

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 9 月 15 日 星期五 第 17 期 (总第 1093 期) 半月出版 本期 4 版



(广州卫生计生)电子版

市卫生计生委组织传达学习习近平总书记“7·26”重要讲话精神暨“深化‘两学一做’学习教育”专题党课

穗卫计讯 9 月 8 日上午,广州市卫生计生委组织传达学习习近平总书记“7·26”重要讲话精神暨“深化‘两学一做’学习教育”专题党课。委党组书记、主任唐小平同志主持传达学习习近平总书记“7·26”重要讲话精神,并以深化“两学一做”学习教育,加强基层党组织建设,深入推进卫生计生事业发展等三方面上了专题党课。

唐小平同志要求机关各支部、委属各单位党组织认真贯彻落实市委宣传《关于全市各级党组织(党组)理论学习中心组深入学习贯彻

习近平总书记“7·26”重要讲话精神的通报》,深刻领会学习领会习近平总书记“7·26”重要讲话精神,迎接党的十九大、丰富内涵和精神实质,深入推进医药卫生体制改革和卫生强市、健康广州建设,以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。

委领导班子成员、机关全体党员干部以及委属单位领导班子成员近 200 人参加了听课。

唐小平同志要求机关各支部、委属各单位党组织认真贯彻落实市委宣传《关于全市各级党组织(党组)理论学习中心组深入学习贯彻

7 月 26 日至 27 日,党中央举办省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神,迎接党的十九大”专题研讨班,习近平总书记开班式上发表了重要讲话,讲话立足我国发展的历史起点和中国特色社会主义新的发展阶段,围绕决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,实现中华民族伟大复兴的中国梦,提出了一系列重要思想、重要观点、重大判断、重大举措,具有重大政治意义、理论意义、实践意义。

(摘自《人民日报》)

广州市代表队参加省卫生应急技能竞赛取得优异成绩

穗卫计讯 8 月 31 日,广东省卫生应急技能竞赛暨全国卫生应急技能竞赛广东省选拔赛圆满结束。本次竞赛由广东省卫生计生委和广东省总工会联合举办,全省 21 个地级市和省相关单位组成的“省直代表队”共 22 支代表队 198 名卫生应急工作人员参赛。竞赛设置突发急性传染病防控、突发中毒事件处置和突发事件紧急医学救援三个专业项目,通过综合笔试、操作技能、盲样检测、桌面推演和知识问答等多种竞赛形式进行考核。

经过 4 天的激烈角逐,广州市代表队发挥出色,在比赛过程中展现了过硬的心理和专业素质,最终在 22 支代表队中脱颖而出,获得了团体总分第一名,团体一等奖的好成绩!广州市代表队周上策、张作鹏、张程、唐诗豪荣获个人一等奖,陈永华、李功理、苏艺伟荣获个人二等奖,蒋力云荣获个人三等奖,其中周上策作为突发事件紧急医学救援组第一名,将由主办单位广东省总工会授予“广东省五一劳动奖章”。此外,省竞赛组委会还对组织工作出色的广州市卫生计生委和广州市总工会颁发了优秀组织奖。

通过比赛展现了我市卫生应急队伍勇于奉献的精神和严谨的职业素养,充分体现“技能竞赛锤炼精英,卫生应急护航健康”宗旨。全市以竞赛为契机,加强核心业务技能培训,全面提高卫生应急实战能力,营造学业务、练技能、强素质的良好氛围,向社会树立了“广州卫生应急医务人员的良好形象”。在备赛过程中,各相关单位克服了时间短、任务重等重重困难,团结一心,精诚合作,为参赛队员提供了充足的后勤服务,为我市取得竞赛优异成绩做出了重要贡献!



黎明副市长主持召开重点提案办理工作座谈会

穗卫计讯 8 月 15 日,黎明副市长在市政府主持召开重点提案办理工作座谈会,研究推进市政协重点提案《关于提升出生缺陷防控水平,积极应对全面两孩政策的建议》办理工作。部署我市提升出生缺陷综合防控水平有关工作,市政协调研首席黄烈烈出席会议。会议听取了市卫生计生委唐小平主任、何希副主任关于该重点提案办理情况的汇报。有关单位负责人及专家代表应邀到会并发言。

会议要求,各相关单位各负其责,互相配合,进一步细化完善出生缺陷综合防控惠民项目方案,扩大我市“一站式”婚育服务中心覆盖面,推进部门之间信息对接与共享,通过开展培训提高专业技术人员的工作能力和水平,按照保基本、保重点的原则做好惠民项目提质扩面的经费测算和可行性分析,实现出生缺陷预防、干预、康复等环节的有效衔接,努力提升我市出生缺陷综合防控工作水平。

会议认为,当前我国全面实施两孩政策,加强出生缺陷综合防控工作,优化我市出生人口素质,事关人民健康、家庭幸福、民族未来,具有十分重要意义。各承办单位要提高认识、密切合作,以办理该重点提案

市卫计委组织召开第三次登革热疫情风险评估会暨部门联防联控工作会议

穗卫计讯 8 月 29 日,市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇同志主持召开广州市第三次登革热疫情风险评估会暨市、区两级部门联防联控工作会议。会议邀请省、市、区有关疾病预防控制中心专家对我市当前登革热疫情形势进行了风险评估,提出下一阶段防控意见和建议。专家评估认为,当前我市登革热病例数快速增长,波及的街(镇)数持续增加,防控形势不容乐观,防控力度需进一步加大。

会议同时召开了联防联控工作会议,通报疫情形势,分析防控工作进展,共同研究下一步登革热防控工作措施。会议要求各区、各有关部门要进一步提高防控意识,强化联防联控工作机制,加强疫点处置,严防疫情扩散,并督促各重点区域和单位开展以清理孳生地为主的综合性防蚊灭蚊工作。市教育局、市住建委、市林业园林局、市旅游局、市水务局、城管委、广州出入境检验检疫局等联席会议重点成员单位以及荔湾区、海珠区、越秀区、增城区突发公共卫生事件应急指挥部办公室相关负责人参加了会议。

密集疫点督导 频繁应急响应 持续全覆盖监测 广州市三大措施严防登革热

《广州卫生计生》讯(通讯员 王娟)进入 8 月以来,尤其是 8 月下旬以来,我市广州市登革热病例数快速增长,波及的街镇数持续增加。再加上近期我市不断遭受台风袭击,台风过后的积水和湿天气非常有利于蚊子的繁殖,登革热疫情防控面临的形势严峻。

为及早遏制登革热疫情,严格防控疫情的蔓延扩散,广州市疾病预防控制中心在市卫生计生委的指导下,快速反应,及时开展全市登革热疫情风险评估和全市各区登革热专项督导检查,采取了密集疫点督导、频繁应急响应、持续全覆盖监测三大措施,有力有效防控登革热疫情蔓延。截至 8 月 28 日,已累计开展疫点督导 25 次,8 个暴发街镇平均督导 2.5

次;市蚊媒应急队重点开展疫点外环境评估和毗邻街镇的蚊媒应急监测 54 街次;持续开展日常蚊媒监测,每周完成 1 次全市街镇的全覆盖监测。近期还撰写了《关于加强我市医疗机构登革热防控工作建设的建议》,重点提升医疗机构诊断排查意识。

目前,我市涉疫各区均加强了疫点处置工作,疾控专家建议针对近日雨水较多,气温较高的现实情况,集中力量清理蚊虫孳生地,改进楼顶天台、机团单位和公共区域卫生死角等高风险区域孳生地。尤其需要注意的是,学校已经开学,学校等人群密集的教育机构,需严格落实日常防控措施,严格执行蚊媒监测及分级响应,确保蚊媒水平处于安全范围。

短讯

卫生计生系统全国青年文明号表彰推进会在广州召开

9 月 12-13 日,国家卫生计生委、共青团中央在广东省广州市联合召开卫生计生系统全国青年文明号表彰推进会。国家卫生计生委党组成员、副主任崔书,共青团中央书记处书记汪鸿雁出席会议并讲话。广东省卫生计生委党组书记、主任段宇飞出席会议并致辞。会议对首都医科大学附属北京同仁医院急诊科等 113 个卫生计生系统获得 2015-2016 年度全国青年文明号称号的集体进行了表彰。中国卫生计生思想政治工作促进会、共青团中央青年发展部有关负责同志做了专题报告。会议期间,还开展了卫生计生系统“青年文明号示范岗”活动,对卫生计生系统青年文明号巡讲和微电影活动优秀作品进行了展示交流。(省卫生计生委)

2017 年广东省秋季爱国卫生运动专项活动在广州市荔湾区启动

9 月 8 日上午,由广东省爱卫会、广州市爱卫会、佛山市爱卫会、广州市荔湾区爱卫会、石围塘街道办事处协办的主题为“干干净净迎国庆,健康健康过中秋”2017 年广东省秋季爱国卫生专项活动主场启动仪式在广州、佛山举行的广州市荔湾区芳兴路西湾荟广场隆重举行。省卫生计生委党组书记、主任段宇飞在讲话中强调要动员全省迅速行动起来,深入开展防蚊灭蚊为重点的秋季爱国卫生运动。

(荔湾区卫生计生局 曾云峰)

广州市 7 月至 8 月控烟巡查执法情况

今年 7 月至 8 月,全市控烟巡查执法共出动 20787 人次,检查场所 16493 个,劝导 23872 宗个人违法吸烟行为,对没有落实控烟措施、履行劝阻义务的公共场所发出了整改通知书 160 份,共处罚 12 宗个人,及 3 宗单位违反《广州市控制吸烟条例》的行为,共罚款 1000 元。其中,越秀区、荔湾区、黄埔区、从化区各 1 宗,天河区 2 宗,增城区 3 宗,白云区 6 宗,越秀区对 1 家互联网餐饮服务场所罚款 1000 元,天河区对 2 家餐饮服务场所分别给予警告的行政处罚。(委卫处)

市卫监所党团共建 携手开展“周末义务劳动”主题活动

8 月 19 日,广州市卫生监督所支部利用周末时间,在所党支部的组织下,联合大东街工委开展“我志愿我快乐,劳动最光荣”志愿服务活动。当天,越秀区团委书记符玉君参与现场,与市卫监所党支部书记何炳峰、大东街道办事处领导分别带领党员志愿者、青年团员、学生志愿者共计 20 余人在较场东路路旁清理杂草、清扫落叶垃圾、冲洗街道地面、整理共享单车,特别针对近期我市登革热疫情,重点清理积水、清除蚊媒孳生地。

(广州市卫生监督所 王黎黎、冉婷婷)

我市启动全民健康生活方式第二阶段暨“三减三健”专项行动宣传活动

穗卫计讯 9 月 1 日是我国全民健康生活方式行动日。广州市卫生计生委在天河区时代广场举行“广州市全民健康生活方式第二阶段启动仪式暨‘三减三健’专项行动宣传活动”。市卫生计生委副主任胡丙杰出席活动并讲话。

胡丙杰副主任指出,本次活动旨在进一步贯彻落实全国卫生与健康大会精神,推进和深化“健康中国”广州主题宣传,通过宣传倡导“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔,健康体重,健康骨骼),适量运动,控制限酒,心理健康等,普及健康生活方式技能,提高市民健康保健意识,促进健康生活方式的养成。活动的举行标志着“三减三健,十年统编篇”的全民健康生活方式行动第二阶段在我市正式开展。

全民健康生活方式行动始于 2007 年,第一阶段十年间,我市在各部门和各界的共同努力下,紧紧围绕“和谐我生活,健康中国人”的主题,唱响“我行动,我健康,我快乐”的口号,积极倡导“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的健康理念,广泛传播健康知识,普及健康技能,推广健康生活方式。十年来,我市的全民健康生活方式行动取得了长足进展。全市累计举办健康相关现场宣传活动及健康讲座 1877 次,受益人数达几十万人;利用报纸、电台、电视台、网页等媒体宣传报道行动相关内容 414 次,积极营造社会健康宣传氛围,提高了居民健康意识;全市累计创建健康生活方式行动第二阶段在我市正式开展。



胡丙杰副主任等领导同志共同启动宣传活动

599 处,为广大居民获得健康知识,实施健康行为,提供了有利的促进场所;累计培养健康生活方式指导员 1481 名,印制及推广各类健康宣传资料和适宜工具 30 余万份。

胡丙杰副主任表示,下一步,我们将认真贯彻落实习近平总书记系列重要讲话和对广东工作的重要批示精神,按照市委、市政府建设健康广州、卫生强市的工作战略部署,继续以“和我健康生活,健康中国人”为主题,深入开展“三减三健”,适量运动,控制限酒和心理健康等 4 个专项行动,积极营造健康支持性环境,科学传播健康知识,广泛传播健康技能,深入倡导健康文明

的生活方式,提升个人健康意识和行为能力,推动疾病防治向健康管理转变,提高全市居民健康素养水平,形成全社会共同行动,推广践行健康生活方式的良好氛,为全面推进健康广州建设提供有力支撑。

市疾控中心刘华章副主任作为专家代表在启动仪式上宣读了“全民健康生活方式行动(2017-2025)倡议书”。活动现场还通过多媒体手段、健身操、现场义诊、健康宣讲、视频播放及游园活动等方式向市民朋友们倡导“三减三健”,适量运动,控制限酒,心理健康和健康生活方式和生活技能,吸引数百名群众参加了当天的活动。

白云区连续 3 年开展流动人口职业健康监护活动 3200 名流动人口享上门体检服务

《广州卫生计生》讯(通讯员 蔡景涛、张花云)法定职业病是一种疾病还是多种疾病?应该到哪里做诊断?能得到企业赔偿吗?……8 月 17-18 日,白云区卫生计生局在石井镇内企业开展流动人口职业健康监护活动。据悉,白云区是全市率先开展流动人口职业健康监护工作的区,现已连续 3 年为约 3200 名从事接触职业病危害因素岗位的流动人口提供上门体检服务。

今年 5 月,白云区对各镇街存在尘肺、有机溶剂所致职业中毒高危企业进行了全面摸查,根据摸查情况,选取了白云湖街、江高镇、石井镇开展职业健康监护活动,并根据不同工种为流动人口职工设置了 13 种体检套餐。其中,职业健康体检项目主要包括内科、外科、血液检测、胸透、血压、心电图、电测听、肺功能、尿常规等。

8 月 17-18 日,白云区卫生计生

局组织具有职业健康监护资质的石井人民医院、为石井街镇内棠头鞋厂的 400 名流动人口提供了免费职业健康体检服务。据介绍,这是今年该区最后一场流动人口职业健康监护活动,此前在 5 月至 7 月期间,该区已对白云湖街大朗丰裕鞋厂、江高镇白云电器等多家企业约 600 名流动人口职工,进行了流动人口职业健康监护体检。

在每场活动现场,白云区卫生

生局都会向职工派发一个职业健康支持工具包,内含防尘口罩、防化学手套、防噪耳塞、职业防护知识卡等物品,同时开展关爱流动人口健康活动以及职业健康知识有奖问答,提高了职工对职业健康防护知识知晓率。据统计,今年的职业健康监护活动共发出职业健康工具包 1000 个,宣传页 1200 份,宣传小礼品 1000 多份。

据悉,白云区是全市率先开展流

动人口职业病防护工作的区,从 2015 年起,白云区卫生计生局联合区安监局开展流动人口职业健康监护工作,现已连续 3 年为约 3200 名从事接触职业病危害因素岗位的流动人口提供上门体检服务。白云区卫生计生局相关负责人表示,下一步,该局将继续联合区安监局,不断将这项惠民服务做精做细,为流动人口职业健康保驾护航。





身轻 骨健 牙口好 乐享美好生活

编者按:今年9月1日是第11个“全民健康生活方式日”,宣传主题是“三减三健,迈向健康”,倡导减盐,减油,减糖、健康口腔,健康体重,健康骨骼。本期特刊出“三减三健”的核心信息和相关科普知识,希望大家秉持理念,践行健康的生活方式,从我做起“三减”,力争实现“三健”,掌握健康的主动权,以健康的体魄去努力工作,乐享美好生活!

全民健康生活方式行动“三健”之——“健康口腔”核心信息

(一)关注口腔健康

龋病和牙周疾病是最常见的口腔疾病,通过自我口腔保健和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

(二)定期进行口腔检查

建议成年人每年口腔检查至少一次。提倡学龄前儿童每6个月接受一次口腔健康检查,及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯。

(三)早晚刷牙饭后漱口

坚持做到每天至少刷牙两次,饭后漱口。晚上睡前刷牙尤为重要。儿童除每日三餐外,尽量少吃零食。

(四)提倡使用牙线清洁牙间隙

建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。

(五)刷牙习惯从儿童养成

0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成;3-6岁儿童由家长和老师共同教授简单的画圈刷牙法;早上独立刷牙,晚上由家长协助刷牙;6岁以上儿童,家长仍需做好监督,确保刷牙的效果。

(六)窝沟封闭预防窝沟龋

6岁左右萌出的第一恒磨牙,与12岁时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭,做完窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙,定期口腔检查。

(七)使用含氟牙膏预防龋病

使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施,但牙膏不能替代药物,只能起到预防作用,不能治疗口腔疾病。

(八)科学吃糖少喝碳酸饮料

建议尽量减少每天吃糖的次数,少喝或不喝碳酸饮料,进食后用清水漱口清除食物残渣,或咀嚼无糖口香糖。

(九)定期洁牙保持牙周健康

建议每年定期洁牙(洗牙)一次,定期洁牙能够保持牙周健康。

(十)牙齿缺失应及时修复

不论失牙多少,都应该在拔牙2-3个月后进行义齿修复。对于配戴活动假牙(可摘义齿)的老年人,应在每次饭后取出刷洗干净。

2017年9月20日全国第二十九个“爱牙日”宣传主题为“口腔健康 全身健康”,中华口腔医学会就此发布了主题信息:

一、口腔健康是全身健康的重要组成部分

1.世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。口腔健康的标准是“牙齿清洁,无龋洞,无疼痛感,牙龈颜色正常,无出血现象”。

2.口腔健康与全身健康密切相关。口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病,危害全身健康,影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会造成社会交往困难和心理障碍。孕妇的口腔感染是早产和婴儿低出生体重的危险因素。

3.一些全身疾病可能在口腔出现相应的表征。

例如糖尿病患者抗感染能力下降,常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合,艾滋病患者早期会出现口腔损害,发生口腔念珠菌病等疾病。

4.维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段,防治全身性疾病有利于促进口腔健康。

5.口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病等慢性病存在着共同的危险因素,如吸烟、酗酒、不合理膳食、精神压力等。

二、口腔疾病可防可控可治

6.龋病和牙周病是细菌感染性疾病,牙菌斑的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子,没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。

7.防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理用氟化物、定期口腔检查等;专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治(洗牙)等。

“健康体重”核心信息

(一)维持健康体重

各年龄段人群都应坚持天天运动,维持能量平衡,保持健康体重。体重过重或过低都会影响健康。

(二)定期测量体重指数(BMI)

BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方



(三)维持健康腰围

重视控制腰围,预防腹型肥胖,建议男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。

(四)践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的健康一二一理念,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

(五)食物多样规律饮食

能量摄入适量,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量维生素和膳食纤维的膳食。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。

(六)坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;减少久坐时间,每小时起来动一动。

(七)正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快,减少脂肪类能量摄入,增加运动时间和强度,做好记录,以利于长期坚持。

(八)关注体重从儿童青少年开始

儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。儿童应减少静坐时间,增加体力活动和运动锻炼时间。

(九)老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。

(十)将身体活动融入日常生活

上下班路上多步行,多骑车,少开车;工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动,减少久坐;居家时间多做家务,多散步,减少看电视、手机和其它屏幕时间。运动要多样化,把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。



“健康骨骼”核心信息

(一)认识骨质疏松症

骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病,疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现,骨质疏松症是可防可治的慢性病。

(二)骨质疏松的危害

骨质疏松症的严重并发症是骨折,通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。

(三)关注骨质疏松预防

各个年龄段都应注重骨质疏松的预防,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高危人群。

(四)骨量积累不容忽视

人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量,峰值骨量越高,到老年发生骨质疏松症的时间越推迟,症状与程度也越轻。

(五)均衡饮食促进钙吸收

饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。

(六)日光照射有助于钙吸收

充足的光照能促进维生素D的合成,建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步

行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

(七)坚持运动预防骨质疏松

体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得及保持最大的骨密度。

(八)预防跌倒提高老年人生活质量

关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小,能量消耗低,有助于老年人预防跌倒和外伤。

(九)改变不良生活习惯

吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险;中国居民膳食指南提出以酒精量计算,成年男性和女性一天的最大饮酒量建议不超过25g和15g,相当于下表的数据,高危人群应在此基础上减少。

骨质疏松症高危人群的自我检测

以下问题可以帮助你进行骨质疏松症高危情况的自我检测,任何一项回答为“是”者,则为高危人群,应当到骨质疏松专科门诊就诊:

1. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
2. 您连续3个月以上服用激素类药物吗?
3. 您的身高是否比年轻时降低了3厘米?
4. 您经常过度饮酒吗?(每天饮酒2次,或一周中只有1-2天不饮酒)
5. 您每天吸烟超过20支吗?
6. 您经常腹泻吗?(由于腹腔疾病或者肠炎而引起)
7. 父母有没有轻微碰撞或跌倒就会发生髋部骨折的情况?
8. 女士回答:您是否在45岁之前就绝经了?
9. 您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(除了怀孕期间)?
10. 男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性激素这些症状?

提示:高龄,低体重女性尤其需要注意骨质疏松,医生常用“瘦小老太太”来形容这类高危人群。此外,缺乏运动、缺乏光照对年轻人来讲同样是骨质疏松的危险因素。

关于防治骨质疏松症的常见误区

误区1.喝骨头汤能防止骨质疏松。

正解:实验证明同样一碗牛奶中的钙含量,远远高于一碗骨头汤。对老人而言,骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,经常食用还可能引起其他健康问题。要注意饮食的多样化,少食油腻,坚持喝牛奶,不宜过多摄入蛋白质和咖啡因。

误区2.治疗骨质疏松等于补钙。

正解:简单来讲骨质疏松症是骨代谢的异常(人体内破骨细胞影响大于成骨细胞),以及骨吸收的速度超过骨形成速度造成的。因此骨质疏松症的治疗不是单纯补钙,而是综合治疗,提高骨量、增强骨强度和预防骨折。患者应当到正规医院进行诊断和治疗。

误区3.骨质疏松症是老年人特有的现象,与年轻人无关。

正解:骨质疏松症并非老年人的“专利”,如果年轻时忽视运动,常常挑食或节食,饮食结构不均衡,导致饮食中钙的摄入量少,又不拒绝不良嗜好,这样达不到理想的骨峰值骨量,就会导致骨质疏松症有机会侵犯年轻人,尤其是年轻的女性。因此,骨质疏松症的预防要及早开始,使年轻时期获得理想的骨峰值。

误区4.老年人治疗骨质疏松症为时尚晚。

正解:很多老年人认为骨质疏松症无法逆转,到老年期治疗没有效果,为时已晚。正解:骨质疏松症在早期阶段,从治疗的角度而言,治疗越早,效果越好。所以,老年人一旦确诊为骨质疏松症,应当接受正规治疗,减轻痛苦,提高生活质量。

误区5.靠自我感觉发现骨质疏松症。

正解:多数骨质疏松症病人在初期都不出现异常感觉或感觉不明显。发现骨质疏松症不能靠自我感觉,不要等到发现自己腰背痛或骨折时再去诊治。高危人群无论有无症状,应当定期去具备双能X线吸收仪的医院进行骨密度检查,有助于了解自己的骨密度变化。

误区6.骨质疏松症是小病,治疗无须小题大做。

正解:骨质疏松症平时不只是腰腿疼痛而已,一旦发生脆性骨折,尤其老年患者的髋部骨折,导致长期卧床,死亡率甚高。

误区7.骨质疏松症治疗自己吃药就可

以了,无需看专科医生。

正解:对于已经确诊骨质疏松症的患者,应当及早到正规医院,接受专科医生的综合治疗。

误区8.骨质疏松容易发生骨折,宜静不宜动。

正解:保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激,缺乏运动就会导致骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。另外,如果不注意锻炼身体,出现骨质疏松,肌力也会减退,对骨骼的刺激进一步减少,这样,不仅会加快骨质疏松的发展,还会影响关节的灵活性,容易跌倒,造成骨折。

误区9.骨折手术后,骨骼就正常了。

正解:发生骨折,住进医院者骨质疏松症已经十分严重。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改变。因此,我们不但要积极治疗骨折,还需要客观评价自己的骨骼健康程度,以便及时诊断和治疗骨质疏松症,防止再次发生骨折。

摘自国家卫生部《防治骨质疏松知识要点》

怎样才能越吃越苗条？ 减重专家话你知

根据最近世界卫生组织及英国《柳叶刀》杂志报道，我国已然成为世界第二大“肥胖”国家。“人在吃，秤在看”，体重已经成为“吃货”们眼下最在意的事情。那么，怎样才能越吃越苗条呢？减重专家来支招！

□ 通讯员 曾毅力、白恬
医学指导：广州医科大学附属第三医院临床营养科 刘佳 博士

减重的加乘乘法

减重的路上怎么吃才合理？



时下的减重方法多种多样，让人眼花缭乱。广州医科大学附属第三医院临床营养科博士刘佳提醒大家，减重其实是一件很专业的事情，不能盲目遵循。找到真正导致自己肥胖的原因并将其改正，养成一个良好的饮食和生活习惯才是减重的根本。刘佳介绍，要想越吃越苗条，就得掌握减重“加乘乘法”！

据介绍，加法，其实是吃。胡吃海喝，体重自然就会增加，而吃得合理，体重就会减少；减法，顾名思义，就是消耗，可以通过运动来消耗摄入的热量，而减重乘法就是提高肌体的基础代谢率！

基础代谢是指人体维持生命的所有器官所需要的最低能量。一般来说，随着年龄的增长，人的基础代谢率会逐渐降低，其原因主要是因为肌肉的损失。其次，内分泌系统失调，例如甲状腺减低、肾上腺失调也会有很大影响。然而很多人都在犯一个致命错误——疯狂节食！这样基础代谢率降低就很难再回去。所以你越减越肥，吃一点就长肉，渐渐的，减肥这事儿就离你越来越远了。

肥胖？测一测就知道了

怎样才算肥胖呢？刘佳介绍，通过计算人体质量指数 **BMI** (体重(kg)/身高(m)²) 就可以判断你的体重是否正正常。按我国标准来对照，**BMI** 指数在 **18.5-23.9** 之间为正常体重，**24.0-27.9** 之间为超重，大于 **28.0** 的则为肥胖，同时，如果男性腰围大于 **90cm** 或女性腰围大于 **85cm** 的肥胖者属于 **腹型肥胖**。

全民健康生活方式行动

“三减”核心信息，你都知道了吗？

9 月 1 日是全民开学日，同时也是今年第 11 个“全民健康生活方式日”，今年的宣传主题是“三减三健 迈向健康”。何为“三减”？“减盐、减油、减糖”为“三减”，告诉大家怎样吃更健康！现将“三减”的核心信息分享给大家，不仅要知道，还要做到哦！这样才能促进我们的身体健康。

“减盐”

一、认识高盐饮食的危害
食盐摄入过多可使血压升高，可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。
二、控制食盐摄入量
中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过 6 克，2-3 岁幼儿不超过 2 克，4-6 岁儿童不超过 3 克，7-10 岁儿童不超过 4 克。65 岁以上老年人应不超过 5 克。
三、使用定量盐勺
少放 5%-10% 的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等作为食物提味。
四、少吃咸菜多食蔬果
少吃腌菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。
五、少吃高盐的包装食品
少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和肉类。
六、逐渐减少钠盐摄入
减盐需要循序渐进，味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

七、阅读营养成分表
在超市购买食品时，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，并具有“低盐”、“少盐”或“无盐”标识的食品。
八、外出就餐选择低盐菜品
尽可能减少外出就餐，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。
九、关注调味品
建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。
十、警惕“藏起来”的盐
一些方便食品和零食吃起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，建议少食用“藏盐”的加工食品。

也可减少烹调油的摄入。

六、少吃油炸食品
少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡柳、油条油饼等油炸食品，在外就餐时主动要求餐馆少放油，和少点油炸类食品。
七、少用动物性脂肪
建议减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替，食用植物性油建议以不同种类交替使用。
八、限制反式脂肪酸摄入
建议每日反式脂肪酸摄入量不超过 2g。
九、不喝菜汤
烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。
十、关注食品营养成分表
学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择含脂肪低，不含反式脂肪酸的食物。

“减油”

一、科学认识烹调油
烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂类和维生素 E 的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。
二、控制烹调油摄入量
中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调油摄入量不超过 25-30 克。
三、学会使用控油壶
把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。
四、多用油烹炸方法
烹调食物时尽可能选择不油或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。
五、学会使用煎炸方法
建议少用煎炸的方法来烹饪食物，或用煎的方法代替炸，

“减糖”

一、减糖来减添加糖
各人群均应减少添加糖（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。
二、认识添加糖
添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。
三、糖的危害多
饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病预防疾病风险。
四、控制添加糖摄入量
中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过 50g，最好控制在 25g 以下，糖摄入量控制在总能量摄入的 10% 以下。
五、儿童青少年不喝或少喝含糖饮料
含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。
六、婴幼儿食品无需添加糖
婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应避免人为添加糖。
七、减少食用高糖类包装食品
建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。
八、烹饪过程少加糖
家庭烹饪过程少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等作为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。
九、外出就餐巧点菜
在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、汤类等含糖较多的菜品。
十、用白开水替代饮料
人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下，成年男性每日最少饮用 1700ml (约 8.5 杯) 水，女性最少饮用 1500ml (约 7.5 杯) 水。

消化道传染病防治健康素养 核心信息与关键行为

消化道传染病夏秋季高发，我们日常的饮用水及食物，如果被细菌、病毒等病原体所污染，这些病原体经口进入胃肠道，可引起胃肠道功能紊乱或损害，严重影响身体健康。

关键提示

主要症状

预防行为

关键措施

预防口诀

分病种预防核心信息

吃东西前不洗手，手上沾染的病原体随着食物进入消化道而感染。
某些传染病可以通过多种途径传播，如手足口病可以通过食物及飞沫传播，所以预防这些传染病时，大家需同时考虑呼吸道传染病的预防方法。

大多数消化道传染病发病会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体疼痛等全身中毒症状，治疗不及时，可引起严重的并发症，甚至危及生命。
除发热、咳嗽、流涕等共有特征外，不同肠道传染病还有一些特有症状：
1. 甲型或戊型肝炎：有不洁饮食史、发热、皮肤发黄。
2. 手足口病：多发生于 5 岁以下儿童，可引起手、足、口腔等部位疱疹。

消化道传染病预防九字真经：吃熟食、喝开水、勤洗手。

把好“病从口入”关，做好“三管一灭”。
管好饮食：做到不吃不洁、生的或半生食物，饭前便后洗手，生熟分开。
管好水源：做到不喝生水、饮用自然水源前要求消毒。
管好粪便：消化道传染病患者的呕吐物和排泄物未经消毒，不准乱倒。
灭苍蝇、蟑螂、老鼠。

把好病从口入关，管好饮食与粪便
饭便后要洗手，生熟食物要分开
随餐食物要加热，煮熟煮透保安全
不喝生水手抓食，生吃瓜果洗干净
清卫生除四害，大家一起把病防

一、手足口病
1. 手足口病是由病毒引起的急性传染病，可引起发热、手掌、脚掌和臀部出现红疹、口腔溃疡或溃疡，严重者可导致死亡。
2. 手足口病多发生于 5 岁以下儿童。成人也可感染，往往无症状，但具有传染性。
3. 手足口病主要通过接触患者的生活用品及玩具传播，也可通过空气、飞沫、饮水和食物传播。
4. 勤洗手，常通风，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰，注意饮食卫生，避免与患儿接触，可有效预防手足口病。
5. 家长一旦发现孩子出现可疑症状，要及时就医；托幼机构老师发现多例有可疑症状的儿童，应及时向当地疾病预防控制中心报告。

二、感染性腹泻
1. 感染性腹泻俗称“拉肚子”，是由细菌、病毒、寄生虫等引起的肠道传染病，夏秋季高发，是儿童死亡的重要原因。
2. 感染性腹泻常有腹痛、腹泻、恶心、呕吐、食欲不振、发热等症状，严重者可能出现脱水，甚至昏迷、死亡。
3. 腹泻病人应尽早就医，注意补充水和盐分，在医生指导下正确使用药物。
4. 饭前便后洗手、不喝生水、生吃瓜果洗净是预防感染性腹泻的有效措施。
5. 搞好居家卫生、食物防蝇、消灭蟑螂，能有效预防感染性腹泻。

三、甲型病毒性肝炎
1. 甲型病毒性肝炎简称甲肝，发病后若不及时治疗，部分可转成重型肝炎，甚至导致死亡。
2. 甲肝病毒主要通过食物、饮水、鱼虾贝类等水产品传播，人易感染。
3. 防止病从口入，不喝生水、不生吃食物、鱼虾贝类等水产品煮熟煮透后食用，可大大降低感染甲肝的风险。
4. 接种甲肝疫苗可以预防甲肝，国家免费为适龄儿童接种甲肝疫苗。（来源：中国健康教育中心网站）

《健康心态 幸福生活》

以积极的心态看待大千世界，芸芸众生，那些微小但确实令我们感到幸福的事物无处不在，只是他们隐匿了身形，躲藏在生活的一点一滴之中。

健康就是宝

广东药学院 邹宇华教授主编

【心灵感悟】当立于天地之间的健康还在，一切可以从头再来。
【案例回放】一个青年的家乡遭遇了水灾，父母妻老不幸身亡。他无家可归，便解下裤腰带挂在树上，欲寻短见，巧被一位白发老者解救下来。
老者问：“何故寻短见？”
青年答：“现在我一无所有……”
老者望着他结实的身躯说：“我看你全身是宝。”
青年苦笑说：“我现在身无分文，老伯何必取笑。”
老者指着他的手说：“假如我买你一根手指给你三百大洋，你干不干？”
青年摇了摇头。
老者又摇了摇头。
“这就对了，你身上的老本少说也有十多万，怎么能说身无分文呢！”老者说完了笑着走了。
青年望着老者的背影，若有所思，他自言自语地说：“是呀，现在我还有一个健康的身躯。”从此，他背井离乡，先在上海拉黄包车，后来又去南洋打工，再后来创建了自己的橡胶园，成为拥有千万财富的大老板。
【心态寄语】人生的财富仅在于有多少收入，有多少存款吗？是否还

涉险面难 始终奋战传染病疫情防控一线

——记全国卫生计生系统先进工作者李铁钢

近日, 国家卫生计生委在北京召开全国卫生计生系统表彰大会, 表彰全国卫生计生系统先进集体、先进工作者和劳动模范及“白求恩奖章”获得者。广州市疾病预防控制中心主任医师李铁钢获得了全国卫生计生系统先进工作者荣誉称号, 广东省获此殊荣的只有 3 人, 他就是其中之一。

沉甸甸的荣誉, 是对他工作的最大肯定, 也是他作为一名公共卫生战线上的战士, 不畏危险和困难, 上百次地到现场开展流行病学调查, 解决一个公共卫生难题的最好写照。

通讯员 王娟



2015 年中国援加纳培训专家李铁钢在向加纳医务人员讲授防控要点。

危险和困难面前, 他冲锋在前

近年来, 广州市突发公共卫生事件不断出现, 严重威胁着人民群众健康安全。李铁钢同志第一时间深入患者病房, 冒着可能被感染的风险, 近距离对患者进行了详细的调查并

首例人感染 H5N1 病例, 他在现场

2006 年广州报告首例人感染 H5N1 病例。这是一种新发传染病, 传播力强, 病死率高达 65%, 但传播途径尚未明确。李铁钢同志第一时间深入患者病房, 冒着可能被感染的风险, 近距离对患者进行了详细的调查并

输入性猪流感疫情, 他在现场

2009 年墨西哥等地发生猪流感暴发。李铁钢同志分析研判, 认为该病毒很有可能传入我国。于是, 他拟定了防控指引、技术汇编, 下发到了全市疾控中心、医疗机构。就在指引下发生的一个星期, 广州出现首例输入性猪流感, 接着猪流感在广州全面暴发。李铁钢的技术方案被省疾控中心编印成防控手册, 成为我省应对流感大流行最早的蓝本。

广州亚运会前不明原因疫情, 他在现场

2010 年亚运会前夕, 广州从化某镇突然出现不明原因呕吐、腹泻病例。当时正值亚运会开幕前 2 周时间, 而马术赛事就在该镇不远处。病例每日递增, 情况十分危急。李铁钢和他的队友们挨个走访病例、细致调查每一个可疑因素, 连夜奋战 48 个

小时, 终于查明系一水厂采水点受到污染, 居民通过饮水而感染。很快, 疫情得到有效控制, 在亚运会前夕顺利结束。马术赛事顺利召开, 维护了我国的国际形象。

2014 年以来, 广州先后发生登革热大流行、人感染 H7N9 禽流感等疫情。李铁钢带领他的团队成员, 第一时间奔赴现场, 冒着可能被病魔感染的危险, 开展细致的流行病学调查、追溯感染来源、甄别密切接触者、布控预防性措施, 确保了广州一方平安。

祖国需要的紧急关头, 他挺身而出

在重大突发公共卫生事件发生后, 他总是第一个报名, 无论是去四川抗震救灾, 去非洲加纳抗埃博拉, 还是去西藏技术援助。无论走到哪里, 他都以出色的工作, 得到一致的肯定。

第一时间赴四川抗震救灾
实现灾后无大疫的工作目标

2008 年四川发生特大地震, 李铁钢同志临危受命, 第一时间奔赴灾区。结合自己多年的防控工作实践, 他与队友们很快建立起了疾病监测系统, 开展了饮用水安全调查, 推行了多项健康干预工作, 确保了灾区疫情平稳。他们因地制宜拟定的《灾区传染病防治工作手册》成为当地开展传染病最为实用的参考手册。援助地江油地区的卫生人员以及驻守的解放军队伍纷纷献上了感谢信和锦旗。李铁钢和他团队后期针对抗震救灾现场的灾后防疫救援经验也被形成文字, 编辑成册保存下来, 成为以后应对此类事件的珍贵参考资料。

远赴非洲抗击埃博拉,
彰显我国公共卫生专家国际形象

2014 年, 他置生死于度外, 主动报名参加援非抗击埃博拉工作。在国家队 500 余人的候选人中, 李铁钢凭

借过硬的技术本领以及流利的英语交流能力, 脱颖而出, 成为广州市唯一代表, 奔赴非洲抗疫。在非洲现场, 李铁钢每天只休息 4 个小时, 开展了公共卫生救援工作, 同时将非洲现场的工作经验及时向祖国后方进行了传达。李铁钢同志完美诠释了我国公共卫生专家国际救援能力和大无畏精神。他和队友们的现场工作得到了世界卫生组织的高度关注, WHO 官员专门接见并对中国的救援工作给予极高的评价。加纳国家电视台国际新闻频道进行了专题报道。中国驻加纳大使馆大使、参赞纷纷向国家对于李铁钢同志在非洲的杰出表现给予高度评价。平安回国后, 李铁钢同志又作为广东省唯一代表被选入全国埃博拉先进事迹巡回宣讲团进行了全国巡讲。

技术支持西藏,
专业公共卫生工作得到国家表彰

2016 年, 李铁钢带领包虫病专项调查队伍前往西藏开展包虫病专项调查等工作。工作现场, 队员们除了要克服高原反应, 下乡的道路也非常艰险, 一边是随时可能发生的泥石流隐患, 一边是奔腾的江水, 有时候塌方和泥石流就在眼皮底下, 经常由于道路险峻只能在住进村落里。困难面前, 李铁钢带队队员迎难而上, 高质量、高效率推进现场调查工作。国家督导组现场检查后给予高度评价: “广州的队伍技术力量雄厚, 调查现场组织有序, 流行病学调查质量高, 人员筛查工作颇具亮点”。国家卫生计生委专门发文, 对李铁钢和他队友们在西藏的杰出工作进行了通报表扬。

着眼人民公共卫生健康,
攻克多项科学难题

近年来, 李铁钢针对目前我国公共卫生健康问题, 开展了一系列专题调查和现场实践, 攻克了多项科学难题, 取得了诸多成果, 部分已达国际领先水平。他和研究团队在国际上首次阐明了甲型 H1N1 流感感染后



2008 年 6 月 1 日李铁钢主任医师在四川抗震救灾现场开展卫生防疫工作。



2016 年, 李铁钢同志在援藏现场开展流行病学调查。

需要很多的关心、鼓励与支持, 医护人员因精力不足、专业背景不同等原因难以兼顾, 社工的工作很好地填补了这方面的缺口, 既保障了病人的治疗, 也能让病人慢慢接纳自己, 回归到社会生活中。”一位感染患儿的家属也表示: “自从烧伤住院回来后, 我也很少带他出去玩。一方面是他害怕和其他人接触, 宁愿把自己关在家里; 另一方面我也不知道应该怎样与他相处与沟通。这次夏令营我能在医护人员士了解康复知识, 又能得到其他小伙伴的教育经验, 同时他也能和其他小朋友玩在一起。希望明年还有这样的夏令营, 我会继续报名参加。”

火焰中的温度, 会烧伤人身上的皮肤; 人手心的温度, 却能抚触人心中的疼痛。同心缘烧伤病友会康复服务, 一直致力于关注烧伤患者这一群体, 让越来越多已经走出困境的烧伤病友身体力行, 将自己的经历与心路历程向仍在阴霾中迷茫的病友分享, 帮助病友以更积极的态度接纳自己, 重新融入社会。



广州市红十字会医院烧伤科医护人员与病友合影。

社会大融合, 凝聚爱与理解

广州市红十字会医院第二期烧伤病友夏令营



是爱心的传承。探访结束后, 一位企业家代表说道: “以前从来不知道原来家用煤气会造成这么大的隐患, 烧伤对个人及家庭会造成如此严重的影响, 以后会提醒身边的家人邻居用火用电要慎重再慎重。”而一年前烧伤病友面积达 95%。第一次以烧伤病友工作队员身份参与探访的邓先生分享: “很高兴有机会与探访活动所受到的来自医护人员、社工及其他热心人士的温暖与爱心, 传递给仍在接受治疗的病友。希望以后有更多机会做探访, 好好鼓励其他病友坚持治疗与康复。”

岭南奔跑, 欢乐挑战障碍

第二日, 由烧伤病友及家庭、企

白云街计生办生育关怀走访送温暖

《广州卫生计生》讯 (通讯员 郑卿美) 8 月 30 日下午, 越秀区白云街计生协副会长郭海庆一行, 先后来到花园新村社区和广九社区, 对 3 户困难家庭进行走访慰问, 送上计生协会的生育关怀扶助金, 也送上暖心的问候和积极的鼓励。

“生育关怀行动”是计生协会一项聚焦生育行为、造福计划生育贫困家庭的社会公益性活动, 尽力帮助计划生育困难家庭解决生产、生活和生殖健康等方面的困难。2017 年越秀区的第二批生育行动, 白云街有 3 户家庭受助, 分别获得 1000 元的扶助金。在花园新村社区的陈大姐家, 计生协会副会长郭海庆仔细了解她丈夫的病情和孩子的学习情况, 鼓励他积极开展复训, 早日恢复健康;

在广九社区的周大姐家, 郭主任提醒她刚患中风的丈夫定时服药, 鼓励她暂别的儿子积极参加参加康疗站的活动, 提高生活自理能力。

今后, 白云街道计生协将继续发挥桥梁纽带作用, 加大力度帮扶计生困难家庭, 为建设和谐幸福社区不断努力。



白云街计生协生育关怀走访送温暖。

回味“苦和累”的收获

记番禺中心医院新入职员工服务体验培训

《广州卫生计生》讯 (通讯员 何家欣) 8 月 23 日, 艳阳依然高照, 炙热的余温仍未散去, 集气感和舆论的热度于一身的一他们——被安排到游乐园进行服务体验培训的医学生们, 结束为期一个月的培训带着“一身阳光气息”回到医院了。

舆论的焦点集中在“医学生不拿手术刀端盘子”“医疗是不是服务行业”等等。医学生们的不一定应该接受医学以外的培训? 培训一定要有固定的模式? 在培训总结会上, 往届的培训生给出了自己的答案。时光护士, 2011 年硕士毕业来到医院, 当时被分到水上乐园接受岗前培训, 她形容当时自己的心情是: “既兴奋又焦虑”, 觉得很新鲜但又担心日晒雨淋。在培训的一个月里, 与同事在一起随线上一同从事无功利性的工作, 共同奋斗过程中收获了“战斗友谊”, 获得“做真清高”“优秀学生”“不接地气的专业人员”的标签。累积自己职业生涯的“真实力”。另外两位, 来自外科的同事, 则从“服务”的角度作了一番生动幽默的“调侃”: 在岗位工作中, 主要做好三个服务“服务上级、服务同事、服务患者”, 领会上级指令受周全地完成任务, 是服务意识的体现; 在手术台上与同事默契配合, 将每一个步骤做到恰到好处, 是服务技能的展现; 与患者沟通的时候, 能够用“同理心”切身体地为患者考虑, 这是服务水平的表现。“服

务”这一要素, 在医疗岗位上是不能被忽略的。刚刚结束培训的同事们则用短片展示了他们的“收获”。在高温之下, 被烈日炙烤过的臂膀, 让汗水浸泡出盐渍的工作服……一幅一幅图片在屏幕上, 有欢笑, 有辛酸, 也有苦涩, 这些都将成为各自人生轨迹的不磨灭的印记。与工作多年的师兄师姐不同, 他们还没有足够的时间和经历去积淀人生的道理, 年轻人更多的是从切身感受的“苦和累”喊出感悟。多了一份不同的生活经历, 他们开始感受到学生与社会人角色的不同, “从前只要说一声就会有父母帮忙解决麻烦, 现在一切都要靠自己”, “岗位上纪律很重要, 做错了会连累自己的伙伴”, “将单调的工作重复很多遍也不要抱怨”, “很很累但还是要坚持微笑”, “一天需要跟很多不一样的人打交道, 从来没有过的体验”, “保洁员和服务员都很辛苦, 值得大家的尊重”, “真诚的服务会得到顾客的尊重”, “一辈子也许就这个月做与医疗无关的工作, 是一个很难得的机会”, 随着优秀培训生颁奖仪式的结束, 他们关于服务体验培训的故事都已经落下帷幕。培训结束, 未来比回忆长, 带着这份特殊的体验, 他们将走向不同的医疗工作岗位, 为自己的未来奋力奔跑, 为卫生事业建设添砖加瓦, 为群众的健康保驾护航。

广州血液中心举办“制度在我心中”演讲比赛

《广州卫生计生》讯 (通讯员 张学元 胡巧梅) 8 月 30 日上午, “制度在我心中”主题演讲比赛在广州市血液中心综合楼 19 楼会议室隆重举行。这是中心开展强化“法规制度刚性执行”专项工作的重要内容之一。经过两个半个月的激烈角逐, 科教信息部洪琳琳、周立桥和体检室血部的洪晓春都荣获演讲比赛一等奖。

中心各部门大力支持演讲比赛, 派出了 18 组 19 名参赛选手积极参与。现场气氛热烈而融洽, 选手们结合自身经历感悟、岗位职责和联系时热点, 紧紧围绕“制度在我心中”为主题, 用鲜明的观点、生动的实例、真切的情感, 感染了现场的观众, 赢得了大家的阵阵掌声。此次比赛由中心纪检监察室计室主办, 中心党委兼党委书记、中心付浦水主持, 任何

利副主任、梁华钦副主任和中心办公室主任聂梅梅主任以及纪委委员罗广平、陈群担任评委。中心举行“制度在我心中”主题演讲比赛目的是为了进一步加强法规制度建设, 强化法规制度的执行力, 引导党员干部对法规制度的敬畏和尊崇, 让法规制度“内化于心、外化于行”, 确保法规制度在中心、在部落落地生根、执行到力, 推动全面从严治党向纵深发展、向基层延伸。

付浦水主任最后进行了总结讲话, 他首先深表感谢, 感谢选手们出色的演讲, 感谢评委及工作人员台前幕后的付出, 感谢观众的积极参与; 本次举行“制度在我心中”主题演讲比赛是非常有意义的, 非常及时的; 从中心来讲, 执纪将越来越严, 强化法规制度的执行力, 刻不容缓。

