

# 广州卫生计生

创办于 1976 年 2 月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤 A)L0160107

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所编印

2017 年 3 月 31 日星期五 第 6 期 (总第 1082 期) 半月出版 本期 4 版



《广州卫生计生》电子版

## 省政府印发《广东省卫生与健康“十三五”规划》

2018 年基本医疗卫生服务覆盖城乡居民

《广州卫生计生》讯 3 月 14 日,省政府印发《广东省卫生与健康“十三五”规划》,明确提出两大发展目标:到 2018 年,建立覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度,实现人人享有基本医疗卫生服务,人民群众健康水平明显提升,主要健康指标位居全国前列;到 2020 年,卫生强省建设取得显著成效,覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度进一步完善,人均预期寿命达到 77.8 岁。

《规划》以九章的篇幅阐明了规划背景、总体要求、促进全民健康、加强医疗卫生服务能力建设、深化医药卫生体制改革、改革完善计划生育服务管理、加快中医药发展、加强发展支撑、政策保障与组织实施等内容。

《规划》确立了“以人为本、健康优先;政府主导、社会参与;改革引领、创新驱动;立足省情、协调发展”的原则。

《规划》从健康水平、疾病防控、妇幼健康、医疗服务、计划生育、医疗卫生服务体系、医疗卫生保障七个方面提出 27 项主要发展指标。

《规划》从 24 个方面提出具体工作要求,加强重大疾病防治、开展健康促进行动、促进重点人群健康、发展健康服务业、加强粤东西北地区基层医疗卫生服务能力建设、加强社区卫生

服务能力建设、构建医疗卫生高地、推进基本医疗卫生制度建设、加强医疗卫生服务体系、提升医疗服务质量水平、坚持计划生育基本国策、推动计划生育治理体系和服务能力现代化、健全中医药管理体系和服务体系、提升中医药服务能力、促进中医药继承与创新、加快全民健康信息化建设、加强人才队伍建设、强化医学科技创新体系建设、完善卫生与健康事业筹资机制、加强卫生计生法制建设、深化国际及港澳台卫生与健康交流合作、强化卫生与健康宣传引导、建立健全卫生决策智库咨询体系、加强规划实施与监督评价。

## 谋划健康广东新突破

# 广东省召开卫生与健康大会

胡春华主持会议,李斌 马兴瑞出席

《广州卫生计生》综合报道 3 月 29 日上午,省委省政府在广州召开广东省卫生与健康大会。省委书记胡春华主持会议并作重要讲话。省委副书记、省长马兴瑞,省委副书记、广州市委书记任学锋,国家卫生计生委主任李斌,省人大常委会副主任周天鸿,省政府党组成员陈云贤,省政协副主席姚志彬等出席。

胡春华强调,要坚持以习近平总书记系列重要讲话精神为指导,全面贯彻落实全国卫生与健康大会精神,奋力推进健康广东建设取得新突破。

胡春华强调,要切实提高基层医疗卫生服务能力。省委、省政府决定集中力量,在人口较多、经济欠发达的地区建设 45 家县级综合医院,并改造提高县中医院、妇幼保健院的水平。今年“五一”前至少动工 20 家,“十一”前再开工一批,年底前全部开工建设。今年内要按国家标准全面完成乡镇卫生院改造任务,并加快推进社区卫生服务中心、村卫生站标



准化建设。要推动医疗人才同步下沉,让更多医务人员扎根基层、服务基层。

胡春华强调,要加快推进医药卫生体制改革综合改革。各地各部门“一把手”要亲自负责,扎实推动综合医改取得新进展。要遵循中央顶层设计,使我省综合医改的目标方向、重点任务、实施路径等与中央部署保

持一致。要突出基本医疗卫生事业的公益性,突破一批改革难点,切实解决看病难、看病贵问题,增强人民群众获得感。

胡春华强调,要加强领导,狠抓各项工作落实。各级党委政府要强化责任担当,强化协调配合,加大督促检查力度,推进各项既定工作落地实施,以实际行动取信于民、造福于民。

李斌高度评价广东省委省政府重视卫生计生工作。她认为,广东卫生与健康事业发展基础扎实,成效显著。她表示,国家卫生计生委将一如既往地关注广东省经济社会发展,全力支持广东省卫生与健康事业改革发展,助力健康广东建设。

马兴瑞部署建设健康广东工作。他强调,要深化改革攻坚,着力破除医药卫生体制机制障碍,积极推行分级诊疗制度,加快建立现代医院管理制度,完善全民医保制度,健全药品供应保障制度,建立综合监管制度。要坚持预防为主,强化健康监测预警,抓好重大疾病防控,加强重点人群卫生与健康工作,倡导健康文明生活方式,大力营造绿色安全健康环境,要大力补齐短板,提升基层医疗卫生服务能力,提高基层医务人员待遇,加快医疗卫生信息化建设;要立足岭南传统,大力推动中医药创新发展,大力培养中医药专门人才,完善中医药服务体系,要加大创新引领,大力推动健康科技创新,打造核心竞争力强的医药产业体系,促进健康与相关产业融合发展。

广州、深圳、韶关、梅州、茂名等市在会上作了交流发言。

## 加强组织领导 强化四方责任 全面落实登革热防控工作

穗卫讯 3 月 23 日上午,黎明副市长主持召开 2017 年全市登革热防控工作视频会议。会议听取了 2016 年我市登革热疫情分析和 2017 年风险评估报告,总结 2016 年防控工作部署今年防控工作。市卫生计生委、市城管委、市住建委、市林业园林局分别部署了相关工作。市政府副秘书长、市卫生计生委党组书记、主任唐小平以及相关部门分管领导等 40 余人在市主会场参加会议,各区市政府分管领导和各区相关部门、各街(镇)分管领导在分会场参加会议。

会上,黎明副市长就做好今年登革热防控工作提出 3 点要求。一是高度重视疫情防控形势,及早部署抓落实。各级政府要将登革热防控工作作为

今年重要的工作来抓,区政府、各有关部门主要领导要亲自研究部署抓落实,抓早抓实,严防出现重大疫情。二是落实各方责任,强化防控工作。各区政府要落实政府主体责任。要加强防控工作的组织领导,组织辖区各相关组成部门、各街(镇)落实以环境治理为主的综合防蚊灭蚊措施;细化日常蚊媒防治责任分工;要落实监测预警响应制度;迅速全面落实疫情处置。各部门要切实落实部门责任,联防联控常态化。三是要加大宣传力度,发挥舆论导向作用,广泛宣传灭蚊防蚊知识,广泛动员群众参与防蚊灭蚊,营造良好社会参与防蚊灭蚊的良好氛围。

## 广州医师协会召开第二届理事会第四次会议 19 位医师获第五届广州医师奖

《广州卫生计生》讯(通讯员 郭国杰) 3 月 30 日,广州市医师协会在广州大厦召开第二届理事会第四次全体理事会议暨第五届广州医师奖颁奖大会。曹杰副会长作 2016 年工作回顾和 2017 年工作计划,市卫生计生委科教处夏海晖处长对住院医师规范化培训政策解读。会议对文辉清等 19 名获奖医师进行了颁奖。熊远大会长感谢会员及单位对协会工作的支持。市卫计委赵守能副主任出席会议并致辞并作了重要讲话。

### 第五届广州医师奖获奖名单

文辉清	广州医科大学附属第四医院	肖吕武	广州市第十二人民医院
冯建忠	广州医科大学附属第三医院荔湾院区	肖达民	广州市中医医院
关玉娟	广州市第八人民医院	陈荣昌	广州医科大学附属第一医院
刘健雄	广州市胸科医院	陈黎明	广州医科大学附属第三医院
朱康顺	广州医科大学附属第二医院	洗乐武	广州医科大学附属肿瘤医院
张清彬	广州医科大学附属口腔医院	洪劲松	广州市正骨医院
李天	广州医科大学附属第五医院	凌军毅	广州市皮肤病防治所
李其林	广州市红十字会医院	郭建雄	广州市惠爱医院
李铁钢	广州市疾病预防控制中心	康佳丽	广州市第一人民医院
		蒋艳敏	广州市妇女儿童医疗中心

## 市健教所召开 2017 年度党风廉政建设工作会议

《广州卫生计生》讯(通讯员 吕国佳) 3 月 27 日,市健教所召开 2017 年党风廉政建设工作会议,总结 2016 年所党风廉政建设工作情况,安排部署 2017 年工作任务。党支部书记申军同志主持会议,副所长刘玉洪同志、许信红同志以及全体职工参加了会议。

申书记总结了市健教所 2016 年党风廉政建设工作完成情况,经市卫生计生委党风廉政建设检查组考核,单位以较好的成绩完成了 2016 年度党风廉政建设工作。申书记指出,成绩代表着过去,不能因好成绩而沾沾自喜,要继续坚定不移落实“两个责任”,持之以恒

开展廉洁教育,大力加强干部队伍队伍建设,争取 2017 年继续取得积极成效。同时通报了近期系统内两起违反中央八项规定精神的案例,要求全体干部职工要保持清醒头脑,常敲警钟,防止思想滑坡、行为出格。2017 年,市健教所党风廉政建设及反腐败工作主要从抓好责任、健全机制、抓好教育、强化监督四个方面继续深入落实,推进“两学一做”学习教育常态化制度化,筑牢反腐倡廉的思想道德防线。

会上,刘玉洪副所长与各科室负责人签订了 2017 年党风廉政建设工作责任书。

## 南沙区建成数字化病理诊断中心

《广州卫生计生》讯(通讯员 南卫计) 3 月 23 日,南沙区数字化病理诊断中心在南沙区第六人民医院病理科揭牌。这意味着南沙区建成了国际化的专业病理诊断中心,将有助于提高南沙区医疗服务水平,广大群众在区内就能享受到高水平的专业病理诊断服务。

数字化病理诊断中心南沙分中心由南沙区第六人民医院与广州金域医学检验中心共同建设,设立在南沙区第六人民医院病理科。数字化病理诊断中心利用“互联网+”的技术,将光学显微镜下的病理切片图像转换成可以传送的数字图像,然后通过无损压缩技术将数据上传到云端,远端的专家接入“云病理”平台,让病理医生实时地对数字化病理切片进行全息浏览并做出准确诊断,可以大大缩短等待时间。

过去,基层医院没有开展快速冰冻检查项目,手术医生在中术中病人的病理组织,送到病理科做石蜡病理检查,通常要 5 个工作日左右才能拿到结果,病理性质确定的延迟不可避免导致二次手术几率和风险增加。现在,在数字化病理诊断中心,术中快速诊断通过互联网,半个小时左右就能完成省内甚至是国际会诊,满足了区内各医院临床科室术中冰冻病理的需求和疑难病理的诊断。

## 吃动两平衡,保持健康体重

广州举行“12320,合理膳食我帮您”主题宣传活动

## 短讯

◆近日,省卫生计生委发文,决定于 3-8 月组织开展全省健康教育技能练兵和竞赛活动,通过以赛促练,提高全省健康教育从业人员的专业能力。竞赛内容包括健康促进实践案例撰写、新媒体健康传播方案设计和演讲比赛三部分,比赛日程为 2 天。每支参赛队伍 4 名成员,由来自市级、区级健康教育机构和县(区)级医院和镇卫生院(社区卫生服务中心)各 1 名健康教育工作人员组成。(穗健教)

◆番禺区卫计局审批业务窗口于 2017 年 3 月 1 日起开通卫生许可证件快递送证服务,改变了长期以来卫生许可证件办结后都必须由申请人或其委托代理人亲自到区政务中心或者镇街政务中心窗口领取的做法。该项服务实行办事群众自愿的原则,流程简便易行,是番禺区卫计局响应政府提出的加快推进“互联网+政务服务”的号召,方便企业群众办事的一项新举措。(丘翠芳)

◆3 月 14 日,广州医科大学附属第五医院医务科科长、业务科主任等一行 5 人来到增城区派潭镇中心卫生院走访座谈,深度洽谈下一步与派潭医院开展医联体的具体事宜。近两年,广医五院加大医联体建设工作力度,将优质资源向基层延伸。此次走访座谈,双方从创建紧密型合作关系、培训、坐诊、查房会诊、基层大讲堂、联合义诊、双向转诊和互通沟通平台等多个方面进行了深入交流。(陆建东)

◆3 月 18 日,由白云区卫生计生局主办的首届白云区中西医结合发展论坛在白云区第二人民医院举办。省中医药局李梓廉副局长、市卫生计生委中医处杨克彬处长等领导出席论坛开幕式。白云区卫生计生局将“创建全国综合医院中医药示范单位”作为今年抓好十项卫生计生重点工作之一,大力支持并积极推进区二医院创建全国综合医院中医药工作示范单位。(蔡景浩、苏成威)

◆3 月 21 日下午,广州市番禺区肿瘤研究所 2017 年年会在番禺区中心医院学术报告厅举行,番禺区中心医院、何贤纪念医院、番禺区中医院等 9 家医院联合成立广东省首家肿瘤专科医联体,同时正式成立番禺中心医院肿瘤研究所沃森会诊中心,成为华南地区首家、全国第三家正式启用沃森肿瘤诊治助手的医疗机构。(廖海燕)

◆继去年举办了第一期教职工急救技术培训班后,3 月 21 日,广州卫生职业技术学院在白云校区继续举办第二期培训班,68 名教职工参加了包括心肺复苏术、气管异物急救术,以及止血、包扎、骨折固定、搬运等四项技术的学习,现场理论和技能考核合格者获颁红十字救护员证书。该学院计划今后将陆续举办培训班,争取实现全员培训和考证。(杨伟宏)

◆3 月 22 日上午,黄埔区人大常委会副主任章登明、区人大教科文卫工委主任施黎菊等一行到将纳入十三五珠江经济带配套建设的黄埔区中医院调研。调研组实地考察了医院的院容院貌和设备设施等情况,听取了医院负责人关于目前医院工作情况、存在困难的报告和“十三五”期间的发展设想,提出了调研意见。(李娜)

《广州卫生计生》讯(通讯员 宋倩雯) 3 月 19 日,由广东省、广州市卫生计生委主办,广东省健康教育中心和广州市疾病预防控制中心(12320 卫生热线)承办的“12320,合理膳食我帮您”主题宣传活动在中山纪念堂东广场举行。活动邀请了疾控、临床等领域的专家现场讲授有关寻医问药、疾病防控的知识;还邀请社区群众现场练习八段锦,另有 12320 热线咨询员接受市民的咨询、建议和投诉业务;通过派发一系列戒烟控烟、大肠癌防治等健康宣传品,吸引了众多市民的参与和关注。

### 合理膳食:防治慢病很重要

据广州市 2013 慢性病综合调查数据显示,广州 18 岁以上居民,每日烹调用油摄入量 30g,高于 25g 标准;人均每日食盐摄入量 6.8g,高于 6g 标准;半数居民果蔬摄入不达标。另外,18 岁以上居民肥胖率 7%、超重率 25%,吸烟率 22%,饮酒率 26%。市疾控中心刘华章副主任指出:“居民油、盐摄入量超标易致‘三高’。加上日常饮食吃得太精细,粗纤维吃得少容易引起大肠癌高发,市民应特别注重日常饮食均衡。”最新《中国居民膳食指南(2016)》指出,平衡膳食模式就是“谷薯类+果蔬+豆类坚果+畜禽鱼蛋奶类=均衡营养”。素以“美食之都”称誉的广州更应提倡吃得美味、吃得健康。

### 现场百人“八段锦”吸睛

据刘华章副主任介绍,广州仅有 1/3 市民有经常锻炼的习惯,对健康

知识知晓率约 1/3。“锻炼身体以及健康知晓率都相对较低,要知道适量运动是健康四大基石之一,市民还是应该勇于迈开腿。”据《中国居民膳食指南(2016)》指出,吃动平衡,每天要保持 6000 步的主动运动量。日常减少



活动邀请社区群众现场练习八段锦

### 背景资料:

我市开通 12320 卫生热线已有 4 年,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、戒烟干预的 6 大服务类别。截至 2017 年 3 月,热线累计受理业务量 147773 件次,投诉 4453 件次,提供预约挂号转接服务 200 多万件次。据统计,市民咨询内容多集中在寻医问药、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。在近几年的登革热疫情、山东疫苗等公共卫生事件期间,不少市民拨打 12320 热

线咨询相关传染病防控知识,了解疫情近况。在疫情和突发公共卫生事件处置中,12320 卫生热线起到健康指引和舆情监测的双重作用。

近年来,市卫生计生委加大对 12320 平台的建设力度,已实现电话、网站、微博、微信、短信息五大平台为一体的卫生信息服务体系,使 12320 热线在传播健康知识的同时,更成为一座连接群众与卫生计生部门的桥梁,是卫生计生行政部门“听民声、答民疑、解民困”的重要渠道。

## 我市开展“世界防治结核病日”宣传活动

穗卫讯 今年 3 月 24 日是第 22 个“世界防治结核病日”。3 月 25 日上午,省卫生计生委、省教育厅、市卫生计生委和广州大学城管委会在广州大学城广州大学商业文化中心联合举办了以“社会共同努力,消除结核危害”为主题的宣传活动,省、市卫生计生委主要领导参加本次活动。

本次活动旨在动员社会各界力量,尽可能地发现更多的结核病患者,并让每一位患者都能够及时得到诊断和治疗,获得治愈,从而达到控制结核病疫情、消除结核病对社会危害的最终目的。活动现场组织开展了名师大讲堂、健康激励计划—红丝带

大使白岩松亲身讲述、广东省结核病防治精准技术帮扶启动仪式、百万志愿者颁奖和结核病科普宣传、咨询等,吸引了众多的大学生及附近居民参与。

结核病是由结核分枝杆菌感染而引发的慢性呼吸道传染病,以肺结核为主,目前仍是严重影响我国人民健康的重大传染病。2015 年,我国共报告肺结核患者 86.4 万,因结核病死亡人数 3.5 万,估算耐药结核病人数 5.8 万。我国结核病的发病人数仅次于印度和印度尼西亚,在全球排第三位。肺结核在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数排在第 2 位。

广州市委市政府历来高度重视结核病防控工作,全市各级结核病防治机构依法履行结核病防治职责,落实各项防控措施。“十二五”期间,全市登记治疗的肺结核患者治愈率达到 90%以上,取得了明显成效。但是,我市结核病防控形势不容乐观,面临着流动人口防治、耐药结核病防治、结核病/艾滋病双重感染防治等三大挑战。“十三五”是我市结核病防治的关键时期,我市将以深化医药卫生体制改革为动力,强化结核病患者发现报告、诊断治疗和随访服务等全环节管理,全面推进结核病防治工作,减少结核病的发病和传播。

广东省 99%睡眠窒息症患者未得到有效诊疗

## 打鼾可不一定是睡得香

□ 通讯员 李晓娟

指导专家: 南方医院睡眠医学中心主任 李涛平

人的生命旅途中, 几乎有 1/3 的时间是在睡眠中度过的。3月21日为“世界睡眠日”, 今年的主题为: 健康睡眠, 远离慢病。南方医院睡眠医学中心主任李涛平表示, 占人生 1/3 时间的睡眠, 决定了余下 2/3 人生的生活质量和健康状态。良好的睡眠能消除全身疲劳, 使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能、免疫功能等得到调整, 促使身体各部分组织生长发育和自我修补, 增强免疫功能, 提高对疾病的抵抗力。相反, 睡眠障碍则会导致各种慢性疾病的发生。睡眠疾病如失眠、睡眠呼吸暂停综合征的日积月累, 会逐渐侵蚀健康的机体, 引发亚健康状态, 直到引起全身各系统疾病。例如, 睡眠窒息症是高血压、心脏病、糖尿病等多种慢性疾病的独立致病因素; 它常常与肥胖、胃食管反流、慢阻肺等多种慢性疾病共病; 并且可以影响女性的生殖健康和儿童的生长发育。因此, 关注睡眠健康, 对于各个年龄段的慢性病的预防和治疗都有着不可低估的重要作用。

## 广东省 99%睡眠窒息症患者未得到有效诊疗

随着睡眠医学的发展, 目前发现睡眠障碍疾病在国际睡眠障碍分类中已接近 100 种疾病, 包括睡眠呼吸方面的障碍、肢体运动方面的障碍、异态睡眠方面的障碍等。其中睡眠呼吸方面的障碍以睡眠窒息症为主。

睡眠窒息症又称为睡眠呼吸暂停综合征(英文缩写为 SAHS, 俗称鼾症), 有研究发现, 睡眠窒息症中 93% 女性和 82% 男性未得到诊断, 是影响到 2%-26% 成年人的常见的疾病, 因此, 在世界范围内存在着严重的诊断和治疗不足。

而在我国广东省的流行病学调查发现其人群患病率高达 20%, 而诊疗率则更低, 99% 的患者未得到有效诊疗。在儿童也广泛存在, 儿童颌面部及咽腔气道阻塞引起窒息, 表现为盗汗、尿床、惊醒、白天多动、注意力下降, 从而影响到儿童的智力和身体的健康发展, 严重的引起儿童肺动脉高压、儿童自闭症、佝偻病等。

## 打鼾是睡眠窒息症的表现

“目前大众对于睡眠的了解却不够深入和全面, 甚至存在大量的误解, 例如认为睡眠打鼾是睡得香、睡得好的表现。”李涛平指出, 睡眠窒息症是指睡眠时上气道塌陷阻塞引起的睡眠呼吸暂停和通气不足(无效呼吸), 伴有打鼾、睡眠结构紊乱, 频发血氧饱和度下降以及白天嗜睡等症状, 其本质是一种特殊类型的呼吸衰竭。

他解释, 睡眠窒息症造成的缺氧会影响到人体的每一个细胞的正常生理活动和功能, 进而影响到各组织、器官和系统, 从而带来全身多器官和系统疾病。如损害心脑血管、内分泌、代谢、神经、泌尿生殖、消化和血液等多个系统, 造成高血压、2 型糖尿病、卒中、免疫功能、生殖和性功能异常以及抑郁、焦虑等。

## 睡眠窒息症也属于一种慢性疾病

睡眠窒息症是一个增龄性疾病。李涛平解释, 随着年龄增长, 很多原来没有睡眠窒息症的人会上

睡眠窒息症。男性 40 岁达到 50%, 女性绝经后达到 50%, 而且随着年龄加速, 该疾病日益突出, 60 岁人群达到 60% 患病。

“睡眠窒息症也像高血压、冠心病、脑卒中和糖尿病一样属于慢性病。”李涛平介绍, 睡眠窒息症的发生是一个渐进的慢性过程, 从每晚睡眠窒息 1 次, 到每小时 1 次, 再到每小时 5 次, 每晚 7 小时睡眠时到达 30 次时才诊断为轻度睡眠窒息症。随着年龄增加, 睡眠窒息发生的频率逐渐增加, 达到每小时超过 15 次称为中度, 超过 30 次称为重度。这时人们才感觉到“睡眠不踏实”、“睡眠中憋醒”、“鬼压身”、“晨起头晕、头痛”、“白天开车、开会瞌睡”等症状。李涛平表示, 这个过程常常需要 5-10 年的时间积累。不仅如此, 临床上, 还可以发现许多患者超过每小时 50 次, 甚至上百次的睡眠窒息。这就意味着, 许多患者睡眠时几乎每分钟都有窒息。

现已发现, 李涛平指出, 睡眠窒息症除了导致多器官、多系统疾病外, 还会导致与其相关的恶性交通事故和生产事故, 因此, 睡眠窒息症是一种发病率高, 严重影响生活和危及生命的疾病, 应引起大家的重视。

## 木棉花入膳 清热利湿

□ 医学指导: 广州市第一人民医院南沙医院中医科 唐梁副主任中医师 通讯员: 陈璐璇 黄月星

在潮湿闷热的回南天中, 木棉花红红火火的开了。木棉花又叫攀枝花, 同时也是广州市的市花。中医认为木棉花味甘、淡, 性凉; 归大肠经; 有清热利湿, 解毒祛暑、止血的功效。用于泄泻, 痢疾, 痔疮出血。用法用量: 6-9g。入药在春季采摘或拾取盛开花朵, 晒干。

木棉花无论鲜、干都食用, 煲汤、煲粥、煲凉茶甚至做菜都可以, 是食疗的好材料。传统的广东凉茶“五花茶”, 里边就有木棉花。

其实除了木棉花可以入药, 它的树皮也常入药, 即广海桐皮; 有清热、利尿、活血、消肿、解毒等功效, 对慢

性胃炎、胃溃疡、泄泻、痢疾等有显著疗效, 还可治腿膝疼痛、疮疖、跌打损伤等。据《岭南采药录》记载, 木棉皮: “治腰脚不遂、血脉顽痹、腿膝疼痛、赤白痢病。”

## 推荐食疗一: 枯木逢春茶

【材料】木棉花 10 克, 夏枯草 5 克, 扁豆花 5 克, 腊梅花 5 克, 红枣 1 枚。

【做法】各物分别洗净。枣掰开, 开水冲泡即可饮用。

【功效】祛湿利水, 健脾舒肝。木棉花常为广东民间祛湿的好食材, 既有祛湿功效, 又平和清润。夏枯草泻肝火,

扁豆花健脾祛湿, 腊梅花疏肝和胃, 该茶最宜初春肝郁脾虚湿热之人饮用。

## 推荐食疗二: 木棉花薏米猪骨汤

【材料】木棉花 4-6 朵, 猪骨半斤, 薏米 30 克, 少量陈皮、生姜、盐、葱花适量;

【做法】猪骨焯水、薏米、陈皮、生姜加水, 大火煮开后小火慢炖半小时; 放入木棉花慢炖, 最后放入盐调味, 撒上葱花即食。

【功效】清热健脾祛湿。适合便粘不展、腹胀、口干口腻、身困乏力之人。该汤偏凉, 脾虚偏寒之人不宜, 孕妇不宜。



## 食用注意:

1. 捡取木棉花应注意新鲜干净, 或到药店也能购买到品质好的干木棉花。
2. 木棉花祛湿清热, 本身为阴湿津亏或虚寒体质的人不宜服用。
3. 木棉花有一点苦涩口是正常的。

## 实用小药方:

1. 腹胀、腹泻: 鲜木棉花 30 克, 水煎, 调蜂蜜服。
2. 湿热痢疾: 木棉花、金银花、火炭母各 15 克, 水煎服。
3. 腰腿痛: 木棉皮 30 克, 水煎, 熏洗, 外敷患处。

## 尿酸高怎么吃? 最新痛风饮食推荐!

□ 医学指导: 广州市第一人民医院风湿免疫内科主任 蔡小燕主任医师 通讯员: 李芳菲、黄月星

60 岁的陈伯饱受痛风折磨了好几年, 发作的时候, “割那间脚痛得无法走路”, 脾气也变得很暴躁, 发作过之后又和正常人一样。作为地道的广府人, 陈伯一直都喜欢吃甜食、爱吃海鲜, 平时又很难管住嘴。广州市第一人民医院风湿免疫内科主任蔡小燕主任医师提醒, 人体的尿酸来自内源性代谢产生的尿酸和饮食摄入的外源性尿酸, 控制饮食可减低体内 10%-18% 的尿酸, 同时还可减少痛风急性发作, 因此痛风的治疗必须控制饮食。

随着生活水平的提高, 人们饮食结构发生了改变, 高尿酸血症与痛风的患病率逐年增加, 而且发病年龄日趋年轻化。近年来很多临床及流行病学研究进一步评估了饮食对痛风的影响, 明确了动物内脏、红肉、高嘌呤的海鲜、酒等是痛风的危险因素, 而新的研究也表明, 痛风患者在饮食中要更多地关注含糖饮料的使用情况, 部分食物得到“正名”。

## 含糖饮料也是痛风发作的高危因素

近年有关痛风饮食治疗的研究发现新的引起痛风发病的饮食危险因素--含糖饮料和果汁, 其引起痛风发病的风险甚至与白酒、啤酒相当。究其原因, 与其中的高果糖浆成分中的果糖有关。

高果糖浆, 常作为营养性甜味剂广泛运用在碳酸饮料、果汁饮料、运动饮料、糖浆、果冻和其他含糖产品中。

## 膳食控制适宜“三低一高”

所谓“三低一高”即低嘌呤、低热量、低脂、高水分饮食。含嘌呤较高的食物主要有: 动物内脏(肝、肾、心、脑等)、沙丁鱼、蛤、蚝等海味及广东老火靚汤。

新近研究发现肉类中的红肉和白肉对痛风的影响不同。红肉指猪肉、牛肉、羊肉等哺乳动物的肉, 白肉是鱼和家禽类肉。红肉在传统饮食结构中占重要的位置, 不仅富含嘌呤, 还有丰富的饱和脂肪酸和胆固醇, 增加了痛风和心血管疾病的发病风险, 因此痛风患者应限制猪肉、牛肉、羊肉等红肉的摄入。蔡小燕提醒, 注意烹调方法, 如把肉煮汤, 仅吃肉不喝汤, 亦可减少嘌呤进入体内。家禽类的皮中嘌呤含量高, 皮下组织中脂肪含量丰富, 食用禽类食品时应去皮。

## 地中海饮食对痛风患者最有利

蔡小燕主任说, 控制热量的摄入也具有降低尿酸和减少痛风发作的作用, 肥胖患者需控制每日摄入的总热量。研究发现地中海饮食(泛指以蔬菜水

果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格)对痛风患者最有利, 适当补充豆制品可补充蛋白质。下面来看看几种日常饮食对尿酸的影响。

**奶制品:** 尤其是低脂奶制品可降低低尿酸水平, 减少痛风的发病率。

**豆类:** 并非痛风患者的禁忌, 豆制品(如豆腐脑、豆腐、豆浆等)可弥补限制红肉摄入带来的蛋白质摄入减少, 还可降低冠心病的发病风险。

**蔬菜:** 近年多项研究表明进食富含嘌呤的蔬菜并不增加血尿酸水平及痛风的发病率, 进食大量的蔬菜可碱化尿液有利于尿酸排泄, 从而降低血尿酸水平。

**新鲜水果:** 选择含糖量较低的水果如青梅、青瓜、西瓜、椰子水、草莓、樱桃、菠萝、桃子、李子、橄榄等摄入。建议痛风患者少吃苹果、无花果、橙子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等果糖较高的水果。

**维生素 C:** 口服维生素 C 的降尿酸作用已被应用于临床实践, 平均剂量为 500mg/d (成人每日摄入量不应超过 2000mg)。维生素 C 可能通过促进尿酸排泄和抑制尿酸降低血尿酸。

**茶:** 茶有类似咖啡的降尿酸机制, 但茶中也有升高血尿酸的成分, 二者作用相互抵消, 饮茶对血尿酸水平无显著影响, 痛风患者可根据自己的喜好选择是否饮茶。

## 饮食禁忌: 啤酒会增加痛风发病风险

**动物食品:** 动物内脏及肉类可引起

血尿酸升高及人群痛风发病率增加。

**海鲜:** 海鲜嘌呤含量高, 可导致血尿酸水平升高及远期发展为痛风的风险增加。合并心血管疾病的痛风患者是否应限制进食富含 ω-3 脂肪酸的油性鱼类(如金枪鱼、鲑鱼、鲱鱼、鲱鱼、沙丁鱼和凤尾鱼等)目前尚无定论。

**酒类:** 酒类是痛风重要的饮食危险因素, 痛风的发病风险与酒精的摄入量呈剂量依赖性增加, 饮酒对痛风的影响还与酒的种类有关, 其中啤酒与痛风发病的相关性最强, 白酒也可增加痛风的发病风险, 而适量饮用红酒并不增加痛风的发病率。饮酒还可触发某些痛风急性发作的诱因, 如创伤、四肢末端低体温等。

**含糖饮料和果汁:** 痛风患者应避免摄入高果糖浆甜化的饮料(包括苏打水)及食物。限制蔗糖、甜点和食盐(包括酱油和调味肉汤)的摄入。

蔡小燕主任提醒, 无论何强调饮食控制的重要性, 都不能代替降尿酸药物治疗, 痛风患者需系统的药物和非药物治疗才能取得理想的治疗。饮食控制是痛风非药物治疗的核心, 一方面降低血尿酸水平及减少痛风急性发作, 另一方面促进及保持理想的健康状态, 预防及恰当管理痛风患者的并发症。



## 失眠的治疗

失眠的原因主要有躯体原因和精神原因。躯体原因主要指因为躯体疾患所导致的失眠, 比如呼吸暂停综合征、甲状腺功能亢进、疼痛等均可导致失眠。精神原因主要指精神疾病以及精神紧张等导致的失眠。比如抑郁症、躁狂发作、精神分裂症等均可引起失眠。同时, 人们遇到重大生活事件、生气等导致精神紧张时也容易出现失眠。

失眠的治疗主要有对因治疗和对症治疗两个方面。

## 一、对因治疗

失眠只是一个症状, 我们要在医生帮助下找到失眠的原因, 即原发病。原发病治疗好了, 失眠自然也就改善了。比如, 如果失眠的原发病是抑郁症, 经过抗抑郁治疗, 患者情绪改善了, 睡眠也就随之改善。

除了治疗原发病以外, 管理好自己的情绪也是对因治疗的重要方面。如何管理我们的情绪呢?

## 1、培养积极的认知方式

拿失眠为例, 绝大多数失眠的人感到非常痛苦, 几乎没有人会想到失眠能有什么积极的意义。我在社区给失眠患者进行健康教育时, 引导大家思考失眠有什么积极意义。很多人开始对失眠进行积极的思考。有人说: “失眠使我清醒的时间更长了”; 有人说: “失眠可以成为我推辞参加自己并不喜欢的活动的借口”; 还有人说: “失眠时自己思维比较清晰, 可以更好的思考人生”。如果我们能够换一种思考方式, 多看事情积极的方面, 就会有更好的心情, 从而避免生气所导致的失眠。

## 2、学会负性情绪的表达

我们即使有积极的认知方式, 但也不可避免出现负性的情绪, 如沮丧、气愤、委屈、悲伤等等。有了这些负性情绪, 如果我们不能及时地表达出来, 这会让我们心灵受到很大的伤害。负性情绪好比洪水, 如果你只知道去堵, 那么总有一天, 洪水会冲毁你的大坝。因此, 我们要像大禹治水一样来管理我们的负性情绪, 即“可疏不可堵”, 把我们的负性情绪表达出来, 如何表达呢? 我们有以下几种表达的方式: 一、向亲人、朋友或者心理治疗师倾诉; 二、运动或者在空旷的地方大声呐喊; 三、使自己融入到优美的环境中去, 如旅游等; 四、将自己的负性情绪用文字写出来, 如情绪日记等。大家可以根据自己的情况来选择一种或者多种适合自己的负性情绪表达方式。

## 二、对症治疗

对症治疗主要包括药物治疗和行为治疗两个方面。

## 1、药物治疗

治疗失眠的药物主要有安定类安眠药(如艾司唑仑、氯硝西泮等)和

非安定类安眠药(如佐匹克隆、唑吡坦等)。除此以外, 还有一些有镇静催眠作用的抗抑郁药、抗精神病药, 如米氮平、喹硫平等。因为这些药物各有特点, 所以患者要在医生指导下使用, 切忌自行乱服药。关于安眠药的使用, 我们要知道使用原则, 那就是: “按需、间断服药”。“按需”有两层含义, 一是如果确实需要服用, 那就服用, 千万不要因为担心药物副作用而强忍着失眠的痛苦; 二是如果睡眠已经改善, 不再需要安眠药, 则减少甚至停止安眠药的使用。“间断”服药是指不要长期连续使用同一种安眠药, 因为安眠药如果长期连续服用, 很容易出现耐受、依赖等。

## 2、行为治疗

主要包括刺激控制治疗、放松训练和养成良好睡眠习惯三部分。

**(1) 刺激控制治疗:** 在正常情况下, 卧室、床的环境会诱导人出现困意, 使人较快地入睡, 失眠患者进入卧室、卧床后, 大脑反而兴奋起来而难于入睡。刺激控制治疗目的在于纠正这种不良条件反射, 重新建立卧室和床与快速入睡之间的条件反射。具体要求是: 不在卧室和床上做睡眠和性生活以外的事情, 如不能入睡, 就起床, 离开卧室到其他房间; 只有在有困意的情况下再回卧室、卧床; 如仍不能入睡, 重复上述步骤。同时做到, 不论自己感觉到整夜睡眠有多少, 每天都定时起床, 在节假日也同样坚持; 白天避免卧床, 如果需要午睡, 那么只在中午时间安排一次, 不论是否入睡, 卧床时间都控制在 20 分钟至 30 分钟以内。

**(2) 放松训练:** 放松训练的目的在于减轻睡前的躯体紧张和在睡眠时间出现的干扰睡眠的思维兴奋。具体做法如下:

- a、平躺在床上或坐于舒适的椅子上, 调整到最舒服的姿势;
- b、闭眼, 然后深吸气, 缓慢呼气;
- c、缓慢呼气时, 感受双肩下沉, 肩部肌肉放松;
- d、继续深吸气, 然后缓慢呼气, 感受肩膀下沉, 放松的同时, 感受肌肉放松逐渐扩展到上肢、指尖、躯干、下肢、脚趾等部位;
- e、继续深吸气, 缓慢呼气, 感受肩膀、躯干、四肢的肌肉放松, 颈部和头部也同时得到放松;
- f、继续几个循环的深呼吸, 缓慢呼气时感受全身肌肉的放松, 感到全身放松, 心情平静时, 便可入睡。

## (3) 养成良好睡眠习惯:

规律运动, 每周坚持 5 次运动, 每次运动半小时以上, 避免睡前两小时内剧烈运动; 控制咖啡、茶的摄入量, 并在睡觉前的至少 8 小时内避免饮用; 不要借助饮酒来催眠; 晚饭进食容易消化的食物, 避免过饱或过饥; 睡前避免进行过度兴奋的活动, 如看动作电影、听摇滚音乐、参加辩论等。(北京大学第六医院 孙伟)

## 服用安宫牛黄丸六问答

□ 何贤纪念医院 主管中医师 林雪颖 通讯员 麦丽霞

安宫牛黄丸在民间有被奉为中风急救“神药”, 不少家庭都各备一两颗, 以便在关键时刻可以起到救命功效。林药师在此提醒大家: 安宫牛黄丸不是起死回生的神药, 如果用不对症, 则会适得其反, 加重病情。下面就大家关心的重要问题作些解答:

1、只要中风就可以吃安宫牛黄丸急救吗?

安宫牛黄丸由牛黄、犀角等药物组成, 具有清热解毒、镇惊开窍的功效, 但是, 如果未进行寒热虚实辨证, 只要中风就服用安宫牛黄丸, 有时不仅无效, 严重的还可能造成生命危险。

2、什么样的中风表现可以服用该药?

中风有多种表现, 按照中医的说法, 如果中风发生时, 出现突然意识障碍、偏瘫, 同时伴有烦躁不安、面红身热、口臭、大便秘结、舌苔黄腻等邪热内闭之象, 此时用安宫牛黄丸正好对症, 但如果出现汗多肢冷、小便失禁, 此时用安宫牛黄丸适得其反, 不但起不到治疗效果, 反而加重病情。

3、什么样的中风表现不能服用该药?

安宫牛黄丸只适用于中风阳闭症和热证。面色苍白、静卧不烦、舌苔白腻, 这种情况属于寒痰阻窍, 禁用安宫牛黄丸。如出现大汗淋漓、四肢冰冷者更要避免使用安宫牛黄丸。

4、该药如何正确服用? 昏迷的病人该怎样服用?

安宫牛黄丸除需要对症使用外, 家属也要掌握正确的使用方法, 如每个药丸约 3 克, 每次服用时半丸到 1 丸, 每日分一到二次服用, 鼻饲或口服。患者在晕迷时切勿强行服用, 否则很可能会窒息致死。

5、中风后可以长期吃安宫牛黄丸吗?

不能, 该药药性峻猛, 只适宜作急救应急之用, 中病则止, 不宜久服, 久服则易伤元气。

6、服用该药可以预防中风吗?

不能, 该药只能缓解中风症状, 不能预防中风。

## 如何给孩子选择合适的鞋?

- ◆ 儿童处于生长发育期,8岁前,足弓低平都可能出现或存在,家长不必太过紧张。
- ◆ 每个孩子的脚或胖或瘦,脚背或高或低,不尽相同,家长不妨选择有绑带或魔术贴的鞋子。

父母都非常关心孩子的健康和生长,但他们往往更关注在眼睛、牙齿或四肢大关节等造成身体明显异常或畸形的部位;而对于孩子的脚,关注可能相对会少一些。中山大学孙逸仙纪念医院骨科宋卫东副教授说,我国因足部畸形或疾病导致的发育异常其实是一个很常见的问题,特别在儿童或青少年时期若予以关注,将会取得更好的治疗效果。

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院骨科 宋卫东 副教授  
□ 通讯员 朱素颖

儿童及青少年足部异常,常常可以通过观察其行走的步态及鞋底的磨损间接推理、诊断。宋卫东副教授说,鞋底的磨损情况往往能反映出孩子的足底负重分布及某些特别的畸形,因此,我们应该在日常生活中仔细观察孩子的步态变化及鞋底的磨损情况。那么,鞋底的磨损情况又有哪些特点呢?

### 鞋底磨损的原因

人站立行走时,足部是三点负重,即足跟、第一跖趾关节及第五跖骨头处,压力往往通过踝关节距骨而向前足、后足分布。因此,鞋底磨损的情况往往能反映出长期的足部压力分布。正常脚形的鞋底磨损形状,并不位于鞋底中央而是靠在偏外边;例如磨损后跟的标准位置是在有鞋后跟的中央算起,磨外上边三分之一的地方,脚掌磨损的部分是由小趾下外缘,经脚掌到大脚趾为止所对应的地方。而运动员,根据运动种类的差异,鞋底磨损的情况又会有所不同。例如,排球运动员的鞋底磨损会相对偏内侧,特别在第一跖趾关节处磨损会更明显。因此,在观察鞋底磨损的情况时,也必须同时了解其运动习惯。

**中间磨损型:** 如果发现在鞋的中间部分有磨痕,那说明足部中间部分受到的压应力比较大;平时我们足的中间部分为足弓所在部位,当足部中间部分着地时,

往往说明有平足的情况,特别是发现鞋的中间内侧鞋帮处出现松弛或磨损时,更说明内侧足弓的塌陷。

**严重外磨损:** 这种鞋子的外缘磨损很多,说明鞋子的主人或者存在鞋尖部分太窄、空位不够;或者可能存在马蹄内翻足畸形或倾向;此时,足部关节较僵直,依靠足的外侧部分负重,外侧鞋帮亦出现松弛或磨损。往往在松弛或磨损的鞋帮相对应处的足部,有足部胼胝或鸡眼的存在。

**内磨损:** 是磨损的部分在鞋底的内缘。如果在前足靠近第一跖趾关节处的鞋帮出现磨损,可能是大脚趾在行走时的旋前所致,可能存在拇外翻的情况;也可能说明鞋尖太窄,大脚趾内侧受到了压迫。如果在鞋的中后部,那说明有平足或内侧踝关节不稳,距骨跟骨等后足向外翻;也可能存在X形腿及小腿旋转畸形等问题。

**前足1/3处出现磨损:** 有可能是前足负重,踮脚行走,说明有跟腱挛缩或小腿腓肠肌腱膜挛缩等情况存在。

宋卫东副教授说,儿童处于生长发育期,足部亦会出现相应的变化,在8岁前足弓仍在发育,足弓低平都可能出现或存在,家长并不必太过紧张或担心。如果,发现孩子穿鞋出现疼痛,难以穿正常的鞋或穿鞋后行走步态笨拙,行走困难,应及时找足踝外科医生就诊。



(选择错误的鞋子可导致足部疾病及影响行走)

### 怎样才是一双合适的鞋子呢?

宋卫东副教授说,刚刚学会走路的儿童,如果地板干净平整,也可以赤足站立和行走,对其足部的发育应该是自然而无限制的,也不会导致平足或足部畸形;在农村,以前也有儿童穿着的那种连裤袜,对足部的正常生长同样也没有限制或影响;相反,小儿是忌讳穿着那种太紧、太小或太硬的鞋的,这就好像在封建社会妇女的裹脚一样,会导致足部的畸形或异常,长大后影响行走功能。

而随着儿童的逐渐成长,户

外活动或体育运动越来越多,此时,应该让孩子装着弹性好,保护好,鞋面柔软透气,鞋底的前中1/3交接处较柔软,方便孩子跑跳的鞋子;每个孩子的脚或胖或瘦,脚背或高或低,不尽相同,所以绑带或魔术贴的鞋子,可以顺着孩子的脚型固定鞋子,家长不妨选择。宋卫东副教授还提醒说,家长千万不要图省事省钱给发育中的孩子买太大的鞋子,最好每三个月为孩子换一双鞋,更不要超过五个月,否则会影响孩子的发育。

## 00后熬夜高达45.7% 睡眠过少死亡率高

医学指导:南方医科大学南方医院精神心理科主任 张斌

□ 通讯员 李晓娟

日前,国内某移动社交平台通过分析凌晨0点至3点活跃用户相关数据,发布了《中国网民熬夜报告》。数据从年龄分布来看,00后已经超过90后,60后,成为熬夜主力军,熬夜人群占比高达45.7%。这一结果着实令人愕然,南方医科大学南方医院精神心理科主任张斌表示,熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听。

### 熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听

随着生活方式不断多元化,课业繁重、上网、看剧、打游戏、刷微信等,都成了熬夜理由,甚至有些人因身边人晚睡而导致“被熬夜”,熬夜似乎已成为一种普遍现象。时不时,新闻也会报道因熬夜猝死的案例,引发很多人对“别用生命来熬夜”的感慨。

睡眠对身体健康如此重要,但仍有人选择熬夜,张斌表示其中有一部分人是因未意识到睡眠的重要性。另一部分人,明知睡眠的重要性,但依然会占用就寝时间和拒绝服用催眠药物,并认为白天昏昏欲睡虽然令人不快,但是没有什么危害。

美国国家睡眠基金会的调查显示,45%的在校青少年睡眠不到9小时,25%孩子每周发生一次上课睡觉,成人若长期连续熬夜,会在最近一个月内出现日间打盹,而且5%出现在驾驶中。就健康而言,张斌指出,熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听,长期缺乏睡眠会导致免疫力下降,导致各种慢性病。例如会导致自主神经功能紊乱,诱发高血压、心脏病、中风、糖尿病等疾病;影响细胞代谢,细胞分裂异常,导致细胞突变,提高患癌风险;使胃肠道得不到足够的休息,导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡等。另外,长期缺乏睡眠,还会令人精神疲乏、记忆力下降,注意力不集中,甚至慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状,抑制青少年

### 让良好的生活习惯打败“熬夜君”

那么如何才能获得好睡眠呢?“对于00后青少年,相对成年人需要较长的睡眠时间,创造良好的睡眠环境培养规律的作息时间尤为重要。”张斌解释,在居住环境中,家庭成员的生活作息是相互影响的,不能父母每天熬夜,却逼迫孩子早睡;或是父母睡懒觉而催促孩子早早起床。他表示,家庭应共建健康的生活方式,通过适当的运动、健康的饮食,规律的作息安排从而打败“熬夜君”养成良好的生活作息。

他提醒,应尽量做到早睡早起,作息规律,不要过劳或过逸。工作繁忙以及早读的学生,宜提倡中午午睡,这样就有更好的精力面对下午的工作和学习。对于睡眠时间,他建议6-8小时之间。有数据显示在6.5小时-7.5小时之间,死亡率最低,少于6.5小时或者高于7.5小时之后,死亡危险率都大大增高,尤其是睡眠时间超过9.5小时或少于4.5小时,死亡危险率直接翻倍。



(图片来源于网络)

## 养鸽子差点丢命! 隐球菌脑膜炎太可怕

隐球菌广泛分布于自然界,如鸽粪、土壤、牛乳、水果等,为条件致病菌,通常在宿主免疫力低下时致病

头痛呕吐十来天,还出现了癫痫发作,什么病这么厉害?!

42岁的黄先生是一个慢乙肝患者,因头痛呕吐十来天到医院就诊而收治入院。入院时发现黄先生右侧面部疼痛明显,右侧面瘫。但住院后,黄先生头痛逐渐加剧,转移到左侧面部,还出现了发热,高烧到39度。随后病情进一步进展,甚至出现了听力下降,左眼失明,右眼视力减退,四肢肌力减退,并有癫痫发作和尿潴留的症状。

入院后,黄先生进行了腰椎穿刺术,发现脑脊液压力明显升高,脑脊液涂片及培养发现有新型隐球菌,黄先生被诊断为“隐球菌脑膜炎”。经过积极的抗真菌治疗后,黄先生的四肢肌力有所恢复,听力下降的情况得到改善,但最终遗留左眼失明的后遗症。

医学指导:广州医科大学附属第三医院感染疾病科副主任医师 潘兴飞

□ 通讯员 区雪婷、白恬

虽然左眼失明,但黄先生万幸捡回了一条命。但34岁的肖女士却遗憾因为“隐球菌脑膜炎”而错失救治机会。肖女士同样因为头痛加剧、频繁呕吐而入院,但肖女士直到起病30天后才到感染疾病科进一步治疗,此时肖女士已然双眼视物模糊。第二天,肖女士病情进展恶劣,突发四肢抽搐,呕吐白沫,意识丧失,双眼瞳孔散大,对光反射消失,呼吸节律不规则,考虑肖女士出现了“脑疝”,告病危。

### 隐球菌脑膜炎竟然与在家养鸽子有关

在详细询问病史后,发现患有“隐球菌脑膜炎”的黄先生和肖女士有一个共同点,就是在家中饲养鸽子,而这或许就是患病的原因。

广医三院感染疾病科副主任医师潘兴飞介绍,隐球菌广泛分布于自然界,如鸽粪、土壤、牛乳、水果等,为条件致病菌,通常在宿主免疫力低下时致病。隐球菌大多经呼吸道入肺,在肺部引起轻度炎症,或随性感染,亦可由破损皮肤及肠道进入人体。当机体免疫功能下降时可向全身播散,主要侵犯中枢神经系统,发生隐球菌脑膜炎、脑炎、脑内芽肿等,也可侵入骨髓、肌肉、淋巴结、皮肤黏膜引起慢性炎症和脓肿。

### 隐球菌病好发于免疫功能低下者,病死率高

隐球菌病是一种机会感染性疾病,好发于免疫功能低下人群,如艾滋病患者、肝炎肝硬化、慢性肾病、糖尿病、实体恶性肿瘤、血液系统恶性肿瘤,自

身免疫性疾病、实体器官移植等患者。

既往认为,隐球菌脑膜炎是艾滋病患者最常见并发症之一。在艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者中,1年病死率高达35-42%。但近年来,有越来越多关于免疫正常人群对隐球菌病易感的报道,尤其是多项亚洲人群的研究数据显示,非艾滋病相关隐球菌病患者中免疫功能正常人群占2/3。在非艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者中,1年病死率为25-30%。部分隐球菌脑膜炎患者虽经治疗后未危及生命,但却遗留失明、偏瘫等永久性机体功能损害。

### 头痛是隐球菌脑膜炎常见表现

潘兴飞主任介绍,头痛是非艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者最为常见的临床表现,绝大部分患者在病程中有不同程度的头痛,其中98.70%的患者在确诊前就出现头痛。发热也是常见表现之一,有超过80%的患者在疾病的早期出现发热,70%以上患者会有脑膜刺激征,近2/3的患者有呕吐表现。部分患者出现意识障碍(嗜睡、昏迷等)、癫痫发作以及各种颅神经损伤(视物模糊、畏光、流泪、复视、听力下降等)、肢体肌力下降、偏瘫、脑疝等。近80%患者在病程中出现颅脑影像学异常,包括缺血性脑梗死、脑室扩大、脑实质水肿以及肉芽肿样改变等,但其影



## 关于产后饮食的种种误区

□ 撰稿:广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

妇女“坐月子”期间的膳食与营养非常重要,一方面要补充充分的消耗,另一方面还要满足哺乳的需要。但是由于传统习惯和风俗的影响,许多产妇未能科学地安排产后饮食,“坐月子”习俗存在各式各样的误区,现将临床工作中见到的一些“坐月子”饮食误区整理出来,希望能给大家提供帮助。

### 误区一 产后只能大鱼大肉,不吃水果青菜

刚生完小孩,一般人都知道应该增强营养,以恢复分娩时消耗的体力,给宝宝质量高的乳汁,所以需要营养价值高的鱼肉,但不许产妇吃青菜(泛指蔬菜),否则老来吐青水、胃酸、胃痛。也不能吃水果,说“坐月子”期间吃瓜果会使乳汁分泌停止,造成无奶等等。

其实,产后卧床肠蠕动减少,腹壁松弛无力,加上伤口疼痛,本来就易便秘,如果没有吃蔬菜、水果,产后便秘极易发生,给“月子”带来不必要的痛苦。因此,在产褥期除多吃些肉、蛋、鱼等食品外,还可适当吃温性的蔬菜、水果及高纤维食物,如芥菜、韭菜、花生、胡萝卜、苹果、柑、荔枝等,注意多喝汤水,再配合适当下床活动,方可防止便秘。另外,吃蔬菜水果可以促进产妇的身体(尤其是伤口的恢复)康复。

### 误区二 产后不喝白开水,只能喝红糖水

红糖、红枣、红小豆等红色食品,富含铁、钙

## 长期挤“事业线”,当心挤出乳房问题

医学指导:广东省妇幼保健院美容科 胡葵葵 主任医师

□ 通讯员 林惠芳

为了打造傲人的美胸,尽显女性妩媚,有些美眉可谓是想尽办法将胸部向内挤压出深邃的“乳沟”来,但其实,长期拼命地挤“事业线”,很容易会损伤到乳房,甚至挤出乳房问题来。

长时间拼命地挤压乳房,将乳房勒得太紧,一是限制了胸腔的活动空间,影响了正常的呼吸;第二,它还可影响到乳房内的血液循环和淋巴回流,如果是处在乳房发育期,可限制到乳腺的发育并最终影响了乳房的正常发育,使乳房不能达到理想的发育状态;第三,它可损伤乳房内的脂肪组织或腺体组织,甚至细小的血管,当这些组织受到损伤后,可刺激雌激素对局部损伤组织的刺激而最终导致乳腺疾病的发生。

因此,想要打造傲人美胸,不能依赖长期拼命地挤“事业线”。乳房的大小、形态因种族、年龄、营养、发育状况等而各有差异,理想的乳房应该是:大小合适、比例协调、富有弹性、乳头突出不内陷、没有疾患等。

那么,打造美胸,需要从哪几方面去努力呢?

1.选择合适的胸罩:胸罩对乳房有一定的承托作用,它可以防止走动或运动时乳房晃动的幅度过大而损伤乳腺组织,而乳罩太松或太紧都不能起到很好的承托作用,所以女性在青春

等,利于产妇血色素的提高,帮助产妇补血、驱寒去瘀。但是红糖不能喝得太多,一般用十天即可。哺乳需要大量的水分,多喝水可以保持体内充足的水分,从而促进乳汁的分泌。

### 误区三 月子里每天要吃十几个鸡蛋

鸡蛋的蛋白质含量高,消化吸收率高。烹调方法也花样百出,如煮鸡蛋、蛋花汤、蒸蛋羹,或荷包蛋打在面汤里等。但月子里每天吃两三个鸡蛋,就可以满足营养需求,吃得太多人体也无法消化吸收,不但浪费,还会加重肾脏的负担。

### 误区四 产后不进荤食,只喝小米粥或咸鱼

这样饮食中热量摄入不足,更严重的是缺乏蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,这对产妇和婴儿都是十分不利的。没有优质蛋白质,婴儿的大脑发育、智力发育则受到影响。产妇的身体也难以很好地恢复。

总之,产后不应该偏食,饮食过于单调,容易出现营养缺乏或营养不均衡,导致体内蛋白质、维生素或矿物质供应不足。所以,没有科学依据的禁忌不要盲目听信,营养要丰富、均衡,容易消化,不仅要数量,还要求有质量。除了刺激性食物(辛辣、浓茶、咖啡、烟、酒等)、煎炸食品、高糖、高脂肪、特别咸的食品和特别难嚼的食物,其余一般都不要忌口。

期乳房发育后,就要开始佩戴大小合适的乳罩,孕期、哺乳期这些特殊时期,也要根据乳房的变化重新调整合适的胸罩。

2.乳房按摩:适当的胸部按摩可以促进乳房局部的血液循环,舒缓乳房的紧绷感,使乳房更加丰满,有效地避免肌肤松弛,延缓乳房衰老。每晚临睡前或早晨起床前,将一只手的食指、中指、无名指并拢,放在对侧乳房上,以乳头为中心,顺时针由乳房外缘向内侧画圈,两侧乳房各做10次,按摩时以指腹或手掌按摩,动作轻柔,以免按摩力度太大而损伤腺体组织。或者也可以在冲凉时,用莲蓬头以环形冲刷胸部,但要注意水温不宜太高,以免烫伤乳房。

3.做一些有针对性的拉伸练习,如俯身撑、扩胸运动等,能使胸部肌肉变得发达而有力,不但能达到塑造健美体型的效果,而且还能增强乳房的支撑作用,使乳房变得傲人挺拔。

4.注意营养的均衡摄入:营养摄入不够,也会影响乳房的发育,所以女性朋友不要盲目地过度减肥,要注意营养的均衡摄入。但要注意避免过多地食用一些激素含量过高的食物,慎用含激素过高的化妆品,以防止体内激素水平过高而诱发乳腺疾病。



# 来自祖国的慰问

阿克拉当地时间3月10日下午两点, 距飞机落地不到一小时, 医院党委黄立农书记等领导风尘仆仆地赶到第六批中国援加纳医疗队驻地, 顾不上已是一天一夜未曾合眼和长途旅程的疲惫, 到来的第一件事是立即来看望我们队员。



黄立农书记和珠江医院四位援非医疗队员

黄书记跟我们医疗队员们见面的第一句话:“各位援外医疗队员们辛苦了!”我们顿时感觉鼻子微微发酸, 有种感动发自内心, 久盼的亲情终于来到。大家见面的开心无法用言语表达, 我们的厨师在简陋的厨房里熬了一锅白粥, 炒了几个家常菜, 这就是我们迎接“亲人们”到加纳的首顿晚餐。

黄书记关切地询问了我们几位队员的身体状况, 得知我们在援外期间积极完成各项任务的同时, 个人卫生、防虫防害等自我防护措施也落实到位后, 欣慰地笑了:“得知你们都很好, 我也可以回去给你们家人报平安了, 你们一定要注意个人安全, 在援非岗位上努力工作、严格要求自己, 为中非友谊添砖加瓦!”

稍作休整后, 黄书记便与我们开展了交流座谈, 对我们当前的衣、食、住、行以及工作、身心等情况进行了深入的了解, 同时给予了我们宝贵的建议。座谈会中, 黄书记还给我们上了一堂别出心裁的党课! 通过这次党课, 我们深刻地体会到党和国家对我们援外医疗队的全力支持!

这段时间我们加深了对加纳社会、经济、人文、制度等的认识, 从而更加体会到我们中华民族在共产党的领导下, 正走上一条欣欣向荣的光耀道路! 与此同时, 黄书记还向我们介绍了近期广东省和南方医科大学的动态, 让远离祖国的我们, 了解到地球另一边大家庭及亲人们的情况。

黄书记对我们提出了几点要求:“务必保证人身安全, 保持身体健康, 同时顺利完成国家的援非任务, 我们等着你们凯旋!”在我们看来, 这就是最大的关爱和鼓舞!

3月13日周一上午, 加纳卫生部大司长约见工作团一行, 韦家森同志代表广东省卫计委与卫生部大司长及传统医学司司长对中加医疗援助、业务开展及进一步合作交流等方面做了充分的交流与探讨, 黄立农书记代表工作团对医疗队的组建、工作开展、团队建设等方面向加方进行了汇报。

加纳卫生部大司长对医疗队的支持给予了肯定与赞扬, 对中国的无私援助表达了由衷的感谢, 期望能进一步加强双方的合作, 扩大双方在医疗各方面的交流范围, 并希望中国能在卫生人才培养方面为加方提供更多的帮助。

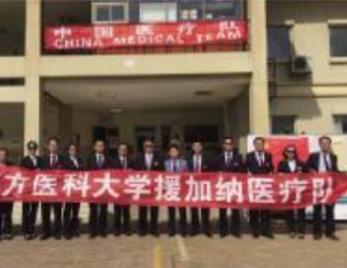
3月13日下午2点, 医疗物资

捐赠仪式在加纳中加友好医院(LEKMA医院)举办—中国政府向加纳卫生部捐赠了一批医疗器械和物资。本次捐赠仪式非常隆重, 加纳卫生部代表、中国驻加纳大使馆经商参赞处参赞、广东省卫计委领导、南方医科大学工作团、LEKMA医院代表等都参加了捐赠仪式。

此次中国医疗队向中加友好医院捐赠的主要包括麻醉工作站、多功能产床、心电图机等多种医疗器械和耗材。中国于2010年援建了中加友好医院, 到2016年, 医院已接诊近10万人次。通过此次设备捐赠, 加纳民众将在中加友好医院得到更好的医疗服务。

黄书记鼓励我们, 作为首次完全由南方医科大学选派的医疗队, 应不负重托, 不辱使命, 将高品质的医疗服务带给非洲加纳人民, 让两国友谊在我们手中传承下去。

(南方医科大学珠江医院 颜振兴、陈安、林波森、张彩霞)



中国医疗队代表中方向加纳卫生部捐赠医疗器械和物资

# “清明节的思念”也是进取的力量

据报道今年清明节假期时间为4月2日至4月4日, 放假三天。根据目前铁路网络售票、电话订票的预售期为30天的规定计算, 旅客们5日起就可以通过电话、互联网渠道购买清明节假期首日火车票了。据了解由于安排妥当, 今年清明节返程火车票购买会更加方便, 基本能够满足回家需要。

从报道来看, 这个清明节返程的火车票应该没有多大问题。一方面是, 清明节和春节不同, 返程的人要少很多。另一方面是, 三天假期路程遥远的人不愿意返乡。再一方面是, 人们对于清明节重视的程度还不够。但是, 我们又不能否认的是, 清明节也是重要的传统节日之一, 我们的休假制度之所以取消了一个黄金周, 增加了传统节日的假期, 主要目的还是传承传统文化的需要。那么, 仅仅有了“返程火车票方便了”, 是不是就意味着人们都能实现“这个清明也回家”呢? 效果是可想而知的。从历年来的新闻报道来看, 清明节回家的人并不多。一些人为了表达自己对先人的情感, 会租赁“上坟商人”, 花上几百元让他们代到先人墓前“尽孝”。一些人在遥远城市角落给过世的父母烧些纸钱。总之, 清明节在人们心中的位置是不够的。鉴于这个节日在人们心中的位置不重要, 也就让另外一种现象更加严重, 很多单位会据此安排加班加点, 让职工放弃节日。

这种做法是错误的。无论是考虑旅程遥远不愿意回家的, 还是想借三天清明节游山玩水的, 或者是请人“代劳到墓前尽孝”的, 都脱离了清明节的本意。这个节日不是迷信的节日, 不能因为有了“上坟项目”就认为是迷信。这是一种文化传统, 延伸了说就是孝道文化。尽管说, 人死如灯灭, 空着手来的, 空着手走的, 这是生命的真谛, 可是祭奠先人并非是封建迷信的沿袭, 而是孝道的释放和传承。

我们需要在清明节的时候, 借助这个难得的机会, 传播传统文化的价值, 让人们知道清明节的来历, 让人们在去其糟粕留其精华中感受传统文化的魅力。我们需要让这个节日成为缅怀的日子, 成为思亲的日子, 在怀想中, 在思念中, 体味什么是幸福, 什么是人生, 什么是死亡, 什么是生命。从而正确的看待人生, 从而激发继续人生精彩的力量。

怕就怕, 清明节放假成为一种摆设。如果人们心里轻视了这个节日, 如果用工作单位无视了这个节日, 如果这个节日里出现的依然是游山玩水、歌舞升平, 则是传统文化和乡土民情传承的一大遗憾。

“清明回家”只有“车票方便”远远不够, 还要有一颗传承传统文化的敬畏之心。清明节的思念也是进取的力量。

(郭元鹏)

# 老年之悟

人到老年, 会突然“醒悟”, 渐渐明白生命是有尽头的。我作为一个耄耋之年的老人, 深有感悟。其实, 老人是个令人崇敬的字眼, 老年人是由青涩到成熟的折点, 由花朵到果实的蝶变, 从风雨坎坷走过来的老年人, 在追忆消逝的岁月时, 对人生会有个更清醒的认识, 更深沉的感悟, 人到老年, 最爱回头看, 在回忆中感动, 在感动中回味。

年轻时认为自己最需要的是事业和金钱, 而老之后, 则认为健康比事业更重要。年轻时不懂得珍惜时间, 总觉得来日方长, 过了今天有明天, 而老之后才痛惜时间不多, 无法挽留。年轻时认为养儿防老最可靠, 把希望寄托在儿女身上, 老之后才发现养老重担主要靠自己挑, 靠老伴相依为命相互关照。

年轻时, 充满理想和希望, 而离退之后方知许多事并不能如愿以偿, 生活空间突然缩小, 失落感孤独油然而生。人到老年要活得舒坦, 过得潇洒, 必须调整好心态, 过去的是非功过, 名利荣辱像烟云飞过, 现在要做的是善待别人和自我。善待自己要做到一、二、三、四、五。即一个中心, 健康; 两个基本点, 糊涂一点, 潇洒一点。三个忘记, 忘名、忘利、忘岁。四个老, 拥有老本、老伴、老窝、老友。五个要, 要说、要笑、要唱、要跳、要俏。

糊涂一点就是对现实要看得开, 想得开, 宠辱不惊, 闲看庭前花开花落; 去留无意, 仰望天上云卷云舒。烦心事尽快解脱, 高兴事常常带乐, 这难得的糊涂是最高级的清醒。善待别人很难, 又必须面对, 要多看别人的长处, 二要多记别人的好处, 三要多想别人的

难处, 化误解为谅解, 变挑剔为宽容, 化干戈为玉帛, 达此境界则心平气和, 其乐融融。

人生之路花满径, 纵有坎坷也从容。集多年阅历, 叹过往人生, 做人要有底线, 办事要有红线, 底线是立身之本, 红线警钟长鸣。奉献不求回报, 距离产生美妙。走路要抬头挺胸, 始终不忘初衷, 要想取得成功, 一要高人指点, 二要个人努力, 三要抓住机遇。跋涉的人生, 平中有坎, 坎中有平。求索的人生, 明中有暗, 暗中有明。多变的人生, 静中有动, 动中有静。多彩的人生, 酸甜苦辣, 健胃消疼。多彩的人生, 荣中有枯, 枯中有荣。美丽的人生, 曲径通幽, 柳暗花明。

无欲者刚, 有志者竟成。自信者振奋, 淡泊者从容。自卑者速朽, 自强者长青。清廉者流芳千古, 腐败者遗臭万年。我退休后, 不为上班准时所困, 一切随心所欲, 或读书阅报, 或挥毫泼墨, 或著书立说, 或走亲访友, 或为建言献策, 或观光旅游, 或抱子携孙, 享受天伦之乐, 既舒心快意, 又充实不寂。人生苦短, 岁月悠悠, 人生一世, 草木一秋, 是非成败, 盛衰荣辱, 古来万事东流水, 转眼即逝。要明白, 青春可贵, 老年价更高, 人生有夕阳, 事业无黄昏, 莫道桑榆晚, 为霞尚满天, 创造无止境, 日月永新天。

老年朋友们, 应把老年作为人生的第二个春天, 把离退休作为老有所为的新起点, 让自己几十年的时光换来的不是物质, 不是空虚, 不是无能, 而是精神上的“心静止水”。如果有人嫌你老了, 你骄傲地告诉他: “谁没有年轻过, 但是谁老过吗?” 这样的心境才是生命中永不改变的风景。

(李邦清)

# 春季护肤 防晒为主

大地回春, 万物复苏, 人体皮肤也一扫冬日阴冷环境中的紧闭状态, 皮肤细胞的代谢功能亦逐渐活跃旺盛起来, 毛孔开放, 皮肤舒展。不过, 春季, 尤其是早春气候, 冷暖无常, 乍暖还寒, 易导致皮肤干燥、起皱。特别是可怕的紫外线对皮肤的摧残, 会使您的肌肤在不知不觉中过早地衰老和干裂。

据科学测定, 在一年四季中, 阳光紫外线含量最高的不是炎热的夏季, 而是明媚的春天。春季的紫外线, 不仅能穿透人的表皮, 而且能穿透真皮的最深层。所以, 专家提醒人们, 从预防皮肤癌和护肤养颜的角度出发, 皮肤防晒应从春天开始, 并列入所有护肤行动的首位。最近科学研究证实, 紫外线A和紫外线B一样有害。过去曾被认为紫外线B比紫外线A更具危害性的说法是不正确的。因为太阳紫外线中90%的紫外线A最具有能力渗透到表皮深层。科学家还就人们对紫外线的敏感程度作了多方面的统计测试后认为: 按季节分, 春季皮肤对紫外线敏感性程度最高; 按环境分, 室内工作者对紫外线敏感性程度最高; 按年龄分, 青春期的皮肤对紫外线敏感程度最高; 按性别分, 女性尤其是皮肤娇嫩的年轻女子对紫外线敏感程度最高。所以, 春季虽无夏天的骄阳似火, 却干燥多风, 晴天多, 云量少, 紫外线非常强烈, 且皮肤的敏感性又高。因此, 防晒应从春天开始, 防晒及做好晒后修复工作, 当然是刻不容缓, 越早越好。

先说说防晒: 春日出门或长时间在阳光下作业者, 一定不要忽略防晒, 谨防在一次性大量或强烈日光下暴晒。春季出门旅游, 一定要戴上宽沿防晒帽或用伞遮挡, 肩膀等部位尽量少裸露, 以避免您的肌肤受到紫外线的伤害。防晒护肤品, 春天就应该始用, 待到夏天才去用, 已经迟了。所以, 爱美的女性应紧绷“春日防晒”这根弦, 不能有丝毫的掉以轻心。

再说说护肤: 美容学家研究发现, 二十几岁晒伤的肌肤所呈现的问题, 会在三十五岁以后显现出来。而许多女性只注意了防晒, 却忽略了晒后的修复工作。殊不知, 晒后的修复工作对保护皮肤不受伤害意义更为重要。下面推荐几种护肤效果较好的护肤品与修复方法:

芦荟汁: 家中养一盆芦荟, 可以随时取汁敷脸。芦荟对晒后的皮肤有极佳的修复作用, 可有效缓解晒后皮肤发红、发烫、发痒的问题, 镇静舒缓皮肤, 帮助皮肤及时修复。记住, 敷面15分钟后用清水洗净, 再进行常规护理。当然, 对芦荟过敏者慎用。

冰牛奶: 牛奶是修复皮肤晒伤的极佳选择, 不仅物美价廉, 而且简便易行。日晒回来后, 取出冰箱里的牛奶, 用清水洗净脸面, 再用牛奶洗面, 接着将压缩纸浆面膜浸透在牛奶里, 吸足牛奶后敷在脸上, 15分钟后洗净, 按日常护理即可。此法特别适合严重晒伤后的护理修复。

黄瓜汁: 如果确定不再出门, 可用黄瓜榨汁敷面, 其修复晒伤的效果也非常好。需要注意的是, 黄瓜属于光感性植物蔬菜, 如在日晒前使用, 在接受紫外线后, 会加重晒伤。所以, 最好在晚上或不出门时用来敷面, 其美白作用会更加好些。

维生素C: 维生素C是最有效的美白物质。现在很多品牌都推出富含维生素C的护肤品, 可根据自己的肤质及喜好, 选择一种效果可靠的美白护肤品, 也是修复肌肤晒伤非常必要的投资。

另外, 妥善的晒后修复工作, 还必须敷、食配合, 内外兼修, 即除了及时敷面外, 还应多吃一些富含维生素C的蔬菜与水果, 如西红柿、黄瓜、苹果、大枣、板栗等。应当注意的是, 日晒前不要吃光感性食物, 这些食物晚餐食用比较合适。

应该了解的是, 每晚10点钟到凌晨3点是皮肤修复的最佳时间, 爱美的女性千万不要错过这个时间段来保养皮肤。就是补水美白的保养也应在这一时间段进行, 效果最好。熬夜的女性, 不要等临睡前再做皮肤护理, 最好在10点钟就给皮肤做好夜间的保养, 让皮肤早一点喝上养分进行修复美白, 才是最佳选择。

(张远桃)



# 践行医者使命 书写援疆大爱

广医五院泌尿外科 何永忠主任

2017年2月18日, 广医五院泌尿外科何永忠主任作为广州市第八批援疆工作队的成员之一, 将广医五院的先进医疗技术和无私大爱带入新疆, 为当地百姓排忧解难, 搭建两地人民的友爱之桥。下面让我们跟随何主任的日记, 走进他在新疆的那些人、那些事。

我们第八批广州援疆工作队随广东省第九批援疆干部人才于2017年2月18日进疆, 出发前医院陈益民副书记与卢化冰副院长亲自到机场送行, 代表医院领导班子表达了对援疆人员的支持与关爱。

经过近五千公里的飞行, 我们顺利到达后立即进入喀什培训基地, 开始为期五天的封闭式培训。培训班由喀什地委组织部和广东省对口支援新疆工作前方指挥部举办, 采用了全程准军事化管理模式。通过培训, 我们了解了喀什的历史现状和反恐形势, 深刻地认识到援疆的政治责任和伟大使命, 坚定了为新疆的“社会稳定和长治久安”这一总目标贡献自己的一份力量的信念。

培训班结束后, 广州援疆工作队全体人员驻疏附县援疆公寓, 公寓位于县委大院, 为大家提供了很好的生活条件和安全保障。经过短时间的休整和适应, 我们于2月28日到疏附县人民医院正式报到, 开始了期待已久的援疆医疗工作。

跟着医院泌尿外科阿提古丽护士长来到科室, 我受到了同事们热情的欢迎, 迅速融入了这个和谐友爱的大家庭。阿布都瓦力医生的谈吐风趣, 大、小沙江医生的真诚善良, 伊木木江的英俊温和, 女医生古丽米热美丽而腼腆, 另一位古丽米热是个美丽活泼的护士。科室的姜合苏木医生曾经到广州市第一

人民医院进修半年, 我们聊起广州有说不完的话题。

到病房巡查一看已住满了病人, 原来都是听说有广州援疆专家慕名而来的, 包括曾经在喀什地区各大医院就诊过的病人。由于环境的不适应, 那几天我患上了重感冒, 但看着维吾尔族病人期待的目光, 上班第二天就进手术室开始紧张忙碌的工作, 克服身体的不适, 顺利完成了第一台微创手术。当看到维吾尔族小朋友痊愈后的笑容, 老大爷握着不停用半生不熟的汉语说“亚克西, 谢谢!”的时候, 顿时觉得再辛苦也是值得的。

3月7日, 医疗队到托克拉克镇的蔬菜村进行援疆以来的第一次义诊, 在与当地居民的交谈中, 我强烈感受到民族团结一家亲的氛围。当天活动引起极大的关注, 新疆广播电台、喀什市电视台和疏附县电视台都对这次活动都进行了报道, 给我们带来了极大的鼓舞。

援疆工作两周以来, 我完成了20台手术, 并为当地带来了三项新技术: 1. 首次开展经皮穿刺高压球囊扩张治疗先天性肾盂输尿管连接部狭窄; 2. 应用B超联合X线监视开展微创经皮肾取石术, 提高了手术的精准性; 3. 使用负压吸引鞘处理肾结石并积液病例, 保证了手术的安全性。同时我在科内开展学术讲座2次, 手术中进行手把手教学, 将自



何主任在疏附县人民医院开展手术治疗

己的技术与经验与当地医生分享与交流。在这些天的工作实践中, 我发现当地维吾尔族儿童的泌尿系结石发病率非常高, 短短十多天, 我就为10例结石患儿进行手术治疗, 最小的才刚满1岁。我深刻意识到, 这里的泌尿系结石的防治工作的开展还需大力加强。另外, 对本地医生的微创技术培训也在眉睫, 传帮带工作任重而道远。目前, 我已向疏附县医院领导建议利用广州医科大学附属第五医院的“中德合作广州医科大学微创外科技术培训基地”开展合作, 使本地医生能得到持续规范培训, 得到当地医院领导的大力支持, 希望通过加深两地的合作, 能为当地居民带来更好的医疗服务技术。

# 广州市妇女儿童医疗中心专家 不辞万里来到新疆疏附送爱心

3月14日-16日, 广州市妇女儿童医疗中心第一党支部书记、内科部副主任赖剑蒲带领PICU、新生儿科、妇产科、儿童保健等专业一行8名专家不辞万里来到新疆疏附县送知识、送设备、送爱心。

举办新生儿复苏技能培训班

为进一步提高疏附县新生儿窒息复苏技术水平和救治能力, 有效降低新生儿窒息发生率和死亡率, 提升婴幼儿保健服务能力, 按照广州市妇女儿童医疗中心、县人民医院、县妇幼保健站的合作项目《新疆疏附县婴幼儿保健服务能力建设》项目, 广州市妇女儿童医疗中心8位专家利用三天时间在县人民医院

会议室举办《新生儿复苏技能培训班》, 援疆干部、县卫生局副局长陈宇端出席培训班开班仪式并作动员讲话, 县人民医院院长林洋和援疆干部、县人民医院副院长袁俊, 以及县卫生系统儿科、妇产科等相关专业技术人员共50多人参加培训。在开班仪式上, 赖剑蒲书记向县人民医院捐赠了价值22万元的新生儿复苏培训模型和婴幼儿保健基础设施。

此次培训以理论和实操相结合进行, 前两天主要是理论授课, 专家们通过多媒体形式围绕新生儿窒息复苏评估、初步复苏、正压通气、胸外按压、气管插管、早产儿复苏、药物应用、复苏效果评估等全面展开, 重点讲解了复苏过程中容易忽略的细节, 语言通俗易懂, 深入浅出, 案例丰富, 课堂互动性强。理论培训结束后对全体学员进行了理论考核。

第三天, 在理论培训的基础上, 开展了技能实际操作培训。授课老师将学员们分成4组, 通过新生儿复苏模型从复苏用品的准备、复苏器械的检查、

使用要点到气囊面罩给氧、气管插管、胸外心脏按压技术等实践操作技术给予一一示范。随后, 学员们由培训老师手把手、一对一指导操作演练, 进行点评、指导, 并重点培训了几名骨干, 为县卫生系统独立开展培训做准备。

通过这次培训, 学员们普遍认为此次学习内容实在、新颖、针对性强, 增强了大家独立实施新生儿复苏抢救的技能, 收获颇多。同时, 也进一步规范了各医疗单位关于新生儿复苏的理论和实际操作, 提升了全县新生儿复苏技术水平和救治能力, 对降低新生儿窒息死亡率和病残率将起到积极的促进作用。

专家们深入病房, 查房会诊, 解决疑难问题

专家们利用授课时间空隙分别深入病房, 开展查房、危重病人会诊工作, 共会诊了3名重症肺炎新生儿、2名重症肺炎患儿、2名产科病人, 并开展疑难病例讨论, 现场指导县人民医院儿科和妇产科医生开展诊治, 解答工作中所遇见的问题。同时, 指导儿科医生启用了闲置多年的呼吸机。

期间, 县人民医院领导与专家们就如何促进两院合作进行了深入交流。

(广州援疆医疗队供稿)



新生儿复苏技能培训班开班仪式