 2015 年,完成与省 12356 阳光计生热线对接;完成与市 12345 政务系统对接。
- 2016 年初,开通卫生计生专家在线项目。
- 将在 2016 年 4 月完成与市心理援助热线的对接。

广州 12320 三年发展步伐

- 不断拓宽服务范围——从启用之初的公共卫生领域逐步拓展至医疗卫生全行业;
- 不断完善服务功能——从最初的咨询、投诉、举报、建议、表扬,拓展到预约挂号、戒烟干预、电话调查以及重大卫生活动的风险沟通和舆情监测等服务。
- 不断创新服务模式——从一根电话线逐步发展为集电话、语音、网站、短信、微博、微信平台为一体的综合立体服务平台。

穗卫计讯(通讯员赖玉红)今年 3 月 20 日是第 5 个“12320 主题宣传日”,广州市卫生计生委联合白云区卫生计生局在白云万达广场举办“健康大讲堂”,邀请中山大学肿瘤防治中心、市疾控中心、市健康教育所等机构的医疗专家和健康教育好讲师现场开讲,讲授有关寻医问药、疾病预防、戒烟控烟、合理膳食等方面的知识,吸引了 500 多名群众聆听讲座和参与活动。

省卫计委陈义平副主任、宣传处刘占峰处长在广州市卫生计生委马国业纪检监察专员、宣传处相关同志的陪同下巡视了“12320 主题宣传日”活动现场,并与专家交流。陈义平副主任充分肯定我市 12320 卫生热线在改进提升卫生计生服务、加强社会监督、深入开展健康促进和卫生计生宣传方面的工作成效,要求我市继续提高热线平台的利用度和公众知晓率,全力塑造 12320 卫生计生公共服务平台的品牌形象。

广州开通 12320 卫生热线至今已 3 年,从当初单一的服务,扩展到以健康为中心的全方位的医疗卫生服务。目前,热线提供包括健康咨询、投诉举报、预约挂号、专家在线、心理援助、戒烟干预在内的 6 大服务类别。截至 2016 年 3 月,热线累计受理业务量 87773 件次,投诉 2453 件次,提供预约挂号转接服务 188 万件次。市民咨询较多的

内容主要为寻医问药、卫生计生政策咨询、预约挂号、医疗服务投诉、公共卫生监督等方面。在近年来的登革热疫情、埃博拉等公共卫生事件期间,市民通过拨打 12320,不仅能咨询到相关传染病的防控知识,还能了解疫情近况,使 12320 卫生热线起到了健康咨询和舆情监测的双重作用。2013 年 12 月 31 日,广州市 12320 卫生热线正式开通预约挂号服务。广大市民拨打 12320 即可预约到广州市预约挂号系统各大联网医院的医生号源,体验“提前预约挂号,家中候诊、分时取号”的诊疗挂号服务。全市大型医院通过建设统一的信息系统,统一的 12320 热线向市民提供方便、快捷的预约挂号服务。截至 2015 年 6 月,广州市预约挂号系统已覆盖广州市全部市属医院以及部分驻穗部队、省属大型医院,联网医院总数达到 51 家。广州市 12320 卫生热线预约挂号服务的开通,逐步改变了各医院预约挂号不统一、预约流程不规范的局面,是落实群众路线,缓解看病难社会问题的重要举措,也是建设“智慧城市”的具体行动。

2015 年,我市卫生计生合并后,及时完成与省 12356 阳光计生热线的对接工作,并完成与市 12345 政务系统的对接,更加方便群众的咨询。今年初,开通了卫生计生专家在线项目,与市心理援助热线 81899120 的对接工作也将在 4 月完成。

“running”小记者走进 广州市急救医疗指挥中心



▲小记者们与急救指挥中心指挥调度室零距离接触,全程充满了好奇和惊叹。

《广州卫生》讯(通讯员陈雪映、罗子娟)3 月 5 日,广州市急救医疗指挥中心协同南方都市报举办了“running”小记者走进市急救指挥中心院前急救科普主题活动。市急救中心对小记者们前来参观、学习表示热烈的欢迎,工作人员一边普及院前急救知识与技能的重要性进行了简要说明,一边向小记者们讲解了如何呼叫“120”及其注意事

项、心肺复苏、气道异物梗阻、常见急症和疾病的应急处理等知识,随后又进行了心肺复苏术、气道异物梗阻操作示范和培训,培训过程气氛十分活跃,不仅小记者们,就连家长们及随行带队老师们都被丰富的内容吸引。

市急救中心还安排小记者们对中心指挥调度室进行了零距离接触,现场参观了救护车的调派过程。



积极预防 规范治疗 消除结核危害

□ 指导专家/广州市胸科医院 张言斌 主任医师、硕士生导师 通讯员/郭丽娟

疑是否得了肺结核,要及时就诊。也有些患者无症状,仅在胸部X检查时发现。

涂阳肺结核的密切接触者应注意什么?

编者按:结核病是当前严重危害人类健康的主要传染病之一。2016年3月24日是第21个“世界防治结核病日”,宣传主题为:社会共同努力,消除结核危害。本版刊出结核病防治相关知识和减免政策,倡导积极预防、规范治疗,全社会共同努力,从而达到控制核疫情、消除结核病危害的最终目的。

什么是结核病?

结核病是由结核分枝杆菌侵入人体后引起的一种慢性传染性疾病。结核病的病原菌为结核分枝杆菌,这种细菌生长缓慢,结核杆菌的这种特点使得结核病治疗周期也显著长于其它的细菌感染。绝大多数人发病部位在肺部,即肺结核。但结核杆菌也可以侵入人体的任何器官,如肺、胸膜、脑、胃肠、心包、盆腔、骨、腹膜、淋巴、皮肤等。除肺以外的其它部位的病变,统称为肺外结核。

肺结核的常见症状有哪些?

肺结核的常见症状有咳嗽、咳痰、咳血或痰中带血,其他症状还有低热、盗汗、消瘦等。如果出现以上症状,尤其是连续咳嗽、咳痰二周以上或有咳血应怀

个月,肺外结核(常见结核性胸膜炎、结核性脑膜炎、淋巴结核等)或合并糖尿病患者治疗周期为12-24个月。如果能遵照医生要求规律服药,完成疗程,绝大多数结核病患者是可以治愈的。

治疗期间应注意:

- (一)遵医嘱规律服药治疗:治疗期间不能随意停药或自行调换药物。如果出现头晕、胃脘不适、恶心、视物模糊等不适症状时,应及时到医院复诊,由医生通过检查判断是否药物的不良反应引起的,并给予相应的处理。
- (二)按时复查:治疗期间要按时复查,并按照医嘱进行照片、查痰、查血常规、肝、肾功能等检查,医生会根据检查结果判断疗效和了解是否出现药物不良反应。
- (三)注意药物副作用:个人用药后可能会出现胃肠不适、皮疹、皮肤瘙痒、恶心、呕吐、食欲下降、面黄、眼黄、耳鸣、眩晕、听力下降、视力下降、关节疼痛等不良反应,如有出现,请及时到医院复诊。

肺结核患者可以生育吗?

育龄的妇女,如果患了肺结核,应暂时避孕,因怀孕可能会导致患者肺结核病情加重和影响胎儿生长发育;如果肺结核患者已经怀孕,最好咨询专科医生

意见是否终止妊娠。通常肺结核治愈半年后,可以正常妊娠。

卡介苗接种对结核病有哪些预防作用?

卡介苗接种是通过人工的方法,使人体产生对结核菌的抵抗力,进而减少结核病的发生。我国新生儿已经普及了卡介苗接种。卡介苗对预防儿童结核病,尤其是严重的结核性脑膜炎、粟粒型肺结核方面有很好的效果。但是,注射卡介苗并不能获得对结核病的终身免疫力,随着时间的延长,这种抵抗力会逐渐减弱直至消失,是否患病或病情严重程度关键因素取决于机体的免疫状态。

肺结核病人生活起居有哪些注意事项?

- 经常开窗通风,最好有独立的卧室。
- 养成良好卫生习惯,不要随地吐痰,建议把痰液吐在纸巾包好焚烧或在有消毒液的痰盂中。
- 咳嗽、打喷嚏或大声说话时捂住口鼻,不要对着他人。
- 传染期内尽量少去公共场所,去时应佩戴口罩。
- 注意休息和营养,戒烟戒酒,适当运动,保持心情愉快。

让每一位结核病患者都能够及时得到诊断和治疗

当前结核病防治面临着流动人口防治、耐多药结核病防治、结核病/艾滋病双重感染防治三大挑战,广州市各级政府不断加大结核病防控工作力度,进一步健全完善“疾控机构、临床医疗机构、基层医疗卫生机构”三位一体的结核病防治体系,对常住人口结核病防治实行减免政策,

对户籍耐多药结核病患者诊治费用实施减免,将耐多药肺结核治疗纳入医保门诊特定项目,力争“让每一位结核病患者都能够及时得到诊断和治疗”。“十二五”期间,共新发现治疗54900例肺结核患者,新发涂阳病人治愈率91.70%。基本实现了结核病防治“早发现、高治愈”的控制目标。

广州市对普通肺结核病人检查治疗实施的减免政策

- 实施对象** 广州市常住人口(含广州市各区本地户籍居民和持本市居住证居民)。
- 实施单位** 区级结核病防治机构(含疾病预防控制中心、慢性病防治机构、结核病定点医院)
- 免费项目**
 - 初次就诊的可疑肺结核病人(有咳嗽,咳痰2周或有咯血等症者;无症状但肺部有可疑肺结核病灶者),拍摄X线胸片一张;如果胸片显示肺部有可疑活动性肺结核病变的,再加做一次痰涂片检查(含即时痰,夜间痰,清晨痰三张涂片)。
 - 对初次确诊为活动性肺结核病人
 - 在治疗前、治疗中和疗程结束时,分别检查血常规(五分类)、肝功

- 能四项(谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素、直接胆红素)各一次(共三次);
- 在治疗中和疗程结束时,各免费拍X线胸片一张(共二张);
- 初治患者在治疗满2(3)、5、6月;复治患者在治疗满2(3)、5、8月时,各免费检查痰涂片1次,每次2张痰涂片;
- 免费提供政府采购的基本抗结核治疗药品(含异烟肼,利福平,丙硫咪唑,乙胺丁醇,链霉素)。
- 其它事项**
 - 复治失败的患者,不再享受上述减免项目,但需转入耐多药肺结核的筛查和治疗。
 - 住院的病人按医保相关政策执行,但住院期间不享受上述减免项目。

广州市对耐多药肺结核病人检查治疗实施的减免政策

- 实施对象** 广州市常住人口(含广州市各区本地户籍居民和持本市居住证居民)。
- 实施单位**
 - 筛查实施单位:广州市胸科医院、区结核病防治机构。
 - 治疗实施单位:广州市胸科医院
- 筛查减免政策**
 - 筛查对象(1)慢性排菌患者/复治失败涂阳患者;(2)密切接触者耐多药肺结核患者的涂阳肺结核涂阳患者;(3)治疗失败涂阳患者;(4)复发与返回复治的涂阳患者;(5)治疗3月末痰涂片仍阳性的初治涂阳患者,免费实施耐多药结核菌筛查。

- 减免内容:对耐多药可疑者痰涂片一次三张,快速培养一次,痰培养阳性者开展菌株鉴定及一、二线抗结核药敏测试一次。
 - 治疗减免政策**
 - 对广州市户籍耐多药肺结核患者:按2012年版耐多药结核临床路径,减免2个月的住院费用(含床位、检查、治疗、药品)和出院后22个月门诊的随访检查、治疗、药品费用,同时区结核病防治机构提供22个月的防治、督导服药管理服务。(医保支付后实施费用减免)
- (供稿:广州市卫生计生委宣传处)

医学普法

打击“医闹” 创建医疗新环境

□广州市胸科医院办公室

崔凯 法律硕士

2015年8月29日,十二届全国人大常委会第十六次会议表决通过了刑法修正案(九),修订后的《刑法》于2015年11月1日起施行。笔者发现,对社会上的一些热点事件,此次修正案中都有所呼应。例如,将《刑法》第二百九十条第一款修改为:“聚众扰乱社会秩序,情节严重,致使工作、生产、营业和教学、科研、医疗无法进行,造成严重损失的,对首要分子,处三年以上七年以下有期徒刑;对其他积极参加的,处三年以下有期徒刑、拘役、管制或剥夺政治权利。”

其中新加入的“医疗”二字,针对的就是“医闹”行为。虽然只是个别字句的增加,但这是在修改刑法过程中首次对维护医疗秩序的表述,旨在强调法律对正常医疗秩序的维护,释放出防止“以闹得利”等不良风气滋长的强烈信号。

所谓“医闹”,指的是受雇于医疗纠纷的患者方,与患者家属一起,采取各种途径以严重妨碍医疗秩序、扩大事态、给医院造成负面影响的形式给医院施加压力从中牟利的行为。“医闹”团伙组织严密、分工明确、手段恶劣,他们往往采取以下方式扰乱医疗秩序,达到牟利的目的:殴打、侮辱、恐吓医务人员,故意损坏公私财物;私设灵堂、摆放花圈、焚烧纸钱、悬挂横幅、堵塞大门或者以其他方式扰乱医疗秩序;敲诈勒索等其他寻衅滋事行为。

2015年6月24日,最高人民检察院通报,在短短的20天内,全国范围内发生的、经媒体公开报道的暴力伤医事件多达10余起;2015年9月28日,河南省大康县人民医院发生医生护士被殴打事件;2016年3月14日,深圳市龙岗区平湖人民医院发生病人家属强迫医生下跪烧纸钱事件。这些事件不乏有“医闹”的身影,“医闹”已经严重侵害了医患的人身安全,扰乱了正常的医疗秩序。加大对“医闹”的打击力度,尽快将“医闹”入刑已迫在眉睫。

为了严厉打击“医闹”行为,2013年12月,国家卫生计生委、中央综治办、公安部等11个部委联合印发了《关于维护医疗秩序打击涉医违法犯罪专项行动方案》;2014年4月,最高人民法院、最高人民检察院、国家卫生计生委等部委联合印发了《关于依法惩处涉医违法犯罪维护正常医疗秩序的意见》。此次刑法修正案(九)将故意扰乱医疗单位秩序,严重侵害医护人员身心健康的行为明确规定为犯罪,再次体现了国家依靠法律打击“医闹”行为的决心,对保障医患双方的合法权益,为患者创造良好的就医环境,推动预防和处理医患纠纷工作步入法治化、规范化轨道具有深远的意义。

春天天气反复,当心“类风湿”加重!

□指导专家/广州市第一人民医院风湿免疫内科主任蔡小燕

通讯员/黄月星

广州的春天气温变化大,时晴时雨时暖时凉,尤其在阴雨绵绵的天气,一些“老风湿”患者更加感觉疼痛难熬。广州市第一人民医院风湿免疫内科主任蔡小燕介绍,风湿免疫性疾病的类别非常多,关节炎就有几十种,关节炎患者通常会有关节肿痛、僵硬、活动困难等症,其中类风湿关节炎是春季高发疾病之一。

六十多岁的陈阿姨近几年来四肢关节反复肿痛,她一直以为是自己人老了,身体扛不住,出现了普通“风湿”症状,自己随便弄了点药。没想到今年春天,连续十几天的阴雨天气后,关节疼痛难忍,来到医院检查,被确诊为类风湿关节炎。陈阿姨还有颈部疼痛的症状,经过进一步检查,发现类风湿关节炎已经累及到了颈椎。如果陈阿姨头部活动剧烈或者不慎跌倒,可能加重中枢神经受压迫的程度,严重时可能导致瘫痪甚至呼吸、心跳停止。这就好比在她脊柱中枢埋了颗“定时炸弹”!人都非常惊讶,没想到类风湿关节炎居然会这么严重。

蔡小燕介绍,类风湿关节炎的病理特征是滑膜炎。当滑膜炎持续反复发作,可导致关节内软骨和骨的破坏、关

节功能障碍甚至残疾,而类风湿关节炎的血管炎病变还可累及内脏器官。蔡小燕指出,类风湿关节炎软骨或骨质破坏可以在发病的3个月内就出现。国际上公认的最佳治疗时间是起病后3个月内,陈阿姨的类风湿关节炎已经累及颈椎,正是由于没有及早发现、规范治疗,使她出现寰枢椎不稳甚至半脱位的危险情况。

类风湿性关节炎,早发现、早治疗是关键!有的患者没有辨别自己属于哪一类“风湿”,轻信一些“游医”或者自行在外购买治疗风湿的“特效药”,这些药物很可能带来负面影响,非但不能缓解病情,还可能使原本的病情变得复杂,应到医院接受规范治疗。另外,关节功能锻炼是类风湿性关节炎缓解期的一种治疗手段,可以增加肌力,保存关节的活动能力,对防止肌肉萎缩有很重要的作用。病变关节部位不同,功能锻炼方式也不同,患者可以在医生的指导下进行床上运动、抗阻力运动、扶拐站立锻炼等。

蔡小燕进一步解释,春季气温波动大,很多类风湿患者出现症状加重的现象,其实与本身的病因并没有关系,因为天气、气压的改变,导致关节液循环

不好,关节周围血流出现阻滞,诱发了症状。蔡小燕提醒,春季一定要注意保暖,防止受寒、淋雨,大风天气尽量少外出,尤其是老年朋友在关节部位要特别注意,防止受风寒侵袭。日常起居,房间要保持通风干燥,并进行适当的锻炼。在出现关节疼痛肿胀等症状,及早去医院检查,切不可“硬扛”。



资料图片

怀孕喜悦里的危险

——需要警惕的异位妊娠陷阱

□广东药学院附属第三医院 钟志朗

今春年关将至,41岁的钟某,怀孕已四个多月正处在二胎的喜悦之中,不料厄运却在悄悄地降临。1月26日无明显诱因下出现下腹痛,呈阵发性胀痛,伴头晕、恶心、呕吐、尿频,自觉无明显胎动,到广东药学院附属第三医院(广药三院)检查,急诊医生收入住院。住院后突发撕裂样腹痛,痛感牵扯至腰后,继之感腹腔内有液体涌出,伴剧烈腹胀、腹痛、头晕、恶心、胸闷心悸,很快进入昏迷状态。正在家人以为患者睡着了的时候,夜查房护士发现异常,此时患者已经处于休克状态,全腹紧张压痛、反跳痛,移动性浊音阳性,胎心音消失,四肢皮肤湿冷,立即报告值班医生。蔡医生迅速查看病人后,考虑腹腔内大出血,失血性休克,马上进行快速补液、抗休克等治疗,同时报告病区二线值班医师。龚成秀副主任医师考虑是异位妊娠破裂大出血,紧急启动重大急救应急预案,报医务科及妇产科主任,以最快速度完成术前准备,交叉配血和用血申请,立即送手术室,科主任金玉杰从家

里直接赶往手术台上台手术。术中见盆腔腔内有大量暗红色积血及凝血块,总出血量2000ml,左侧宫角部完全破裂10X4cm大小,破裂口深约3.5cm,胎儿及大部分胎盘游离于后穹窿处,少许胎盘附着于宫角处,子宫破裂口处明显活动出血。术程顺利,术后诊断:左侧宫角部妊娠(破裂型),失血性休克(代偿期)。

宫角妊娠是一种特殊部位的妊娠,是指受精卵着床于子宫角部的妊娠,其位置接近子宫与输卵管交界,妊娠囊向宫腔方向发展者。宫角妊娠较罕见,因大部分病人的临床症状并不典型,诊断有一定困难,术前诊断率仅在18.2-20%。钟某属于罕见病例,在广药三院也是建院以来首例中期宫角部妊娠破裂大出血。宫角妊娠破裂,尤其是中期妊娠以后破裂,出血往往比较凶猛,十几分钟出血量会达到上千毫升,所以一旦破裂极其凶险,对生命威胁极大,抢救时机稍纵即逝。钟某是不幸中的万幸者,妊娠异常



及时来到了医院,异位妊娠破裂后及时被查房护士发现,医院应急抢救工作迅速、准确、有力,才能从鬼门关成功被挽救了回来。但钟某及家人也从中吸取到深刻的教训,以为第一胎怀孕顺利就忽视了第二胎的必要的产检。如果能够进行正规产检,早日发现异位妊娠,也许就不至于发生如此的生命危险。在此,广药三院妇产科特别提醒女士们:怀孕千万勿忽视正规的产检。怀孕是幸福也是艰险的,只有排除其中潜藏着的危险,才能迎来最后的欢笑!

最新播报

国内首张医生集团营业执照诞生

3月15日,中国首个取得工商局颁发“医生集团”执照的医生集团——“深圳博德嘉联医生集团医疗有限公司”在深圳市卫计委主持下在罗湖区人民医院举行新闻发布会,公司董事长林锋、CEO谢汝石等出席。深圳博德嘉联医生集团医疗有限公司落户深圳,标志着国内多元化办医加快推进,医疗健康产业生态圈发生深刻变革,医生集团等新业态蓬勃发

展。该公司的雏形是“私人医生工作室”,成立于2015年4月,由中山大学附属第六医院大外科主任兼肠胃外科主任林锋、副教授谢汝石、广州医科大学附属第一医院张子谦共同发起。据悉,“医生集团”旨在探索医生多点执业,实现优质医疗的服务新模式,目前已吸引近300名医生注册。(资料来源:新华社 两存整理)

《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

胃癌

胃癌为我国高发肿瘤之一,占全部恶性肿瘤20%左右,占消化道肿瘤首位。

胃癌的发生演变要经过20年以上的过程,早期仅有一般消化不良症状,因而容易被忽视而延误诊治。胃癌的早期症状有:消化不良、食欲不振、饱胀感或沉重感或隐隐作痛,常被误诊为胃炎、胃溃疡、胃肠神经官能症。肿瘤发展到一定程度,疼痛加剧或持续不缓解。还有恶心、呕吐、呕血、便血、食欲减退、进行性消瘦、腹泻。晚期因肿瘤消耗及进食等,常出现恶病质,病人极度消瘦。后期上腹部能触及包块、压痛,肿物可活动也可固定,坚硬有时呈结节状。

【宜】

- 宜多吃能增强免疫力、抗胃癌作用的食物,如山药、扁豆、薏苡仁、菱、金针菜、香菇、蘑菇、葵花籽、猕猴桃、无花果、苹果、沙丁鱼、蜂蜜、鸡蛋、牛奶、猪肝、沙虫、猴头菌、鲍鱼、针鱼、海参、牡蛎、乌贼、鳗鱼、老虎鱼、黄鱼鲷、海马、甲鱼。
- 宜多吃高营养食物,防治恶病

质,如乌骨鸡、鸽子、鹌鹑、牛肉、猪肉、兔肉、蛋、鸭、豆豉、豆腐、鲑鱼、鳗鱼、刀鱼、塘虱鱼、青鱼、黄鱼、乌贼、鲫鱼、鳙、鳊鱼、鲈鱼、泥鳅、虾、淡菜、猪肝、鲱鱼。

- 忌心、呕吐宜吃蔬菜、柚子、橘子、枇杷、粟米、核桃仁、玫瑰、杨桃、无花果、姜、藕、梨、冬菜、芒果、乌梅、莲子。
- 便血宜吃淡菜、龟、鳖鱼、鱼翅、马兰头、金针菜、猴头菌、蜂蜜、荠菜、香蕉、橄榄、乌梅、木耳、羊血、蚕豆衣、芝麻、柿饼、豆腐渣、螺。
- 腹泻宜吃鳗鱼、扁豆、梨、杨梅、荸荠、栗子、石榴、莲子、芡实、青鱼、白糯米。
- 腹痛宜吃金橘、卷心菜、比目鱼、鲞、蛤蜊鱼、沙虫、海参、乌贼、黄芽菜、芋头花。
- 宜吃具有减轻化疗副作用的食物,如猕猴桃、芦笋、龙眼肉、核桃仁、猕猴桃、芹菜、胡萝卜、洋葱、薏苡仁、泥鳅、绿豆、金针菜、苹果、丝瓜、龟、甲鱼、乌梅、杏饼、无花果。

【忌】

- 忌烟、酒。
- 忌辛辣刺激性食物,如葱、蒜、姜、花椒、辣椒、桂皮等。

季节性流感杀到，家庭防“流”有妙招

近期，流感肆虐。截止3月18日，全省已报告流感病例2万余例，较去年同期上升263%。学校、托幼机构、养老院等集体单位出现聚集性疫情的风险较高。在此流行季节，大家需做好防护措施，积极预防季节性流感。

季节性流感小档案

传播途径 主要通过空气和接触传播。
流行季节 广东为每年的3-7月。
病毒分型 季节性流感有甲型、乙型和丙型三种。在众多亚型中，近年来甲型H1N1、H3N2流感亚型和B型流感病毒

见于人间传播和流行。
症状 常有突发高热、咳嗽、咽痛、流涕、头痛、肌肉和关节痛、疲乏无力等明显的中毒症状和呼吸道症状，严重患者可发展成重症和死亡。

日常预防有妙招

- 勤洗手：饭前、便后、外出后、进食前，双手弄脏后应立即洗手。
- 勤通风：勤开窗，多通风。少去不通风、人流密集的场所。
- 勤运动：坚持室外运动，如步行、球类、跑步等运动。
- 每年主动接种一次流感、肺炎疫苗，尤其易感人群（小孩、老人、孕妇、有基础疾病患者）及其家庭成员。
- 注意个人卫生。做到双手减少接触眼、鼻及口；打喷嚏或咳嗽时应掩口

- 鼻；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
- 出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状或在流感高发季节时，应主动戴上口罩，并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，尽量减少到人群密集的场所（如医院、商场等）。
- 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。



流感患儿激增，医院人满为患
番禺中心医院 供图

家庭成员出现流感症状怎么办？

- 如有家庭成员出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状，请这样处理：
 - 及时前往就近医院或社区卫生服务中心发热门诊接受治疗。尤其是小孩、老人、孕妇、有基础疾病的患者应尽早治疗。
 - 减少外出，外出时要佩戴口罩。外出时尽量不乘坐公共交通工具。
 - 尽量避免前往公共场所和参加集体活动。
 - 家具表面、厕所要用消毒水消毒、抹洗。

食品安全多关注

警惕春季致命白毒伞引起食物中毒

广州潮湿温暖的3-4月是致命白毒伞等毒蘑菇大量生长的时期，广州白云山、华南植物园及天鹿湖等地均可见这种毒蘑菇。

清远、肇庆等地，大量生长于春季温暖多雨的3-4月，5-7月也少量出现。

白毒伞的毒性

白毒伞是剧毒蘑菇，一个约50克（1两）的白毒伞所含毒素足以毒死一个50公斤的成年人。白毒伞的毒素主要为毒伞肽和毒肽类，对人体肝、肾、血管内皮细胞及中枢神经系统的损害极为严重。

误食白毒伞的临床症状

白毒伞引起中毒潜伏期长达24小时，一般为8~10小时。误食后主要出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎症状，称为“胃肠炎期”，部分严重病人病情迅速恶化，出现休克、昏迷、抽搐、全身广泛出血、呼吸衰竭，短时间内死亡；部分病人会进入“假愈期”，表现为急性胃肠炎症状暂时缓解或消失，但此时毒素反而被肠道吸收，通过血液进入脏器与靶细胞结合，逐渐侵害实质脏器；部分病人紧接着进入“脏器损害期”，病人突然出现肝、肾、心、脑等脏器损害，以肝、肾损害为重。经过积极治疗后，病人可恢复，但也有人出现肝衰竭致死的情况。

白毒伞中毒的诊断与治疗

诊断依据：

1. 有食用白毒伞史；
 2. 临床表现与白毒伞中毒相吻合；
 3. 将剩余的或再次采集的蘑菇送植物或真菌研究部门进行毒蘑菇形态学鉴定。
- 治疗：
目前对白毒伞中毒尚无特效疗法，强调及时催吐、洗胃、泻导、灌肠，尽早排出毒素，纠正脱水及电解质紊乱等对症处理。

白毒伞中毒的预防

1. 毒蘑菇的中毒原因主要是误采、误食。在此我们提醒广大市民千万不要随意或“凭经验”采摘野生蘑菇，以免发生意外；如果误食毒蘑菇后出现了身体不适的症状，请停止食用并尽早就医，妥善保存残留的蘑菇等食品以便医务人员尽快确定中毒原因和对症治疗。
2. 部分病人在“胃肠炎期”后会出现“假愈期”，此时病人症状暂时缓解或消失，约持续1-2天，有的病人认为症状好转，不用到医院就诊，或者入院后自动要求出院。有蘑菇进食史的病人自身要提高警惕，及时到医院就诊；临床医生一定要注意观察，以免误诊误治。

(来源:广东省疾病预防控制中心网站)

孕育天地

怀孕9个月需时刻准备着

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

- 为了宝宝顺利降生，孕妈妈须在孕晚期就准备好分娩所需的各种物品，了解分娩过程中的注意事项。
- 孕妈妈此时期须注意补充充足的营养，以保证母婴健康。

孕妈妈与宝宝的变化

怀孕9个月(32-36周)到分娩前这个时期，孕妈妈的身体负担进一步加重，腰酸背痛、水肿、便秘等症状更加明显；有些孕妈妈耻骨联合(下腹部可摸到的骨性标志)分离，会出现耻骨部位疼痛、行动困难、下肢活动障碍等症状。到孕足月，孕妈妈会出现一些生理性的子宫收缩，表现为下腹部轻微胀痛、腹部紧张感、子宫收缩发硬如圆球状等；宫缩时间长短不恒定，间歇时间长且不规律，强度也不增加，经常在夜间出现，清晨消失。出现这些情况不必担忧，这是临产的先兆，无须处理。当宝宝先露部(最先进入骨盆的部分)进入骨盆后，多数孕妈妈会感到上腹部较之前舒适，进食量增多，呼吸较轻松，这是因为胎儿先露部下进入骨盆，使子宫上缘下降，对胃和肺的压迫减小的缘故；但是，膀胱则受到压迫，表现为小便次数增加。

由于生长迅速，羊水相对减少，宝宝在此时期更加贴近子宫壁，姿势和位置也相对固定，各个系统和器官的发育基本成熟。一般来说，宝宝在33周后出生，没有并发症的话，基本能够存活。

孕晚期的必备物品和注意事项

到了妊娠晚期，孕妈妈就要准备住院分娩的日常用具、婴儿用品等。住院待产时，要带齐产前检查病历、日常洗漱用具、新生儿尿布、奶瓶等。当孕妈妈出现规律且逐渐增强的腹痛(即子宫收缩)，持续30秒或以上，间歇5-6分钟的时候，意味着临产开始了。一些孕妈妈在宫缩出现之前，会出现少量的阴道血性分泌物，

称为见红，一般见红24-48小时后会进入临产期，临产期应该到医院待产。有些孕妈妈在出现规则宫缩之前，突然出现大量的阴道排液(如小便样的液体从阴道排出)，可能是发生了胎膜早破，应该马上到医院就诊。否则发生脐带脱垂，胎儿就会非常危险。

产程开始后，医生和助产士会密切观察孕妈妈的宫缩和胎心率等情况。为了解子宫颈口开大、胎头下降的情况，要定时做肛查，会让孕妈妈产生不适感，孕妈妈要与医务人员合作，遵从医务人员的指导。宫缩时，孕妈妈可以做深呼吸动作，按摩下腹部或腰骶部以缓解疼痛。初次生产的产程一般需要十几个小时，孕妈妈要有心理准备。产程中孕妈妈要进食高能量、易消化的食物，丈夫和家人要关心安抚孕妈妈；在子宫口未开全、没有破膜之前，孕妈妈可以多走动，不必卧床。到宫口开全之后，孕妈妈要听从助产人员的指导用力，不要尖叫哭闹，特别在宝宝娩出的时候，不要扭动身体，以防会阴裂伤。如果在产程观察中，医生发现产程出现异常或宝宝出现缺氧情况，会按照不同情况处理，必要时会采取剖宫产或者其他助产方法结束分娩。

营养师特别提醒

此期的营养要点是保证孕妈妈摄入充足的鱼、禽、蛋、瘦肉和奶，以供给优质蛋白质、钙和铁；多摄入新鲜蔬菜和水果，适量摄入坚果类，以供给维生素、矿物质和必需脂肪酸；摄入充足的谷类和豆类以提供能量，补充维生素。要注意控制盐的摄入，以防浮肿。

在营养需求方面，宝宝生长仍保持孕中期的速度，尤其是脑细胞增殖达高峰，血红蛋白增加也达高峰。但

随着宝宝长大，孕妈妈的子宫增大至上腹，并向头顶压胃和膈肌，使孕妈妈的摄食量减少，孕妈妈易出现饥饿感，此时孕妈妈的营养依赖少食多餐。营养上值得注意的问题包括：

1. 保证体重的正常增长。孕正常体重的孕妈妈，在此期体重的增加比孕20-30周少，每周增加量约400克。从孕中期开始的体重监测要持续到分娩，监测体重可预防宝宝过大或头盆不称而引起难产，也可预防宝宝宫内发育迟缓而分娩出发育不成熟的足月低体重儿。
2. 关注孕妈妈的铁营养状况。此期是贫血发病率最高的时期，母体铁缺乏除影响宝宝的智力发育外，也需要合成大量的血红蛋白为胎儿储铁以备出生后利用，因为宝宝早期缺铁会对其智力产生不可逆转的影响。此外，母体也需合成大量的血红蛋白为分娩时的出血做准备。因此检测孕妈妈的血红蛋白、补充富含铁的食物极为重要。
3. 保证充足的钙供给。宝宝的骨骼、牙齿钙化加快，需钙量增加。孕妈妈缺钙除影响宝宝的骨骼和牙齿发育外，也影响母体骨骼健康，充足的钙供给可帮助孕妈妈避免因缺钙而引起的腰腿疼痛和抽搐。



健康热点

关于疫苗接种，您可能关心这些事

- 通讯员: 王娟
- 受访专家: 广州市疾病预防控制中心 张春煊 主管医师

编者的话: 近期的疫苗事件, 牵动着广大家长的心。对于疫苗接种的相关问题, 家长们或多或少有着一些疑惑。我们来听听广州市疾控中心怎么说。

广州市疾控采购疫苗的安全性问题

广州市疾病预防控制中心的二类疫苗按照规定全部从广东省疾病预防控制中心采购。广东省疾病预防控制中心根据广州市疾病预防控制中心的采购计划, 向市疾控中心配送疫苗。市疾控中心接收疫苗时, 将核实疫苗运输温度是否正常, 疫苗所涉及资质文件(主要是批签发)是否完整, 实际数量与批号与帐单是否相符等内容。市疾控中心只向各区疾控中心供应疫苗。各区疾控中心向辖区内有资质的接种单位供应疫苗。在运输的各个环节, 各单位都要如实填写《疫苗运输记录表》, 保证冷链系统正常。

此外, 广州市按照要求落实疑似预防接种异常反应(AEFI)的网络报告制度。对于发现的怀疑与接种疫苗有关的不良反应, 各接种单位或疾控机构将在《中国免疫规划信息管理系统》上报告, 便于疾控部门对全市数据进行分析、及时发现异常。

接种疫苗安全吗?

每一种疫苗批准使用前都要经过大量研究来验证它的安全性, 接种疫苗后, 少数人可能会出现一些接种反应, 如发烧、注射部位肿痛等, 但多为轻微反应, 严重不良反应的发生率极低。相比于疫苗所预防的疾病所造成的严重危害, 疫苗的不良反应的威胁是很小的。

接种疫苗应注意什么?

预防接种前, 家长应向接种人员提供儿童近期的健康状况。如果孩子有身体不适或有急慢性疾病、发热、过敏性疾病、免疫功能缺陷、近期使用过免疫球蛋白或免疫抑制剂等情况, 请在接种前向接种人员说明。对于因有接种禁忌而不能接种的情况, 接种人员将会提出医学建议。

基本的疫苗知识

1. 什么是二类疫苗?

本次事件涉及到的都是二类疫苗, 那么到底什么是二类疫苗呢? 我国将疫苗分为两类。第一类疫苗, 是指政府免费向公民提供, 公民应当依照政府的规定接种的疫苗, 包括脊髓灰质炎、乙肝、百白破疫苗等。

第二类疫苗, 是指由公民自费并且自愿接种的其他疫苗。二类疫苗是付费自愿接种, 此次事件中涉及的疫苗则是二类疫苗。二类疫苗包括肺炎球菌、b型流感嗜血杆菌、水痘、轮状病毒疫苗等。

2. 二类疫苗需要接种吗?

疫苗接种是预防疾病的重要手段, 一直被世界卫生组织所倡导, 家长在选择接种二类疫苗时可以根据感染疾病的风险、家庭经济承受能力、孩子的身体情况等做出决定。家长在选择前, 还应了解各种疫苗的特性、适应证及禁忌证。

《心态决定健康》连载之五十八

微笑面对每一个人

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】在所有的交际语言中, 微笑是最有感染力的。一个微笑可以很快地缩短与他人的距离, 让人感受到来自你的亲切和温暖。

【案例回放】威廉·史坦哈已经结婚18年了, 在这段时间里, 从早上起来, 到他上班的时候, 他很少对自己的太太微笑或对她说出几句话。史坦哈觉得自己是百老汇最闷闷不乐的人。

后来, 在史坦哈参加的继续教育培训班中, 他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话, 于是他决定亲自试一个星期看看。随后, 史坦哈要去上班的时候, 就会对大楼的电梯管理员微笑着说一声“早安”; 他以微笑对大楼门口的警卫打招呼; 他对地铁的检票小姐微笑; 当他站在交易所时, 他对那些以前从没见过自己微笑的人微笑点头。

史坦哈很快地发现, 每一个人也对他报以微笑。他以一种愉快的态度, 来对待那些满肚子牢骚的人。他一面听着他们的牢骚, 一面微笑着, 于是问题就容易解决了。史坦哈发现微笑带给自己了更多的收入, 也使自己的精神压力减轻了不少。

史坦哈跟另一位经纪人合用一间办公室, 对方是个很讨人喜欢的年轻人。史坦哈告诉那位年轻人最近自己在微笑方面的体会和收获, 并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说: “当我最初跟您共用办公室的时候, 我认为您是一个非常闷闷不乐的人。直到最近, 我才改变看法: 当您微笑的时候, 充满了慈祥。”

【心态调适】其实, 很多人会像史坦哈一样有这样的表现: 每天都是脚步匆匆, 往往忽略了对身边人的微笑, 更别说对陌生人了。而人与人之

间之所以会变得越来越冷漠, 归根到底是因为少了一份微笑与沟通。一个善意的微笑, 可以让一个整天愁眉苦脸的人重现笑颜。微笑的益处在于:

①微笑使自我有吸引力。当我们看到一个微笑的人时, 一般会渴望了解他, 想知道是什么让他如此开心。愁眉苦脸只会把人推开, 而微笑却能把人吸引过来。

②微笑会改变自我心情。当自我情绪低落时, 可试着去假装微笑, 这个尝试往往能让你心情变好。

③微笑会感染他人。当有人在微笑时, 会使整个房间气氛变得轻松, 其他人的心情也就随之改变。一个真诚的微笑可以让对方感到温暖, 而微笑传递的友善可以以心与心近距离接触, 引起双方的共鸣。

④微笑可以减压。当自我感到压力大时, 抽出时间装个微笑, 对自己说: “别傻了, 要笑到最后。你那傻样没人喜欢。”这样压力就会减少, 工作也就可以做得更好。

⑤微笑增强免疫力。微笑可以让免疫系统更好的工作, 免疫功能会因为你的放松而增强。

⑥微笑降低血压。当你微笑时, 你的血压将显著降低。

⑦微笑可以美容。肌肉群通过微笑可以达到修整容颜的效果, 能让自我看上去更年轻。

既然一个只需要让嘴角上扬的简单动作就可以带来这么多神奇的魔力, 我们何乐而不为呢? 况且, 只要心境放开了, 烦恼自然就会变少。不妨从现在起, 做一个爱笑的人, 不管是对亲友还是对陌生人, 将自己的关爱、友善, 通过微笑传递给身边的每一个人。世界也将由此变得更好!

社会主义核心价值观与中华传统价值

习近平同志指出:“中华文明绵延数千年,有其独特的价值体系,中华优秀传统文化已经成为中华民族的基因,植根在中国人内心,潜移默化影响着中国人民的思维方式和行为方式,中华民族的先人们建立起来的中华价值和中华传统美德,形成一种优良传统,对于中华民族的形成和繁衍发挥了至关重要的作用。”社会主义核心价值观根植于中华优秀传统文化这片沃土,把时代性与民族性有机结合起来,推进了中华价值和中华传统美德的创造性转化与创新性发展,形成了符合当代中国现实需要的价值观念和价值规范。

吸收了传统价值观的有益成果,又克服了其历史局限性,增添了许多反映时代精神的新内涵。国家层面价值范畴的与时俱进。古代中国人只有笼统的“天下”观念,“平天下”便成为传统价值观的最高目标。在市场经济大潮涌动,各国在综合国力上竞相争高的经济全球化时代,传统价值观已经不能适应新形势,需要与时俱进,作出适当调整。正因如此,社会主义核心价值观把富强摆在第一位,强调“发展才是硬道理”。而发展的主要制度保证就是民主,这也是传统价值观强调不到的地方,它只讲到了民本层面。至于文明与和谐,都是传统价值观的题中应有之义。孟子阐发人禽之辨,就是表达对文明的渴求和对野蛮的厌弃;《论语》讲“礼之用,和为贵”,明确将和谐作为中国人的价值共识。但社会主义核心价值观所讲的文明与和谐建立在民主、科学等现代价值观念基础上,是对传统文明观、和谐观的合理扬弃。

统价值观不讲单纯情的法治,而是把法治与礼治结合在一起讲。按荀子的说法,即“礼者,法之大分,类之纲纪也”。儒家提倡礼治,绝非排斥法治。那种把礼治与法治对立起来的观点,其实是一些现代人的误读。在重视公正与法治上,社会主义核心价值观与传统价值观可以说是一脉相承;但社会主义公正观、法治观建立在自由、平等现代价值观念基础上,实现了对传统公正观、法治观的超越。个人层面价值范畴的与时俱进。爱国、敬业、诚信、友善历来为传统美德所倡扬。顾炎武所说的“国家兴亡,匹夫有责”,就是要求人们以国家兴亡为己任。“天行健,君子以自强不息”的古训,培育人们的敬业精神。孔子说的“人而无信,不知其可也”,对诚信的重要性作出了充分肯定。孟子说的“仁者爱人,有礼者敬人”“君子莫大于乎与人为善”,都是对友善精神的高扬。传统价值观中的这些优秀成果,都被社会主义核心价值观所吸收。同时,在民主、平等现代价值观念照下,社会主义核心价值观中的上述价值无疑有着鲜明的时代内涵和要求。

(陈出新)

弘扬国医 扎根社区

——广州市十三行国医馆建馆十年回顾

去年12月28日,广州市十三行国医馆和广州市十三行书画院联合在广州市十三行国医馆及其门前社区广场举行中医在社区可持续发展探讨暨建馆十年回顾与总结交流活动。18位省市名老中医义诊。这些名老中医包括“广东省名老中医”称号的罗永佳主任医师、专治脉管炎;还有广州市名中医黄仕沛,擅长治凉风。此外还有面瘫、鼻炎等各种专科中医医生。

馆长兼广州市十三行书画院院长江振民对笔者介绍说,广州市十三行国医馆是一间民营医疗机构,有几个特色很受广大群众欢迎。特色一:民办国医馆,特殊管理层,规范化管理,健康不染尘;从10年前建馆开始就聘请了多位具有丰富管理经验和临床经验的省、市、区卫生机构的退休领导、退休专家,担任国医馆的名誉馆长,顾问,组建国医馆特殊的管理层,并建立馆长与名誉馆长会议等各种管理制度,发挥他们多年的管理经验,赢得了口碑和市场。特色二:汇集各流派,悬壶济众生,医术显精效,强馆有保证;拥有一支医术精湛的医疗团队。

队,汇集了包括针灸大家“靳三针”创始人靳瑞教授在内的一批省、市、区名中医和退休老中医。既有经方名家,又有名医后人和名师传人,既有学院专家、教授,又有特色疗法发明人等等……现聘有教授和副教授12人,正副主任中医师32人,硕士和博士共12人,主治医师20人。成立了名医工作室、靳三针治疗中心等十多个专科科室。特色三:悬壶济世,唯有医术真,仁心施精术,立世留名声;十三行国医馆坚持以“患者为中心,以疗效为核心,以满意为标准”的发展理念,月门诊人次从建馆之初的一千多人到现在的逾万人,达到为开馆时期的20倍,十三行国医馆成立至今十周年,每年就诊疗者有13万人次。以前来国医馆看病的80%是老人家,现在60%以上是60岁以下患者。并且做到了无医疗事故,无大的投诉。特色四:有幸成基地,医教研一体,经验各有优,合作利交流;2010年7月,在广州中医药大学的大力支持下,成为“广州中医药大学教学基地”这是在中医药大学160多个临床教学点中第一个单纯的中医门诊基地。同时依托广州中医药大学的技术优势,使靳瑞“靳三针”治疗经验得以传承。特色五:小小国医馆,立志显高远,放眼创先河,迈步出国门;2012年12

月,以十三行国医馆为主体,组建学术交流团,出访马来西亚,与马来西亚中医公会主席杨伟雄的堂医道馆合作,与当地中医界进行了广泛接触和学术交流,开办了广州十三行国医馆马来西亚分馆,受到当地政府官员的重视和当地人民的赞扬,这在中国来说,目前是绝无仅有的。特色六:首善有爱心,品德显精神,乐善送医药,回馈惠社群;十年来,坚持每年举办大小型义诊26次,坚持送医药到一些基层单位及社区8次,举办健康养生讲座10次。这也是其他民营医疗单所少有的。特色七:岐黄出远源,沿袭已千年,培养新一代,后继有传承;除了打造老、中、青人才梯队外,还建立了一套独特的人才培养机制,利用拥有多名省、市、区名中医和退休老中医这一资源优势,安排老师带教,举办馆内和选送他们参加专业学术交流会议,并且安排他们参加部分馆内的行政管理工作,以锻炼综合能力。特色八:医书画结缘,国粹荟萃,橘井添异彩,杏林百花艳;为了传承弘扬传统文化,本馆与文化界人士一起创建了广州市十三行书画院,诚邀几十名颇具影响力的书画家,不定期开展中医人士与书画家交流联谊,开办书画摄影展,春节为老百姓写字送福,获得了很好的反响,借助医书画结缘,亦提高了国医馆的文化品位。特色九:医食同源,未病防在先,药膳可防病,精气神健全;广州十三行国医馆把医食同源、药食同源的理念与中医药特色养生保健相结合,把传统的药物治疗与食疗相结合,与治未病、体质辨识相结合,研发了特色养生药膳、养生汤、养生茶等养生保健产品,受到广泛关注和好评。国医大师邓铁涛听闻后,也专程来国医馆品尝养生药膳后,赞不绝口。特色十:既为中医人,仁德贵为真,和谐氛围里,团队显精神;铸造“仁和”的企业文化,是十三行国医馆的追求,仁爱和谐的企业文化,凝聚了十三行国医馆同仁。十年来,坚持开展丰富多彩的各种活动,春游、登山、唱歌、书画活动等。

据该馆负责人介绍,当天活动包括了有开展“十年庆典、感恩回馈”大型爱心义诊公益活动;“聊中医、看中医、中医在社区”沙龙活动;聘任首席名誉顾问、名誉馆长、高级顾问、高级名誉顾问、特聘顾问、医务顾问仪式;聘任书画院名誉院长、副院长仪式;表彰优秀员工;颁发爱馆奉献奖;颁发创业纪念奖。

(陆华廷)



热烈庆祝广州市十三行国医馆暨书画院建馆十周年

春令膳食——高热量、优蛋白、多维生素

春天是万物生长的季节,祖国医学认为“天人相应”。即人体的生理机能应与四季气候的变化相适应。春季人体的新陈代谢格外旺盛,因此机体的营养结构也要随季节调整。民间云:“春日渐暖,厚味转淡,多食蔬果,辛辣减半。”春季的膳食主题则要求:



摄取多种维生素 春天是由寒转

食物选择高热量 早春时节,气候多变,乍暖还寒,寒邪容易刺激甲状腺而引起功能亢进使热量消耗太多,致机体耐力和免疫力减弱。所以,早春期间的饮食构成应以高热量为主,需适当多吃些营养、祛寒、保暖、补阳的食物。除谷类食物外,还应当适当选食糯米制品、豆类及豆制品、瘦肉、鱼类及芝麻、花生、核桃等,以满足机体快速代谢的需要。

补充优质蛋白质 由于春季乍暖还寒的多变气候,加之春阳奋发,人体各器官功能活跃,会加速人体蛋白质的分解与吸收。所以,适当补充优质蛋白质尤为重要。如鸡蛋、鱼虾、牛肉、鸡肉、兔肉等高蛋白食物。此外,还应当适当选食大枣、木耳、蜂蜜、核桃等滋阳补脾的食物。特别是日饮一袋牛奶,是“春补”不可或缺的营养主题。

摄取多种维生素 春天是由寒转

暖的季节,气温变化大,加之细菌特别是致病菌繁殖和活力增强,危害人体健康。因此,春天要多摄取足够的维生素和微量元素。如富含维生素A的胡萝卜、苜蓿等;含维生素B族的菠菜、芹菜等;有丰富维生素C的卷心菜、香菜等;含有较高维生素D的番茄、小白菜;还有富含维生素E的花菜、茄子等新鲜蔬菜,都是各种维生素的重要来源,对春季健身防病大有裨益。

省酸增甘以养阳 唐代药王孙思邈《备急千金要方》强调,春季膳食要“省酸增甘”。中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源。而春天多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,故应多食粗杂粮和辛甘之物可以补阳,从而抵御肝的克伐,增强脾脏功能。性味甘平并有滋补作用的食物有牛乳、山药、木耳、银耳、禽蛋和豆制品以及新鲜蔬菜和时令水果等,多食有益于清肝养脾和扶助阳气。

(张远桃)

张仲景的养生法



格,为贫看病不收钱,他也认为“爱”是养生很重要的一环,去爱别人,就能感受到人生的价值,有爱心,心地善良的人,内心中没有许多杂念,所以能够延年益寿。此外张仲景还倡导“守法”养生,他认为不逾越法度,心中就没有杂念,也没有恐惧,自然精神抖擞,家庭幸福。由此看来张仲景不仅学识渊博,医术盖世,还注重社会的安定有序,将养生与社会相互联系,这也体现出“医圣”的过人之

汉代名医张仲景医术高超,开创了辨证论治的先河,又著有《伤寒杂病论》这一医学典籍,被世人称为“医圣”。作为一名旷世的医学家,张仲景有着自己独特的养生思想与方法。

张仲景认为“内养正气,外慎风邪”是养生的根本,他认为人存于世,天地之气供人生存,而邪气则会致病,但是人具有能动性,可以改造自身,内养正气,顺应自然规律,气候变化时自身还能够保持稳定的新陈代谢,使得生理机能保持稳定。这就要求平日调节养生,注重自己身体的调节,还要注意外界环境的变化,增减衣物、饮食等。

受儒家思想的影响,张仲景具有“博爱”的性

在饮食养生方面,张仲景也有自己独特的见解,他认为饮食应当做到“两五配四加新鲜”。“两五”的意思是说平日里主食应当五谷相配,经常变换,不要只吃一种谷物;炒菜时要五味相宜,不要太咸或太淡等。“配四”是指所吃的蔬菜应当符合气候与时节,在现在看来就是少吃反季节的蔬菜。加新鲜就是食材要新鲜,这也是饮食养生的基础和保障,马虎不得。

此外张仲景对于疾病养生调理也有着完整的方法,未病先防,有病早治,断病传染,防病复发。未病先防与有病早治两点别的医学养生家也有论述,但是提到防止疾病传播与复发的却为数不多,养生不仅是养自己,还要顾及他人,所以有病要防止传染他人,这也是一种“爱”,而防止病情复发则更为重要,反复复最不利于养生,注重自己身体的调节,还要注意外界环境的变化,增减衣物、饮食等。

张仲景缜密的思维与处事。“医圣”张仲景的养生之道可谓见解独到,鞭辟入里。

(吴昆)

广州献血沿革(三)

1995年5月4日,经广州市市长常务会议决定,5月20日在广州市人大常委会办公大楼举行“广州地区无偿献血日”活动。当天,时任中共广州市委书记高祀仁、市人大常委会主任姚嘉华和副市长姚蓉宾等市、区、局许多领导干部带头无偿献血,当天上午共有714人献血,超过广州地区以往11年无偿献血人数总和,创广州地区有史以来最壮观的无偿献血感人场面。各区相继也先后举办了无偿献血日。

(汤士栋 孙东胜 何军 张学元)



1995年5月20日“广州地区无偿献血日”现场

星星之火,可以燎原

如果非要用一句话来概括健康教育工作,那么就是:把每一件简单的事做好就是不简单,把每一件平凡的事做好就是不平凡;如果非要用一句话来概括健康教育工作的意义,那么就是:星星之火,可以燎原!

从事健康教育工作一年多,从懵懂无知到一二次的季度检查到区年中检查,区年终检查,直至最近的广州市健康教育工作检查。从平凡简单的工作中认识健康教育,从居民参与中了解健康教育意义,从各项指标中学习健康教育的广度与深度,从检查中反馈健康教育工作的效果,接触健康教育工作的意义,越觉得这份工作的意义之大!觉得作为一名健康教育工作者,我们还可以做得更好!做得更好!

在某一次糖尿病讲座结束后,一对老人家走向了我,老奶奶跟我哭诉,赵医生啊,我老伴自从听了你们的糖尿病讲座后,甜的东西不吃,肉也不吃,每顿只吃半碗饭,这半年来瘦了好几斤。我问叔叔有糖尿病吗?血糖高吗?老奶奶说,没有糖尿病啊,餐后2小时血糖6.5左右。这时我才知道,原来叔叔是听了我的讲座,过分的限制了饮食摄取,将我们的少食理解为不吃。一方面,我非常开心又收获了一名粉丝;另一方面,我却为我们的讲座并没有达到正确科学引导居民的效果而难过。很难去想象,如果这位老年人继续这种不正确的饮食方式,将会对身体造成怎样的伤害!那么,我们的健康教育工作者不但没有益处,却是间接错误地引导了居民。事实上,很多时候我们在讲座上声嘶力竭的提倡要怎么做,不要怎么做,但往往所能被居民接收到的信息并不全面,如果我们单纯的不加反馈地开展健康教育工作,那么错的将会

一直错下去,居民所不理解的一直成为他们心中的疑问。这也是我一直在反思如何将健康教育工作做得更好,如何真正提高居民健康知识知晓率,如何真正提高居民健康行为形成率的问题。

办法总是比问题要多!关键是要思考,要改变。很多人专职人员说,我们找不到居民来开展讲座,借口有千千万万种,理由只是只有一个:你的工作没做好。单纯只靠贴一张讲座通知,打几个电话就能邀请到居民吗?答案是否定的。方法却是多样的。我们可以通过新型通讯工具,如微信、qq群、街道报刊、各居委公告栏来通知居民;我们也可以通过跟街道、居委、社工组织合作,由他们来组织居民,当然,这需要前期的合作做基础;我们也可以通过在义诊、老人体检中,善于发现对健康知识讲座有需求的居民,记下他们的病史与联系方式;我们也可以增设“参加讲座拿积分免费体检”的有奖方式,激励居民参与;……办法总是多样的,关键是你是不是“走心”!

也有人认为,健康教育工作意义不大,因为你很难去改变一个人根深蒂固的行为。确实,有些坏习惯我们自己都很难去改正,更何况是别人呢?健康教育工作的性质决定了它很难立竿见影,他面对的其实是人类的惰性(快餐生活,缺乏运动)以及为追求而忽视了健康的问题。健康教育工作要做好不容易,但只要你去做了,意义一定是深远的!相信在坚持不懈的讲座、义诊等干预活动后,我们可以看到居民健康知识知晓率一点一点提高了,健康行为形成率一点一点提高了,到那时候,我们这份平凡而简单的工作便做出不平凡不简单的贡献!因为,星星之火,可以燎原!

(广州市海珠区瑞宝街社区卫生服务中心 赵丽霞)