

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 3 月 15 日 星期二 第 5 期(总第 1057 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

十二届全国人大四次会议新闻中心在梅地亚中心多功能厅举行记者会

卫计委负责人就“二孩政策”答记者问

据央视新闻 3月8日15时,十二届全国人大四次会议新闻中心在梅地亚中心多功能厅举行记者会,国家卫生和计划生育委员会主任李斌、副主任马晓伟和副主任王培安就“实施全面二孩政策”的相关问题回答中外记者提问。

全国符合全面二孩政策的夫妇有 9000 多万对

今年元旦,全面二孩政策已经落地。二孩政策放开之后实施效果会怎么样?对此,李斌表示,到目前为止,广东、上海、湖北等 13 个省市区已经完成了地方人口与计划生育条例的修订,多数省份将于 3 月底完成地方条例的修订工作。根据测算,全国符合全面两孩政策的夫妇大约有 9000 多万对,政策全面实施以后,预计未来这几年来,人口会有所增长,特别是新生儿会有所增长。到 2050 年,劳动年龄人口大体上会增加 3000 万左右,老年人口在总人口中的比例会有所降低,这样使人口结构更趋于均衡。

对于是否会出现生育高峰导致人口进一步增长的问题,李斌称,根据测算,二孩政策放开之后,峰值人口大体在 14.5 亿人左右(2015 年我国人口是 13.75 亿人)。到 2050 年,全国总人口预计还有 13.8 亿人,相当于今天总人口的水平。从经济、社会、人口、资源、环境的关系来看,总体上都是在可承受的范围之内。

采取五项措施解决不敢生的问题

全面二孩政策放开之后,很多人仍然不想生,怎么解决人们的后顾之忧?李斌

说,人们的顾虑主要集中在影响妇女就业、孩子照料、怎么解决入托和入学以及养育孩子的成本上。为解决这些问题,今年主要从以下方面入手:

一、依法保障女性的就业权益,要严格落实《中华人民共和国劳动法》、《妇女权益保障法》等法律法规,制定和完善保障妇女合法权益的配套措施,要保障妇女就业、休假的权利,特别是鼓励用人单位制定有利于女职工平衡职业和家庭关系的政策,帮助女职工做好职业规划,坚决反对在妇女就业问题上的歧视;

二、增加相关的基本公共服务,合理配置幼儿照料、学前教育 and 中小学教育等公共服务资源,满足新增的公共服务需求。在这方面,教育部门已经在做安排;

三、加强月嫂、婴幼儿看护人员的培训,增加这方面人力的供给,推动在机场、车站等公共场所设置母婴室,方便妈妈们母乳喂养;

四、要完善家庭的支持发展政策,研究完善生育保障、住房、税收等相关经济社会政策和家庭发展政策,为生育、幼儿教育、青少年发展提供支持;

五、要加强妇幼保健的服务能力,健全服务网络,增加妇产科和儿科的床位,特别是完善职责分工,推广母子保健手册,在妇幼保健机构开展一条龙保健服务。加强危重孕产妇和新生儿的救治能力,保证母婴安全。

全面放开生育没有时间表

什么时候全面放开生育?李斌称没有时间表,因为中国仍然是人口大国,人口

众多,人口与资源环境相对比较紧张,这些条件,这些国情没有根本的变化,所以计划生育的基本国策还要长期坚持。

通过医养结合促进居家养老

我国已经进入老龄社会,如何养老?对此,李斌表示,居家养老还是我国养老的主渠道,在居家养老方面,要大力推进基层医疗服务机构,全科医生、家庭医生优先和有老人的家庭进行签约服务。同时把老年人常得的疾病,比方说高血压、糖尿病、心血管病这些慢性病很好地管理起来,使其能够得到规范的治疗,为居家养老的老人提供连续、规范、舒心的健康服务,促使这些老人在家能够安心地养老。

从薪酬等多个方面解决儿科医生短缺问题

面对儿科医生短缺的问题,李斌称要从供给侧和需求侧双向解决。“十三五”时期,国家把增加儿科医疗资源的供给继续作为体系建设的重点,加大投资力度,常住人口超过 300 万的地级市设置一所儿童医院,二级以上的综合医院都要设置儿科,县级的公立医院和儿科需求比较大的城市公立医院也要设置儿科病房。每个省市都要设置一所政府举办的标准化妇幼保健机构,将儿童家庭作为基层全科医生、家庭医生重点签约的对象。加大儿科专业方面的招生力度和培养力度,另外充分考虑儿科医务人员工作量大、风险高、十分辛苦的特点,合理确定儿科医务人员的薪酬待遇。医疗机构薪酬分配不得与业务收入挂钩。

国务院办公厅印发《关于促进医药产业健康发展的指导意见》

据中国政府网 国务院办公厅 3月4日印发《关于促进医药产业健康发展的指导意见》(以下简称《意见》),对提升我国医药产业核心竞争力、促进医药产业持续健康发展作出了部署。

《意见》强调,医药产业是支撑发展医疗卫生事业和健康服务业的重要基础,要通过优化应用环境,强化要素支撑、调整产业结构、严格产业监管、深化开放合作,激发产业创新活力,降低医药产品从研发到上市全环节的成本,加快医药产品审批、生产、流通、使用领域体制机制改革,推动产业智能化、服务化、生态化,实现产业中高速发展和向中高端转型,不断满足人民群众多层次、多样化的健康需求。

《意见》明确了七个方面的重点任务。一是加强技术创新,提高核心竞争力。完善政产学研用的医药协同创新体系,推动重大药物产业化,加快医疗器械转型升级,推进中医药现代化。二是加快质量升级,促进绿色安全发展。严格生产质量管理,提升质量控制技术,完善质量标准体系,实施绿色改造升级。三是优化产业结构,提升集约发展水平。调整产业结构,推进企业兼并重组。四是发展现代物流,构建医药诚信体系。建立现代营销模式,推动大型工业企业建设遍及城乡的药品物流配送网络。

最后,要加强儿童疾病的预防,这就要求需求侧减压,要关口前移,加强在托儿所、幼儿园、中小学的疾病预防工作。

通过谈判、大病医保等解决看病贵问题

有记者问及一些重大疾病药费很贵的问题,特别有些药物专利权在国外,这个问题如何解决?对此,李斌表示要开展国家谈判。现在谈判试点已经选了几个品种,包括涉及癌症治疗的,通过谈判后,谈判的效果比较理想,降幅很大,大体上能降到 50% 以上。马晓伟则表示,除了谈判之外,通过在全国推行大病保险,有二十几种疾病要进一步给予补偿。在进行谈判降价的同时,也在国内对仿制药进行研发,国产化以降低成本。卫计委方面还考虑对一些特殊药品开放绿色通道,实行快速进口的措施。

社会抚养费还是会继续征收

全面放开二孩之后,社会抚养费是不是继续征收备受关注。对此,王培安表示,全面二孩政策前面有个前提,就是计划生育基本国策要继续坚持,继续坚持计划生育基本国策就要继续实行社会抚养费的征收。根据新修订的《人口与计划生育法》,实施全面二孩政策后,社会抚养费作为限制政策外生育的制度仍需继续坚持。对于全面二孩政策实施前,也就是 2016 年 1 月 1 日之前,违反法律法规规定生育第二个子女,已经依法处理完成的,应当维持处理的决定,尚未处理或者处理不到位的,由各省市区结合实际,依法依规,妥善处理。

及时应对,协调部署我市寨卡病毒疫情防控工作

穗卫计讯 2015 年 5 月至 2016 年 2 月 29 日,全球已报告约 160 万寨卡病毒病例,涉及 51 个本地感染国家和 25 个输入性感染国家。

2016 年 2 月 1 日,世界卫生组织宣布寨卡病毒与小头症可能密切相关,已成为国际关注的突发公共卫生事件。省市高度重视,广州市卫生计生委快速反应,提前部署,认真抓好各项寨卡病毒疫情防控工作;迅速成立了卫生系统寨卡病毒疫情防控工作领导小组和专家组;制定印发了寨卡病毒病防控工作方案,指定市八医院、市妇儿中心为定点医院;举办寨卡病毒病培训班,加大医务人员防控知识培训力度,提高医疗机构发现病例的能力和诊治水平,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。

2016 年 2 月 12 日,我市出现广东省首例疑似输入性寨卡病毒感染病例后,市卫计委主要领导、分管领导亲自部署,认真做好隔离治疗工作,并于 2 月 13 日和 2 月 22 日两次组织专家开展疫情风险评估,分析研判疫情。专家评估认为,我市仍存在境外输入寨卡病毒散发个案的风险。目前我市处于冬春季,气温较低,蚊虫密度低,由输入疫情引发本地传播并进一步扩散的风险较低。但随着气温回升,蚊虫密度增高,输入病例导致本地感染的风险进一步增加,要特别关注孕妇感染可能引发新生儿小头症带来的社会影响,且不排除在 4-11 月份蚊媒活跃期发生本地疫情传播风险。尤

其是市与南美等地区经贸交流活动多、人员往来频繁,疫情防控难度大。

为了把联防联控工作落到实处,市卫计委党组成员、巡视员刘忠奇于 2 月 22 日主持召开了寨卡病毒病防控工作会议,联合广州出入境检验检疫局、市商务委、市城管委、市旅游局等有关部门,依托联防联控工作机制,分享疫情最新动态和监测数据,重点研究下一阶段防控措施,形成多部门防控合力,确保我市寨卡病毒疫情防控工作顺利开展。

根据防控工作方案,专家评估意见和建议和防控工作会决议,市卫计委制定了疫情应对措施,组织动员各方力量开展周密防控,认真贯彻执行省市领导的指示和精神,抓好落实各项防控措施,防止寨卡病毒疫情在我市传播扩散。

根据防控工作方案,专家评估意见和建议和防控工作会决议,市卫计委制定了疫情应对措施,组织动员各方力量开展周密防控,认真贯彻执行省市领导的指示和精神,抓好落实各项防控措施,防止寨卡病毒疫情在我市传播扩散。

4 月全省将接受基本公共卫生服务项目绩效评估

《广州卫生》讯(通讯员 梁文) 通讯员从省卫生计生委办公室获悉,广东省将于 4 月 5 日至 15 日期间对全省 21 个地市组织开展基本公共卫生服务项目绩效评估。

去年 12 月,省卫生计生委、省财政厅、省中医药局联合印发了《广东省基本公共卫生服务项目绩效评估方案》,根据方案,省基本公共卫生服务项目绩效评估方式为逐级评估,县(市、区)级为主,形成基层机构自查、县(市、区)级全面评估、市级和省级抽查复核的绩效评估格局。省级部门对地市级的年度评估覆盖 100% 的辖区。省级评估时,对县(市、区)数 6 个以上(含 6 个)的地市,至少抽查 2 个县(市、区),对每个被评估县(市、区)至少抽查 2 个

基层医疗卫生机构;对县(市、区)数少于 6 个的地市,抽查 1-2 个县(市、区),对每个被评估县(市、区)至少抽查 2 个基层医疗卫生机构。省级评估每年至少开展 1 次,评估工作在每年 5 月底前完成。评估分为现场抽查和居民知晓率、满意度调查两部分。主要包括查阅资料、座谈访谈、问卷调查、现场仪器测量和复核等形式。评估结果将与补助经费挂钩。省对评估结果排名靠前的地市级予以奖励,对排名靠后且分数低于 75 分的地市级按比例扣减补助经费,扣减部分由各地级市地方财政补足。

据悉,本次评估专家将从省基本公共卫生服务专家组中抽取。

“清洁家园,灭蚊防病”

国家、省、市卫计委领导到荔湾区参加春季爱国卫生运动专题现场活动

《广州卫生》讯(通讯员 张洪梅) 3 月 3 日上午,国家卫计委应急办副主任王文杰,省卫计委党组书记、陈祝生副主任,贾广虹副巡视员,市卫计委唐小平书记、朱江平副巡视员在荔湾区副区长顾伟星、荔湾区卫生计生局党委书记、局长顾湘等领导陪同下,到荔湾区花卉博览园参加“清洁家园,灭蚊防病”春季爱国卫生运动专题现场活动。荔湾区干部部工、部队官兵、环卫工人、消毒人员、居民群众、商户人员共 200 多人参加了现场活动。

现场活动的主要内容是:一是清理市场内生活垃圾、建筑垃圾、清理路面污泥、清运车花;二是

是清理市场内的卫生死角,清洗路面;三是清除蚊虫孳生地,清理各类废弃物,对所有可能积水的易拉罐、水瓶、水桶等进行清理,将空置容器倒置存放;四是安装防蚊防鼠设施,在市场内及周边社区布放毒鼠药,清除死角杂物,堵塞鼠洞,消除鼠类生存环境;五是对已经整治的环境进行灭蚊消杀;六是设置爱国卫生宣传咨询台,接受群众咨询。当日,现场共清理垃圾 10 多吨,消杀面积 10000 多平方米。

与此同时,区内各街道办事处也在各自辖区内组织专题活动,开展以整治环境卫生、灭蚊防病为主要内容的统一行动。



图为部队官兵正在参加环境卫生整治

“两孩时代,您准备好了吗?”

市妇儿中心举办 2016 年“三八”妇女节主题活动

《广州卫生》讯(通讯员 吴燕燕) 在“全面两孩”的政策春风吹遍神州大地之际,我们迎来了一年一度的“国际妇女节”。根据《广州市卫生计生委关于认真做好“全面两孩”政策及生育健康知识集中宣传季活动的通知》要求,广州市妇女儿童医疗中心于 3 月 5 日在珠江新城举办主题为“全面两孩时代,您准备好了吗?”的三八妇女节主题活动。

全面两孩伴随着的医学问题困扰着广大女性——准备再生一娃,我的身体合适吗?什么情况需要做试管婴儿?大宝的情绪怎么沟通?……结合这些具体问题,广州市妇女儿童医疗中心妇产科主任石琨、生殖中心主任孙玲、中山大学公共卫生学院妇幼系郭丽副教授为育龄女性从妇科、辅助生殖技术、儿童心理等医学角度全方位解答备孕妈妈们的实际问题。石琨主任从高龄和剖宫产术后备孕这两个热点问题入手,阐述了生育风险的必然性,还详细解读了孕前检查的必要性,呼吁女性朋友深刻了解自己的身体,科学评估后再生育。孙玲主任用科普易懂的图片和视频纠正了群众对试管婴儿的误区和偏见,提醒年龄在 35 岁以上,无避孕 6 个月以上未受孕的女性应该进行生殖咨询及评估。而郭丽副教授则从儿童行为心理发展的角度解除妈妈们的担心——大宝对二宝的爱,源于父母们坚定不移的良性关系和对大宝的平等重视,手足之情是妈妈们送给大宝最好的礼物!

此次主题活动不仅吸引了有备孕愿望的夫妇参加,各区妇幼保健院的健康教育工作者也纷纷前来“取经”,称赞备孕两孩主题活动办得及时,有针对性地为群众答疑解惑,区妇幼保健院的健康教育者还表示要把相关知识带到社区,惠泽更多基层群众。

越秀区做好“全面二孩”政策宣传引导工作

《广州卫生》讯(通讯员 戴琴) 全面二孩政策实施后,越秀区卫计局充分采取系列措施做好政策宣传引导工作。一是学习培训,准确把握政策。组织系统业务工作人员集中学习,邀请省卫计委政法处负责人深度解读新实施的省人口计生条例,明确基层工作程序及重点,深刻认识进一步调整完善生育政策的重大意义和实施全面两孩政策的系统性,坚持基本国策不动摇,全区卫计系统共 2400 多人参加学习。二是宣传引导,营造良好氛围。以新落成的人口文化园为载体,将落实全面两孩政策法规与推进健康教育、科普宣传有机结合,形成了良好的全面二孩舆论氛围。同时利用网络、政务公开栏等宣传阵地,采取张贴宣传标语、发放宣传册、发送手机短信、宣传车巡回等形式,大力宣传全面两孩政策,办理程序等有关规定,为顺利实施“全面二孩”生育政策营造良好的舆论环境。三是强化服务,助力优生优育。与辖内各街道计生协会联手开展“全面两孩”政策及生育健康知识集中宣传服务活动,借助现场政策咨询、有奖问答、图片展览等多种形式,使街坊群众参与进来。截至 2 月底,共举办活动 5 场次,辐射人群千余名,提高了群众卫生计生政策知晓率,为切实做好优生优育、生殖健康服务工作奠定了广泛深厚的群众基础。

番禺区基层医疗服务工作迎接市卫计委调研

5 个“逐渐完善”获肯定



欧阳资文副主任详细了解番禺区基层医疗卫生服务建设情况

《广州卫生》讯(通讯员 詹海燕) 3 月 11 日,市卫计委党组成员、副主任欧阳资文带领到番禺区东环街社区卫生服务中心调研基层医疗服务工作,高度肯定该区基层医疗服务改革的 5 个“逐渐完善”工作成果。

番禺区卫计局局长罗文贤汇报了辖区基层医疗服务改革的主要情况。一是社区卫生服务网络逐渐完善。番禺区规划建设社区卫生服务机构为 61 间,已运作 52 间。社区卫生服务中心急诊诊疗人

次数 142 万人次,比去年 123 万人次上升 15.1%。全区共有家庭病床 453 张,全年新建 567 张,新建床数增长 45%。二是社区人才队伍建设逐渐完善。番禺区社区卫生服务机构现有员工 1115 人,其中全科医生 276 人,每万城乡居民全科医生数达到 1.9 名。由全科医师、护士、公共卫生医师等组成的全科团队共 145 个,与 2036 户、5436 人签订家庭医生契约式服务。居民健康档案建档率全区累计共建 123 万份,建档率为 86.82%。三是人事制度改革

学雷锋日:妇幼医生进地铁教“自救”

《广州卫生》讯(通讯员 李玉红) 3 月 5 日,作为广州地铁“学雷锋,齐参与”下午茶活动的协办单位,海珠区妇幼保健院妇产科、儿科专家团队一行 6 人走进地铁公园站,现场进行心肺复苏流程示教及孕妇搭乘地铁的科普宣教工作,一同前往的还有在 1 月 16 日参与地铁分娩事件施救的冯庆国医生。妇产科专家魏洁玲主任医师针对孕妇这个群体,从预防及提高自救意识两方面总结了六项内容,提醒广大孕产妇

朋友注意出行安全,还回答了市民的现场提问。活动现场最为踊跃的是儿科和妇产科医生联合演示的心肺复苏操作观摩,围观的群众约有 300 多人,他们第一次面对面看到的医务人员对人体模型上操作示教,看得分外认真,不少群众迫不及待上来体验心肺复苏的过程,场面十分热烈。参与体验的朋友还得到医生专业的指导,纠正了一些不规范的动作。体验后的市民表示:一直想有这样体验的机会,但没想到会这么

累,真有点上气不接下气的感觉,但下次如果真遇到有需要帮助的人,心里有了底,肯定会冲上去帮忙!

此次活动,参与的医务人员均是利用自己的休息时间,他们也感到很有意义,没想到到市民群众的关注和参与热情如此之高,今年的“3.5”学雷锋日让他们难忘。地铁方也表示今后将与海珠区妇幼保健院合作,搭建更多群众喜闻乐见的健康活动平台,为市民互帮互助、安全出行保驾护航。



关注儿童听力健康 早期发现 及时干预

——爱耳日义诊活动访耳科专家张秋萍

□通讯员 中山大学附属第六医院 简文杨

为响应“第17次3.3国际爱耳日”，号召大家关注儿童听力健康，进一步加强我国儿童听力障碍预防和康复工作，3月3日全天，中山大学附属第六医院耳鼻咽喉头颈外科联合天河区残联康复技术指导中心在六院耳鼻咽喉头颈外科门诊举办“关注儿童听力健康”主题宣传活动及义诊活动。

此次义诊由著名耳科专家、我院耳鼻咽喉头颈外科主任张官萍教授亲自坐诊，对病人提供免费耳病保健、疾病咨询及体格检查，对患者免耳镜检查、声导抗测听，同时对可配合的儿童进行主观听力检查。

义诊现场，一位母亲推着六个月大的孩子前来问诊(图)，她的小孩出生后不久便被怀疑有听力障碍，于是她一直很忐忑，适逢遇上这次免费筛查的机会，就赶紧过来，希望能给孩子一个明确的诊断。

最终，患儿检测结果为混合型听力下降，左耳高频区有损失。张官萍说导致

这个的原因很多，可能是先天性发育不良，也有可能与宝宝黄疸史有关。目前由于患儿才6个月，建议父母在家可以给予适当地言语训练，等到患儿9个月时再行听力测定，给予干预治疗。

为便于对孩子的观察与治疗，张官萍劝告这位年轻的妈妈要坚持去同一家正规医院治疗，以便日后的跟踪随访。据张官萍介绍，临床中许多患者家属碰到孩子听障都会经历这样一个过程：第一步，惊讶，不接受现实；第二步，不愿接受，反复求证；第三步，接受了事实，但却道听途说，不积极干预。

“如何引导家长们正确认识和合理干预听力障碍是一个艰难的过程。”张官萍无奈地表示，因此“我们需要告诉他们患儿的听力障碍程度和性质是什么，以及家长可以怎么帮助孩子”。出生以后发现的中重度的听力障碍，有很多即便有再多的普通干预也无法达到正常，尤其是感音神经性引起的听力下降，是无法

用一些吃药、打针干预的手段来解决，必须积极采用听力补偿干预。如果是一般轻度或部分重度患者，建议尽快选择有资质的医院，尽快使用助听器，根据听力损失的程度以及不同频率下的听力情况，进行有些听力补偿，而且这样的孩子往往要进行终身的随访和干预，因为他们的听力波动很大。

还有一种情况是先天性疾病导致的后天听力障碍，比如感冒或者外伤等因素刺激之后，造成的突然听力下降，甚至有可能出现到后来助听器都无法满足他的听力补偿效果，这样我们就要进行另外的干预，包括人工电子耳蜗的植入。

但如果是外耳道完全性闭锁、中耳的发育异常，这种情况下，就要配戴助听器或者骨锚式助听器，6岁以后就视发育情况进行手术干预，如果发育畸形，无法手术的也可以考虑采取别的方案进行。我们要不断地跟进，终身随访。

张官萍回忆到，有一个家庭，家里父

母都正常，但两个孩子都因大前庭导水管综合征聋了，都做了手术，“当年我给他们做手术，这对夫妻对这对孩子做出了许多努力，现在孩子们都能像正常人一样上学了”，做父母的向命运低头，把孩子培养得也很好。张官萍表示，听力障碍只要早发现与及时干预，那么他们有机会可以很好地回归社会的。



市中西医结合医院口腔科 运用3D打印技术实施精准医疗

“原以为保住命就不错了，没想到还能恢复到差不多原来的样子”日前，一名男性患者在广州市中西医结合医院口腔医疗中心出院时喜出望外地说。该患者通过运用3D打印技术(计算机辅助导航系统 computer assisted navigation system, CANS)接受颌面部复杂骨折整复手术，取得意想不到的效果。这是我区首例运用3D打印技术实施精准医疗的成功案例。

该患者三十来岁，因外伤致右侧面部明显塌陷毁损，入院经结合颌面部三维CT重建，诊断为右侧颧眶复合体及上颌骨粉碎性骨折。通过术前上下颌骨CT收集数据，进行技术处理、建模，然后运用3D打印技术“镜像”出右侧颧眶复合体以及上颌骨模型(如图)，进行预成型个性化钛网，完成右侧颧眶复合体及上颌骨粉碎性骨折的整复手术。

据口腔医疗中心主任医师邵军

介绍，患者右侧颧眶复合体以及上颌骨粉碎性骨折，造成面部不对称以及咀嚼功能障碍，通过传统手术方式难以完全恢复。而3D打印技术可以患者完好一侧脸颊为映像，实施整个脸型个性化设计，打印出三维模型，让医生可以“照葫芦画瓢”进行手术，获得传统手术所无法比拟的精准手术效果，为患者术后后面型对称提供可靠保障。

(图/文朱勇武、林英梅、甄思明)



春季唇干舌燥， 滋阴有方!

医学指导:广州市第一人民医院中医科 马军 副主任中医师 通讯员:黄月星



手,雪梨、百合、银耳、蜂蜜、山药均为滋阴润燥的佳品,马军推荐了下面几款食疗方养阴生津。

蜂蜜水

【材料】蜂蜜1匙
【做法】在杯中放入适量蜂蜜,加入适量温开水,搅拌均匀。
【功效】蜂蜜有清热、解毒、润燥等功效,还具有安抚皮肤的效果,对嘴唇干舌燥的人来说是滋阴良方。但饮用蜂蜜水不宜空腹喝,建议饭后饮用。

冰糖雪梨银耳汤

【材料】雪梨1个,银耳30克,冰糖适量
【做法】雪梨去皮,去核,切成块状。银耳放入温水中浸泡半小时,去掉黄色蒂部,撕成小块。将雪梨、银耳放入锅中,加适量水,煮至开锅,加入适量冰糖,文火慢慢熬一会即可。
【功效】冰糖雪梨银耳汤具有生津润肺、清热降火、止咳化痰的功效。一般人都可食用,但脾胃虚寒的人不宜多食。

百合粳米粥

【材料】百合30克,粳米50克,冰糖适量
【做法】百合洗净,在锅中放入适量水,然后将百合、粳米加入,大火顿开后,加入适量冰糖,改为文火慢慢熬制即可。
【功效】具有清心润肺、去燥热的功效。

唇干舌燥别舔唇

春天天气仍然比较干燥,风又比较大,很多人容易上火。嘴唇黏膜又特别娇嫩,一开始可能是感觉口渴干燥,后来可能发展成出血疼痛。广州市第一人民医院马军指出,中医讲究人体“阴阳平衡”,口干舌燥,这与天气干燥“伤阴”密不可分。春季人体新陈代谢开始加快,出现上火等春燥反应,说明体内出现了阴阳不平衡的状况。

嘴唇发干后,喜欢舔唇是很多人无意识的一个反应,因为舔过之后获得短暂的“舒服、水润”感,但是这样反而会加剧嘴唇的干燥症状,甚至产生唇炎。一方面,当舌头舔唇时,唾液很快就会挥发干,会带走唇部的水分。另一方面,唾液中含有各种消化酶,在唾液蒸发后这些酶在唇部残留,容易导致口唇局部更加干燥,甚至发生糜烂。

食疗调养 滋阴为宜

春季嘴干舌燥,饮食上要注意膳食平衡,少吃辛辣油炸类“助阳”食物,多吃新鲜蔬菜、奶类、豆制品等富含维生素C、维生素B2的食物。多喝白开水,给身体补充足够的水分。“阴虚燥热”,内在调理还要从“滋阴”入



世界肾脏日 警惕早期征兆 远离肾病

□广州市胸科医院办公室 崔凯 法学硕士

2010年7月1日起施行的《侵权责任法》标志着我国民事侵权专门法的诞生。其中第七章“医疗损害责任”是对《医疗事故处理条例》等卫生法律法规的进一步完善。为进一步明确医疗过程中的权利和义务,构建和谐稳定的医患关系,让我们重温《侵权责任法》之医疗损害责任相关法条。

一、医疗过失责任

患者在诊疗活动中受到损害,医疗机构及其医务人员有过错的,由医疗机构承担赔偿责任。

二、告知义务

(一) 医务人员的告知义务
医务人员在诊疗活动中应当向患者说明病情和医疗措施。需要实施手术、特殊检查、特殊治疗的,医务人员应当及时向患者说明医疗风险、替代医疗方案等情况,并取得其书面同意;不宜向患者说明的,应当向患者的近亲属说明,并取得其书面同意。医务人员未尽到前款义务,造成患者损害的,医疗机构应当承担赔偿责任。

(二) 紧急情况下未尽告知义务的处理办法

因抢救生命垂危的患者等紧急情况,不能取得患者或者其近亲属意见的,经医疗机构负责人或者授权的负责人批准,可以立即实施相应的医疗措施。

三、医疗过失推定的情形

患者有损害,因下列情形之一,推定医疗机构有过错:

(一) 违反法律、行政法规、规章以及其他有关诊疗规范的规定;(二) 隐匿或者拒绝提供与纠纷有关的病历资料;(三) 伪造、篡改或者销毁病历资料。

四、医疗机构的免责情形

患者有损害,因下列情形之一的,医疗机构不承担赔偿责任:

(一) 患者或者其近亲属不配合医疗机构进行符合诊疗规范的诊疗;(二) 医务人员在抢救生命垂危的患者等紧急情况下已经尽到合理诊疗义务;(三) 限于当时的医疗水平难以诊疗。前款第一项规定中,医疗机构及其医务人员也有过错的,应当承担相应的赔偿责任。

五、医疗机构有提供病历资料的义务

医疗机构及其医务人员应当按照规定填写并妥善保管住院志、医嘱单、检验报告、手术及麻醉记录、病理资料、护理记录、医疗费用等病历资料。患者要求查阅、复制前款规定的病历资料的,医疗机构应当提供。

六、患者隐私权的全面保护

医疗机构及其医务人员应当对患者的隐私保密。泄露患者隐私或者未经患者同意公开其病历资料,造成患者损害的,应当承担侵权责任。

七、禁止不必要重复检查

医疗机构及其医务人员不得违反诊疗规范实施不必要的检查。

八、合法权益受法律保护

医疗机构及其医务人员的合法权益受法律保护。干扰医疗秩序,妨害医务人员工作、生活的,应当依法承担法律责任。

3月10日是“世界肾脏病日”,其目的旨在提高人们对慢性肾脏病的认识,重在早期检测和干预,预防发展至慢性肾脏疾病。今年“肾脏日”的主题是:关注儿童肾脏病以及可能从儿童时期迁延而来的成人肾脏病。肾脏病又有“隐形杀手”之说,是一种顽固、疑难、隐匿的疾病,要警惕早期征兆,及时应对。

早期肾脏病有哪些征兆?

水肿:晨起时眼睑或颜面水肿,午后多消退,劳累后加重,休息时减轻。严重时水肿可出现在低垂部位,如双踝部、双下肢、骶尾部等。
排尿泡沫增多:尿液静置一段时间后,仍有较多泡沫(蛋白排泄过多)。
尿色异常:尿色呈浓茶色、洗肉水色、酱油色或浑浊如淘米水样(正常尿色为淡黄色且透明)。
尿量异常:尿量每日超过2500毫升以上或在没有喝水过少、出汗、发热、腹泻等情况下,尿量突然减少(正常成人日尿量在1500毫升左右)。如果无理由的夜尿增多,超过三次,也是不正常的表现。

此外,腰痛也是肾脏病的常见征兆。

远离肾脏病的8条建议

- 一、每天有计划地坚持体力活动和锻炼,控制体重。
- 二、控制血压、血糖。高血压、糖尿病这些疾病会加速肾脏病变的发展过程,人们应密切注意。
- 三、有病早治。当感冒、喉部、扁桃体有炎症时,需要遵医嘱彻底治疗,否则感染,易诱发肾脏疾病。
- 四、清淡少盐。盐摄入得太多,肾脏的负担就会加重,再加上盐中的钠会导致人体水分不易排出,会加重肾脏的负担。
- 五、戒烟限酒,戒烟和避免酗酒是护肾的原则。
- 六、多喝水。喝水能帮助人体将新陈代谢的废物排出,降低有毒物质在肾脏中的浓度,从而避免肾脏受到损害。
- 七、避免使用对肾脏有损害的药物。常见的这类药物有磺胺类、卡那霉素、链霉素、庆大霉素等。若病情需要用药物时,患者可在医生的指导下

下选择对肾脏损害较小的药物。同时,在用药期间还应多饮水,以促进药物的排泄。

八、每年定期体检常规和肾功能,做到有问题早发现早治疗。

三类人群筛查肾脏

专家提醒,三大肾病高发的“主流群体”莫忽视给肾脏做个“安全排查”。

慢性病患者:许多久治不愈的慢性病都是引发肾病的高危因素。慢性病患者长期用药治疗过程中,许多药物往往会去对肾脏造成一定损伤。目前我国近三分之一的糖尿病患者并发肾病。因此,慢性病患者应格外重视肾病筛查。

易感冒者:感冒是引发肾炎的一个重要原因,不少肾病患者常常感冒或咽炎,频繁的感冒以及服用多种治疗感冒的药物往往容易让肾脏受损,引发慢性肾病。

家有肾病患者:家有肾病患者,一方面需警惕遗传因素的影响,更重要的是相同的生活方式会加大患肾病的隐患,因此,家有肾病患者,也需定期做肾脏体检。

胎儿超声心动图检查: 心脏秘密早知道

□海珠区妇幼保健院 李玉红

据报道先心病占我国出生婴儿的0.8%-1.2%,意味着我国每年有12万至20万的先心病患儿出生,是新生儿及儿童期的主要死亡原因之一。开展胎儿超声心动图检查是产前超声监测,预防出生缺陷的一项重要优生优育措施。一直以来,海珠区出生缺陷比例远远低于全市平均水平,与该区重视产前超声出生缺陷筛查及注重技术能力的培养密不可分。

为啥要做胎儿超声心动图检查?

胎儿超声心动图检查是用超声波显示胎儿心脏结构及血流动向并评价心脏功能状态的一种检查方法,检查的主要目的是排查复杂及难治性心脏畸形,可早期发现先心病,使胎儿出生后能及时诊治,对孕妇及胎儿无创伤。

什么样的孕妇要重点做?

胎儿心脏畸形与遗传、病原微生物、化学及物理因素有关。出生缺陷是由于遗传因素和环境因素两个方面造成的。胎儿先心病的高危因素有母体和胎儿两个方面,特别是对于一些高危先心病人群应重点进行胎儿超声心动图检查。

温馨提示:
若仅对高危因素胎儿做超声心动图检查会造成1/3的胎儿心脏病漏检,因此建议尽可能产前每个胎儿做一次超声心动图检查。

22周-28周为胎儿超声心动图探查最佳时期。

胚胎发育到第二周开始形成原始血管,第三周形成原始心血管系统并具有血液循环,第7-8周心房心室形成,胎儿心脏结构基本完成。所以,在这个时期胎儿受到外界任何刺激都会影响胎儿心血管发育。但是早期胎儿心脏小,切面显示不清;晚期胎儿



骨骼发育后方声影及胎方位的影响均导致胎儿心脏的探查受影响。因此,22周-28周为胎儿超声心动图探查最佳时期。

胎儿心脏检查是专业性、技术性很强的工作,医生需经过专门培训。

产前胎儿心脏检查要有资质及有经验的专业医生那里去做检查,这里要强调一下,胎儿超声心动图检查由于胎儿不停地在动,声窗也不像产后新生儿那么好,查起来有一定困难,观察不清的要复查和随诊。虽然超声心动图检查是比较安全的检查方法,但也并不建议短时间内频繁检查。

海珠区妇幼保健院定期加强功能科胎儿超声心动图检查技术全员培训,特别是针对胎儿超声心动图检查诊断要点和鉴别细节及胎儿血液循环等解剖基础均会反复培训,特殊病例的定期交流分享及临床追踪,对于提高排查复杂及难治性心脏畸形的整体诊断实力均有十分明显的提升。先后派出多名技术骨干前往三甲专科医院专门进修胎儿超声心动图检查技术,已积累了较为丰富的超声诊断经验。

粤首次从临床标本中“揪”出 两株寨卡病毒

《广州卫生》讯(通讯员 陈凤娟)

2月25日,广州市第八人民医院协同解放军军事医学科学院微生物流行病研究所,出入境检验检疫局展开联合攻关,在我国首次从患者临床标本中成功分离出两株寨卡病毒。这是继2月21日直接从广东首例感染者尿液中获得寨卡病毒全基因组序列后,广州市第八人民医院协同创新研究团队的又一重大科研成果。

2月12日,广州市第八人民医院收治了广东省首例输入性寨卡病毒病例,收治患者后,医院迅速组织开展临床诊断及科研工作。在获得患者尿液标本后,市八医院与解放军军事医学科学院联合应急科研攻关,采用高通量测序技术,于2月21日直接从尿液中获得病毒全基

因组序列。

于2月25日成功分离出的这两株寨卡病毒一例来源于从委内瑞拉入境广州的患者尿液标本,另一株来源于从萨摩亚入境深圳的患者血液标本。分离获得病毒对于中国防控寨卡疫情而言,具有里程碑意义。

研究人员指出,获得病毒全基因组序列好比是警察从案发现场找到了“犯罪分子”的DNA证据,而分离出病毒毒株,就好比警察抓住了“活靶子”,相当不易。尤其是直接从患者尿液标本中分离出病毒在国际上属于首次。寨卡病毒的成功分离为疫苗、新药、诊断试剂的研发,以及主要蚊媒传播效能评估提供了必要条件,为科学防控寨卡病毒在我国的流行发挥了重要作用。

糖尿病的常见误区,你知道吗?

对于糖尿病的饮食和治疗,许多人都存在着一定的误区。比如糖尿病患者是不是不能吃甜食?无糖食品可以多吃吗?打胰岛素会不会上瘾?……本文根据《糖尿病健康咨询100问》,对这些误区进行解读。

饮食误区

误区一 糖尿病要控制饮水

糖尿病患者“三多”即多饮、多食、多尿,有时让糖友们很头疼,试图通过控制饮水量来避开不必要的麻烦。其实,这是错误的,糖尿病患者更需要多喝水,糖尿病患者体内处于高血糖状态,饮水后可使血浆渗透压下降或恢复正常,起到降低血糖的作用。如果限制饮水,会导致血容量减少,反而会升高血糖,而且会加重高渗状态,对病情非常不利。如果等到口渴才喝水,这时血糖往往已经很高了。

误区二 糖尿病和吃糖多少有关系

“别吃太多糖,小心得糖尿病”。人们常把这样的话挂嘴边,其实,这种说法是缺乏科学依据的。吃糖多少和糖尿病没有直接关系,患糖尿病的根本原因是分泌胰岛素的胰岛或胰岛素发挥作用的组织器官出了问题,没有足够的胰岛素去“消化”糖分。如果胰岛素分泌正常和作用正常,吃了糖也会被分解。

此外,即便是糖尿病患者也不是绝对的限制糖的摄入。限制高脂肪、高热量饮食以及增加运动,保持能量平衡,才是预防糖尿病的根本措施。当然,糖尿病患者应严格限制白糖、红糖等单糖,因为单糖极易被人体吸收,引起血糖的迅速升高,使受损的胰岛不堪重负,进而加重病情。

误区三 糖尿病一点甜的都不能吃

这种观点是错误的。首先要明确,糖尿病的发生与吃糖多少与否没有直接的关系,而是自身胰岛素分泌减少或作用异常,导致无法消耗多余的糖分。糖尿病病人饮食的原则是能量出入平衡,即便吃了甜食,只要增加运动量就可以把多余的糖代谢掉。不过,糖尿病患者要尽量少吃甜食,因为这些甜食里面的糖是单糖,容易被吸收,升高血糖的速度较快。

者认为只要是标有“无糖”字样的食品,就可以大胆地、不限量地食用。其实,无糖食品主要卖点就是“升糖慢、热量低”,然而无糖食品大多是以谷薯类(如米、面)和大量油脂为主料的糕点,本身含有较高的热量,也一样会升高血糖,大量食用还会引起肥胖和血脂紊乱等问题,对糖尿病患者和减肥者来说,一样是大麻烦。所以,对无糖食品也要合理地控制摄入量。

误区四 无糖食品可以随便吃

糖尿病患者不可以随意吃精制糖(如白糖、蔗糖、砂糖、糖块等),会引起血糖的迅速升高,加重病情。于是,市场上的无糖食品和低糖食品便应运而生。目前市场上的无糖食品五花八门,比较混乱,多数人也并不清楚什么是无糖食品。所谓的无糖食品,是相对于常规含糖食品而言,它只是不含精制糖,而用其他甜味剂来代替。因此,这个“无糖”并不是没有糖。一些糖尿病患

者认为只要是标有“无糖”字样的食品,就可以大胆地、不限量地食用。其实,无糖食品主要卖点就是“升糖慢、热量低”,然而无糖食品大多是以谷薯类(如米、面)和大量油脂为主料的糕点,本身含有较高的热量,也一样会升高血糖,大量食用还会引起肥胖和血脂紊乱等问题,对糖尿病患者和减肥者来说,一样是大麻烦。所以,对无糖食品也要合理地控制摄入量。



治疗误区

误区五 口服降糖药越贵越好

这种想法是错误的。药物的价格不能作为选择用药的依据,药物的选择应根据每位患者自身的不同病情而定。由于糖尿病的发病与胰岛素分泌不足和身体对胰岛素反应较差有关,因此,口服降糖药主要解决的是这两个问题。由于存在着个体差异,因此,不同的患者需采用不同类型的降糖药物。

选择口服降糖药物时,除了要对药物有一定的了解外,还要结合糖尿病的发病年龄、病程、身高、体重以及其他疾病的病史等因素综合考虑,不能简单地从价格上来选择,否则,不仅血糖控制不理想,还可能损害身体的其他器官,所以,一定要在专科医生指导下选择降糖药物。

误区六 打胰岛素会上瘾

胰岛素没有成瘾性,需不需要使用胰岛素进行治疗,使用后什么时候撤掉,关键取决于病情。胰岛素严格意义上讲不是药物,而是人体自身分泌的一种维持人体血糖水平的生理激素,所以不会产生所谓的“药物依赖”。实际上每个人都离不开胰岛素,没有胰岛素机体就不能完成新陈代谢,生命就无法维系。对自身

无法分泌胰岛素的1型糖尿病和胰岛素分泌不足的2型糖尿病患者而言,注射胰岛素可以很好地控制血糖,可改善2型糖尿病患者自身的胰岛功能,对改善病情及预后大有益处。即使长期注射,也是病情的需要。因此胰岛素不存在成瘾的问题。

误区七 打胰岛素会导致自身胰岛分泌功能萎缩

这种说法可能是把“用进废退”的原理应用在胰岛素上,认为注射了胰岛素后,自身的胰岛就不需要工作了,就会衰退。实际上由于自身神经激素的调节,不论我们不用胰岛素治疗,胰岛B细胞都会不停的分泌基础胰岛素。通常说的B细胞功能的不断减退是糖尿病本身的

自然病程所致,与注射胰岛素无关。而在早期糖尿病病友中,由于加入了外源性胰岛素降低了血糖,可以减轻高血糖对于合成和分泌胰岛素的胰岛B细胞的毒性作用,反而会使B细胞功能有所恢复。

“诺如”来袭,我们如何应对?

——关键是要把好“入口关”,吃熟食、喝开水、勤洗手

编者的话:冬春季节,诺如病毒感染高发,暴发地点以餐馆、宴会、敬老院、幼儿园和学校等集体单位为主。我们应把好“入口关”,慎防诺如病毒感染。

诺如病毒感染一年四季均可发生,但以冬春季节高发。最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1-3天即可康复。

它到底通过什么方式传播的?
诺如病毒属于肠道病毒,通常存在于人类及动物肠道内,经粪便排泄而进入环境,广泛分布于水体、食物及其他环境中。传播方式主要有3种:食源性传播、水源性传播以及人-人接触传播。

食源性传播。诺如病毒常见于贝类、蔬菜、水果、面点等各种食物。受诺如病毒污染的水灌溉、清洗生鲜蔬菜、瓜果可使病毒附着于表面;贝类在受污染的水中养殖可通过滤食方式逐渐蓄积诺如病毒;携带诺如病毒的食品加工制备人员裸手接触食物时,可造成食物污染。

水源性传播。人群接触或饮用未经彻底消毒的水后,可引发大规模诺如病毒胃肠炎暴发疫情。

人-人接触传播。人与人之间的传播可通过粪口途径、吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶引起。

我们能做些什么来预防呢?
●注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活习惯。

●诺如病毒感染危险因素主要为被污染的贝类、蔬菜、桶装水和井水等,因此吃瓜果前,一定要洗净、去皮;贝类海水产品则一定要煮熟煮透方可食用,诺如病毒抵抗力较强,在60℃高温或经快速蒸汽仍可存活。

●选用卫生合格的桶装水,自来水和桶装水最好烧开饮用,避免开水与生水混合饮用,以防被污染引起发病。

●及时用含氯漂白剂清洗被呕吐物或粪便污染的表面,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。



《心态决定健康》连载之五十七

摆脱烦恼

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感言】快乐是自找的,烦恼也是自找的。如果你不给自己寻找烦恼,别人也难以给你带来烦恼。

【案例回放】从前,有一个年轻人终日被烦恼缠身,他不堪忍受这种折磨,于是四处寻找摆脱烦恼的秘诀。

这天,他来到一个山脚下,看见山坡上有一位牧童正骑在牛背上吹着横笛,那样子看起来十分逍遥自在。于是他走上前去问道:“你看起来很开心,你一定有摆脱烦恼的方法,可以教我吗?”

牧童说:“骑在牛背上,用笛子吹上一首曲子那就什么烦恼都没有了。”

“这样就可以摆脱烦恼了吗?这太容易了!”于是他向牧童要来横笛,坐在牧童的牛背上吹了一首曲子,可是曲子却充满了哀怨和忧愁。他还是无法摆脱心中的烦恼,于是又继续走上寻找摆脱烦恼的道路。

不久,他来到一个小村庄,看见一位老人提着一个鸟笼朝他走了过去,老人脸上带着满足的笑容,似乎沉浸在一种莫名的幸福之中。

年轻人朝老人深深鞠了一躬,向老人请教摆脱烦恼的秘诀。老人仔细打量了年轻人,问道:“难道你一直以来都不快乐吗?”

“是的。还请各位老人家您赐教。”他有些伤感地说。

老人笑着问:“那么,是有谁捆住你了吗?”

年轻人迟疑地答道:“没有……”

“既然没有人捆住你,那你解脱什么呢?”

听完,年轻人恍然大悟。**【心态调适】**人活一世,看似长久,实则只有三天——昨天、今天、明天。昨天,过去了,不再烦;今天,正在过,不用烦;明天,还没到,烦不着。如此看来,真的没有什么值得我们去烦恼的。

但现实并非如此简单。一只风筝再怎么飞,也上不了万里高空,因

为它被绳牵住;一匹战马再怎么烈,一旦被马鞍套上还得任由鞭抽,因为它也被绳牵住。那我们的人生,又常常被什么牵住了呢?一个职务,常常让我们坐想行思;一回输赢,常常让我们辗转反侧;一次得失,常常让我们痛心疾首;一段情缘,常常让我们肝肠寸断。为了权,为了钱,为了欲,为了名,为了情……我们有太多的牵绊,太多的烦恼,太多的忧愁,太多的伤感!

其实,人活在世上并不是烦恼太多,很多时候,烦恼是我们自找的。那些本来是芝麻绿豆般的小事,却往往被一些人当成难以想象的大事,令其朝思暮想,夜不能寐。

要想过一个轻松的人生,就切莫自寻烦恼。摆脱烦恼的具体方法有:

①宣泄:哭一哭、喊一喊、唱一唱、跳一跳、写一写、画一画。

②转移:读书报、看电视、做运动、玩棋牌、养宠物、搞集邮、去旅游。

③放松:深呼吸、伸懒腰、听音乐、看山水、去按摩。

④暗示:“还可以”、“我能行”、“这还不是最糟糕的”。

⑤自嘲:用玩笑调侃或自我解嘲的方法化解矛盾冲突,摆脱窘迫尴尬的处境。“我属猪,开水烫都不怕,还怕什么?”

⑥自我安慰:“我已尽力了,顺其自然吧”,“虎落平阳被犬欺,等着瞧吧”。

⑦脱敏:由弱到强循序渐进地接触自己不快的刺激,并逐步适应。

⑧升华:“化悲痛为力量”,变压力为动力,将烦恼情绪激发的能量引导到正确的方向,使之具有创造性,对人对己对社会都有利。如歌德失恋后几乎要自杀,后升华写出《少年维特之烦恼》一书。

⑨随时间而逝:要相信,再烦恼的事情,随着时间的流逝,总会慢慢地过去。你越这样想,烦恼过去的越快。

⑩改善生活方式:在现代快节奏的工作和生活背景下,人们的饮食、睡眠规律很容易被打破,进而引发情绪不平衡。所以,要想摆脱烦恼,就要拥有健康的生活方式,注意规律睡眠,戒烟限酒,合理膳食,适量运动,亲近大自然。

肥胖易疲劳 食疗助消除

广州市第八人民医院 雷永乐 副主任医师

粉、豆油、豆芽汤。将豆腐切成块,放入热锅中煎成金黄色,出锅沥油。将青菜洗净切段,锅中少留底油,烧熟后加入姜末煸香,放入青菜煸炒,加盐继续煸炒,加入豆芽汤烧沸,加入豆腐煨烧,用湿淀粉勾芡,淋上麻油,出锅装盘即成。此菜和中、利大小肠、益气、生津润燥、清热解暑。适用于肥胖疲劳。

注释:豆腐益气和中、生津润燥、清热解暑。豆腐和青菜属碱性食物,有消除疲劳的作用。青菜所含矿物质能够促进骨骼发育,加速人体新陈代谢和增强机体造血功能,健脾利尿,促进吸收,有助于消除疲劳。

海带炖豆腐
豆腐 200 克、海带 100 克、精盐、姜末、葱花、生油。

将海带用温水泡发,洗净后切成菱形片。将豆腐切成大块,放入锅中加水煮沸,捞出晾凉,切成小方丁。锅中放油烧热,放入葱花、姜末煸香,放入豆腐、海带,注入适量清水烧沸,改为小火炖烧,加入精盐,烧至海带、豆腐入味,出锅装盘。此菜清热利水、降脂降压、补中益气、清热解暑。适用于肥胖疲劳者,还可作高血脂、高血压等保健食疗菜肴使用。

注释:海带为碱性食物,能预防疲劳。海带含有丰富的碘、钙和谷氨酸类,后者与钙可以协同作用于大脑细胞,促进神经细胞代谢,加速消除疲劳。

(摘编自《从饮食说健康》)

孕育天地

怀孕6-8个月,孕妈妈一天一个样

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

- 孕妈妈在怀孕6-8月时,腹部隆起非常明显,随之也会产生一系列不适的症状。
- 孕妈妈在此时期,衣着、睡眠及饮食等方面都有讲究。
- 孕妈妈要在此时期加强对胎动及血压的监测。

孕妈妈的变化

从怀孕的第6个月起,宝宝生长迅速,孕妈妈腹部逐渐增大,可以说是一天一个样,负担也就随之逐渐加重。由于增大的子宫压迫胃肠道和下肢静脉,孕妈妈多半会出现便秘、下肢水肿、静脉曲张、痔疮等症状,有些孕妈妈则时常会有胃部饱饱的、胀胀的感觉,不怎么想吃饭,所以需要少食多餐;增大的子宫还会使膈肌上升,心肺活动空间减少,加上循环血容量增加,心脏负担加重,孕妈妈通常心率加快,呼吸加深;受大量雌激素影响,孕妈妈可能出现齿龈肥厚的症状,易患牙龈炎致齿龈出血,牙齿也容易松动并出现龋齿;如果不注意补充钙和铁剂,孕妈妈在此时期可能出现缺铁性贫血、下肢抽搐等症状;如果宝宝个头比较大,孕妈妈还会经常感觉到腰背酸痛;如果孕妈妈阴道充血,分泌物增多,还很容易患念珠菌性阴道炎。

孕妈妈的衣着与睡眠

孕妈妈在此时期要注意保证足够的睡眠,休息时可以抬高下肢以缓解水肿,睡眠的姿势以左侧卧位为佳。多吃水果和蔬菜,如果出现便秘,适当喝些蜂蜜改善症状,不可自己服用泻药,因为泻药可能会引起胃肠蠕动亢进,诱发子宫收缩,导致流产或早产。衣着要宽松舒适,勤换内衣裤,保持外阴清洁,防止阴道炎的发生。

孕妈妈需要自我监测

孕妈妈于18周左右开始能够感觉到胎动,胎动是宝宝在子宫内情况的“晴雨表”。宝宝缺氧时,可能出现

胎动过频、胎动减弱甚至消失的情况。胎动消失是宝宝极其危险的表现,需要马上到医院就诊。所以孕28周后,孕妈妈要自数胎动,早、中、晚自行监测各1个小时的胎动次数,3次的胎动次数相加以乘4,即为12小时的胎动次数,12小时的胎动次数大于10次才算正常。

除了数胎动外,孕妈妈要特别注意监测血压的变化,根据我国的流行病学调查,每10个孕妈妈中,约有1个会发生不同程度的妊娠高血压综合症,简称妊高症,这是妊娠期特有的疾病。这种疾病发生于妊娠20周后,主要表现为高血压、蛋白尿、浮肿,严重时出现抽搐、昏迷,甚至母婴死亡。迄今为止,妊娠高血压综合症仍然是孕妈妈及宝宝死亡的重要原因。所以孕妈妈出现头昏、眼花、恶心呕吐等症状,不可忽视,应向产科医生说明情况。轻度妊高症者,要保证充分的休息和睡眠,注意摄入足够的蛋白质、维生素,补充铁和钙剂;全身浮肿者,应限制食盐;增加产检的次数,密切注意病情的变化,但不要过度紧张,保持情绪的平稳也很重要。中、重度的妊高症患者就需要住院治疗。

营养师特别提醒

由于宝宝在这一时期体内组织、器官迅速增长,脑细胞分裂增殖加快以及骨骼开始钙化,孕妈妈随之出现子宫增大、乳腺发育增长等变化,所以孕妈妈对蛋白质、能量以及维生素和矿物质的需要均有明显的增加。为满足母子双方对营养的需要,孕妈妈在此时期的胃口会出奇得好。

此期营养有如下须特别关注的问题:





帮集体 扶农户 村容村貌换新颜 稳定脱贫奔小康

——广州市卫生计生委第二轮对口扶贫开发工作纪实



唐小平书记、欧阳资文副主任现场调研扶贫工作

2013年至2015年,广州市卫生计生委认真贯彻落实市委、市政府扶贫开发工作部署,扎实开展对梅州市梅山镇宜优村、安流镇学园村和增城区东汾村、水口田村的扶贫开发工作,三年累计筹集、投入帮扶资金、物资共1736.498万元(含单位自筹资金物资490万元),其中,投入到村集体帮扶资金(含物资)为1474.64万元,投入到贫困户帮扶资金为261.858万元。经过努力,各项工作取得明显成效,圆满完成了帮扶工作任务并顺利通过省市的考核验收。广州市卫生计生委帮扶工作得到了省市有关部门的充分肯定,被评为2013-2015年扶贫开发双到先进单位,宜优村驻村干部张建荣被评为优秀驻村干部,学园村驻村干部邹向东被安流镇党委评为优秀共产党员。(广州市卫生计生委办公室 供稿)



陈怡霓主任现场指导扶贫工作

三 完善基础设施建设,努力美化村容村貌



刘忠奇副书记现场指导宜优村小学改造工程

欧阳资文副主任现场调研水口田村的水景公园项目。

二 领导重视,为推进扶贫工作提供了有力保障

2013年广州市委、市政府部署新一轮对口扶贫工作后,原市卫生局、人口计生局党委高度重视,局领导亲自带队对新帮扶村进行考察调研,及时研究部署有关工作。组织人事处会同办公室根据驻村干部标准,加强协调,精心遴选驻村干部,按时派遣干部驻村开展工作,并指导驻村干部周密制定三年扶贫开发工作方案,做到组织分工明确,责任落实到位。机构合并后,党委组多次主持召开会议,研究部署扶贫工作,审定帮扶项目。在推进扶贫工作中,党委组主要领导和分管领导多次带队赴梅州、

增城等地督导扶贫工作,为当地群众解决实际问题,确保帮扶项目有序推进并取得实际效益。针对市卫生计生委对口帮扶4个村任务重、项目推进难度大、资金筹措困难等问题,党委组书记唐小平同志和分管领导专门抽时间带队前往各村调研,研究解决推进项目措施。为解决部分项目资金问题,委领导积极协调,广泛发动市一人民医院、市妇女儿童中心、市皮防所、市红十字会医院、市中医院、市胸科医院等单位捐赠医疗设备仪器。市政协副主席、卫

生计生委主任陈怡霓同志主动联系梅州市致公党争取支持,开展扶贫项目,帮扶梅州宜优村、学园村小学发展教育事业。委副主任欧阳资文同志专门带队上门与梅州市扶贫办领导进行沟通,争取当地政府部门的支持。委副巡视员朱江平同志带领办公室、医政处的同志到市扶贫办协调推进学园村帮扶工作事宜。据统计,三年来,委主要领导、分管领导及班子成员先后到村指导工作52人次,单位干部职工到户开展帮扶工作320人次。在委领导的高度重视下,广州市卫生计生委帮扶各项工作有序开展。

三 多措并举,着力帮扶贫困户实现稳定脱贫



唐小平书记、欧阳资文副主任、朱江平副巡视员向宜优村贫困户发放助学金



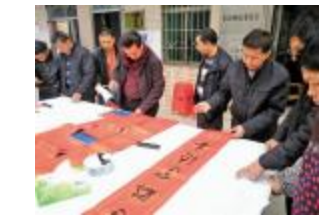
欧阳资文副主任在宜优村现场指导香猪养殖。



段建华副巡视员在贫困母亲陈运红家指导养殖。



欧阳资文副主任亲赴宜优慰问贫困户彭影新。



朱江平副巡视员和计生宣教中心苏映平主任现场为东汾村村民写春联。



欧阳资文副主任现场指导市中医院在水口田村开展的送医送药下乡活动。



刘忠奇副书记主持医疗设备捐赠仪式



中医院专家教授在水口田村开展送医送药下乡活动。



助学计划为学园村小学捐赠的汇能图书阅览室。

广州市卫生计生委提供启动资金5万元在宜优村大力发展香猪产业。在村委和驻村干部的指导下,养殖户从广西引进了猪中贵族——巴马香猪,并选择条件较合适的“一窝”或“一山”以放养形式养殖,猪主食青草,辅助喂猪槽和豆腐渣,成本低廉。目前,宜优村香猪养殖已有一定规模,有多个养殖户通过自力更生走上了致富的道路。通过滚动发展,2015年年底全村养殖香猪已达5000头。经村委研究,继续发动有意向的贫困户加入养殖行业,驻村干部提议村委把各养殖户通过委托合作社的形式统一管理和运营,接受合作社的统筹与规划,联营性销售,得到镇政府的大力支持,五华县电视台和梅州日报等媒体进行了宣传报道,已打造出梅州宜优香猪品牌。

东汾村贫困母亲陈运红,从小患小儿麻痹症,手脚严重残疾,21年前,丈夫去世,独自抚养女儿,几年前女儿出嫁后独自生活。常年超负荷体力劳动和营养不良让她患有严重的类风湿(平均每月医药费需要500多元)。广州市计生协会贷款5万元给她建家畜舍。为了让她更好的增加收入,驻村干部唐康从三个方面加强帮扶:一是通过微信和朋友圈宣传帮助她销售土鸡、土鸭和土鸡蛋、土鸭蛋,提高她的经济收入;二是向她捐赠常年服用的类风湿药物;三是加强节假日对她的慰问和号召热心人士为她捐赠。通过宣传和帮扶,2015年仅市卫生计生委的领导和同事就购买了鸡和鸭108只,利润4000多元,她每月靠卖鸡蛋和鸭蛋就可以有1000多元的收入。加上自己的销售,平均月总收入有2000多元,新的一年她还准备养鸭,实现脱贫指日可待。

水口田村驻村干部李大鹏利用自身专业优势,每周下村为村民进行义诊服务,组织广州市中医医院的专家教授到水口田村村民进行了义诊咨询和赠送家庭常用药品活动,让医疗扶贫深入人心。

东汾村驻村干部杨在陆邀请专家来村为贫困户开展各类精准培训,有针对性地为贫困户提供农村电子商务、农村实用技术、农村劳动力转移、技能提升等项目培训,帮助养殖户提高种植养殖技术、帮助务工或就业青年转变观念。推荐有劳动能力的贫困户外出打工和在附近打零工(盖砖瓦房、去附近厂做工)等,提高了村民家庭收入。驻村干部李明利介绍学园村贫困户刘国雄的女儿到广州市动物园勤工俭学,毕业后又引导她参加市胸科医院的招聘考试并被成功录取。驻村干部唐康微信朋友帮助东汾村贫困户销售土鸡土鸭和荔枝龙眼,增加家庭收入。出资帮助33家贫困户购买庄稼种苗、鸡、鸭、鹅苗等生产资料,提高贫困户家庭收入。

广州市卫生计生委还投入资金帮扶贫困户老人购买社保,帮助贫困户购买了2014-2016年城乡医疗保险,实现村贫困人口100%参加新农合;全面完成村低收入住房困难户危房改造任务,改善了村贫困户的居住环境;同时加大对特困户的帮扶力度,开展各类慰问活动。2015年11月11日早上,广州市卫生计生委帮扶对象宜优村桂花塘扶贫低保户彭影新的两个儿子——彭绍维(28岁)、彭加(24岁)一起骑摩托车去兴宁打工,途中不幸发生车祸,兄弟俩当场死亡。由于彭影新本人患有精神病瘫在床上,常年需要人照顾,妻子古孟芳也长期有病,家里还有一个两岁的孙女(彭加之女)。两兄弟的不幸离世,使这个特殊的家庭雪上加霜。驻村干部张建荣即时将这一信息反馈到帮扶办,委领导高度重视,立即指示帮扶办在委机关和市胸科医院组织干部职工募捐。欧阳资文副主任亲赴宜优村,将募捐的38630元善款亲手交到彭家人手中。东汾村也对遭遇车祸的家庭给予3000元的慰问。

大力开展医疗帮扶,组织捐赠了一批价值约330万元的医疗设备给五华县梅山镇卫生院和安流镇大都卫生院,安排资金帮扶村卫生站建设,开展义诊活动,共接诊群众1000多人。开展助学活动,驻村干部陈智在学园村召开贫困户子女在校座谈会,积极鼓励贫困户子女认真读书,通过学知识改变命运。贫困户古标的儿子古权勇考上大学,却因家庭经济困难交不起学费,知悉情况后陈智同志主动与其家长联系,协助办理家庭经济困难等证明材料,并成功报读了广东碧桂园职业学院,免除了学费、教材费、食宿费等。驻村干部李明利发动广东汇能科技有限公司捐赠图书,在东汾村光明小学和学园村小学分别建立了汇能图书阅览室,拓宽了乡村孩子的阅读视野。

今年驻村干部张建荣回到宜优村,经常听到村里人说:“今年过了个舒畅年,村里人以前因为塞车的问题过得很恼火,今年不存在这个问题了,出门行走顺畅方便多了。”广州市卫生计生委帮扶工作组和宜优村党委把整治环境和清理路障,还路于民作为2015年扶贫工作重点。响应五华县委、县政府的号召,建设美丽乡村、整治村容村貌,从根本上解决环境脏乱差的现象。广州市卫生计生委投入资金25万元用于宜优村美丽乡村建设,得到了梅山镇党委、政府的肯定,在2016年2月梅山镇宜优村被评为2015年度“美丽镇村”建设先进单位。

投入资金及物资折价123.4万元,建设宜优小学卫生间、修建村民邹公宫文化广场和宜优村多功能文化广场(五人足球场),帮助宜优村实施“植树绿化,美化家园”、“洁净家园”项目,使该村成为五华县梅山镇环境整治示范村。

出资帮助宜优村和学园村完成了农田水利和“三面光”设施建设、村道路硬化建设等项目;

原来学园村村民的饮水主要从琴江河直接抽取,因河水污染较严重,抽取的水又没有经过净化和消毒处理,村民饮水安全难以保证。为此,广州市卫生计生委帮扶组实施了幸福饮水工程项目,共分为三期建设(一期新开挖水井、二期更换水管、三期建设水塔),累计投入资金约48万元。学园村老支书古孟洲老人高兴地说:“非常感谢广州市人口计生局、广州市卫生计生委,三年来帮助学园村挖水井、建水塔、铺水管,现在家家户户都用上了放心水,特别是住在高处、高楼的乡亲也可以喝上安全的自来水啦!”

投入资金10余万元对学园小学的基础设施、教学设备进行了改善,修葺了学校同乐台,建设村文体活动中心,更好地为学园村的文化教育、体育健身、民俗活动提供了广阔的舞台。每天黄昏时节,都可以看到许多的老人、孩子在文体活动中心锻炼身体;每逢重大的节日和民俗纪念日,同乐台更是热闹非凡,唱大戏、舞龙舞狮,成为了学园村的民俗文化活动中地。

学园村原村委办公楼为60、70年代土坯房,年久失修已属危房。2013年驻村帮扶后,单位领导、驻村干部一直是看在眼里,急在心里。2015年广州市卫生计生委在扶贫任务异常繁重下,多方筹集资金45万元帮助学园村建设新的村委办公楼。村支部书记古孟辉兴奋地说:“多年来一直都是提心吊胆地在危房中办公,有时为了安全经常是召集村两委干部在自家商议工作,建设新村办公楼一直是村两委干部多年的夙愿,如今能够得到实现,衷心感谢帮扶单位、驻村干部!在广州市卫生计生委的关心支持下,我们学园村的明天一定会越来越好!”

为东汾村加宽低路,解决了双向会车难的问题,建设文化公园,保障了村民文化活动,建设视频监控项目,使全村的安全性得到有效提高,建立校广播站使得全村的信息通知能够有效传达,购买垃圾分类箱使得全村的村容村貌和卫生条件得到有效改善。

水口田村重点建设了村水景公园,投入资金达到44万余元。昔日的臭水塘变成了风景秀丽的水景公园,村容村貌焕然一新,得到了广大农民群众的高度赞誉。



建好的宜优村村道

建好的学园村文体活动中心

建好的学园村水塔

学园村同乐台整治前

学园村同乐台整治后

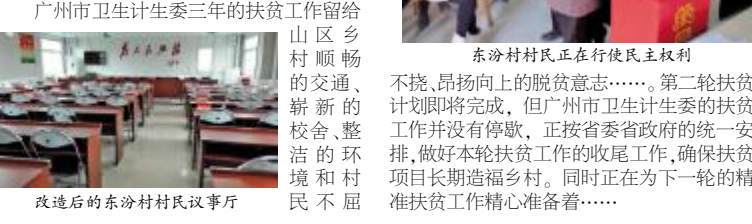
建设中的学园村办公楼

加宽后的低远路

建好的水口田村水景公园

四 固本强基,加强村基层党组织建设

驻村干部还协助做好村党组织换届、村干部教育培训、发展党员、党务公开和村务公开等工作。广州市卫生计生委投入资金完成村委活动场所的修缮工作,完善了村党员活动室、文化室、计生服务站、卫生服务站、村两委办公室的设施设备,帮助村组织活动阵地实现了“五有”。



改造后的东汾村村民议事厅

东汾村村民正在行使民主权利

不挠、昂扬向上的脱贫意志……第二轮扶贫计划即将完成,但广州市卫生计生委的扶贫工作并没有停歇,正按省委省政府的统一安排,做好本轮扶贫工作的收尾工作,确保扶贫项目长期造福乡村。同时正在为下一轮的精准扶贫工作精心准备着……