

# 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 4 月 28 日星期五 第 8 期 (总第 1084 期) 半月出版 本期 4 版

《广州卫生计生》电子版

## 市卫计委召开委党组扩大会议

### 专题学习传达贯彻习近平总书记重要批示精神

穗卫计讯 4 月 19 日,广州市卫生计生委主任、党组书记唐小平同志主持召开委党组扩大会议,专题学习传达贯彻习近平总书记重要批示精神。委领导、机关各处室负责人、党支部书记和委属各单位党政负责人共 60 人参加了会议。

会上,唐小平同志传达了省委、市委关于认真学习宣传贯彻习近平总书记重要批示精神的通知精神和省委胡春华书记在广东省市厅级主要领导干部学习贯彻习近平总书记重要批示精神专题研讨班上的讲话,结合我市卫生计生工作实际,

对学习贯彻习近平总书记重要批示精神作了以下部署:

一是要学习理解习近平总书记重要批示的重大意义和精神实质。要通过深入学习省委书记胡春华同志的讲话精神和省委、市委的有关文件精神,深刻学习领会习近平总书记重要批示精神,深刻把握批示精神的重大意义和精神实质。

二是要以学习习近平总书记重要批示精神为引领,进一步增强做好我市卫生计生工作的责任感和使命感。要深入推进全面从严治党,全面落实从严治党主体责任,为卫生

计生事业发展提供根本政治保证。要以习近平总书记重要批示精神为总纲,结合广州卫生计生工作的实际加强谋划和对接,进一步明确广州卫生计生工作的发展思路、完善举措。要坚持问题导向,着力破除医药卫生体制机制障碍,明确努力方向和工作重点,确保我市卫生计生工作充分体现和落实习近平总书记重要批示精神,努力实现卫生强市和健康广州的目标。

三是要认真抓好学习传达贯彻工作,推动习近平总书记重要批示精神落到实处。

## 广州市政府部门今年第八场新闻发布会 4 月 25 日召开

# 市卫计委通报近半年工作情况及下步计划

《广州卫生计生》讯 4 月 25 日下午 15:00 时,广州市政府部门定期新闻发布会(第八场)在广州市新闻中心举行,广州

市卫生计生委副主任、党组成员胡丙杰通报了上半年市卫生计生工作情况及下一步工作计划。

### 近期主要工作回顾

胡丙杰副主任通报,去年第四季度以来,在市委政府的正确领导下,在省卫生计生委的指导支持下,我市卫生计生各项工作顺利推进。

坚持规划先行,健康广州工作扎实推进

一是卫生强市政策文件高标准出台。我市按照胡春华书记关于“发挥好广州龙头作用,引领全省医疗卫生水平全面提升”的要求,制定并印发了《中共广州市委广州市人民政府关于建设卫生强市的实施意见》,全面布局广州医疗卫生发展,力争到 2020 年,将广州打造成为立足广东、服务南中国、辐射东南亚,国内领先、国际一流的区域医疗高地。

二是卫生与健康规划全方位推进。印发了《广州市卫生与健康“十三五”规划》,提出树立大健康观念、完善公共卫生服务体系等 8 项重点工作任务,规划到 2020 年,健康广州、卫生强市建设取得显著成效,居民健康素养明显提高,基本实现人人享有基本医疗卫生服务。

坚持稳中求进,医药卫生体制改革有序推进

一是城市公立医院综合改革积极筹备。调整由任学锋书记担任医改领导小组组长,温国辉市长任第一副组长,加强了医改工作组织领导和统筹推进力量。多次组织调研,学习借鉴兄弟城市医改工作经验。召开城市公立医院综合改革筹备工作会议,明确任务清单和牵头部门,筹备工作稳步实施。

二是分级诊疗制度不断深化。印发实施《广州市加快推进分级诊疗制度建设实施方案》,以医疗联合体建设为抓手,以家庭医生签约服务为切入点,以常见病、多发病、慢性病分级诊疗为突破口,不断完善服务网络、运行机制和激励机制,促进医疗人才和城市医疗资源下沉,建立符合广州实际的分级诊疗制度,促进基本医疗卫生服务的公平可及。

三是基层医疗综合改革初见成效。大



▲胡丙杰副主任作新闻通报



▲广州市人民政府新闻办公室新闻发布会现场

力推进基层医疗卫生综合改革,不断完善基层机构运行机制。基层服务能力、服务可及性和均等化水平明显提高。各区积极创新,涌现出增城区“院长办院”,花都区农村居民门诊“一元钱看病”模式,南沙区实施紧密型镇村一体化管理等改革亮点。荔湾区多宝街、海珠区沙面街、天河区石牌街社区卫生服务中心获得“全国百强社区卫生服务中心”称号。我市 11 个镇卫生院被评为 2015-2016 年度全国“群众满意的镇卫生院”。

坚持综合施治,“全面两孩”政策稳妥实施

一是完善落实计划生育政策。完成《广州市人口与计划生育管理办法》条文修订,印发《广州市独生子女父母计划生育奖励办法》。“全面两孩”政策实施效果明显。全市二孩出生人数大量增加,孩次结构持续调整,二孩占比超过一孩占比。

二是加强妇幼保健服务能力建设。实施新一轮母婴安康行动计划,加强产儿科服务能力建设。实施免费婚前医学检查、免费孕前优生健康检查、免费产前三大重点病种筛查诊断和新生儿疾病免费筛查项目,优化出生人口素质。加强重症孕产妇和重症儿童救治工作。番禺区、越秀区分别被评为 2016 年国家、省级妇幼健康优质服务示范区。

坚持防治结合,公共卫生服务体系不断完善

一是构建疾病防控工作长效机制,卫生应急体系不断完善。强化统筹协调,构建长效防控机制,有效应对登革热、人感染禽流感等重点传染病,及时启动联防联控工作机制,主动实施预防性休市,防控工作成效显著。今年以来,认真落实市领导批示,及早部署和开展了登革热防控工作。强化学校等集体单位诸如疫情预防。

二是通过卫生城市复审,爱国卫生运动深入开展。我市以优异成绩顺利通过国家卫生城市再次复审;组织开展病媒生物防制统一行动,有效控制了鼠、虫媒传染病的流行;推进农村卫生创建、农户改厕和全市控烟工作。新创建国家卫生镇 3 个,省卫生镇 4 个。

### 下一步重点工作

一是召开全市卫生与健康大会,启动实施“卫生强市”战略。以市委市政府名义召开全市卫生与健康大会,印发卫生强市配套文件,部署卫生强市相关工作,着力补齐“短板”,筑牢“基础”,建好“高地”,全面提升居民健康水平,打造健康广州。

二是稳妥推进公立医院综合改革,尽快出台深化公立医院综合改革实施方案。按照省的统一部署,全面启动公立医院改革。全面取消药品加成,建立医疗服务价格动态调整机制,落实财政补助。推进药品采购“两票制”。推动建立现代医院管理制度,开展人事薪酬制度改革,强化绩效考核。

三是强化分级诊疗制度建设,完善分级诊疗服务体系,优化医疗资源布局,落实功能定位。以家庭医生签约服务和医联体为抓手,落实基层首诊、双向转诊。出台推进家庭医生签约服务的实施意见,建立

激励约束机制。选择若干个区探索开展医保费用“总额控制,结余奖励”为基础的区域内医共体试点工作,推进建立以健康为中心的医疗卫生服务理念 and 模式。

四是规范服务管理,促进计划生育工作转型升级。出台《广州市关于贯彻落实实施全面两孩政策改革完善计划生育服务管理的意见》和《广州市人口与计划生育管理暂行办法》,统筹推进各项计划生育服务管理改革。制定《广州市人口和计划生育目标管理责任制考核办法》,完善计划生育考核机制。

五是筑牢健康屏障,提高公共卫生服务水平。强化联防联控,完善应急处置机制,落实四方责任,对重大传染病疫情始终保持高度警惕,坚持抓小、抓早、抓实,强化疫情监测预警、风险评估,切实做好人感染禽流感、登革热、手足口、诺如病毒等传染病防控工作。

## 我市开展第 29 个“爱卫月”专题活动

穗卫计讯(通讯员 蒋利平)今年是爱国卫生运动开展 65 周年,4 月份是第 29 个爱国卫生月。4 月 14 日,广州市爱卫会、市卫生计生委在全市组织开展以“为了人民的健康——65 年的历史与展望”为主题的爱国卫生活动。上午 10 时,市爱卫会在番禺区番禺广场主会场,其他各区、街镇在分会场,同步开展爱国卫生宣传咨询活动和环境卫生整治行动。

当天上午,市卫计委副巡视员伍任初,番禺区区委常委崔学军和市、区相关单位工作

人员、市民群众、环卫工人、消杀队员约 150 人参加了主会场活动。伍任初副巡视员带队到盛泰花园社区商铺、住家走访,指导居民清理室内外积水,讲解防蚊灭蚊和家庭卫生防病知识,派发病媒生物防制药品。

活动当天,全市共设点宣传 149 场,参与咨询市民约 10.22 万人,派发宣传品 27.24 万份,派发各类除害药物约 20.23 万份,参与环境卫生整治 7.35 万多人。组织检查单位 354 个,发出整改通知书 53 份,解决群众反映的问题 219 宗。

## 市卫计委组织召开年度安全工作会议

穗卫计讯 4 月 14 日,市卫生计生委专题组织召开由委属各单位分管安全工作的领导和主管安全工作的职能部门负责人参加的年度安全工作会议。会上,委副巡视员朱江平同志对 2016 年度安全工作情况进行了简要回顾,肯定了好的做法,指

出了存在的不足,明确了下一步努力的方向,同时对 2017 年安全工作进行了谋划部署,强调了落实措施。委党组书记、主任唐小平同志从切实提高认识、严格履职尽责、夯实安全基础、抓好工作落实四个方面对做好安全工作提出了具体要求。

## 市卫计委召开年度计生家庭发展工作会议

穗卫计讯(通讯员 张环)4 月 11 日,广州市卫生计生委召开了 2017 年度全市计划生育家庭发展工作会议。会议总结了 2016 年计划生育家庭发展工作情况,部署了 2017 年重点工作任务。市卫生计生委副巡视员朱江平同志出席会议并做重要讲话。

会议要求,在 2016 年工作取得成绩基础上,全体干部要再接再厉,推动 2017 年工作再上新台阶。一是进一步完善计划生育家庭发展支持体系;二是全面推行以医养结合工作为重点的“羊城新家庭计划-家庭

发展能力建设”项目建设;三是以促进出生人口性别比平衡为目标,进一步规范“两非”违法行为的防控工作;四是进一步完善计划生育奖扶制度的信息化建设。

会议还对去年综合治理出生人口性别比工作情况进行了分析,通报了“四项扶控制度”(独生子女父母按月奖励制度、计划生育特别扶助金制度、农村部分奖励制度、农村节育奖励制度)资金清算情况。对荣获“广东省幸福家庭”称号的 7 个家庭颁发了荣誉证书。

## 市卫计委举办网络与信息安全教育培训会

穗卫计讯 4 月 11 日,市卫生计生委在华南宾馆举办 2017 年广州市卫生计生网络与信息安全教育培训会。各区卫生计生局、市属医院、区属医院、市属公立医院及广州医科大学附属医院分管信息化建设的领导、信息科长、信息化联络员、网络管理员共计 180 余人参加培训。

市卫生计生委副巡视员赵守能就加强网络与信息安全工作

强调网络与信息安全的组织领导;要加强日常安全管理,强化等级保护,做好网络与信息安全的自查和整改工作。

广州市公安局网络警察支队管理大队副大队长黄志明和广州市工信委信息安全测评中心副主任刘琦通过大量的案例剖析了当前我市网络与信息安全的严峻形势,解读了即将实行的《中华人民共和国网络安全法》。

培训会上还邀请了蓝盾、盈高科技和启明星辰等国内网络安全领域知名公司的技术专家授课,对加强我市卫生计生系统网络与信息安全工作提出工作建议和解决方案。

## 市卫计委组织模拟生化灾害卫生应急演练

穗卫计讯(通讯员 詹忠、郭子韩)4 月 15 日,由卫生计生委主办的 2017 年广州市模拟生化灾害卫生应急演练在广州医科大学越秀校区进行。本次演练由市急救医疗指挥中心、市红十字会医院承办,广州市医学会急诊医学分会和香港灾难医学学会协办,共 15 个单位合

伤。广州市急救医疗指挥中心接报后调派救护车到现场,对现场伤员进行检伤分类、现场处置及后送转运等;第二部分模拟危化品污染的伤员自行到达医院时的消毒处理和医护人员防护。演练的目的是确保在发生生化灾害事故时,能够实施科学、高效的应急医疗救援,提高我市“120”急救网络和紧急医疗救援队伍的应急救援水平。在本次演练中,香港灾难医学学会救援队也展示了香港卫生应急队员应对生化灾害处置的专业技术。

80 余人 11 辆救护车参加。同时,演练还邀请了市区 65 家院前急救网络医院、5 个区 120 分中心和香港灾难医学学会有关人员共约 220 人观摩学习;广州医科大学团委也组织了 50 名志愿者参加演练和会务工作。这次演练是近 5 年来委组织的专项演练中,参与单位和人数最多、规模最大的一次演练,也是首次与香港同行合作演练。

演练分两部分进行,第一部分模拟广州某化工厂储存仓库爆炸起火,事故造成 17 人受

# 市卫计委举办卫生计生宣传工作会议暨新闻发言人及舆情管理培训

穗卫计讯 4 月 24、25 日,广州市卫生计生委召开了 2017 年全市卫生计生宣传工作会议,并组织举办了新闻发言人及舆情管理培训。会议全面总结了 2016 年全市卫生计生宣传工作,并对 2017 年度宣传工作进行了部署和动员;增城区、海珠区卫生计生局和市中医院分别就新闻宣传工作、健康教育与促进工作、舆情管理处置工作进行了经验交流;广东省委党校张求会教授和广州大学新闻系刘

涛副主任分别就“全媒体时代医患纠纷的舆情处置”、“媒介素养与沟通策略”作了辅导讲座。

会议由宣传处黄锦辉处长主持,委胡丙杰副主任作宣传工作报告,唐小平主任出席会议并作了重要讲话。委机关各处室、各直属单位、各区卫生计生局和广州医科大学各附属医院的新闻发言人或分管领导、宣传职能科室负责人共约 110 人参加了会议和培训。

### 2016 年全市卫生计生宣传工作成绩斐然

胡丙杰副主任指出,去年,我市卫生计生系统认真贯彻落实习近平总书记的重要讲话精神,按照国家和省卫生计生委的宣传工作要求,围绕中心、突出重点,主动开展正面宣传,及时回应社会关切,大力宣传卫生计生政策、科普健康知识和卫生常识,积极打造宣传品牌,展示了我市卫生计生系统良好形象,为全市卫生计生事业改革发展营造了良好舆论氛围和社会环境。

合各类卫生计生主题宣传日开展群众性宣传活动,紧密结合“两学一做”学习教育宣传先进典型,积极营造了巩固国家卫生城市成果的宣传氛围。三是舆情处置及时有效,卫生计生舆论环境不断改善。进一步完善了舆情应对机制,建立了全市卫生计生系统新闻发言人制度、舆情监测与应对工作队伍和舆情监测工作 QQ 群;实时监控舆情动态,编发《每日要闻与舆情快报》供领导和有关处室参阅;及时有效地处置热点焦点舆情,主动回应公众关注热点或重大舆情 8 次。四是开拓创新筑强阵地,宣传精品社会影响辐射广泛。《广州卫生计生》报、《广州人口与健康》画报、《人啊人》电视栏目和《人口时空》电台节目质量不断提升;越秀区“人口健康文化园”被评为广东省第四批卫生计生宣传示范基地;进一步加强了与媒体间合作伙伴关



唐小平主任、胡丙杰副主任、黄锦辉处长为获得“广东省卫生计生宣传示范基地”和“2016 年度卫生计生十佳宣传创新项目”的先进单位颁发牌匾。

系,与广州广播电视台签订了《宣传合作协议书》,每周在广州电视台综合频道推出《健康广州》栏目;“我爱弟弟妹妹”儿童绘画比赛被省评为“2016 年度卫生计生十佳宣传创新项目”;《中国人口报》刊载了活动报道;委各新媒体宣传充满活力,发展迅速,建立了多平台推送传播机制。五是健康教育扎实有效,居民健康素养促进成效明显。健康教育与促进主题宣传活动扎实开展;健康教育项目创建工作成效明显,首批 191 个单位被授予省级健康促进示范单位;“亿农行动”工作扎实有效推进,参加广东省农民健康知识竞赛团体三等奖;市 12320 卫生热线建设和卫生计

生系统控烟履约工作有进步;健康教育队伍能力建设得到加强,组织召开了广州市健康教育学术交流会、广州市健康教育好讲师活动及业务技能竞赛活动等。在肯定成绩的同时,胡丙杰副主任也一针见血地指出了当前卫生计生宣传工作存在的问题和不足:一是宣传队伍建设还有待进一步加强,宣传工作人员的能力素质还不能很好地适应形势变化;二是主动宣传意识还不够强,一些处室和单位还抱着“只看不说”的陈旧思想;三是舆情处置重视不够,处置缓慢,反馈结果不及时;四是宣传制度和各项工作任务落实不够好。

(下转第 2 版)





### 《家居装修与健康》专栏

连载(二)

#### 甲醛对健康的危害

甲醛对健康的危害主要表现为异味、对皮肤黏膜的刺激作用和变态反应。人的甲醛嗅觉阈为0.06~0.07 mg/m<sup>3</sup>, 眼刺激阈为0.06 mg/m<sup>3</sup>, 但个体差异大。

甲醛具有刺激性, 可以引起眼红、眼痒、流泪、咽喉干燥发痒、喷嚏、咳嗽、气喘、声音嘶哑、胸闷、皮肤干燥发痒、皮炎等。甲醛还可引起变态反应, 主要是过敏性鼻炎、大量时可引起过敏性紫癜; 长期接触1.34 mg/m<sup>3</sup>的甲醛, 能出现神经衰弱症状; 长期接触低剂量甲醛可引起慢性呼吸道疾病, 女性月经紊乱、妊娠综合症, 引起新生儿体质降低、染色体异常, 甚至引起鼻咽癌; 高浓度的甲醛对神经系统、免疫系统、肝脏等都有毒害,

# 家居装修污染的健康危害

□撰稿专家 | 广州市疾病预防控制中心 公共场所与公共卫生部 石同辛 主任医师、杨轶哉 副主任医师

可以引起肝细胞损伤, 肝功能异常, 出现肝脏中毒性病变; 也可出现呼气性肺功能障碍。遗传毒性研究发现, 甲醛能引起基因突变和染色体损伤; 甲醛也是世卫组织确定的人类致癌致畸物质, 具有强烈致癌和促癌作用。研究表明, 长期接触甲醛, 肺癌的发病率增加了1.6倍; 还可引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮肤和消化道的癌症。

#### 挥发性有机物的健康危害

挥发性有机物有臭味, 有一定刺激作用, 能引起机体免疫水平失调; 影响中枢神经系统功能, 出现头晕、头痛、嗜睡、无力、胸闷等自觉症状; 能影响消化系统, 出现食欲不振、恶心等; 长期接触可损伤肝脏和造血系统, 轻者造成白细胞减少, 重者发生再生障碍性贫血, 甚至白血病, 出现变态反应等; 此外挥发性有机物还可以引起不良建筑物综合症, 导致疲劳、健忘、嗜睡、全身不适和工作效率低下等。

挥发性有机物中的苯是确定的人类致癌物, 具有强致癌作用; 苯及其同系物对人体的危害大致可以分为以下几种: 一、引起人体慢性中毒, 出现头痛、头晕、失眠、记忆力减退、食欲不振等神经衰弱症候群; 二、对造血系统有损害, 可以引起血中白细胞减少、血小板减少、皮肤粘膜出血、鼻出血、月经过多等表现; 三、对皮肤造成损害, 可以引起皮肤干燥、脱屑、皲裂、疱疹等; 同时长期接触苯及其同系物, 还可以引起白血病。

氨对接触的组织都有腐蚀和刺激作用, 可以吸收组织中的水分, 是组织蛋白变性, 并使组织脂肪皂化, 破坏细胞膜结构, 减弱人体对疾病的抵抗力。氨被吸入肺后容易通过肺泡进入血液, 与血红蛋白结合, 破坏运氧功能。短期内吸入大量氨气后可出现流泪、咽痛、声音嘶哑、咳嗽、痰带血丝、胸闷、呼吸困难, 可伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力等, 严重者可发生肺水肿、成人呼吸窘迫综合征, 同时可能发生呼吸道刺激症状。浓度过高时还可通过三叉神经末梢的反射作用而引起心脏停搏和呼吸停止。

#### 氡及其子体的健康危害

氡是世界卫生组织确认的主要环境致癌物质之一, 是除吸烟外引起肺癌的第二大因素, 也可以导致白血病、皮肤癌等其他疾病。科学研究表明, 氡对人体的辐射伤害占人体一生中所受到的全部辐射伤害的55%以上, 其诱发肺癌的潜伏期大多都在15年以上, 世界上1/5的肺癌患者与氡有关。当人们吸入氡气后, 氡及其子体沉积在呼吸道和肺部, 并放射出α、β、γ射线, 其中危害最大的是α射线, 长期作用于肺部, 造成辐射损伤, 经过一定潜伏期后, 导致肺癌的发生。

大量研究证实, 家居住宅中高浓度的氡是引起肺癌的重要病因, 特别是吸烟者, 由于焦油和其他有害物质也附着在肺部, 在相同氡浓度环境中, 其发生肺癌的几率比不吸烟者高出10~20倍。在全世界不吸烟人群中, 约有20%的肺癌来自于氡的照射, 在中国每年由氡引起的死亡人数大约5万人。除了肺癌, 研究表明全球骨髓性白血病患者中有25%与氡照射有关, 此外, 氡的照射还可

导致皮肤红斑、脱发、牙龈出血等确定性效应, 增加孕妇流产和胎儿畸形的几率。

#### 氨的健康危害

氨对接触的组织都有腐蚀和刺激作用, 可以吸收组织中的水分, 是组织蛋白变性, 并使组织脂肪皂化, 破坏细胞膜结构, 减弱人体对疾病的抵抗力。氨被吸入肺后容易通过肺泡进入血液, 与血红蛋白结合, 破坏运氧功能。短期内吸入大量氨气后可出现流泪、咽痛、声音嘶哑、咳嗽、痰带血丝、胸闷、呼吸困难, 可伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力等, 严重者可发生肺水肿、成人呼吸窘迫综合征, 同时可能发生呼吸道刺激症状。浓度过高时还可通过三叉神经末梢的反射作用而引起心脏停搏和呼吸停止。



## 夏日除毛大作战

□指导专家: 广州市第一人民医院皮肤科主任 方锐华  
通讯员: 黄月星

夏天来了, 热浪袭人, 背心、热裤纷纷出笼。影响美观的“汗毛”在夏季很是扎眼, 尤其是腋窝、腿部的毛, 让很多爱美的女生想尽办法去除。剃刀刮毛, 蜜蜡、除毛膏脱毛, 激光脱毛等等, 到底应该选择哪种脱毛方法呢? 广州市第一人民医院皮肤科主任方锐华介绍, 每个人的皮肤敏感度也不一样, 需求不一样, 选择的除毛方式也不一样, 但是除毛还是要避免皮肤出现损伤及炎症的情况。

#### 剃刀刮毛, 当心刮伤皮肤

二十多岁的小美, 前一阵在家用剃刀刮腋下的毛, 但是没过几天, 腋窝除毛的部位开始发红, 有小红泡, 并且伴随疼痛感。方锐华主任医师解释, 如果剃毛的过程不清洁, 或者造成皮肤出现了破损, 让病菌侵犯毛囊口周围, 就容易造成毛囊炎甚至疖肿。

用剃刀剃毛, 刮的时候一定要注意刀片的清洁, 使用前需用酒精消毒, 皮肤也要用肥皂或沐浴露事先清洁。很多姑娘会选择去美容院剃毛, 一定要注意避免“交叉感染”, 最好是使用自己的剃刀, 不与外人共用。自己在家中刮毛, 腋窝部位容易刮伤, 有小伤口后一定要注意保持干净。用剃刀刮毛简单方便, 但是过一段时间毛发会重新长出, 并且“变黑变粗”。

#### 脱毛膏, 过敏者慎用

脱毛膏适用于细长柔软的毛, 因其使用方便的特点, 受到很多年轻女性的青睐。只要将脱毛膏涂抹在脱毛部位, 几分钟后, 毛发变软, 用刮板将其刮净就行, 但是大多数朋友也吐槽, 有的脱毛膏有一股令人难闻的气味。方锐华解释, 这是因为脱毛膏含有能够溶解毛发的化学成分, 通过溶化毛干, 达到脱毛的目的。

化学性除毛剂对皮肤刺激性较大, 因此不能长时间附着于皮肤上, 使用完毕一定要用温水冲洗干净, 然后涂上润肤霜。方锐华建议, 如果想要使用脱毛膏进行脱毛, 最好先在手肘内侧予以涂抹, 进行过敏测试, 如果没有红、肿、痒等反应, 然后再尝试用于其它部位。方锐华提醒, 频繁使用或敏感皮肤会造成红肿过敏等接触性皮炎表现, 敏感肌肤不宜使用。

#### 蜜蜡脱毛, 用力不要太大

蜜蜡脱毛适用于大面积的脱毛, 在撕拉时会具有一定的疼痛感。这是因为蜜蜡脱毛是利用蜜蜡的粘性, 将脱毛蜡加热融化后, 顺着毛发生长的方向抹在皮肤上, 盖好纱布, 待冷却后再将纱布剥去。

方锐华介绍, 蜜蜡是属于一种生物成分, 不同于脱毛膏含有化学成分, 但也有少数人在进行蜜蜡脱毛的时候, 用力过大造成皮肤破损, 或者断了一半的毛端重新扎入毛囊, 诱发毛囊炎, 最好先选择局部区域尝试操作一下。“如毛囊炎不严重, 在保持皮肤清洁卫生的情况下, 涂抹一些消炎软膏可以缓解症状, 严重的情况下就需要来专门门诊看医生了。”糖尿病患者、皮肤有炎症都不宜使用这种除毛方法。

#### 激光脱毛, 不是一次就搞定

剃刀刮毛、脱毛膏、蜜蜡脱毛等脱毛方式, 毛发在一段时间后仍然会生长出来, 激光脱毛以其安全快捷的优势受到越来越多的年轻人的追捧, 但相比而言价格也比前面几种贵。很多人也会有疑问, 激光脱毛真的能够一劳永逸, 对皮肤无副作用?

方锐华解释, 激光脱毛是采用激光的选择性光热动力学原理来破坏毛囊, 达到祛除毛发的效果。由于毛发自身生长的特点, 在激光除毛的时候, 部分毛发可能还处于休止期, 也与具体的皮肤、毛发类型有关系, 激光脱毛往往需要3~5次才能达到彻底脱毛的效果。一直以来, 很多人存在一个误区, 认为激光脱毛会影响排汗, 其实不然, 汗腺长在毛囊的旁边, 激光脱毛是将毛囊破坏, 它并不破坏汗腺, 所以对出汗没有影响。

“进行激光脱毛, 要求脱毛部位治疗前两至三周内没有用过其他化学脱毛方式, 没有服用过光敏性药物。”激光脱毛一般而言更适合肤色浅毛发深的人, 肤色深, 激光就会一并破坏皮肤色素而形成斑点, 需要一段时间才能复原, 这也解释了为什么皮肤经阳光暴晒后不建议进行激光脱毛, 在激光脱毛后也要注意防晒。



### 广州首支中国南丁格尔志愿护理服务分队在中山大学附属第六医院成立

广州卫生讯(通讯员简文杨)2017年4月26日, 广州首支南丁格尔志愿护理服务分队落户中山六院。在启动仪式现场, 中国南丁格尔志愿护理服务总队领导向中山大学附属第六医院护理部主任旗帜。全体近200名志愿护理服务队员在第42届南丁格尔奖章获得者刘淑媛前辈带领下集体宣誓。中国南丁格尔志愿护理服务总队于2007年, 由中国红十字会批准命名并成立, 是全国第一个由护理专业人员组成的志愿者组织, 其宗旨是宣传和弘扬南丁格尔精神, 积极深入社区开展志愿服务, 传播健康理念, 维护人群健康。中山大学附属第六医院志愿护理服务分队的成立, 也将有助于推动六院志愿服务队伍的专业分工, 继“博士志愿者服务队”、“常在心”IBD病友会之后, 形成“医、护、患”三支特色志愿服务团队格局, 更好回应医院与患者的服务需求, 践行“患者为先”的服务理念, 助力六院志愿服务工作发展。

## 你了解复方药隐藏的用药风险吗?

□广州市胸科医院 药剂科 钟洪兰 主任药师

对于复方药品, 公众常常不了解其组成成分而造成了药物配伍禁忌、药物毒性协同作用或重复用药、超量用药等风险, 尤其是一些中西药复方制剂和非处方药, 因其可及性便利及传统上多误认为安全, 更是随意自行用药, 甚至不知道有些中成药里有西药成分, 如: 维C银翘片、消渴丸、珍珠降压片等, 误认为中成药作用和缓安全, 为更好地控制病情常常和相同成分或类似药理作用或有配伍禁忌的西药配伍, 造成重复用药、超量用药或药物配伍禁忌, 如消渴丸与足剂量的格列本脲合用造成格列本脲的重复, 超量用药引起严重的低血糖反应甚至会昏迷休克, 珍珠降压片(含氢氯噻嗪、盐酸可乐定)与其他的西药降压药甚至相同成分的降压药合用造成严重的低血压, 一幕幕的疼痛教训令人唏嘘。因此让公众了解复方药品隐藏起来的用药风险科普知识是我们药师的职业和社会责任。

怎样了解复方药品隐藏的用药风险呢?

首先, 要从意识上慎重对待复方药品: 不要随意自行用药, 有的人认为中成药和非处方药作用和缓很安全就自行用药, 随意用药, 其实很危险。

第二, 在用复方药品时仔细阅读其说明书: 看清其成分及含量, 有无与合用重复的或类似作用的或有配伍禁忌的, 合用剂量是否在安全有效的范围内, 不理解或不清楚的一定要咨询药师或医生。

再者, 掌握常用药物的基本知识。以下以止咳平喘药、降压药和降糖药

为例, 列出汇总一些应用广泛、常用的复方药品的安全用药知识:

#### 止咳化痰平喘药复方制剂

1. 复方甲氧那明胶囊(含盐酸甲氧那明、那可丁、氨茶碱、马来酸氯苯那敏), 用于支气管哮喘和喘息性支气管炎, 以及其他呼吸系统疾病引起的咳嗽、咳痰、喘息等症状。治疗感染性疾病引起的咳嗽、咳痰、喘息时要注意其组方中氨茶碱与一些抗感染药的相互作用, 不宜与红霉素、四环素合用, 禁止与丙诺沙星合用, 与克林霉素、林可霉素、氟氯唑、罗红霉素、诺氟沙星、环丙沙星等合用可使氨茶碱的血药浓度升高, 注意可能发生的毒性反应; 含哺乳期妇女、哮喘危象、严重心血管疾病患者如急性心梗伴有血压显著降低者、未满8岁的婴幼儿禁用。

2. 复方愈创木酚磺酸钾口服溶液(含盐酸异丙嗪、愈创木酚磺酸钾、氯化铵)临产前1~2周孕妇、严重肝、肾功能不全者、新生儿、婴儿禁用。复方中含抗组胺药异丙嗪, 服药期间不得驾驶机动车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。注意与其它抗组胺药的中和抑制不良反应的叠加问题。

3. 中低止咳平喘的中成药含有盐酸麻黄碱、咖啡因的药物, 如镇咳宁糖浆(含盐酸麻黄碱、酒石酸锑钾), 患者应注意用药剂量, 防止形成药物依赖性。含盐酸麻黄碱与单胺氧化酶抑制剂合用, 以免引起血压过高。

#### 降糖药复方制剂

消渴丸、消糖灵胶囊、糖维胶囊为中成药复方制剂, 均添加了降糖药格列本脲西药, 其中糖维胶囊5粒、消渴丸10丸含格列本脲2.5mg, 与格列本脲片剂量相当。

对消渴丸、消糖灵胶囊、糖维胶囊很多公众并不知晓有西药成分, 而十味降糖颗粒含有格列本脲但说明书却无含西药成分的提示。对于这些制剂一定要警惕与合并西药降糖药的重叠、超量用药问题以避免严重的低血糖反应。

对于复方药品我们使用时一定要小心谨慎, 尤其含西药成分的中成药复方制剂, 据统计市面上有近两百种含西药的中成药, 用前一定要了解其成分和含量!

### 市卫计委举办卫生计生宣传工作会议暨新闻发言人及舆情管理培训

(上接第1版)

#### 2017年全市卫生计生宣传工作任务

胡丙杰副主任指出: 2017年全市卫生计生宣传工作, 要以新时期党的卫生与健康工作方针为指引, 认真贯彻国家、省卫生计生宣传工作会议精神, 紧紧围绕建设卫生强市、打造健康广州战略目标, 突出推进医药卫生体制改革、建设医疗高地、提高基层卫生服务能力和深化计划生育服务管理改革为重点, 精心谋划主动宣传, 完善制度建强队伍, 整合资源开创新局, 积极进取打造精品, 踏实认真地完成好各项工作任务, 为卫生计生事业改革发展营造良好的社会环境和舆论氛围。一是要围绕中心突出重点, 扩大卫计宣传社会影响。充分利用各种新闻媒体、各种宣传平台, 重点宣传好市委、市政府作出的卫生计生方面重大决策、重要部署等, 突出卫生强市战略“1+4”文件, 我市深化医药卫生体制改革工作、计生政策调整和先进典型的宣传, 加大重大传染病防控知识的宣传科普力度。二是要健全完善宣传制度, 推动卫计宣传更好发展。认真学习贯彻好委新修订印发的《新闻宣传工作制度》, 建立新闻线索报送制度, 宣传处将于每个季度集中向机关各处室、委属各单位收集一次重大新闻线索; 实施舆情监测员岗位锻炼, 组织安排各单位舆情监测员轮流到委宣传处代职锻炼; 建立工作考评奖惩制度, 统筹考虑活动开展情况、新闻报道情况、舆情监测与应对、健康教育等相关内容, 制定出台我委宣传工作激励机制。三是坚持专题项目建设, 促进健康教育再上台阶。坚持健康促进示范单位创建活动, 加强健康促进与教育体系建设, 科学组织实施全民健康素养促进行动, 推进健康科普, 做好健康素养监测, 深化卫生计生系统控烟履约工作。四是整合资源拓展渠道, 打造卫计宣传精品品牌。倾力打造权威发布平台“广州卫生计生”微信公众号, 提升“健康广州”新浪、腾讯微博等新媒体宣传质量, 扩大卫生计生宣传的覆盖面和影响力; 加强媒体友好合作, 与广州日报报业集团签订《战略合作框架协议》, 共同策划广州卫生计生新闻宣传; 选准主题精心策划, 开展寻找社区星级家庭医生评选活动, 统筹《健康广州》和《人啊人》电视栏目, 努力做大做强打造宣传精品。

#### 委党组书记、主任唐小平同志讲话主要精神

会上, 委党组书记、主任唐小平同志就宣传工作作出了三点重要指示: 一是要提高认识, 认清宣传工作的新形势。面对新任务和新要求, 要与时俱进, 转变观念, 正确看待和有效沟通媒体, 将卫生计生宣传工作摆在更加突出的位置, 继续加强和做好宣传工作。二是要服务大局, 扎实做好宣传工作。要围绕实施卫生强市战略、建设健康广州这个中心, 加强舆论引导和宣传倡导; 要落实新闻宣传制度, 加强新闻宣传; 要整合好资源, 加强健康科普; 要创建品牌, 传承宣传文化; 要统筹兼顾, 既要做好卫生宣传, 也要加强计生宣传; 在做好宣传的传播正能量的同时, 加强舆情监测与应对, 树立卫生计生系统良好形象。三是要落实保障, 确保宣传工作到位。落实好卫生计生宣传工作保障, 在组织领导、干部队伍和检查督导上下功夫, 确保宣传工作到位。

### 短讯

●今年清明节前后, 广州市急救医疗指挥中心组织武警医院等机构派出医疗队, 在银河革命烈士公墓、广州火葬场、中华永久墓园设置现场医疗保障点, 共为587名伤员提供了医疗救治服务, 指挥调度9次救护车及时转送患者至医院救治。(广州市急救医疗指挥中心)

●4月12日, 联合国艾滋病规划署西太区办事处顾问 Taoufik Bakkali、世界卫生组织驻华办事处高级顾问 Chan Po Lin、中美艾滋病合作项目中国办公室项目官员朱吴、中国性病艾滋病预防控制中心郭巍等一行4人, 在省、市疾控中心相关人员陪同下, 到海珠区赤岗街社区卫生服务中心考察艾滋病防治工作, 对该中心的防艾工作给予了高度评价。(海珠区疾控中心 许美振 朱凯星)

●从今年3月份起, 越秀区妇幼保健院母婴课堂全面升级为网络课堂, 打造网络线上一体化教学模式, 每月约7堂课, 真正实现便民利民。孕妇及家属可以在微信上实现报名、听课、答题、评价、提问等操作, 不必再专门安排时间来现场听课学习。(越秀区卫生计生委 李婷、黄诗雯)

●4月19日, 黄埔区卫计局组织辖区医院及民营医疗机构召开“团结一致、凝心聚力、振奋精神、再创辉煌”大讨论活动。中山大学附属第一医院东院、中山大学附属第三医院岭南医院、广州医学院第五附属医院等8家辖区医院和民营医疗机构的负责人就黄埔区深化医改工作积极建言献策, 提出意见及建议14条。(黄埔区卫生计生局 邓霞)

●3月31日至4月1日, 由《中华关节外科杂志(电子版)》编辑委员会、中华医学会骨科分会关节外科学组、中国医师协会骨科分会关节外科专家工作委员会委员、广东省康复医学会骨关节与风湿康复分会主办、广州市红十字会医院承办的“专注关节, 精准创新——2017广东骨科学术论坛”广州珠江宾馆成功举办, 来自国内外的近400名骨科领域专家学者和一线临床工作者共享此次学术盛宴。(广州市红十字会医院 钟林锋)

●今年3-4月期间, 越秀区健康教育网、越秀区保健办公室联合启动“健康越秀企业行-健康素养普及”系列活动, 根据企业健康需求提供多元化的上门健康服务, 已举办的第一、二站活动分别为友谊商店的管理人员、花园酒店的企员工送上“春季养生保健”和“日常心理调适”专家讲座。(越秀区卫生计生局 李婷 江汀)

●日前, 番禺区对全区200多名中医医师进行中医药适宜技术推广培训, 课程包括慢性胃炎中医诊疗方式、平衡火罐的治疗原理和特点、穴位敷贴针灸疗法、穴位埋线、气雾吸入等十三种咳嗽病中医外治法及通过辨证论治使用中药方、中成药、中药外治法减轻化疗毒副作用等。(番禺区卫生计生局 詹海英 刘晓燕)





(图片来自网络)

## 冷冻胚胎省钱又增加成功率

张清学教授解释,所谓的“冰宝宝”即冷冻胚胎,是在辅助生殖技术中获得的并进行冷冻保存的胚胎。胚胎冷冻技术是目前保存生育功能较为成熟的方法,其通过将胚胎和冻存液一同装入冷冻管中,采用程序化冷冻或者玻璃化冷冻技术使胚胎处于“冬眠”状态,在零下196℃液氮环境中长期保存。

一般情况下,若在一个试管婴儿周期中得到多个高质量胚胎,移植1-2个胚胎后,可将剩余的胚胎冻存;而对于不宜在当次治疗周期进行新鲜胚胎移植的患者,

可将获得的全部胚胎进行冷冻保存,待日后进行胚胎复苏移植,即冻融胚胎移植。

胚胎冷冻优点多,首先,胚胎冷冻可以避免胚胎浪费,增加不孕夫妇在试管婴儿治疗中的累积成功率;其次可减少胚胎移植数量如单胚胎移植,降低多胎妊娠的发生率从而减少母婴风险;此外还可预防卵巢过度刺激综合征的发生。如果在新鲜治疗周期没有成功受孕,冷冻保存的胚胎还可在日后解冻移植回母体,不必再进行药物和手术治疗,不仅可避免治疗痛苦,还可节省不少费用。

# “冰宝宝”——沉睡之后不“高冷”

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院生殖医学中心主任 张清学 教授

□ 通讯员 朱素颖

## “冰宝宝”不会过期

张清学教授说,随着辅助生殖技术的不断发展,胚胎冷冻技术得到越来越广泛的应用,使得更多无法移植新鲜胚胎的不孕夫妇日后成功受孕。与此同时其安全性也引起了越来越多的关注,尤其是对冷冻胚胎技术知之甚少的普通群众,不禁怀疑:零下196℃的低温是否会对“冰宝宝”造成不良影响?胚胎的遗传性质是否会发生变化?冷冻胚胎能否帮助不孕患者获得更好的疗效?宝宝将来的身体健康是否会受到损害?

从科学角度分析,冷冻的胚胎在零下196℃的情况下,其代谢几乎完全处于静止状态,不会衰老,存储时间长短对其发育潜能与健康状况没有显著影响。胚胎冷冻技术主要是利用冷冻保护剂代替胚胎中的水分,通过快速降温减少胚胎冷冻过程中形成的冰晶,而冰晶的形成是损伤冷冻胚胎的主要原因,因此胚胎冷冻技术对操作人员的熟练程度有严格的要求,过快或者过慢均有可能损害胚胎。此外,胚胎冷冻对技术和设备要求较高,胚胎的降温和复苏过程都受到严格掌控。

有研究表明,冻融胚胎移植后孕妇产前出血、早产、围产儿死亡和新生儿低出生体重等发生率明显降低。而在后代安全性方面,目前国内对“冰宝宝”的随访研究表明,“冰宝宝”的生长发育和健康状况与新鲜胚胎并无明显差异,在体格及智力等各方面上并不存在劣势。

由于二孩政策的开放,全国各地很多沉睡多年的胚胎陆续被唤醒,正孕育于母亲子宫,不少甚至已顺利诞生于世。因此,近期“冰宝宝”引发了老百姓们的关注,成为了大众眼中的“暖宝宝”。

什么是“冰宝宝”呢,冷冻了这么久,“冰宝宝”的质量会下降吗?中山大学孙逸仙纪念医院生殖医学中心主任张清学教授为读者解惑。

## “冰宝宝”不能取代新鲜胚胎

“冰宝宝”好处这么多,那么冻融胚胎移植是否可以完全取代新鲜胚胎移植呢?对此,张清学教授说,并非如此。这是因为一方面冷冻胚胎的成功复苏率为80-98%,并不是100%;另一方面,据目前统计,冻融胚胎移植并不能有效改善不孕妇女的妊娠结局,且与新鲜胚胎移植相比,增加了就诊次数和胚胎冻存费

用。除了需要接受胚胎移植前遗传学诊断检查或取卵前孕酮过早升高的患者外,其他不孕患者,新鲜胚胎移植仍为首选。因此,目前冷冻胚胎主要针对不孕不育夫妇,或者因肿瘤需进行卵巢手术或放疗的患者,并不作为正常人群保存生育功能的手段。

## 未婚女性最好不冻卵

“冰宝宝”的技术已经日趋成熟,那么未婚女性能不能在自己的生育黄金期,提前冷冻一个“冰宝宝”,为将来做准备呢?对此,张清学教授说,卵子冷冻的技术虽逐渐成熟,但由于涉及到复杂的伦理问题,目前我国尚未广泛开展未婚女性冻

卵。此外,即使冷冻了年轻时的胚胎或卵子,仍然未能避免高龄产妇产后各种并发症的风险,同时在前采卵时,穿刺手术也有一定风险,因此若条件允许,尽早自然妊娠是最佳选择。

# 追求健康,正确控制体重

□ 何贤纪念医院内分泌科 孙治华 主治医师

肥胖日益成为一个严峻的世界性问题。全球每年因肥胖造成的直接和间接死亡达340万,成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。有专家预测,肥胖可能成为21世纪的头号杀手,给人们招来一身病。

## 肥胖与癌症密切相关

1.癌症 已有足够的证据证明,胃贲门癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、卵巢和甲状腺癌,以及多发性骨髓瘤和脑膜瘤这8种癌症也可通过体重控制降低癌症风险。

2.糖尿病 糖尿病在体重正常人群中的发病率仅为0.7%,但中度肥胖者的糖尿病发病率会增加4倍,严重肥胖者会增加30倍。

3.脂肪肝 内脏脂肪堆积程度与体重成正比,过多脂肪会对肝脏等器官造成损

害,引发脂肪肝。

4.不孕 肥胖会导致女性体内雌激素增多,可达正常体重女性的2-5倍,继而引发月经不调等问题,影响受孕。何贤纪念医院内分泌科门诊有很多减重患者成功减重后,都顺利当上准妈妈了。

除此之外,睡眠呼吸暂停综合征、抑郁症、骨关节炎等的发病几率,也会有所增加。

## 不良生活习惯是祸首

东方人体质与西方人有较大差别,西方人的肥胖多是全身性肥胖,中国人的肥胖多是向心性肥胖(脂肪沉积以心脏、腹部为中心),且研究显示,中国人即便没有达到和西方人同等肥胖的程度,就会出现诸多健康问题。因此,我国提出了更适合国人的肥胖标准,即体质指数大于等于24为超重,大于等于28为肥胖;男性腰围大于等于90厘米,女性腰围大于等于85厘米为

腰部肥胖标准。

“吃得甜,动得少”是全球肥胖率居高不下的主因。专家指出,导致我国肥胖人群迅速增加的最主要原因,也是这种不健康的生活方式。近些年,国人的饮食习惯越来越西化,快餐化,大量高糖高脂饮食,再加上久坐、少动,导致脂肪在体内慢慢堆积。

此外,遗传与内分泌因素,代谢与内分泌功能的改变,脂肪细胞数目的增多与肥大,药物性肥胖,肠道问题等也是导致肥胖的因素。还有一些意想不到的原因会增加体重。比如爱看电视的孩子更易发胖,边看边吃发胖最快;睡眠不足会改变体内荷尔蒙分泌,造成乏力,使人活动减少,从而诱发肥胖。

## 减肥什么时候都不晚

肥胖是一种可预防的疾病,任何时候开始减肥都不晚。美国布朗大学研究发现,肥胖的人只要减轻20磅(约9公斤)的重量,就能对身体产生长远的积极影响,即使反弹也

有助于维持身体健康,能长期改善睡眠呼吸暂停、高血压、骨关节疾病等问题。

专家指出,科学减肥的关键是改变不良生活方式,应避免高糖高脂饮食,多运动。家庭成员之间互相督促,可大大提高减肥效果。

此外,一些生活细节也有助于人们减肥。比如吃饭时每小时嚼15-20下,细嚼慢咽不但能帮助肠胃消化,还能产生饱腹感,让人更容易感觉到饱。还可注意进食顺序,饭前喝汤,接着吃菜,再吃饭,尽量用热量较低食物填饱肚子,就不会摄入过多高热量食物。

减肥并非一朝一夕的事,想要既安全健康又长久有效地管理体重,就要改变自身的饮食习惯和保持规律的运动量。

项目	标准	说明
BMI	24-27.9	超重
BMI	≥28	肥胖
腰围	≥90cm	男性肥胖
腰围	≥85cm	女性肥胖

(信息来源:2016AACE/ACE指南)



## 孕妇小腿“抽筋”怎么办?

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

### 急症案例

一个假日过后的上午,来产前检查的孕妇特别多,候诊区坐满了大腹便便的孕妇,护士站叫着一个又一个的名字,我也手脚不停地一个又一个的接诊。突然,候诊区传来一阵惊呼,我赶紧跑去,只见一个孕8周左右孕妇跪在地上,一手扶着椅子,一手抚着小腿,表情痛苦,看起来像小腿抽筋了,我和护士长赶紧扶她坐好,问她怎么了。原来,她坐在这等了好一会儿了,刚才听到叫号声叫到她的名字,赶紧站起来,才一迈步,两小腿疼痛难忍,腿一软就跪下了,果然是小腿抽筋。我和护士长配合,将她的腿部伸直,按摩小腿肚,很快疼痛缓解了。

儿,疼痛才缓解。孕妇和哺乳期的妇女为满足胎儿或乳儿发育,需要较常人更多的钙。如果饮食中摄取钙不足,血钙浓度低,就容易发生小腿“抽筋”。多发生于怀孕7个多月后,或是在熟睡醒来后,或是在长时间坐着,伸“懒腰”伸直双腿时。

### 紧急措施

应立即站在地面上蹬直患肢;或是坐着,将患肢蹬在墙上,蹬直;或请身边亲友将患肢拉直。总之,使小腿蹬直、肌肉拉伸,再加上局部按摩小腿肌肉,即可缓解疼痛甚至使疼痛立即消失。

### 急症预防

孕妇和哺乳期妇女要注意补钙。牛奶含钙较丰富也容易吸收,可多饮牛奶。因维生素D可以帮助钙的吸收,补钙的同时也要注意补充维生素D或是晒太阳。如果不喜欢吃或不能饮牛奶,可以在医生指导下适当补充钙剂。只要纠正了缺钙状态,小腿抽筋一般不再发生。

## 分娩时的注意事项

□ 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

准妈妈们在临产前最担心也是最想知道的就是进入产程后自己该如何做才能顺利分娩。

一般来说,定期产前检查时,医生对准妈妈的情况已心中有数,入院时或临产时医生通过再次详细检查,可以得出是否具备经阴道自然分娩的条件,如果医生提出可以考虑阴道试产时,您需要了解以下的注意事项。

阴道分娩首先要要有规律的子宫收缩(表现为腹部阵发性疼痛),子宫口才会逐渐开大(俗语称逐渐开大“生门”),当开大到十公分时,您的宝宝就能从这个“生门”出来,来到人世。

在整个产程中(从出现规律的子宫收缩到宝宝娩出),开始时子宫收缩大约5-10分钟一次,每次持续约20秒,以后逐渐频繁,强度加大,这个过程首先要注意的是学会放松、缓解疼痛。助产的医务人员会教您如何放松,如何呼吸等,并用手轻轻按摩腹部或腰部以减轻疼痛。由于每个人对痛的忍受程度不一,如果您在产程中觉得疼痛难忍,您可以向医生提出无痛分娩的要求。现很多医疗保健

机构都可以提供无痛分娩的技术,您的痛觉就明显减轻或消失,这些对宝宝没有什么不良的影响。在无宫缩或宫缩不规律、疼痛稍缓时,您要学会休息,保持体力,不要烦躁不安,哭闹不已,可以选择一个您认为最舒服的姿势,如在房间里走动或坐或躺。另外,要注意补充水分(如果汁、鱼汤、肉汤或菜汤均可)以及高热量易消化的饮食(如巧克力、鸡面汤等),尽量吃一点东西保持充沛的体力,在子宫口开大到10公分前您不需要做用力屏气分娩动作。

当子宫口开大到10公分时(此时即生门已完全开大),您会觉得有想大便的感觉,此时医务人员就会让您躺到产床上,取半仰卧位,两腿分开,然后为您做接生前的消毒等准备,此时需要注意的是您应尽量听从助产士的指导,最大限度地发挥您所有的力量,在每次宫缩时,也就是您觉得特别疼痛或子宫特别紧或是有便意感时就深吸一口气然后屏气向下用力,这样反复数次您的宝宝就可以在医务人员的帮助下顺利分娩出来。

## 家有虚胖多病的孩子怎么办?

医学指导:广东省妇幼保健院中医科 潘明沃 博士

□ 通讯员 林惠芳

有些家长说,自己家的孩子看上去白白胖胖的,但却一点都不壮实,平时稍稍一运动就累,天气冷热变化的时候,也是很容易感冒,不是感冒发烧就是咳嗽气喘的,这可怎么办才好呀?

“气”,在中医上指的是生命活动的原动力,它对人体的作用是非常重要的,所谓“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”。有一些小儿,由于先天禀赋不足,后天失养,或病后气虚等原因,形成了气虚体质,他们虽然有些看上去也是白白胖胖的,但实则则为“虚胖”。小儿的气虚从脏腑上分类多为脾虚,其次为肺气虚和肾气虚。气虚体质的小儿由于元气不足,气虚则御邪无力,不能很好地抵御其他病邪的侵袭,因此这类患儿往往容易生病。此外,疲乏无力、精神不振、气促懒言、容易出汗、胸闷、消化不良等,也跟气虚有关。

那么,家有虚胖多病的小儿,家长该如何护理呢?

1.增强体质,提高机体免疫力:饮食上,要均衡膳食,多吃富含维生素的新鲜瓜果蔬菜,少吃甜、肥、粘、腻的食品,少吃零食,饭前尽量少吃过甜、高脂肪或高糖的食物、饮料等,以免引起饱胀感而影响食欲;作息上,充足的睡眠对于体质的增强也是非常重要的。所以爸爸妈妈要注意让孩子从小就养成良好的生活习惯,早睡早起,保证充足的睡眠。此外,适当的运动也可以使机体素质得到提高,在天气适宜时,可以适当多带孩子接触新鲜的空气阳光,多参加户外活动。

2.减少与病菌的接触,降低发病机会:根据天气的变化适当增减衣物,以免着凉,在流感季节,要尽量避免带孩子到一些人多、空气不流通的公共场所,保持居室空气的流通,家里有人感冒时,注意戴好口罩,避免与孩子亲密接触。此外,养成勤洗手的良好习惯,从外面回来或进食前,要注意清洗双手,以减少“病从口入”的机会。

3.在中医医师的指导下调理体质:为了恢复身体的“正气”,提高抗病能力,可以在专业中医医师的指导下使用一些具有补益脾肺之气功效的中药或药膳加以调理,平时如为脾肺气虚体质的小孩可用太子参5克、淮山10克、茯苓10克、鸡内金5克煲猪脾汤,每周2次,可以达到较好的健脾扶正作用。

# 妇科肿瘤年轻化,女性预防妇科肿瘤做好四方面

医学指导:广州医科大学附属第三医院妇科 生秀杰 主任医师

□ 通讯员 张玉萍 白恬

近些年来,有资料统计,在罹患妇科恶性肿瘤的患者中,有21%是未孕年轻女性,以往好发于40-50岁左右的宫颈癌、乳腺癌,正悄悄逼近30岁的女性。为什么目前很多女性年轻轻轻、还未结婚就被肿瘤侵袭?专家认为,发病年轻化趋势可能与环境污染、不良生活习惯有关。随着生活节奏越来越快,熬夜越来越多,人们所承受的心理压力也越来越大,容易出现情绪压抑、精神紧张,进而容易诱发癌症。

广医三院妇科主任生秀杰主任医师介绍,临床上早期发现妇科肿瘤的比例不高,尤其是卵巢肿瘤多数就诊患者已处于中晚期,错过了治愈的机会。但其实妇科肿瘤是有早期的症状,但往往不明显容易被女性忽视。

## 关注妇科肿瘤的发病信号

生秀杰主任介绍,女性要经常观察自己身体的变化,总结起来,可从几个方面入手:一是阴道的异常出血,比如月经突然增多、周期连续紊乱,接触性出血等,被称为是妇科肿瘤的信号,因为宫颈病变、子宫内膜病变时常导致异常的阴道出血;二是观察白带,如果出现血性的白带要予以高度警惕,可能与肿瘤疾病有关;三是下腹痛、腰背痛等,疼痛并不是肿瘤的早期症状,但当肿瘤体积增大时会压迫其他器官,就可能引起疼痛;四是肿块,可以通过自己检查身体,如摸到腹部有肿块可能提示到了中晚期的肿瘤。如果出现了以上现象,女性朋友要予以警惕,早点识破这些信号,及时就医。

## 预防注意四方面

生秀杰主任介绍,预防妇科肿瘤应重视以下几方面:

### 1.合理的膳食

应吃多种食物,如谷薯类、豆类、蔬菜、水果、鱼、瘦肉、奶类、蛋类等。植物性食物占2/3以上,其含有大量维生素、矿物质、微量元素及纤维素,可调节体内生理活动;乳制品、鱼蛋内提供优质蛋白质,适当摄入可增强抵抗力。

### 2.减少或避免食用以下食物

(1)油炸、烟熏、烘烤食品,烧焦、烧糊的瘦肉、鱼、蛋、奶、豆等富含蛋白质的食物。  
(2)霉变食物。  
(3)盐腌的食品。  
(4)其他致癌物,如烟草、酒精、槟榔、蕈菜、农药、某些食品添加剂等。

### 3.安全的性关系

### 4.按时体检

建议每年或至少两年体检一次,很多患者的妇科肿瘤是因为体检才发现,定期体检对于预防妇科肿瘤尤其重要。

### 体检项目大致包括:

#### 1) 白带常规检查:

白带常规检查可检测出各种细菌、真菌、滴虫、支原体、衣原体、淋球菌等。

#### 2)“TCT+HPV”联合检测:

HPV是一种“人乳头瘤病毒”,它是引起宫颈癌的主要因素。宫颈液基细胞学检查(TCT)及HPV的联合检测可以作为宫颈癌筛查的初级方法。

#### 3)B超检查:

宫颈癌筛查与性生活有关。性生活,特别是高危不洁性生活可能造成HPV感染,HPV持续感染可能发展成为宫颈癌。

#### 4.按时体检

建议每年或至少两年体检一次,很多患者的妇科肿瘤是因为体检才发现,定期体检对于预防妇科肿瘤尤其重要。

#### 体检项目大致包括:

#### 1) 白带常规检查:

白带常规检查可检测出各种细菌、真菌、滴虫、支原体、衣原体、淋球菌等。

#### 2)“TCT+HPV”联合检测:

HPV是一种“人乳头瘤病毒”,它是引起宫颈癌的主要因素。宫颈液基细胞学检查(TCT)及HPV的联合检测可以作为宫颈癌筛查的初级方法。

#### 3)B超检查:

阴式B超是腔内超声,其频率高,探头紧贴宫颈和后穹窿,干扰少,图像比腹部B超清晰数倍。在妇科体检中其应用价值较高。

#### 4) 电子阴道镜:

可以将宫颈、阴道黏膜放大,观察阴道内肉眼所看不到的病变,对于宫颈癌及癌前病变的早期发现及早期诊断具有重要价值。

#### 5)乳腺检查:

定期进行自查和乳腺彩超检查,一旦发现乳腺异常,及时治疗,能有效地做好乳腺疾病的防治,并能预防疾病恶化和癌变。

妇科肿瘤年轻化趋势并不可怕,可怕的是大家被这种趋势吓到,总担心自己得肿瘤了,各种担心,各种焦虑,又总不舍得自己的工作,不舍得请假去做个体检,某种程度上也可以阻止肿瘤的年轻化趋势!



# 如约水巴, 健康相伴

## 医疗机构与交通行业的首次跨界合作

普及健康知识, 传播健康理念, 4月7日上午, 广州市客轮公司、广州市红十字会医院、广东广播电视台南方生活广播联合, 在水巴21船, 举办了“如约水巴, 健康相伴”主题讲座。此次讲座从陆地转移到水上, 实现了医疗机构与交通行业的首次跨界合作。我院韦建瑞书记, 广州市客轮公司副经理, 广州市客轮公司公交一分公司黄若愚经理, 陈育勤副经理, 李红叶书记, 广东广播电视台南



方生活广播吴国庆总监、梁柱总监参加了本次活动。

本次活动的水巴航线 s13a: 黄沙码头-南浦锦绣半岛码头, 全程往返历时约 90 分钟。活动首先在我院社工带领下拉开序幕, 进行热身游戏——手指操, 锻炼大家手指灵活和协调性。接下来, 我院心血管医学部副主任医师崔进进行“血压血脂的科学管理”专题讲座。讲课后, 崔进主任与乘客进行互动, 现场解答大家的提问, 气氛活跃。之后, 我院医务社工与乘客进行了有奖互动游戏, 客轮上笑声不断。最后, 活动在广州市客轮公司的两名职工自弹自唱的歌声中划下了圆满的句号。



活动现场我院心血管医学部的两名护士为乘客们量血压, 受到了大家的欢迎。

悠悠珠江船来船往, 如约而至; 健康讲堂常来常往, 快乐相随。趁着 4 月好风光, 在观赏一江两岸美景的同时, 收获健康养生知识。本次活动是“如约水巴, 健康相伴”系列活动的序幕, 后续将每月定期在“黄沙-南浦”航线上举办不同主题的健康讲座。

(广州市红十字会医院 胡颖仪)

# 果汁的药用功能

**紫葡萄汁** 国外研究人员发现, 紫葡萄汁中的抗氧化物质多酚含量较高, 且活性最强, 比其他果汁更有益人体健康, 所以葡萄汁又被誉为“植物奶”。紫葡萄汁尤其对冠状动脉方面的疾患有益, 除此之外, 紫葡萄汁还有助于增强肝功能, 促进胆汁分泌, 对体弱、血管硬化、肾炎患者的康复有很好的辅助疗效。

**橘子汁** 国外研究人员让患有高血脂的人喝橘子汁, 第 1 个月每天喝 250 毫升, 第 2 个月每天喝 500 毫升, 第 3 个月每天喝 750 毫升。最后研究发现, 随着橘子汁饮用量的增加, 这些中年人的低密度脂蛋白胆固醇均有所下降, 而高密度脂蛋白胆固醇均有所增加。因为人体内的胆固醇维持在正常水平与减少心脏病的危险性有直接关系, 所以说这一结果应归功于橘子汁中的类黄酮。

**橙汁** 研究人员研究后将喝橙汁可以提神醒脑, 改善老人记忆这一结果也归功于类黄酮, 每天喝适量的橙汁有助于改善老年人的记忆力、专注能力和大脑反应等能力。此外, 由于橙汁内所含的类胡萝卜素具有抗氧化作用, 故每天喝橙汁还可预防关节炎。

**苹果汁** 医学研究发现, 苹果中提取的多酚和果胶已被证明有抗癌作用, 成年人每天饮用 250 毫升苹果汁可延缓癌细胞的生长。

**柚子汁** 动物学实验研究结果表明, 喝柚子汁能减肥, 且能控糖。柚子汁的减肥功效在进食高脂肪食物时最为明显, 而在控制胰岛素水平上, 柚子汁与糖尿病药物二甲双胍具有相似的效果。

**西瓜汁** 西瓜汁既能消暑解渴, 又能除痰去水。我国中医学认为西瓜性寒, 有解热清暑的药用功效, 故有“天生白虎汤”之称。人体每次饮用 1-2 杯西瓜汁, 既能消暑解渴, 还能预防中暑头晕、干渴作呕。西瓜汁还适用于咽喉疼痛、口舌生疮等症。

**梨汁** 梨是“百果之宗”, 梨汁又被称为“玉乳”, 是滋阴生津、润肺止咳的食疗佳品。将梨汁慢慢含咽, 早晚各 1 次, 能清热、生津、止渴; 将 1-2 杯梨汁加入食醋 10-20 滴后一次服完, 可解酒、消食。

**椰子汁** 椰子汁味甜, 且带有特殊椰香, 营养也很丰富。每次 1-2 杯椰子汁, 每日 3 次, 可生津、利尿、止渴。此外椰子汁还适用于治疗暑热烦渴、汗多伤津、肌肤水肿、小便短赤等症。(仁仁吉)



# 职工为患者腾出全部停车位

## 广州市增城区荔城社区卫生服务中心采取新举措缓解患者停车难, 职工和街坊都受益

“医院把职工停车位腾出来给患者使用, 街坊看病方便多了, 这项新举措蛮人性化的。”近日, 停好车准备就诊的患者家属刘先生。原来, 广州市增城区荔城社区卫生服务中心将职工使用的停车位全部腾出来, 给前来就诊的患者和家属使用, 此举大大缓解了该服务中心交通拥堵和停车难的问题, 受到了街坊的称赞。

车位紧张是各医院面临的普遍问题, “车多位少停车难”让到医院就诊的街坊苦不堪言。广州市增城区荔城社区卫生服务中心位于增城挂绿广场旁, 车位有限, 加上周边人流多, 交通经常堵塞, 不少患者前来就诊时都为停车位发愁, 有的干脆将车停在马路边。

“医院的车位仅有 50 个, 以前一直是医院职工在使用。考虑到去年的门诊就诊量达



街坊将车辆有序停放在“就诊群众停车处”

36 万人次, 平均每天就诊量达 900 多人, 患者及其家属停车难的问题比较突出。”广州市增城区荔城社区卫生服务中心李伟强说, 为解决就诊患者停车难的问题, 荔城社区卫生服务中心决定把大门口和院内的共 50 个职工停车位全部让给患者和家属停放, 除急救救护车外, 其余社会车辆、职工车辆不得停放。为了保证制度的执行, 该服务中心还制定了相关规章制度, 规定除有急诊任务的急诊车辆外, 不允许任何人将私家车停放在医院。

来到荔城社区卫生服务中心看到, 大门口和绿化围栏处均设有“就诊群众停车处”的标识, 保安员在大门口引导就诊街坊停放车辆, 并向车主派发停车票。“患者就诊完让医生在停车票上签名确认就可以了, 虽然有点麻烦, 但这样做是为了严格控制外来非就医车辆的进入, 保障就诊停车位用到实处。”保安员冯大哥说。

停车位腾出来给患者, 职工的车辆怎么停放? 荔城社区卫生服务中心一方面倡导职工绿色出行, 另一方面租用了附近空闲的停车场给职工停放车辆, 并给于一半的停车费补贴。

这一举措得到了该服务中心职工的响应和支持。不少职工表示, 这不仅有效缓解了就诊街坊和中心职工停车难的问题, 同时还减少了门口马路违法停车的现

象。如今, 他们有些人把车辆停在停车场, 有的改骑自行车、坐公交车上班, 有的则步行上班。

(增城区卫生计生局 陈雪萍 张振华)

### 编辑手记:

交通拥堵、停车难, 这是眼下各大城市的通病, 荔城社区卫生服务中心能把内部车位资源与社会共享, 是为民做好事、办实事的具体体现, 也为众多机关企事业单位做出了表率。

职工停车位腾出来以后, 该服务中心增派保安人员专门协调车辆出入, 保证街坊就诊道路畅通无阻, 这让街坊感受到了方便; 同时, 为解决职工停车问题, 该服务中心还为职工租用了附近的停车场, 这样一来, 职工的利益也得到了保障。再者, 患者停车难的问题得到了缓解, 因患者就诊时造成的马路交通拥堵现象也有所减少。无论是对于职工还是患者, 抑或是街坊, 这都是一项便民惠民措施。

当然, 职工停车位让给社会车辆, 还需要做好配套服务工作, 如平衡好单位内部人员与街坊之间的利益, 不能因为车辆进出而影响到单位内部人员的正常工作。此外, 单位员工车位让给社会车辆, 既有赖于街坊的自觉文明使用, 同时也需要合理的制度予以规范。

职工车位让给社会车辆, 荔城社区卫生服务中心开了一个好头, 期待其它有条件的单位借鉴效仿。

# 韭菜—人体的“杀毒软件”

谷雨是二十四节气中的第六个节气, 即每年的 4 月 19 日至 21 日。谷雨一语源自于古人的“雨生百谷”一说, 故谷雨也是播种移苗、栽点豆的最佳时节。我国民谚说“清明断雪, 谷雨断霜”, 作为春季的最后一个节气, 谷雨的到来也就意味着寒冷的天气基本结束, 之后气温回升明显加快, 以便有利于谷类作物的生长。

谷雨前后的降雨天气也开始增多了, 空气中的湿度逐渐加大, 所以此时也是神经痛的发病期, 如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等等。同时, 由于天气转暖后人们到室外的活动增加了, 加上正值桃花杏花开放, 柳絮柳絮飞扬时节, 有过敏体质的人群还会引发花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等症, 此时非常需要食用一些能够防病的食物来充当人体的“杀毒软件”, 韭菜就是首选。

《本草集注》里这样记载韭菜: “生则辛而行血, 熟则甘而补中, 益肝, 散滞, 导滞。”韭菜又称扁菜、洗肠草、长生草、起阳草、壮阳草等, 它在我国已有三千多年的栽培历史了, 是属于我国特有的一种蔬菜。韭菜



里含有多种营养物质, 其中主要以纤维素、胡萝卜素、维生素 c 的含量为最多, 多吃韭菜可以提高人体的免疫力。加上它风味独特, 能增进食欲, 因而深受群众的喜爱。

韭菜有一种独特的辛香味, 这是其所含的硫化物形成的, 硫化物有一定的杀菌消炎作用, 有助于人体提高自身免疫力, 有促进食欲及杀菌的功效。在感冒、伤寒、高热、大便秘结、金黄色葡萄球菌引起抑制作用。另外, 韭菜中的硫化物还能使黑色素细胞内的酪氨酸酶功能增强, 从而调节皮肤毛发的黑色素, 消除皮肤白斑, 并使头发乌黑亮泽。韭菜中的硫化物还能帮助人体吸收维生素 B 及维生素 A, 因此韭菜若与维生素 B1 含量丰富的猪肉搭配是比较营养的吃法。韭菜还含有丰富的纤维素, 每 100 克韭菜就含有 1.5 克纤维素, 比大葱和芹菜里的含量都要高, 纤维素可以促进肠道蠕动, 预防大肠癌的发生, 同时又能减少对胆固醇的吸收, 起到预防和治疗动脉硬化、冠心病等疾病的作用。食用韭菜时还可以锻炼咀嚼肌, 能有效预防龋齿。韭菜可以将消化道中的杂物和毒素包裹起来使其随着大便排出体外, 所以民间把韭菜又叫做“洗肠草”。韭菜还具有杀菌功效、抗突变、抗氧化、防衰老的作用。总之韭菜是个宝, 它就像是人体的“杀毒软件”, 功能繁多。

需要注意的是, 由于韭菜含有大量粗纤维, 故有胃肠道疾病、消化功能较差、尤其是患有十二指肠溃疡的人群最好少食或禁食。另外韭菜属于热性食物, 故阴虚火旺、身体患有疮疡肿毒以及患有眼部疾病的人群也应忌食。

韭菜炒鸡蛋、韭菜饺子、韭菜合子是最常见的吃法, 韭菜还可以做成春卷, 方法是将鸡蛋做成蛋皮, 然后韭菜和肉丝一同炒熟后放在蛋皮内卷成筒状, 下锅油炸到金黄色时捞出。韭菜与豆腐干、香菜等一起凉拌。(李文华)

# 家养花草需注意健康

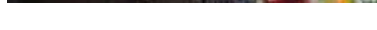
春日的气息扑面而来, 一些怀有小资情调的市民总是想着在万物复苏之际重新点缀一下家居, 家养花草便是其最主流的选择。家里有些花草虽然好, 但要留意别因此招来不必要的健康损失。那么家养花草需要注意一些什么呢, 归纳起来具体如下:

**莫与鲜花亲密接触** 有些花具有独特香气, 少量闻之可使人身心愉悦, 但是如果将它们长期置放在室内, 甚至在花香中入眠, 很可能会影响到睡眠质量, 甚至危害健康。试举几例, 百合花、兰花的幽香就会令人过度兴奋而引起失眠。因此家养花卉开花时, 我们可以短暂放在家里欣赏一下, 但务必要摆放在通风处, 切忌置于卧室尤其是婴儿房的通风死角, 另外也要避免长时间凑近花朵去嗅闻。

能引起人体不适的还有很多花, 比如月季花散发的浓郁香味就会使人产生胸闷憋气、呼吸困难, 因此最好置于开放式阳台、露台养殖, 还有松柏类花木也要注意, 其芳香气味会刺激肠胃, 影响食欲, 使人心烦意乱、头晕目眩。除此之外, 还有一些植物散发的微粒也会悄然损害健康, 例如洋绣球花, 它所散发的微粒一旦与人体接触, 就会使人皮肤过敏而引发瘙痒症, 还会扰乱人体的荷尔蒙, 孕妇尤其应避免接触。夜来香是人们很喜爱的花卉, 但它在晚上散发出大量刺激嗅觉的微粒, 如果长期与之一起处于密闭环境中, 则会使人体感到头晕、郁闷, 高血压和心脏病患者会使病情加重。

水仙是如今许多家庭里都有的迎春花卉, 殊不知水仙的花、枝、叶都具有毒性, 人体一旦中毒, 则会导致呕吐、腹痛等症。另外水仙诱人的香气也会令人的神经系统产生不适, 长时间吸入容易引起头昏脑涨。

**绿色植物杀伤力不小** 除了花以外, 一些家养绿色植物的有害汁液也是让人防不胜防, 我们



居家摆设时应引起重视。例如万年青, 其叶内含有草酸和天门冬素, 汁液具有很强的毒性, 一旦触及到皮肤会奇痒难熬。它的果实毒性更大, 若误食会引起口腔咽喉肿痛, 甚至伤害到声带, 所以古人也称万年青为哑巴草。

另外, 常见的滴水观音滴下的水也是有毒的, 其茎内的白色汁液也有毒, 误碰或误食其汁液, 会引起咽部不适, 胃里有灼痛感, 皮肤接触到汁液会痒痒难耐, 眼睛接触到汁液可引起严重的结膜炎, 甚至失明。

选择家养花卉时要注意了解它们的自然属性, 以免引起身体不适。

**多肉植物的家养方式** 近些年来, 多肉植物广受青睐, 人们普遍认为它不但具有易栽培、防辐射的属性, 而且还能在夜间吸收二氧化碳, 释放氧气, 所以人们都会在家中的各个角落安放一些多肉植物盆景。其实家养多肉植物也有不少讲究, 据不完全统计, 多肉植物涉及仙人掌科、番杏科、景天科等 50 余科 1 万余种, 其中的葡萄科类具有很高的营养价值, 仙人掌类甚至可以入药。但也有相当一部分多肉植物是有毒的, 人体接触后可能发生中毒风险, 严重者还会引发一系列疾病。

自然界中的大多数有毒物种都含有蝎毒液和胆汁酸, 而超过一半的齐峰锦属物种都含有这些化合物。齐峰锦属多肉植物大多有针刺, 易对人体产生伤害, 人体接触汁液后皮肤会有红肿、痒痒过敏症状, 一旦摄入人体, 则会对心脏有较大伤害, 因为它们是麻痹神经和肌肉的毒素, 过量摄入可致中毒, 出现呕吐腹泻、心律失常等症, 严重者可在发病后数小时内死亡。最常见的有毒多肉植物有大戟科的麒麟掌、龙骨以及景天科的玉树, 它们茎叶中的白色汁液会令皮肤出现红肿、痒痒过敏症状, 尤其应避免使之接触破溃处和眼睛。不过中毒的前提是摄入, 如果只是摆在一边不去触碰, 问题是不大的。

我们居所里的家养花草, 应注意不要随意地去摘取花、叶、茎, 以免其释放出体内的有毒物质, 如果不小心接触到了植物的花粉、汁液等, 要立即清洗接触部位, 以防止有毒物质进入人体, 若是出现了中毒症状, 要及时送医就诊。如果我们明白了家养花卉只是用来欣赏它们的自然姿态, 不对它们亲密接触, 也就不必有恐惧心理。

(蔡生莲)

# 老年人跌倒易致股骨颈骨折

股骨颈骨折, 在老年人中很常见, 常常只是在轻微的外伤后即可发生。老年人应多了解一些防治股骨颈骨折的相关知识, 以避免骨折的发生, 或在必要的时候能够更好地配合医生的治疗。

### 骨质疏松增加骨折的发生率

据最近一项研究发现, 超过九成骨折患者乃是跌倒所致。而老年人患上骨质疏松的机率很高, 患者的骨骼会变得脆弱, 因而增加老年人因跌倒而骨折的机会以及严重性。在人的股骨中, 股骨颈较细, 而承受的力量最大, 所以随着年龄的增长, 受骨质疏松的影响, 股骨颈骨折的发生率也随之增高。

### 骨折后应立即停止患肢活动

有些跌倒骨折后无移位或嵌插骨折的病人, 在骨折后仍能勉强行走或骑自行车等活动。骨折后继续活动易造成误诊和骨折移位等, 影响治疗的效果。因此, 老年人平地滑倒或被撞倒, 一旦股骨颈骨折发生或疑有骨折时, 应立即停止患肢活动, 并及时送医院拍片检查和治疗。而跌倒后的老人, 若感到髋部疼痛, 髋关节任何方向的主动或被动活动, 均会引起疼痛加剧, 不能站立和行走者, 都要考虑是否已发生股骨颈骨折。严重骨折者患肢明显缩短, 并且受伤的下肢向外侧旋转。

股骨颈骨折如果是无移位的裂纹或相嵌骨折, 则可以应用牵引等保守方法治疗。如有移位的, 则可进行手术治疗, 复位和打入钢钉做固定, 但是其骨折不愈合、股骨头坏死的机率极高。随着近 30 余年来人工关节的发展, 对于 60 岁以上的患者, 骨折移位后的股骨颈骨折, 可做人工股骨头或全髋置换术。

### 长期卧床可引发系列并发症

股骨颈骨折的治疗, 既要有利于骨折的固定和愈合, 又要减少病人卧床的时间。因为老年人不宜长期卧床, 否则会引起一系列并发症。一般来说, 股骨颈骨折的患者年龄在 60 岁以上居多。由于患者年老体弱, 且往往伴有一系列的慢性疾病, 骨折后长期卧床, 极易引起严重的并发症。

### 要尽量减少导致跌倒的因素

大部分的跌倒意外发生在家中及老人院舍, 其次是公园、马路等室外地点。主要可归纳为个人因素和环境因素。因此, 老年人居住的地方应尽可能减少容易跌倒的环境因素, 如保持地面干燥、光线充足等。同时还应积极参加户外活动, 多晒太阳, 要设法增进食欲增强自身体质。老年人在生活中, 不要抬、搬重物, 要避免意外的损伤, 并切忌跌跤, 以减少股骨颈骨折的机会。(覃桂林)

