

# 广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 8 月 15 日星期一 第 15 期(总第 1067 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

《健康报》推出面向基层医生的公益性新媒体平台  
首款“基层医生 APP”宣布上线

据健康报报道日前,由《健康报》推出的全国首款面向基层医生的公益性新媒体平台——“基层医生 APP”宣布上线。这一平台将为广大基层卫生服务工作者打造一个集卫生资讯传播、医改政策解读、适宜技术培训等为一体的工作应用平台,希望以此助力基层卫生服务能力提升,让工作、学习变得简单便捷。用户可在安卓系统和 iOS 系统各应用平台免费下载使用该移动应用。

“基层医生 APP”是在《健康报·村医周刊》原有市场需求下构建的。《健康报·村医周刊》是 2009 年 7 月由原卫生部指导、健康报社创办的,全国唯一一份专门为乡村医生量身定制的公益性报纸。在“互联网+”的大背景下,为更好地服务于广大乡村医生,经国家卫生计生委批准,《村医周刊》取消纸质版报纸的出版,启动新媒体平台转型工作。

当前“基层医生”不仅面向百万村医,也服务包括乡镇卫生院、社区卫生服务中心等机构在内的广大医务人员。

“基层医生 APP” 1.0 版本设有四大模块:村医周刊;《健康报》近 10 万条原创文章,可随意检索权威健康资讯;用药参考;以商品名、通用名为关键词,都能迅速链接药品说明书内容;分诊助手:输入病程、症状等信息,智能分诊协助精准匹配科室,快速发现真实号源;村医培训:基于今年全科执业助理医师考试大纲,梳理相关知识体系,从知识要点到技能操作,让学习变得轻松。

## 严厉打击涉医违法犯罪 推进平安医院建设

市卫生计生委等 9 部门联合召开动员大会 部署落实《关于严厉打击涉医违法犯罪专项行动方案》

穗卫计讯 8 月 4 日,市卫生计生委、市综治办、公安局、司法局等 9 部门联合召开“广州市严厉打击涉医违法犯罪专项行动 推进平安医院建设动员大会”,部署落实国家卫生计生委等 9 部门联合印发的《关于严厉打击涉医违法犯罪专项行动方案》,自即日起开展为期 1 年的打击涉医违法犯罪专项行动,促进医疗秩序根本好转,构建和谐医患关系,保护医务人员和患者合法权益,推进平安医院建设。

会议通报,市卫生计生委、综治办、公安局、司法局等部门认真贯彻落实,市创建平安广东、平安广州的精神,按照“预防为主、标本兼治、打防并举、健全机制”的原则,坚持一手抓严厉打击涉医违法犯罪行为,一手抓医疗纠纷预防与处理长效机制建设,健全完善院内调解、人民调解、司法调解和医疗风险分担机制(以下简称“三调解一保

险”),医疗秩序和医患关系持续改善。2015 年,在医疗卫生机构总诊疗量不断增加的前提下,全市医疗纠纷数量和涉医违法案件数量持续下降,医患关系总体向好。

会议指出,各区、各有关部门要充分认识打击涉医违法犯罪的重要性和紧迫性,深刻把握涉医违法犯罪行为长期性、复杂性的特点。要划清涉医违法犯罪与医疗纠纷的界限,任何理由也不能成为寻衅滋事、侮辱医务人员、扰乱医疗秩序甚至暴力伤医的借口。要突出依法处置,系统治理,依据《刑法修正案(九)》有关法律法规及政策措施,进一步强化部门联动,加大执法力度,做到“有法必依、执法必严、违法必究”,严厉打击涉医违法犯罪行为,维护正常医疗秩序,维护医患双方合法权益。

会议强调,坚持系统治理、依法治理、综合治理和源头治理,通过开展专

项行动,进一步巩固工作成果,完善打击涉医违法犯罪的长效机制,促进医疗秩序根本性好转。大力推进“三调解一保”的医疗纠纷调解体系,不断完善院内调解制度,持续提升医疗纠纷人民调解覆盖率,推进医疗责任保险县级医院全覆盖,加强院内投诉、人民调解、司法诉讼、保险理赔等工作的有效衔接。持续深化医药卫生体制改革,巩固提升医疗服务管理水平,强化医疗卫生行业监督管理,从根本上化解医患矛盾。

会议要求,各区、各有关部门要加强组织领导,制定相应工作方案并组织实施,进一步增强部门联动,集中开展打击涉医违法犯罪,形成强大声势,要确保各项工作落地、落小、落实。加强新闻宣传和舆论引导,做好信息发布工作,引导形成健康的舆论环境和理性的社会心态。

### 新闻链接:市卫计委举办创建“平安医院”专项培训班

穗卫计讯 8 月 4-5 日,市卫生计生委举办了 2016 年广州市创建“平安医院”专项培训班。市卫生计生委副主任欧阳文在开班仪式上作了重要讲话,各区卫生计生局分管领导和医政科科长,全市二级以上医院主要负责人和医务科长参加了专项培训。

培训班上,市公安局法律专家、警务专家喻锋针对近期暴力伤医案件多发态势,就各级医疗机构如何加强安全建设切实维护医疗秩序做了详细指引;广州公益医调委、广州市医学会等有关专家对预防医疗纠纷、和谐医患关系提出宝贵的意见和建议;番禺区卫生计生局、市第一人民医院、市妇女儿童医疗中心、广州医科大学附属第一医院分别就各自创建省级平安医院示范区、示范点进行的经验分享;全体参加培训人员就培训学习心得和创建平安医院工作进行了深入的沟通和交流。

### 国家卫计委到花都区调研

穗卫计讯(通讯员 龚琴) 8 月 9 日下午,国家卫生计生委流动人口服务中心肖子华副主任到花都区调研。广州市流动人口办负责人、花都区卫生计生局和新华街主要领导陪同调研。

调研组对花都区流动人口社会组织发展现状进行了了解,实地察看了湖南省新田县

### 黎明副市长到广州血液中心调研

《广州卫生》讯(通讯员 聂咏梅) 8 月 3 日,黎明副市长到广州血液中心调研。调研组首先参观了血液中心体检采血部、成分血制备部等部门,随后听取了中心主任付涌水的工作汇报。

黎明副市长对奋战在一线的工作人员表示感谢,对我市采供血工作所取得的成绩表示肯定。针对我市采供血工作目前存在的困难作出了具体的部署,她要求,要进一步加强献血者的服务,保护献血者的爱心;尽快落实 2014 年广州市无

偿献血工作实施方案,建立我市采供血工作的长效机制;进一步加强互助献血的管理,联合公安部门,加大对“血托”的打击力度;结合卫生强市的建设,进一步研究人才激励机制和绩效方案,最大限度调动人员的积极性,确保医疗用血的质量。

市政府赵南先副秘书长、市卫生计生委唐小平书记、欧阳文副主任等陪同调研。

### 陈怡霓主任到荔湾区督导登革热防控工作

穗卫计讯 8 月 8 日,市政协副主席、市卫生计生委主任陈怡霓到荔湾区督导检查登革热防控工作。陈主任先后到金花街、龙津街疫点范围的住宅小区、内街小巷、单位等现场检查了孳生地清理、灭杀成蚊、入户搜索等疫情处置措施落实情况。随后在龙津街政务中心召开了荔湾区和越秀区卫生、爱卫,以及金花街、龙津街、逢源街、光塔街、六榕街 5 街道领导座谈会。荔湾区副区长邹瑜,省疾控中心副主任宋铁,两区卫生计生局主要领导,市和两区疾控中心专家参加了检查或座谈。

座谈会上,陈主任要求两区认清当前登革热疫情严峻形势;指出了前期疫点处置工作中存在的孳生地清理不到位,病例仍在续发等问题;要求两区 5 街道全力组织疫情防控工作,务必尽早控制本地疫情,要切实动员各部门,各街,各单位,各小区力量,开展爱国卫生行动,落实以清理孳生地为主的综合防控措施;要制定周密工作方案,抽调人力物力,包干到户,责任到人,加强督导、检查、评估、通报。陈主任指出 6 月份越秀区对六榕街疫点的处理经验可供借鉴。宋铁副主任指出要落实疫点速灭成蚊工作,孳生地清理要建立风险排查机制,掌握疫点范围的高风险,并优先处置。

### 市卫计委组织控烟综合执法行动

穗卫计讯 7 月 25-28 日,由市卫计委组织,市控烟办会同市公安局、市食品药品监督管理局、市卫生监督等单位开展控烟综合执法行动,抽查了越秀、花都、南沙和从化区共 41 家单位和场所,包括餐饮场所 20 家、党政机关 11 家、企事业单位 1 家、医疗卫生机构 7 家和互联网上网营业场所 2 家。

从检查情况看,大部分被检单位重视控烟工作,有宣传海报,大多数无烟场所禁烟标志、标识张贴规范,工作人员对

### 广州市人口福利基金会完成换届

《广州卫生》讯(通讯员 苏金英) 7 月 19 日,广州市人口福利基金会第五届理事会第一次会议在广州召开,圆满完成换届工作。会议任命了广州市人口福利基金会副会长、选举产生了新一届理事会理事长、执行秘书长,审议通过了副秘书长及专家组组长、副秘书长。段建华当选为广州市人口福利基金会第五届理事会理事长。根据中央有关规定及广州市人口福利基金会章程,按新

## 简讯

### 越秀区召开防控登革热疫情工作现场会议

8 月 1 日下午,越秀区谢伟光副区长在六榕街主持召开越秀区防控登革热疫情工作现场会议。会议首先现场观摩了六榕街百灵路兴隆东社区疫点处理情况,随后在六榕街道办事处听取了区卫计局对近期登革热防控工作情况和爱卫灭蚊行动情况的汇报,六榕街登革热疫情处置经验介绍,光塔街、东山街的登革热疫情防控工作汇报。会议要求:各街道要严格按照卫计部门发布的监测指标及指引开展蚊媒消杀和清理孳生地工作;严格执行每周二、周五的灭蚊大行动;总结六榕街防控经验,主要领导亲自抓,做好联防联控。(王有为)

### 北京街开展登革热防控知识培训

7 月 28 日、29 日下午,越秀区北京街社区卫生服务中心开展了两场登革热防控知识培训,分别面向社区和机关单位,包括社区居委会主任、各线专干在内的 83 名社区工作人员与 59 个机关单位的代表参加了培训。北京街道办事处副主任黄戎进表示,今年的登革热防控工作已进入传播风险期,北京街将继续保持高度重视,组织协调好全街工作人员,加强业务培训,加强督导巡查,动员好辖内居民和单位,倾倒积水、清理蚊媒孳生地,筑牢登革热防控的基础防线。(胡亚军)

### 番禺区召开第四次巩固国家卫生城市工作会议

8 月 5 日上午,番禺区爱卫办组织召开全区第四次巩固国家卫生城市工作会议。区政府办调研员梁伟成、区相关职能部门和 10 个街道有关领导和负责同志参加了会议。会议对迎检工作进行了再动员、再部署,要求各相关职能部门及街道坚定信心,统一思想,鼓足干劲,根据温国辉市长关于“实行严格的失分责任制,谁丢分谁负责,谁丢分问责谁”的要求全力以赴迎国检。(胡敏)

### 荔湾区开展三级甲等医院专项监督检查

根据相关法律法规和省级文件要求,荔湾区卫生监督所近期针对广州医科大学第三附属医院、广州市中医医院、广州中医药大学附属骨科医院、广州市惠爱医院 4 间三级甲等医院开展专项监督检查,内容包括机构执业、传染病防治、临床用血、放射诊疗等。检查情况良好;对检查中发现的问题,卫生监督员现场制作了《卫生监督意见书》,提出整改意见。(张洪梅)

### 黄埔区(萝岗片)举办健教好讲师演讲竞赛

8 月 11 日,2016 年黄埔区(萝岗片)健康教育好讲师演讲竞赛活动拉开帷幕,13 名来自各医疗卫生机构的选手参加了本次比赛。各参赛选手紧扣“高血压、糖尿病”主题,辅以课件展开精彩对决。经过 2 个多小时的激烈角逐,最终来自永和街社区卫生服务中心的选手拔得头筹。(曾君玲)



社区医护人员正在进行家庭病床服务。

## 足不出户! 癌症患者居家享受医疗服务

石门街社区卫生服务中心建立家庭病床服务癌症患者

《广州卫生》讯(通讯员 蔡景浩) 8 月 10 日,石门街社区卫生服务中心安排 3 名医护人员到癌症患者陈伯家中开展家庭病床服务,陈伯对自己在家中就能享受优质医疗服务感到十分满意。

据悉,陈伯家住石门街红星村,今年 3 月被检查出患有肺癌,经三甲医院诊断为“右肺中叶肺癌并右肺上叶不张及右肺多发转移瘤”,住院一段时间后现在家休养。

此前,陈伯就曾接受过石门街社区卫生服务中心红星站点团队的服务,在团队长林国洪医师的帮助下,该站点团队为陈伯建立了健康档案,还为他提供量血压、测血糖、心电图、抽血等一系列健康体检,通过医护人员的悉心服务,陈伯及其家属了解到社区卫生服务中心的基本医疗、预防保健等功能。

了解到陈伯行动不便,石门街社区卫生服务中心随即安排医护人员上门为他建立了家庭病床,并细心做了体检、诊断及护理。为了减轻陈伯家庭负担,医护人员还建议其在社区定点医保,让陈伯足不出户就能享受家庭病床带来的居家医疗服务,同时还能纳入医保报销。陈伯及其家属感受到了社区卫生服务中心带来的优质服务和便利,对医护人员连声称赞。

## 番禺区预防接种门诊将逐步实现全流程数字化

### 沙头街率先体验疫苗接种掌上新服务

《广州卫生》讯(通讯员 詹海燕) 7 月 27 日,番禺区沙头街社区卫生服务中心预防接种手机 APP 正式上线,成为全市率先实现疫苗接种服务全程数字化的接种点。预计今年年底,全区 17 个疫苗接种点可陆续开通此项服务。

数字化预防接种门诊是线上通过家长手机 APP 及医生后台端,现场配备取号、叫号机显示、预检登记、接种核对、留观计时为一体的数字化全流程质量控制接种门诊服务。将疫苗接种服务融入信息化建设,是番禺区落实智慧健康建设的具体措施之一。预防接种手机 APP 在全市广泛使用后,将实现四大改善:

一是接种时间有提醒,降低漏种及延时接种情况发生。家长通过 APP 不仅可以了解儿童已开展的疫苗接种情况,还可以实时收到接种提醒。根据自身需求查询接种点的疫苗接种情况,有效掌控接种时间。

二是社区接种可预约,降低现场等候耗时间。需接种的市民通过 APP 预约时间,现已开通服务的社区平均等候时间从 1 小时左右缩减为 10 分钟内。这不仅节省了家长的时间,也优化了接种点的秩序。

三是接种全程可参与,提高疫苗接种安全。接种全流程信息化管理,家长可参与到整个接种环节,医生家长同

## 消除地铁卫生隐患 落实监督迎接国检

市卫生监督所以“两学一做”为抓手,落实地铁卫生监督重点检查,联合市疾病预防控制中心共同完成 2016 年上半年地铁卫生监督监测抽检任务。

监测监测全覆盖,严格检查不放松

按重点计划要求,该所对市卫计委发证的地铁运营单位进行日常监督检查,随机抽检广州地铁各线路共 16 个站,重点检查卫生许可证亮证经营、从业人员持有健康证明和卫生知识培训合格证明、卫生管理档案资料的建立、公共区域的清洁消毒、集中空调通风系统的清洗维护等情况。并将今年上半年地铁卫生监督抽检不合格的 8 个站列为重点监督对象进行 100% 全覆盖检查。从监督检查结果看,各持证地铁站基本能

按要求落实相关卫生管理规定。

监测分析找问题,同期对除隐患

对 10 个地铁站台集中空调通风系统进行抽检监测,抽检样品 208 宗,合格 197 宗,合格率为 94.7%,不合格项目主要为送风中细菌总数及真菌总数、新风量。相较于 2015 年上半年监测抽检情况,抽检合格率提高 1.4%,未在冷却(凝)水中检出嗜肺军团菌;对 10 间地铁站运营单位站空气进行监测检查,共监测地铁站台空气 270 宗,合格 266 宗,合格率 98.5%,主要不合格项目为微小气候(温度),其他指标符合《公共交通等候室卫生标准》(GB9672-1996)要求。相较于 2015 年上半年监测抽检情况,抽检合格率提高 1.5%,未发现风速超标的情况。

针对问题整改落实,以学促做迎国卫

针对检查中发现的集中空调通风系统卫生不合格,卫生档案资料中索证资料不齐全,空调送风中的细菌总数和真菌总数超标(合格率为 76.7%、90%),新风量不达标(合格率 90%),如一号线农讲所站空调回风口滤网有积尘;六号线东湖站消毒产品索证资料不齐全,APM 线林和西站现场未能提供消毒产品索证资料等问题,在对照《国家卫生城市标准》量化指标的基础上,卫生监督员现场发出监督意见书,要求地铁运营单位立刻整改,并指导落实各项整改措施。

(委综合监督处、市卫生监督所 供稿)

【消化病科普】专栏

# 一饿就痛,一吃就好? 原来是十二指肠溃疡

中山大学附属第一医院胃肠外科中心

马晋平 教授、主任医师

小陈得“胃病”好几年了,每次一饿就疼,吃点东西就好了,反反复复,出差加班尤其容易发作,时好时坏,没有正规治疗。

但最近,同样是有多年来就疼的“胃病”同事在一次聚餐后出现了穿孔,急诊送到医院开刀。原来是十二指肠溃疡导致的穿孔。小陈妻子听了,把他吓得不行,觉得要赶快重视起来,于是催促丈夫赶紧看医生接受正规治疗。

## 胃十二指肠溃疡很常见

十二指肠溃疡包括胃溃疡和十二指肠溃疡,之所以叫做“消化性”溃疡,主要是由于其溃疡形成与胃酸/胃蛋白酶的消化作用有关。

溃疡和糜烂病程度不同,糜烂是一个局限性的粘膜缺损,它不穿透粘膜肌,愈合后不留任何痕迹;而溃疡的粘膜缺损穿透整个粘膜层,时常穿入甚至穿透其他各层,愈合后遗留疤痕。

胃酸和幽门螺杆菌是溃疡发生的两个重要因素,严重的溃疡甚至可以穿透整层胃壁。

消化性溃疡作为一种常见病,发病率非常高。据早期统计,约 10%-12% 的人一生中会患消化性溃疡,发病人群更是非常广泛。近年来,随着社会节奏的加快、生活压力的增大,从医院就诊人数来看,消化性溃疡发病率还是非常高的。

胃十二指肠溃疡腹部疼痛,胃灼热,打嗝……部分患者因治疗不当,溃疡反复发作,严重时甚至出现出血、穿孔、幽门梗阻及溃疡癌变等并发症,严重威胁患者身心健康。

## 消化性溃疡的疼痛特点

十二指肠溃疡的疼痛多出现于中上腹部,或在脐上方,或在脐上方偏右处;胃溃疡疼痛的位置也多在中上腹,但稍偏高处,或在剑突下和剑突下偏左处。因为空腔脏器的疼痛在体表上的定位一般不十分确切,所以,疼痛的部位也不一定准确反映溃疡所在解剖位置。

疼痛性质多呈钝痛、灼痛或饥饿样痛,一般较轻而能耐受,持续性剧痛提示溃疡穿透或穿孔。疼痛常因精神刺激、过度疲劳、饮食不慎、药物影响、气候变化等因素诱发

或加重;可因休息、进食、服制酸药、以手按压疼痛部位、呕吐等方法而减轻或缓解。

## 消化性溃疡发作有长期性、周期性和节律性等特点

**长期性:**由于溃疡发生后可自行愈合,但每于愈合后又复发,故常有上腹痛长期反复发作的特点。整个病程平均 6-7 年,有的可长达一、二十年,甚至更长。

**周期性:**上腹痛呈反复周期性发作,乃为此种溃疡的特征之一,尤以十二指肠溃疡更为突出。中上腹痛发作可持续几天,几周或更长,继以较长时间的缓解。全年都可发作,但以春、秋季节发作者多见。

**节律性:**溃疡疼痛与饮食之间的关系具有明显的相关性和节律性。在一天中,清晨 3 点至早餐的一段时间,胃酸分泌最低,故在此时间内很少发生疼痛。

十二指肠溃疡的疼痛好发在二餐之间,持续不减直至下餐进食或服药物后缓解。所以有一饿就痛,吃点东西就好转的特点。

而胃溃疡疼痛的发生较不规则,常在餐后 1 小时内发生,经 1-2 小时后逐渐缓解,直至下餐进食后再复现上述节律。

## 消化性溃疡的治疗和预防

目前大部分患者通过使用三联或四联疗法基本都能起效。但胃十二指肠溃疡易复发是其一大特点,复发与不规律治疗、饮食生活习惯也有很大的关系,因此,患有胃溃疡的人

在生活中时要注意以下几点:

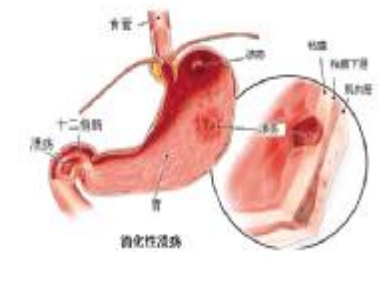
**1、遵医嘱,治疗幽门螺杆菌:** 治疗消化性溃疡的药物可分为抑制胃酸分泌的药物和保护胃黏膜的药物两大类,常与根除幽门螺杆菌治疗联合使用。需遵医嘱,切忌症状好转就擅自停药,不规范用药容易导致幽门螺杆菌耐药或复发,也容易致溃疡复发,有效根除幽门螺杆菌能大大减少溃疡复发。治疗停药 2 周后记得复查幽门螺杆菌,家里有人感染幽门螺杆菌最好分餐或一同治疗,避免交叉感染。由于医学诊疗的特殊性,具体方案需和你的医生诊疗后决定。

**2、戒烟酒:** 吸烟会引起胃黏膜下血管收缩、痉挛,胃黏膜出现缺血,不利于溃疡愈合。高浓度白酒会直接破坏胃黏膜屏障,导致胃黏膜损伤,得了胃十二指肠溃疡更不能喝酒。

**3、注意休息:** 不可过度劳累,避免紧张的情绪,精神压力会加重胃肠道血供,对胃十二指肠溃疡愈合不利,要注意调整好。因为不少人会因为工作压力突然或精神压力诱发原本“沉睡”的胃十二指肠溃疡。

**4、饮食:** 进食要定时定量,不要饿一顿,饱一顿,也不要暴饮暴食。多吃蔬菜水果米面等,少吃大鱼大肉,因为这类会导致胃酸分泌过多,不利于溃疡愈合,且可能加重胃疼症状。避免食用咖啡、浓茶、辣椒等刺激性食物。

**5、如果有服用抗血栓药或止痛药应酌情更换:** 以阿司匹林为代表的非甾体抗炎药,在预防心脑血管疾病和消炎止痛方面应用广泛,但这类药物有一个比较明显的副作用就是容易导致胃黏膜受损。如果得了胃十二指肠溃疡,最好寻求医生建议是否继续使用,酌情更换或停用这类药物。



## 正能量 白云人民医院成功抢救一名胎盘早剥患者

广州卫生讯 (通讯员 蔡景浩、肖慧芳) 7月19日,一名孕妇因下腹痛、阴道流血由家人送到区人民医院。院方立即开通绿色通道,迅速成立抢救小组。经诊断,该孕妇为胎儿宫内窘迫、胎盘早剥。经过全院上下 2 小时惊心动魄的大抢救,最终母子平安。

胎盘早剥是妊娠晚期出血的重要原因之一,是妊娠晚期的严重并发症,危及母婴生命。据了解,该孕妇姓林,34岁,怀孕 37 周多,家住白云区大源村。18 日下午在家不小心滑了一跤,当时她自觉没有感觉不适。但是 19 日凌晨 4 点感觉到胎动较频繁,6 点出现下腹疼痛加剧,8 点出现阴道流血,她丈夫立即把她送到区人民医院。

孕妇入院时,面色苍白,裤裙血染,医院妇产科陶涛主任凭多年临床经验,考虑胎盘早剥可能性大,立即上报医务科及主管院长,开通绿色通道,并迅速成立由医务科、护理部、妇产科、麻醉科、儿科、B 超、检验科等组成的抢救小组。诊断明确后,院方告知家属,孕妇病情重,有胎死宫内、产后大出血的可能,并决定立即在产房手术室行剖宫产术。

短时间内,抢救小组成员迅速到场。10 点开始手术,6 分钟后,一名成熟男婴经剖宫产取出,体重 2600 克,无呼吸,心率不正常!此刻,产科何护士长、李护士长立即配合儿科黄医生对新生儿展开抢救,经气管插管、胸外按压,5 分钟后,新生儿恢复自主呼吸,可以正常哭闹,心率恢复正常水平,四肢活动有力,随即转到该院新生儿病区进一步观察治疗。另一边,手术台上的两位医生争分夺秒为产妇止血,经过术中输血、按摩宫体、注射缩宫素,并积极抗休克、抗感染等综合治疗后,孕妇子宫收缩良好,11 点 30 分手术完成,生命体征稳定,经过 2 个小时的抢救,终于母子平安!

7 月 24 日,林女士精神状态和身体状态恢复良好,此时的她已经能够自由地行走,可以出院了。重获新生的她内心说不出的感激:“真的没有想到还可以保住我和宝宝,保住我的子宫,真的太感谢区人民医院的医生和护士!”妇产科陶涛主任告诉记者,看到林女士母子平安,作为医务人员,感到莫大的安慰与鼓舞。

“走”、“步行”是人类活动中最简单、最基础的运动,也是人类保持健康最有效、最容易实现的运动方式。

坚持步行锻炼可以降低发生多种慢性病的风险,有助于保持健康的体重、缓解抑郁情绪和精神压力、改善老年人的生存质量;还可以帮助糖尿病患者和高血压病人控制血糖和血压。

## 30 分钟步行的运动量列表

步行类型	运动量(千步)
慢速走,如旅游、散步约 3 公里/小时,水平硬表面	15
中慢速走(约 4 公里/小时,水平硬表面)下坡、下山、慢跑(如华尔兹、快步舞)	30
快速走(约 6.4 公里/小时,水平硬表面);少量负重上楼(带约 0.5-7 千克东西)	60
走路结合(快走为主);中速爬山(约 5.6 公里/小时);带较重东西上楼(带约 7.5-11 公斤东西)	75

千步活动量,相当于以 4 公里/小时的速度步行 1000 步(约 10 分钟)的活动量。

## 观白带,看女性生殖健康

医学指导|广东药科大学附属第三医院妇科 包敏 主治医师 通讯员|钟志刚

最近网上有观点认为,女性内裤很干净,没有任何体液或分泌物,这样才是健康和卫生的。——女性内裤真能揭示女性健康吗?如何通过内裤上的白带辨别女性健康?

### 内裤有分泌物,可以是正常白带

正常女性会有阴道排液,这是女性生殖系统自我保护的一种生理产物,我们称之为白带。白带由阴道粘膜、子宫内层和宫颈腺体的分泌的液体,脱落的细胞和细菌等组成,正常情况下是白色、絮状、带有粘性,没有气味。影响阴道排液的因素有全身的因素和生殖系统的局部因素。全身因素



随着巴西里约奥运热议升温,又有一个“中国特产”继“蚊帐”后在全世界亮了。没错,它就是拔火罐。在 4x100 自由泳的比赛中,美国泳坛传奇“菲鱼”(菲利普斯)身现清晰的拔罐印记。菲鱼的示范效应,使国内外媒体争相报道拔火罐疗法。

拔罐的原理是怎样的?中医认为,湿、热都是邪,邪气潜藏

如生理周期变化引起激素水平改变,刺激腺体分泌改变从而导致阴道排液情况变化。比如在月经刚结束和后期,白带量少,内裤是干燥的,而在排卵期前分泌物增多,从内裤上就能看到明显的痕迹,随着排卵期的临近,分泌物会变得更多,颜色也会变得更为透明、亮起来,而且更为粘稠,如果用手接触还会感觉到有些弹性。服用避孕药,会因为含有激素,也会导致白带增多的改变。

### 白带异常需注重生殖健康

白带数量多、颜色异常,带有臭味等,说明白带异常,揭示女性可能处于病患状态,需要引起警

觉和重视。女性生殖系统的局部因素是导致白带异常的主要原因,是最容易在内裤上发现的隐私问题。阴道和子宫内层炎症,刺激腺体分泌,白细胞参与炎症反应并脱落,导致白带呈现黄色或黄绿色,有腥臭味。霉菌感染后,霉菌大量繁殖导致炎症,导致白带呈豆腐渣样。混合形成乳白色凝块状白带如豆腐渣。血性白带常常见于宫颈糜烂、宫颈炎、子宫内膜癌,阴道肿瘤,部分患者放置节育器后也会有类似情况。

### 中药调理帮助解决白带问题

“内裤是女性观察自身健康的一个窗口,白带异常可以选择

## 警惕拔罐的四个误区

医学指导/广州市中医药大学推拿科 贾超 副主任医师

到正规的有资质的单位做治疗,避开 4 大拔罐误区。

**【误区 1】拔罐后肉色越黑越好**  
贾超解释,在正常的健康状态下,人体皮肤自身有一定的渗透压,拔火罐的力量对皮肤下血管的损伤较小,因此可能拔出后“没什么颜色”。相反,若拔火罐的部位风寒邪湿凝聚,局部处于炎症状态,则同样的火罐,拔罐的位置毛细血管破裂较为明显,甚至呈紫黑、紫红色。

“拔罐后没有什么颜色应该感到高兴,说明你的毛细血管网是正常的,可能只是虚证,身体没什么大问题。”贾超笑道。他还表示,拔罐后皮肤恢复的快慢跟体质有关系,造成皮下淤血后,经常运动、局部血液循环好的人吸收好,就恢复得快。

**【误区 2】拔罐时间越长越好**  
贾超指出,拔火罐根据火罐大小、材质、负压的力度各有不同,一般从从点上火闪到起罐不超过 10 分钟为宜。因为拔火罐的主要原理在于负压而不在于时间,在负压很大的情况下拔罐时间过长可拔出水泡,在热天容易引起皮肤感染。正确的拔火罐时间应该在 10-15 分钟。如果是身体不太好的老人或小孩,时间要减半。

### 健康提醒

**小心对待拔罐后出现的水泡**  
如果留太久出现了水泡等状况,小泡无需处理,仅敷以消毒纱布,防止擦破即可。水泡较大时,用消毒针将水放出,涂以龙胆紫药水,或用消毒纱布包敷,以防感染,特别注意皮肤破损未修复时勿接触生水。

## 一图读懂: HPV疫苗登陆中国,宫颈癌就此绝迹?



等等,高兴归高兴,你们真的对 HPV 疫苗十分了解吗?是不是注射了它就可以高枕无忧了呢?且听小编慢慢道来~

问题一, HPV 疫苗上百种, 疫苗全部防住吗?



我们知道 HPV 16、18 型引起的宫颈癌占 70-80% 左右,另外 20% 左右的宫颈癌, 则由其他类型的 HPV 引起(比如 52 型), 目前 HPV 疫苗主要保护 HPV 16 和 18 型引起的宫颈癌。

问题二, 多大岁数可以打 HPV 疫苗?

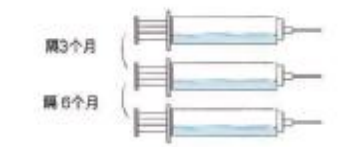


其实最佳的 HPV 疫苗注射人群, 是过性生活前的青少年。



美国人比较建议 9-26 岁的女性注射疫苗, 最好不要超过 45 岁, 因为注射越早产生的抗体越强, 年纪太大可能就没啥效果啦!

问题三, 疫苗需要打几针? 能终身保护我吗?



宫颈癌疫苗需要打 3 针, 和乙肝疫苗一样, 第一针和后面两针分别间隔 3 个月和 6 个月。而疫苗接种上市也才有 9 年的时间, 目前看来保护 6 年是木有问题的。

问题四, 注射 HPV 疫苗前需要测下 HPV 吗?



测则也不必!

因为 HPV 疫苗可以预防多种 HPV 病毒, 而女性同时感染多种 HPV 的可能性很低。

所以, 还是可以选择接种疫苗预防其他类型的 HPV, 除非你特别不幸, 检测发现感染了疫苗可以预防的全部 HPV 类型, 那就没有必要了, 这个概率估计和中六合彩一样。

问题五, 打了疫苗还需要定期做宫颈癌的筛查吗?



当然, 必须, 以及肯定, 还是要做宫颈癌筛查的!

刚才说了, HPV 疫苗不是 100% 的宫颈癌防护盾! 万不可抱有侥幸心理~

打疫苗和定期做宫颈癌筛查是完全一样的! 并不因为打了疫苗就能减少筛查的次数和方式。



小编说了这么多, 不知道大家明白没有? 总之, HPV 疫苗虽好, 也不是万无一失。‘科学接种, 科学预防’ 才是预防宫颈癌的根本!

资料来源: 国家卫生计生委科普宣传共享平台

# “喂”爱坚持 母乳滋养新生命

国际母乳喂养行动联盟(WABA)确定每年8月1-7日为“世界母乳喂养周”，使全社会积极鼓励和支持母乳喂养。世界卫生组织和联合国儿童基金会2002年制定了《婴幼儿喂养全球策略》，提出了全球公共卫生建议：保护、促进和支持母乳喂养。今年“世界母乳喂养周”的主题为“母乳喂养是可持续发展的关键”。

8月1日下午，在百万葵园满是阳光灿烂的向日葵丛中，40多位怀抱宝宝的妈妈，集体喂哺自己的孩子。怀中的母乳宝宝，因为有着妈妈的悉心照顾，享受着母乳带来的健康，绽放着小宝们特有的笑脸，感受着花儿一样的幸福。这是来自民间的母乳爱志愿服务队正在进行的快闪活动的温馨场景。现场的母乳爱志愿宝宝们刚刚满月，最大的宝宝30个月，参加快闪的大部分妈妈都有向母乳库捐赠母乳，救治过重症患儿，她们带着自己母乳喂养的小小志愿者，一起现身说法为母乳代言。和这些可爱的向日葵花儿们一起告诉大家——“母乳爱：母乳宝宝幸福像花儿一样”！

文/宋倩雯

通讯员: 徐颀、李晓珊



(图为母乳爱志愿服务队正在进行的母乳快闪活动)

## 奥运冠军分享母乳喂养点滴

据悉，今年母乳爱公益的母乳快闪活动已经是第四次举办了。此次活动由广州市妇女联合会指导，广东广播电视台新闻广播、母乳爱志愿服务队、广东省妇幼保健院、广州市青少年发展基金会、广州百万葵园等机构联合主办。

今年正好是奥运年，母乳爱志愿服务队特别邀请了2004年雅典奥运会羽毛球女双冠军、二孩母乳妈妈张洁雯，担任母乳爱公益的爱心大使，并作为这次母乳爱快闪活动的见证人，在现场发出活动指令。“母乳喂养后，孩子少生病身体壮，希望通过更多的公益活动，身体力行推广母乳喂养。”张洁雯还分享了身为母乳妈妈的各种艰辛和幸福的点滴。她的二宝即将一岁，她表示会继续母乳喂养。

据广东广播电视台新闻广播、母乳爱志愿服务队队长徐颀介绍，母乳爱志愿服务队自2013年起，连续四年组织了各种有趣主题的“母乳快闪”活动，母乳妈妈们以集体哺乳的行为艺术让大众关注母乳喂养。在2013年8月3日、2014

年8月3日及2015年8月1日，分别以“我们都是哺乳动物”、“母乳爱流动的爱”、“母乳妈妈都是小蛮腰”为主题，在长隆野生动物世界长颈鹿妈妈前、在荔枝湾移动的西关小船上、在广州地标小蛮腰广州塔下，进行哺乳快闪。

## 儿科专家专业解读母乳喂养

活动现场，来自广东省妇幼保健院副院长、儿科专家陈运彬介绍道，母乳喂养是妈妈给孩子的“特供餐食”，对于孩子健康成长非常有益，任何配方奶的营养都不可能跟母乳相提并论的。

“省妇幼这些年特别支持母乳喂养，尤其是对孩子住在NICU重症病房的妈妈们进行宣教母乳喂养的好处。除了特例没有母乳的妈妈会使用省妇幼母乳库捐赠母乳外，大部分住院孩子的妈妈每天送母乳给自己NICU里的孩子。”陈院长还说道，2015年省妇幼两个院区共接受送母乳4994人，接受母乳量920万毫升；在新生儿病房进行母乳喂养在临床的好处显而易见，特别是降低了早产宝宝的早产儿坏死性小肠结肠炎 NEC 的

发病率。另外，母乳里的活化因子对孩子的大脑和多个器官都有很大好处，并能有效地提高孩子的免疫力。

据南方医科大学南方医院产科护士长周燕莉介绍，母乳是宝宝最佳的天然食物，母乳中含有婴幼儿生长发育必需的各种营养成分。“母乳喂养对婴儿、母亲、家庭及社会都有无可比拟的好处。”她表示，对婴儿来说母乳喂养不仅能提供足够的营养，满足0-6个月婴儿的营养和生长需求。还能调节免疫力，预防过敏、预防哮喘、减少湿疹、皮疹等过敏性疾病。母乳中的免疫球蛋白，具有抗病毒及抗菌的高度活性，从而降低患病风险。除此之外，还能建立肠道菌群，有助于肠道健康，促进肠道发育；不仅如此，母乳还能促进神经系统发育。据了解，母乳喂养的孩子比配方奶喂养的孩子IQ智商平均高出7-10分。

对婴儿远期影响而言，周燕莉表示，母乳喂养能减少肥胖的可能，从而减少高血压的发病，降低婴儿成年后患心脏病的概率，降低成年后患II型糖尿病的风险。此外，她还指出母乳喂养还能促进母婴情感交流，建立母婴的信任感，增

加宝宝的安全感，使情绪更稳定，促进智力的发育。

对母亲来说母乳喂养的好处有哪些呢？周燕莉指出，首先可以促进子宫复旧，减少产后出血。其次，能迅速恢复体重。她表示，坚持母乳喂养6个月以上，可逐渐消耗妊娠期储存的脂肪，体型可恢复至妊娠前状态。再次，还能降低患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌以及骨质疏松的风险。除此之外，她还介绍，坚持纯母乳喂养，能抑制排卵，起到避孕作用，但不主张以母乳喂养作为避孕措施。另外，母乳喂养可缓解紧张和压力，减少抑郁症状，促进心理健康，增加母子感情。



(图为雅典奥运会羽毛球女双冠军张洁雯)



(2013年“我们都是哺乳动物”母乳快闪)



(2015年“母乳妈妈都是小蛮腰”母乳快闪)



(母乳爱志愿妈妈合照)



(2014年“母乳爱流动的爱”母乳快闪)

## 相关链接

母乳爱志愿服务队于2013年5月20日在广州成立，以广大哺乳期妈妈和热心推广母乳喂养的爱心人士为志愿者。成立三年来，母乳爱志愿服务队拥有了近千位海内外的志愿妈妈；坚持开展一系列以推广母乳喂养科学育儿和母乳捐赠救治重症患儿为核心的公益活动。截至2016年8月，已有600多位妈妈共捐赠近百万毫升母乳。除了向公益母乳库捐赠免费救治重症患儿外，母乳爱也跟进多位特殊宝宝比如脑积水弃婴小五、妈妈重病离世前遗愿母乳喂养孩子的十天大的宝宝小信纸...通过妈妈们的爱心接力，守护着一个又一个需要帮助的宝宝。

母乳爱公益，除了支持中国首家母乳库广州市妇女儿童医疗中心母乳库的捐赠耗材经费外，从今年5月起，开始正式支持广东省妇幼保健院母乳库的耗材经费。母乳爱志愿服务队队长徐颀表示：全国已经开办多家母乳库，只要是公益母乳库，使用母乳免费救治重症患儿的，都可以向母乳爱公益基金申请购买母乳捐赠耗材的经费支持。现在已经收到其他城市母乳库的申请书，母乳爱公益基金会全力支持更多的公益母乳库。

## 奥运健儿钟情中医拔罐



(图为2016年里约奥运会男子200米蝶泳预赛，菲尔普斯晋级。)

在2016年里约奥运会上，拔罐堪称当红炸子鸡。这种源自中医的非药物疗法，以其简效廉的特征征服了众多奥运明星。据悉，美国游泳队流行拔火罐，菲尔普斯就是发烧友。那么，拔罐能给运动员带来哪些好处呢？

### 扶正祛邪 保护免疫系统

赛前生病是教练和运动员最不愿意看到的，所以预防尤为重要。拔罐疗法能激发经络之气，振奋衰弱的脏腑机能，提高抗病能力。同时，通过吸拔作用，能吸出风、寒、湿邪及瘀血，发挥扶正祛邪的作用。游泳、跳水、体操等项目的运动员容易受凉，拔罐可以祛除体内的寒气。

现代研究表明，拔罐疗法可增强白细胞和网状内皮系统的吞噬功能，提高机体的抗病能力。在背部两侧膀胱经强力拔罐，白细胞的吞噬细菌指数及血清补体效价、正常人红细胞免疫功能都明显提高。另外，拔罐时很强的负压吸吮力量，使局部毛细血管破裂，局部瘀血，引起自身溶血现象；释放组胺、5-羟色胺等神经介质，通过神经体液机制，刺激整个机体的功能，能有效调动免疫系统，对免疫功能低下所造成的低热不退等，有较好的疗效。

拔罐疗法能促进肺部血液循环，有改善支气管分泌和纤毛运动等作用，从而加速呼吸道炎症的消除。在肺俞、风门穴拔罐，能改善呼吸道的通气和换气功能，常用于防治风寒咳嗽、慢性支气管炎、哮喘等病。

### 疏通经络 缓解疼痛症状

经络是人体气血运行的通路，使人体各部分的功能保持相对的平衡与协调。拔罐能激发和调整经气，疏通经络，并通过经络系统而影响其所属脏腑、组织的功能，使百脉流通，五脏安和，达到“通则不痛”的疗效。因此，拔罐对于缓解一些运动员的疼痛

症状有一定的作用。

很多运动员在赛场上会出现两个不利于比赛的状态，一个是过度兴奋，一个是慢热，兴奋度太低。拔罐可以帮助调节神经兴奋度。现代医学研究认为，拔罐疗法是一种负压机械刺激作用，这种刺激可以传入大脑皮质，反射性地调节兴奋和抑制过程，使整个神经系统趋于平衡。拔罐疗法具有双向调节功能，针对人体病理特征来进行良性调节。当身体处于兴奋状态时，拔罐可使其转为抑制；当身体处于抑制状态时，拔罐可使其转为兴奋。

如果运动员过于紧张、疲劳或者热身运动不充分可能会出现肌肉痉挛，拔罐疗法能通过肌肉牵张反射直接抑制肌肉痉挛，又能通过消除疼痛病灶而间接解除肌肉痉挛。拔罐可刺激某一区域的神经，调节相应部位的血管和肌肉的功能活动，反射性地解除血管平滑肌的痉挛，获得比较明显的止痛效果。

### 活血化瘀 消除红肿热痛

运动员出现跌打损伤是常事，也难免会有红肿热痛的症状，甚至有瘀血。中医认为，人体的一切组织都需要气血的滋养和调节才能发挥功能，若气血失和，则脏腑组织的功能活动发生异常，而产生一系列的病理变化。拔罐疗法具有调和气血，促进气血运行的作用。刺络拔罐法能够活血祛瘀，通络止痛。这是因为拔罐能加快静脉回流，有利于水肿、血肿的吸收。拔罐疗法能够促进炎症介质的分解、排泄，消除无菌性炎症，起到镇痛作用，刺络拔罐法的止痛效果尤为突出。

拔罐疗法对局部皮肤有温热刺激，能使局部血管扩张，促进血液循环，加速新陈代谢，局部血液循环的改善，可迅速带走局部堆积的炎性渗出物及致痛物质，从而消除肿胀和疼痛。

(摘自:《健康报》)

## 孕妇怎样饮食才算营养合理?

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

要做到营养全面、平衡，不能忽视维生素和矿物质的补充，特别是维生素A、B、E、叶酸等。可根据不同的时间采取适当的调节。

1.怀孕早期(1-3个月)。此时期孕妇大多有妊娠反应，应以富含维生素B、无机盐的易消化食物和充足的糖类为主，如面包、饼干、牛奶、豆浆、稀粥、果汁、蜂蜜、水果等。反应减轻或消失后，应吃些鸡蛋、瘦肉、鱼虾、动物肝脏及新鲜蔬菜、水果等。

2.怀孕中期(4-7个月)。这段时间胎儿生长较快，孕妇要消耗大量的热量，对蛋白质的需求也较正常人

高，妊娠反应已过去，因此孕妇的食欲往往较高。食物应以乳品、肉类、蛋类、豆制品、新鲜蔬菜、水果为主，但脂肪的摄入量不要太多。据报道，在孕期吃高脂肪的妇女，可增加新生儿患生殖系统感染的机会。

3.怀孕晚期(8-10个月)。此期胎儿的体重增加最快，其体重的二分之一是在这段时间增加的，因此孕妇要吃足够的糖、蛋白质，可适当增加脂肪的比例，特别要补充一些矿物质如钙、铁、磷等，多吃一些动物肝脏、海产品等。营养充足可使胎儿有足够的能量储备，从而适应分娩及分娩后的外界环境。

## 美女挎大包让手臂很受伤

女性出门都喜欢带个包，不仅盛放东西方便，款式各异的包包还能起到点缀作用。很多女性喜欢将又大又沉的包挎在手臂上，家庭主妇买菜时也喜欢将装得满满的帆布袋用手挽着，时间长了，手臂很容易酸痛麻木，甚至造成旋前圆肌综合征。

治疗，如避免负重物，用夹板固定，使用非类固醇激素类药物局部封闭治疗等。

### 出门背包有学问

给包包减负，经常清理背包，所带之物越精简越好。背包上的挂饰以一些重量轻的毛绒玩具为主，或干脆什么都不挂。

选用双肩包、斜挎包、手提包。双肩包受力均匀，双肩的用力比较平衡，不容易累。用斜挎包可选择肩带较宽的，最好将包放在前部，而不要放在两侧。用手提包时要常换手，注意左右手平衡负重，走路时提臀收腹。不管肩背还是手拎，最好每10分钟将包换到另一侧肩膀或另一只手上，以防止颈椎和腰椎劳损。

经常变换背包姿势。比如肩膀背、斜挎、胳膊肘挎、手拎等方式轮换进行，这样可以减少对身体某个部位长时间的损害。此外，背包时如果感觉肩背疼痛，最好立刻停下来做1分钟伸展运动。如果情况不允许，就把包从肩膀上拿下来用手提着。(摘自:《健康报》)

### 前臂挎包正中神经受压

大包挎在前臂上，前臂长时间处于同一姿势，受到重物压迫，导致胳膊血液循环较差，前臂正中神经受压，肌肉麻痹。旋前圆肌综合征是正中神经于前臂近端，被旋前圆肌两头之间的腱弓卡压所致。正中神经在臂部损伤时，表现为前臂不能旋前，手腕无力，拇、示指不能屈曲，拇指不能对掌，鱼际肌萎缩，手掌平坦，称为“猿手”。感觉障碍以拇指、食指和中指较为明显。也可见明显的血管收缩和营养障碍。

旋前圆肌综合征不可小觑，严重的可导致手部部分肌肉萎缩，从而影响手的功能，需进行手术治疗，极为严重的甚至会出现不可逆的神经损伤。对于症状较轻的患者，可保守

(摘自:《健康报》)

## 食品营养多关注

# 乳酸饮料不能替代酸奶

酸奶因其独特的风味与丰富的营养而深受人们喜爱。现在市场上有很多叫酸奶或酸乳饮料的产品，其营养价值是一样的吗？

酸奶是以牛奶为原料，经过巴氏杀菌后再向牛奶中添加有益菌(发酵剂)，经发酵后，再冷却灌装的一种牛奶制品。简单地说，从牛奶到酸奶，除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵过程中乳酸菌还可以产生人体所需要的多种维生素，如维生素B1、维生素B2等，且经过发酵后一部分乳糖转化成了乳酸，可以消除或减轻乳糖不耐受症状，其中含有的活菌还能带来一些额外的好处，如预防胃肠道感染，增强免疫力，防治便秘等。

需要注意的是，在我们日常生活中，

有四类产品都被称为酸奶，它们分别是酸乳、发酵乳、风味酸乳和风味发酵乳。酸乳和发酵乳的区别在于用什么菌来发酵。酸乳需要用嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌发酵；发酵乳则没有这一限定，即什么菌都可以。而风味不风味的区别在于加没加东西，如食品添加剂、营养强化剂、果蔬或谷物。因此，如果叫酸乳或者发酵乳，意味着只能用奶或者奶粉为原料，不能添加其他成分。如果名字前加了“风味”二字，就可以添加食品添加剂、营养强化剂、果蔬或谷物等了。

那么，这四类酸奶哪种才是国家标准中的酸奶呢？答案是酸乳或发酵乳，而风味酸乳、风味发酵乳不是。但是这种理论上的酸奶口味不佳，不进行调味的

多数人无法接受，也就少有厂家生产。因此，现实中的酸奶基本上都是风味酸乳，营养价值与纯牛奶相比是高还是低，不能一概而论，需要看添加了什么成分。一般而言，增稠剂和甜味剂不改变营养价值，人们应该关注的指标是添加的糖--糖加得越多，整体的营养价值就越低。

除了以上四种酸奶，市面上还有一类含乳饮料，如酸性乳饮料、乳酸饮料、乳酸菌饮料等。其与酸奶的营养成分含量差别很大，酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右，绝不能代替牛奶和酸奶。

### 喝酸奶应该注意哪些问题?

1.喝酸奶要适可而止。对普通人来

说，每天250克~500克比较适宜。

2.酸奶不可随意搭配。酸奶不可与香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉制品内添加了亚硝酸盐，会和酸奶中的胺形成亚硝胺，是致癌物。酸奶不宜和某些药物同服，如一些抗生素，因为抗生素可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。

3.喝酸奶有适宜时间。建议饭后1-2小时喝酸奶，因为这时胃液被稀释，胃内的酸度更适宜乳酸菌生长。

4.酸奶并不是老少皆宜。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后慎喝酸奶；1岁以下的幼儿，也不宜喝酸奶。

(摘自:《健康报》)

