

广州卫生计生

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2018年1月16日 星期二

准印证号:(粤)A0160107

内部资料 免费交流 刊期:半月刊 本期共4版



电子版

第1期

总第1101期

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

2018年全国卫生计生工作会议在京召开

据国家卫计委网1月10日上午,2018年全国卫生计生工作会议在京召开。会议认真贯彻落实全国宣传部长会议和全国卫生计生工作会议会议精神,总结工作,分析形势,部署任务。国家卫生计生委副主任王贺胜出席会议并讲话。11个省份和单位作交流发言。

王贺胜指出,2017年,全国卫生计生宣传战线坚持围绕中心、服务大局,以习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神引领,激发全社会系统服务群众的积极性,主动宣传、主动发声、主动发声,为健康中国建设营造了良好舆论氛围。

王贺胜强调,2018年要着力抓好七方面工作:把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神作为首要政治任务,深刻领会、准确把握、自觉践行,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,把党的十九大提出的各项任务落到实处。

王贺胜强调,2018年要着力抓好七方面工作:把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神作为首要政治任务,深刻领会、准确把握、自觉践行,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,把党的十九大提出的各项任务落到实处。

王贺胜强调,2018年要着力抓好七方面工作:把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神作为首要政治任务,深刻领会、准确把握、自觉践行,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,把党的十九大提出的各项任务落到实处。

国家卫计委发布今年10项重点任务

《广州卫生计生》讯1月9日,国家卫计委召开例行新闻发布会。随后官网公布了会上散发的《2017年卫生计生工作进展及2018年重点任务》材料。

2017,做了这些事

回望2017年,卫计委发布深化医改取得重大阶段性成效。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。体现在数据上,目前,医疗卫生机构数量增加到99万个,医疗卫生人员达到1120多万人,个人卫生支出占卫生总费用的比重从34.3%下降到28.8%。人均预期寿命提高到76.5岁,孕产妇死亡率下降至19.9/10万,婴儿死亡率下降至7.5‰,居民主要健康指标总体优于中高收入国家平均水平。

2018,卫计委划出10项重点任务

2018年,卫计委划出了10项重点任务,包括持续深化医改,要推动分级诊疗取得更大进展,巩固破除“以药补医”改革成果,深化药品供应保障制度改革,建立健全综合监管制度,传承发展中医药事业等。其中,提及要加强推进薪酬制度改革,落实医学科研、休息休假等重要,创新人才评价机制。作为医改重要的一环,如何充分调动医务人员积极性主动性,尤其引发关注。

2017年卫生计生工作进展及2018年重点任务

2017年工作进展

一是深化医改取得重大阶段性成效。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

二是基本医疗和公共卫生服务能力大幅提升。3年改善医疗服务行动推出惠民便民措施,解决群众感受最直接、反映最突出的医疗服务问题。血液安全供应水平进入世界前列。

三是持续深化医药体制改革。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

2018年重点任务

一是持续深化医药体制改革。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

二是基本医疗和公共卫生服务能力大幅提升。3年改善医疗服务行动推出惠民便民措施,解决群众感受最直接、反映最突出的医疗服务问题。血液安全供应水平进入世界前列。

三是持续深化医药体制改革。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

保障机制,开展深度贫困地区健康扶贫攻坚行动

一是持续深化医药体制改革。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

二是基本医疗和公共卫生服务能力大幅提升。3年改善医疗服务行动推出惠民便民措施,解决群众感受最直接、反映最突出的医疗服务问题。血液安全供应水平进入世界前列。

三是持续深化医药体制改革。全面推开公立医院综合改革,全部取消药品加成,各省均出台“两票制”方案,基本医疗和公共卫生能力大幅提升;卫生计生重点工作取得明显进展。

市卫生计生委参加广州市精神障碍患者救治救助案发布会

2017年12月28日上午,市委政法委牵头组织召开了广州市精神障碍患者救治救助案发布会。市卫生计生委党组成员、巡视员刘志奇带领疾控处及爱爱医院负责人参加了发布会。发布会上,刘志奇巡视员就广州市精神障碍患者发病情况、精神卫生资源配置情况及3个典型案例进行了信息发布。市公安局发布了精神障碍患者肇事肇祸情况,民政、人社、残联等部门就相关救治救助政策进行了解读。广东电视台、南方日报、广州日报、腾讯大粤网等十三家新闻媒体参加了发布会。(委疾控处)

黄埔区九龙镇中心卫生院获“全国百佳乡镇卫生院”荣誉称号

近日,九龙镇中心卫生院获首届“全国百佳乡镇卫生院”荣誉称号,这是该院继获得全国“群众满意的乡镇卫生院”荣誉称号后,又获“国家级荣誉”。全国百佳乡镇卫生院评选活动自2017年7月份启动,九龙镇中心卫生院经广东省卫生计生委、广州市卫生计生委逐级推荐、审核,广东省卫生计生委组织专家复核确认,以广东省总分第一名入选国家卫生计生委提名名单,并最终荣获殊荣。(九龙镇中心卫生院 夏秀文)

市胸科医院肿瘤科挂牌“广东省癌痛规范化治疗示范病房”

12月28日,市胸科医院肿瘤科正式挂牌“广东省癌痛规范化治疗示范病房”。近年来,为更好地控制疼痛,提高医院癌痛病人的生活质量,提升对病人的人文关怀,该院肿瘤科在广东省癌痛规范化治疗示范病房的指导下,积极开展癌痛规范化治疗示范病房建设工作。去年年底,肿瘤科癌痛病房建设通过了省卫生计生委医政处组织的专家组评审,获得好评。(市胸科医院 梁世来)

中大眼科中心与越秀区共建糖尿病患者视网膜病变筛查管理模式

2018年1月11日,中山大学中山眼科中心与越秀区社区卫生服务中心签约合作,共同建立糖尿病患者视网膜病变筛查管理模式。依托中山大学中山眼科中心的技术指导,社区卫生服务中心将为糖尿病患者提供视网膜病变宣教和高标准的眼科检查服务,健全社区眼保健网络,确保视网膜病变早发现、早诊断、早治疗。(越秀区卫计局 李婷)

番禺区设机关事业单位退休医务人员健康基地

近日,番禺区卫计局、区人社局主办、区健康教育中心承办的番禺区机关事业单位退休人员健康教育基地揭牌仪式在区卫生计生局健康教育基地举行。该基地将为老年群众提供一个获得健康知识、健康技能和沟通交流的园地。揭牌仪式结束后,主题为“最美夕阳红,健康伴你行”的健康大讲堂正式开班。区健康教育中心主任任志坚作了题为“老年健康新理念与新策略”的首讲。(番禺区卫计局)

团结奋起 精彩有你

——广州市健康教育所户外团建拓展活动侧记



2017年的最后一个工作日,天阴云郁。在暖阳笼罩的羚羊体育场,广州市健康教育所的团建活动在一片欢声笑语中拉开了序幕。珠行千里、齐心协力、无敌风火轮、团队接力、珠行千里、齐心协力、无敌风火轮、团队接力、珠行千里、齐心协力、无敌风火轮、团队接力。

这次的拓展活动,分团体项目和团队项目。团队项目主要考验的是大家的策略、协作和执行力,也就是“怎么玩”,而个人项目则更多体现了胆量与技巧,也就是“敢不敢玩”。

●● 珠行千里,欲速则不达

随机分成三组的队员们得思考如何在最快的时间内把十个小球稳稳地运送到终点。考验的是大家的协作能力。“要控制好球的速度,需要观察队友的位置,让最后的队友能有时间跑到队友的位置去接球。跟工作一样,需要你中有我,我中有你,不能只顾自己。”大教也跟他们日常工作的方式如出一辙。教育也是团队协作的集体。

●● 齐心协力,欲速则不达

鼓边拉着绳,放上鼓球,队员们要一起拉紧绳子,用鼓把球颠起来。谁用力多谁用力少,往往都会对鼓的位置造成影响,进而影响到能否持续颠球。“看似一个小小小的项目,但是难度却不小。拼的是协作,讲究的是和谐,让成员明白协作与平衡在生活工作中的重要。”培训师的小队同学总结道。

●● 无敌风火轮,一步一脚印

齐心协力,把一堆报纸连成一个所向披靡的风火轮,还要队员步调一致才能最先到达终点。考验大家的手工、合作和耐心。一番讨论和实操之后,三个无敌风火轮终于“面世”。最佳手工艺奖第二组勇夺,风火轮结实,牢固,手工艺奖得主自豪地说:“我们是专业搞报纸的呀!看来术业有专攻,只要用心什么都能做到极致。一个风火轮就是一个集体,集体中的每一分子无论是在什么岗位,只要做好自己,把力量凝聚起来,就能让那风火轮所向披靡。”

培训师的小队同学总结道。玩乐如斯,工作亦然。市、区和社区三级健康教育工作者之间同心协力,最终的追求就是医患和谐,人民安康。

●● 翻滚吧,伙伴们

当天的拓展活动中,前后空翻尤其受欢迎。加班达小队同学看到两个男同事把前后空翻玩得很溜,心里羡慕得很,于是一直在不断地尝试,一次次地弹跳,一次次地翻滚,直至最后终于在空空中划出了一道完美的弧线,漂亮地完成了她的心愿。“为什么会一再坚持,是看到小伙伴都学会了,我好羡慕,自己也想去学。”平时一脸认真严肃的儿儿突然变得像个调皮鬼。

●● 枕头大战,体力+战术

枕头大战,在规定的时间内把更多的枕头扔到对方区域就算赢。蹲、捡、扔……如许动作,快速重复,比拼体力,胜负难分,一度让双方的对战陷入胶着状态。“所幸每个小组都有组织,有纪律,有领队,有军师,大家出谋划策,讨论战术。众人拾柴火焰高,通过这次集体活动,让我感受到集体智慧的强大力量。”谁说女子不如男,办公室小吕同学看着柔弱,拼起来仿佛开了挂,高接低挡,手脚并用,不惜体力,关键人家还制定了战术,不晓得这是不是自带buff光环属性使然。

●● 团队接力,欲速则不达

培训师的小队同学总结道。玩乐如斯,工作亦然。市、区和社区三级健康教育工作者之间同心协力,最终的追求就是医患和谐,人民安康。

●● 团队接力,欲速则不达

培训师的小队同学总结道。玩乐如斯,工作亦然。市、区和社区三级健康教育工作者之间同心协力,最终的追求就是医患和谐,人民安康。

省卫计委调研南沙区流动人口计生管理工作

《广州卫生计生》讯(通讯员叶勇坚)南沙区流动人口计生管理工作再创新高,2017年流动人口动态监测工作获全国第二名。为调研该区流动人口计生管理工作成效,发挥典型辐射带动作用,12月20日,广东省卫计委流动人口计生处调研组一行到南沙区东涌镇开展流动人口计生管理工作调研。调研组听取了东涌镇流动人口计生管理工作汇报,并实地走访了东涌镇大涌村天创鞋业厂和东涌镇大石村流动人口出租屋管理服务工作站,详细了解厂企、基层的流动人口服务管理现状和工作需求。调研组充分肯定了南沙区在流动人口计生服务管理工作中取得的成效,对东涌镇流动人口计生工作制度、队伍建设、信息采集与利用方面的经验表示赞赏和肯定,认为具有三点行业借鉴作用,并提出几点工作要求:一是创新思路,敢作敢为,在抓好基础性工作的同时,要有创新意识,不断优化管理流程,提升服务质量;二是要摸清需求,把握重点。在职业伤病防治、关爱留守儿童、均等化服务等工作上责无旁贷,要敢于作为、善于作为;三是要不断提升信息工作的准确度,做好流动人口工作,信息管理水平也是难点,要不断扩大信息采集率,提高人口信息覆盖率,提高人口信息质量,为建设美丽南沙提供准确的人口数据。

海珠区召开健康教育领导小组成员单位联络员会议

推动健康融入各部门政策

《广州卫生计生》讯(通讯员黄佩英)新年伊始的2018年1月4日,海珠区健康教育领导小组成员单位联络员会议,各成员单位联络员参加了会议。会议首先由海珠区健康教育所副所长刘对海珠区2017年健康教育与促进工作进行总结,并对2018年的工作提出设想,接着由海珠区教育局、海珠区文广新局分别对学校健康教育工作情况作经验分享。海珠区健康教育领导小组成员单位联络员会议,旨在加强健康教育与促进工作的沟通与协作,推动健康融入各部门政策,提升健康教育水平。

新黄埔区妇幼保健院揭牌

开启“3+1部”业务发展新模式

《广州卫生计生》讯(通讯员黄佩英)2017年12月28日上午,新黄埔区妇幼保健院举行揭牌仪式。该院是由原黄埔区妇幼保健院、原黄埔区计生服务站、原萝岗区妇幼保健院、原萝岗区计生服务站四家单位整合而成,挂牌广州市黄埔区妇幼保健计划生育服务中心,“广州市黄埔区计划生育协会”牌子。区卫生计生局局长伊君、副局长郭杰参加了此次揭牌仪式。

冯素娥介绍,新黄埔区妇幼保健院围绕“一切为了妇女儿童的健康”这一宗旨,建立“3+1部”(孕产保健部、儿童保健部、妇女保健部、计划生育技术服务部)的业务发展模式。

冯素娥介绍,新黄埔区妇幼保健院围绕“一切为了妇女儿童的健康”这一宗旨,建立“3+1部”(孕产保健部、儿童保健部、妇女保健部、计划生育技术服务部)的业务发展模式。实施妇幼保健学科体系建设,构建“楼层流程设置到位,设施设备支撑到位,专科发展和医生职业化精准定位”的“三位一体”发展模式,把新理念融入业务用房的装修改造中,满足妇女儿童就诊保健“一站式”需求。

关于流感, 你需要知道的这些事



近期,广州流感活跃,人群感染整体风险较高。广大市民朋友们还需做好相关措施,主动预防流感。有流感样症状者,请主动佩戴口罩,若症状持续发展则要及时就医。本文根据国家和省预防控制中心网站、广州卫生计生委微信等资料综合整理。

流感是什么?

流行性感冒,简称流感,是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病。主要经飞沫和接触传播。季节性流感有甲型、乙型和丙型三种。根据病毒表面蛋白不同的种类和结合情况,甲型流感病毒又进一步分为亚型。流感病毒抵抗力低,对干燥、日光、热及一般消毒剂很敏感,所以及时发现传染源可以采取措施做好预防。

流感潜伏期最短数小时,最长4天,一般为1-3天,以突起畏寒、高热、头痛、头晕、全身酸痛、乏力等症为特征,可伴有咽痛、干咳、流鼻涕、流泪等呼吸道症状。预防流感的最主要措施是接种流感疫苗。由于流感病毒易变异,因此流感疫苗每年接种才能获得有效保护。此外,做到勤洗手、勤通风、勤运动等,也可有效预防流感。

流感防控的常见措施

家庭防控

- 1.保持良好的生活习惯,加强体育锻炼,勤洗手,避免熬夜,保证充足睡眠。
- 2.保持居室的通风换气,保持室内空气新鲜。
- 3.出现流感样症状要及时就医,尽量居家休息。出入公共场所要佩戴口罩,防止传染他人。
- 4.流感高发期,尽量不要去人多拥挤、空气混浊场所。

5.疫苗能安全有效地预防流感及其并发症,婴幼儿、孕妇、老人、有基础疾病等人群是流感疫苗接种的重点推荐对象。



卫生服务中心及辖区疾病预防控制中心。

学校防控

- 1.落实学校晨午检制度,晨检午检需落实体温测量,出现发热的老师和学生应戴口罩并及时就医。
- 2.落实因病缺勤及病因登记追踪制度,学校发现出现流感聚集暴发疫情应立即报告当地的社区。

病例隔离建议

按照国家流感防控要求,广大市民尤其是托幼机构和中小学生学习出现流感样症状(发热伴咳嗽或咽痛),应做好居家隔离,待发热退后48小时方能返校上课。

目前广州流感疫情形势

广州市疾病预防控制中心监测数据显示表明,目前我市流感疫情形势呈现如下特点:

- 1.广州近期流感活跃,流感样病例就诊指数近两周逐渐升高,流感病毒实验室检测阳性率亦呈现上升趋势,整体高于去年同期水平。
- 2.近期广州市流感暴发疫情增多,主要集中在中小学校。
- 3.与夏季高峰期的A型流感不同,目前流行的是B型流感,然而不同亚型别流感其临床表现相似,防控措施一致。

4.根据国家流感中心通报,目前流行的流感病毒未出现传播力、疾病严重性和耐药性的变异。

- 1.目前,我市流感高发,考虑有以下几个原因:
 - ①.目前我市流感活跃,人群感染风险整体较高。
 - ②.近期我市昼夜温差变化较大,抵抗力差者容易感染流感病毒。
 - ③.数据表明,我市学生人群流感疫苗接种率不足1%,未能形成有效的免疫屏障,集体单位容易发生流感聚集性事件。

妊娠期糖尿病人的膳食误区

广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

妊娠期糖尿病的风险是其他人群的2倍左右。膳食纤维要多吃,但也要注意合理搭配。

空腹血糖

误区:空腹血糖很高,睡前不敢加餐。
正解:少量多餐既能保证营养充足,又可减轻胰腺负担,有利于血糖控制。建议每日5-6餐,可预防低血糖的发生,定时定量进食,与药物作用、运动时间保持一致,血糖不会波动太大。

温馨提示:饮食治疗中感到饥饿怎么办?

饥饿是糖尿病的一种症状,病情改善后饥饿感会随之减轻,进食量明显减少,胃肠道不适应。但适应几天后饥饿感慢慢减轻,一是少量多餐,将正餐的主食匀出1/4的量作为加餐;二是多吃低热量、高容积的食品,如各种蔬菜;三是多用粗粮替代精制粮食,可有更强的饱腹感;四是将口味变得清淡,也会降低食欲。

脂肪,故汤水要谨慎食用,而且汤要忌油腻、起油和甜。
脂肪是美味佳肴的创造者,有些看得见,而有些脂肪看不见。看得见的脂肪有:各种烹调油、黄油、动物油、动物外皮等。看不见的脂肪有:肉、禽、奶制品、蛋类以及坚果类、油炸食品、汉堡等。过多摄入脂肪会产生多余热量,与心脑血管疾病发生有关,并可能影响体内胰岛素活性而使血糖升高。

膳食纤维

误区:膳食纤维对控制血糖好,因此只吃粗粮,不吃细粮。

正解:膳食纤维也是复合糖,但胃肠道不被吸收而不产生能量,其有降血糖、降血脂、保持大便通畅并减少饥饿感的作用。最新研究发现妊娠期前膳食纤维摄入量低的女性比膳食纤维摄入量高的女性患妊娠期糖尿病的风险可降低26%。膳食纤维摄入量最低的女性患妊娠期糖尿病的风险是其他人群的2倍左右。

腰椎间盘突出手术的选择要看两个方面

“到目前为止,没有一种手术是百分之百的满足大家的期望。”杨德鸿表示,腰椎间盘突出是一种良性退行性病变,不会危及生命,可以通过治疗缓解。手术不是腰椎间盘突出治疗的优先选择,保守治疗才是。
“少部分患者通过保守治疗可让症状消失。”杨德鸿表示,随着年龄的增长,人体的各个器官都会出现老化的现象,椎间盘也不例外。椎间盘突出是一种良性退行性病变,不会危及生命,可以通过治疗缓解。手术不是腰椎间盘突出治疗的优先选择,保守治疗才是。
“少部分患者通过保守治疗可让症状消失。”杨德鸿表示,随着年龄的增长,人体的各个器官都会出现老化的现象,椎间盘也不例外。椎间盘突出是一种良性退行性病变,不会危及生命,可以通过治疗缓解。手术不是腰椎间盘突出治疗的优先选择,保守治疗才是。

追神经的椎间盘突出,手术最显著的优势就是创伤小,术后患者恢复快。椎间盘突出属于退行性疾病,是人体老化后引起的疾病,椎间盘的退变以及随之发生的纤维环的破坏是达不到完全修复的,所以存在约20%的复发率,也存在椎间盘不稳的可能性。融合内固定手术是将突出间盘的椎间隙内固定,如果解除临床症状,最小程度的破坏硬膜组织,应将手术留给未来可能出现的新技术,可选择微创手术。
除了患者的自身需求,医疗条件是患者选择手术种类的重要考虑因素。杨德鸿介绍,微创手术和融合手术都需要特殊的设备,手术经验丰富的医生可以驾驭较多手术适应症。不是每个单位都有相应的设备,也不是每个医生都能熟练操作这两类手术。患者则需要根据自身的情况去评估后,选择手术种类。

蛋白质、脂肪

误区:多吃肉,少吃饭可以降低糖,多喝汤,少吃肉一样可以获得优质蛋白质,除了可以吃核桃、花生、瓜子等坚果,它们脂肪低不会引起血糖升高。
正解:汤水不能代替肉类,肉汤中的营养成分低,只含少量氨基酸溶于水,嘌呤、肉类中的大部分

天冷宝宝“烂嘴角”,该如何应对

通讯员 林惠芳

医学指导:广东省妇幼保健院儿科 李增清 主任医师

天气冷了之后,有些小宝宝就开始“烂嘴巴”,嘴角黏膜破裂、糜烂、结痂,有时面颊破裂处还会流出一滴血来,看着孩子“烂嘴角”难受的样子,妈妈在一旁也是着急。那么,宝宝“烂嘴角”,该如何应对呢?

口唇黏膜干裂所致

秋冬季节,气候比较干燥,如果疏于对皮肤及口唇黏膜的保湿,在感觉嘴唇干燥时,有些孩子又喜欢用舌头去舔,结果嘴唇越舔越干。有些孩子干得掉皮后,他们又喜欢用手去挠,结果越挠嘴唇掉皮就越厉害,甚至因此而造成感染。
措施:天气干燥时,除了要做好皮肤的保湿工作,口唇保湿也是不可忽视的,可以给孩子适当涂一些唇膏。嘴唇干燥的时候,叮嘱孩子要多喝水,同时要纠正孩子喜欢用舌头舔嘴唇的不良习惯。

营养素缺乏所致

因B族维生素缺乏所致营养不良性口角炎,在临床上多表现为对称性口角皮肤皴裂、伴溃疡或糜烂。
措施:在饮食上注意多摄取一些含B族维生素丰富的食物,如胡萝卜、蛋类、肝脏、瘦肉,严重的可以在医生的指导下服用一些B族维生素。

微生物感染所致

孩子平时如果唾液总是从嘴角溢出,没有及时擦拭干净时,也可为病菌的繁殖创造条件。这种感染引起的口角炎,急性期时可表现为口角部位出现红肿症状,或有出血和化脓,容易形成血痂,有明显的痛感,慢性期时则表现为口角处有裂纹,周围皮肤黏膜较厚且颜色为灰白色,痛感不明显。
措施:对于这种微生物感染所致的口角炎,除了平时注意卫生外,发病后也不能乱用药,需经医生诊断是属于哪种微生物感染后再给予有针对性的药物治疗。

接触性口角炎

接触性口角炎主要因为接触某种过敏物质而引起,口角区域及唇部出现水肿、糜烂,伴有明显的痛感,通常发病速度比较快。
措施:爸爸妈妈平时要观察宝宝,如果在吃了某种食物或接触到某种东西后唇部及口角出现上述症状,那么就要高度怀疑宝宝对这个物质过敏,要尽量回避该过敏原。

总之,当孩子患有口角炎时,家长切忌急症乱用药,应该在医生的指导下先找找原因,看看那是哪种原因所致的“烂嘴角”,再给予有针对性的处理,才能做到事半功倍。

小儿支气管炎如何做好家庭护理?

增城区妇幼保健院 陈东晓 通讯员 赖芳

支气管炎是一种发病率高的儿童呼吸道感染,儿童作为支气管炎的易患人群,免疫力差,做好家庭护理工作非常重要。那么,儿童支气管炎如何做好家庭护理?

保暖

保持家庭良好环境,患儿所处居室要温暖、通风和采光良好,并且居室要有一定湿度,防止过于干燥,湿度为50%-60%为宜。家长要随气温变化及时给患儿增减衣物,尤其是睡眠时要给患儿盖好被子。如果家中有吸烟者最好戒烟或去室外吸烟,防止烟雾对孩子的不利影响。

体温的管理

观察体温变化,小儿支气管炎多为中低热。如果体温在38.5℃以下,一般无需给予退热药。要多喂水和经常测体温。如果体温高,较大儿童可予物理降温,必要时应用药物降温。

营养及水分的补充

小儿支气管炎时有不同程度的发热,水分蒸发较大,应注意给患儿多喂水,同时水分充足,也可稀释痰液,有利于痰液的吸收和排出。

《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。

盖蒂的香烟

广东药科大学 郭宇华教授主编

【心灵感悟】如果你没有不良习惯,给自己三个星期的时间来重新塑造自己。相信自己,只要下定决心,就会除掉那些困扰你人生的不良习惯。

【案例回放】美国石油大亨保罗·盖蒂曾是个大烟鬼,烟抽得很凶。

有一次,盖蒂度假开车经过法国,不巧赶上天降大雨,开了几个小时车后,他在一个小城的旅馆过夜。吃完晚饭,疲惫不堪,他便很快入睡了。清晨两点钟,盖蒂醒来,想抽一根烟。他打开灯很自然地伸手去抓睡前的烟盒,烟盒空了,不料却是空的。他下了床,搜手摸衣兜,毫无所获。他又搜手摸行李,希望能发现他无意中留下的一包烟,结果又失望了。而此时旅馆的餐厅、酒吧早已关了门,他唯一希望得到香烟的方法是穿上衣服走出去,到几条街外的火车站去买,因为他的汽车停在跟旅馆有一段距离的停车场里。

越是没有烟,想抽的欲望就越大,有烟鬼的人大概都有这种体会。盖蒂脱下睡衣,穿好出门的衣服,在伸手去拿雨衣时,他突然愣住了。他问自己:“我这是干什么?”
盖蒂站在那儿沉思,一个知识分子,而且是相当成功的商人,一个自以为有足够理智对别人下命令的人,竟然要在三更半夜离开酒店,冒着大雨过几条街,仅仅是为了得到一支烟。这是一个什么样的习惯,这个习惯的力量有多大呢?

没多久,盖蒂下定了决心,把那个空烟盒换成了一团,扔进了垃圾桶。他换上了睡衣回到床上,带着一种解脱甚至是胜利的感觉,很快就进入了梦乡。

此后,盖蒂再也没有拿过香烟,他的事业也越做越大,成为世界顶尖富豪之一。
【心态调整】习惯,是人们在生活中逐步养成的一种相对稳定的思维和行为习惯。

向,在不知不觉间控制着人的思想,指挥着人的行为,影响着人在生活中的每个细节,而细节恰恰是决定成败的关键。

“罗马非一日建成”,同样,所有的习惯也并非一日形成。当一种不良的生活方式成为习惯时,就像生命中形成了一个可怕的阴影,控制着你的时间和精力,重则吞噬你的青春和生命,甚至危及他人的幸福安宁。因此,要改掉一个坏习惯,好比重新学习行走,要用新的方式走出一条新路,无疑需要无比的决心和勇气。

研究发现,21天以上的重复习惯会形成习惯,90天的重复会形成稳定的习惯。习惯的形成大致分三个阶段:

第一个阶段是第1-7天左右,这个阶段的特点是“刻意、不自然”。你需要十分刻意地提醒自己去改变,而你也会觉得有些不自在、不舒服。
第二个阶段是7-21天左右,这一阶段的特点是“刻意、自然”。你已经觉得比较自然,比较舒服了,但是一不留神,你还会回到从前,因此,你还需要刻意地提醒自己改变。

第三个阶段是21-90天左右,这个阶段的特点是“不介意、自然”,其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯性的稳定性”。一旦跨入这个阶段,你就已经完成了自我改造,这个习惯已成为你生命中的一个个有机组成部分,它自然而然地成为你“心”的一部分。

好习惯是一个人在大脑中存放的资本,人生都可以享用它的利息,而坏习惯则是人生的旅途无还债的债务,这种债务会以不断增长的利息压垮你。所以,给自己三个星期的时间,去努力改掉不良习惯。昨日的习惯已经造成了今日的我,今日的习惯将决定明天的我,难道不值得一拼吗?

手术治疗腰椎间盘突出有讲究

通讯员 李晓娟 姚玲 医学指导:南方医科大学南方医院脊柱科 杨德鸿 主任医师

腰椎间盘突出是常见的腰椎疾病,手术则是解决大多数腰椎间盘突出问题的方法。南方医科大学南方医院脊柱科主任医师杨德鸿介绍,目前治疗腰椎间盘突出手术有微创手术和融合手术,患者究竟该选择哪种手术?是否一定要进行手术呢?

少部分患者通过保守治疗可让症状消失

杨德鸿表示,随着年龄的增长,人体的各个器官都会出现老化的现象,椎间盘也不例外。椎间盘突出是一种良性退行性病变,不会危及生命,可以通过治疗缓解。手术不是腰椎间盘突出治疗的优先选择,保守治疗才是。
“少部分患者通过保守治疗可让症状消失。”杨德鸿表示,随着年龄的增长,人体的各个器官都会出现老化的现象,椎间盘也不例外。椎间盘突出是一种良性退行性病变,不会危及生命,可以通过治疗缓解。手术不是腰椎间盘突出治疗的优先选择,保守治疗才是。

时隔半个世纪的医疗欠款，为何他要坚持偿还？

【广州卫生计生】讯 (通讯员 景世杰)五十年前的事，有些早已物是人非，不留下些许痕迹；有的却历久弥新，不经意间，让人心灵震撼……

12月的广州，冷空气把气温压得降了不少，晨雾尚未散去。在花都区一栋普通居民楼里，80多岁的钟伯不时从阳台上隔窗张望，遂又转身回到客厅。他在等候即将到访的客人。

写给市卫计委的信很快有了回音

几天前，广州市卫生和计划生育委员会办公室收到了一份来信。写信的人正是钟伯，他在信里说：因在老家清理弟弟(钟兆生)的遗物时，发现一张五十年前的医疗欠单，里面详细记录了弟弟住院期间的医疗花费和支付情况。

钟伯称，弟弟当年从广州接受肺结核病复治治疗和肺切除手术，先后住了四次医院。当时虽然付了部分住院费用，但剩余的欠款却随着弟弟的高世被岁月尘封了起来。信中所述内容均有弟弟的笔迹复印件佐证。钟伯想要寻找并归还欠款的单位。

“主动偿还五十年前的医疗费，这种诚信精神可贵……”广州市胸科医院很快获知此事，医院领导对钟伯的行为表示赞赏；对钟伯的诉求和愿望，医院专门召开办公会进行研究，最后决定派有关科室负责人代表医院

拜访一趟钟伯，以表达医院的敬意。令钟伯感到意外的是，信件很快有了回音，他接到了广州市卫计委有关部门的电话。市卫计委回复称，已经帮钟伯联系到广州市胸科医院在内的两家医疗单位，就是钟伯想为弟弟归还欠款的医院。这两家医院都如约而不表示，接受钟伯还款的意思，并期待着对钟伯的一次探访。

五十年后，医患家属再聚首

12月15日，在钟伯的信发出后仅半个月的时间，广州市卫计委、广州市胸科医院和广州医科大学附属第一医院相关负责人来到钟伯家里探访。为主动偿还医疗欠单，时隔50年后，医院代表与患者家属再次聚首，共话和谐医患的温暖场景有着特殊的纪念意义，现场多家媒体记者真实记录下动人画面。

“当年医患之间的高度信任和融洽关系令人感动不已！”钟伯指着弟弟病历记录的文字由衷感慨。钟伯说，还欠费有两个：一是为了帮弟弟了却了遗愿；二是为了传扬当年和谐融洽的医患关系。

在弟弟当年住院期间的回忆笔记中有不少内容记录了他眼中的医护人员：“1966年11月24日，医生于晨昏均进入病房看视，询问一般情况并鼓

励我，给我很大作用！你们日夜为我诊疗护理，在这里我以最虔诚的心感谢你们！天若有情天亦老，人间正道是沧桑……”

用文字和精神与结核菌做斗争

让钟伯引以为豪的是，弟弟与病魔顽强斗争的精神。在治疗期间，钟伯生对结核菌认识不断深入，他抱病坚持写下了大量与T.B.菌(学名：结核分枝杆菌)顽强斗争的文字。“我是历经千辛万苦来向你寻求一种奇伟的力量，将地球上所有的T.B.菌消灭，免除天下后患所有的。”(山人(钟兆生，免除天下后患)对钟伯的寄语)

“当时结核菌治疗的技术非常有限，特效药物也十分匮乏，所以晒太阳的确是当时结核菌疗养的一种比较有效的土办法。”广州市胸科医院医务科科长李艳说。结核菌到目前依然是严重威胁人体健康的重大传染病，广州市胸科医院经过60多年的发展成为华南地区最大的胸肺专科医院，对结核病、呼吸类疾病、肺部



钟伯向市胸科医院李艳科长讲述弟弟旧事

偿还欠款，完成最后的心愿

“以前条件不好，没有能力替弟弟偿还欠款。现在生活好了，我希望在有生之年帮他还了却遗愿。”钟伯坚定地跟医院相关负责人表示，利息也算不上去，我也希望通过对这段历史的讲述，将医患之间真诚和信任能够更好地传承。

正能量

钟伯的故事让我们非常感动！”针对钟伯坚持偿还医疗欠款，李艳科长代表广州市胸科医院表示，“如果钟伯执意要还款，我们医院也愿意接受，我们会把这笔钱用来支付在我们医院治疗的困难患者的医疗费用，将钟伯的诚信精神传下去。”

她用波斯语手写感谢信，为珠江医院医护人员点赞

【广州卫生计生】讯 (通讯员 胡晓玲、伍晓丹)日前，一封用波斯语手写的感谢信送到了南方医科大学珠江医院急诊科。信中，伊朗哈迪嘉(Khadia)女士对珠江医院医护团队的及时救治与细心照顾表达了感谢。

哈迪嘉是伊朗人，55岁左右，近日与丈夫一起来广州参加交易会，住在珠江医院附近一家酒店。11月4日下午，她自一家酒店的她突发膝盖疼痛，便前来到珠江医院就诊。不料刚走

地赶到医院，见妻子已无大碍，她向珠江医院医护人员连连致谢。

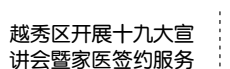
“你们对我太太的帮助，我真是太感谢了”。随后，哈迪嘉的症状明显减轻，在丈夫的陪同下顺利出院。

感谢信，我是哈迪嘉(Khadia)林兰德，来自伊朗。我和我先生来自中国旅游两天后膝盖开始痛，(11月4日)我来到医院，不懂中文，他们很努力地帮助我，肿脚从

何医生，骨科杨医生，塞加德，还有其他珠江医院工作人员，帮了我很多，很人性化，我打心底里感谢他们对我的帮助。

二天9点塞加德到院，再前来就诊。何克菲医师便送给她几颗止痛药，以减轻疼痛。

因无法得知患者更详细的既往病史，而患者本人拒绝吃药，为防止积液继续渗出并为患者减轻疼痛，杨建成教授给予哈迪嘉关节内注射药物的治疗。辗转两天，塞加德终于联系上了哈迪嘉的丈夫。中午2点左右，她焦急



骨科杨建成教授(右一)为患者做诊查

越秀区开展十九大宣讲会暨家庭医生签约服务

【广州卫生计生】讯 (通讯员 李莹、王珊)为深入学习贯彻党的十九大精神，为居民群众提供全方位全周期的健康服务，2017年12月27日，白云街党工委、白云街社区卫生服务中心党支部联合在东湖新村文化广场举行十九大精神宣讲会暨“粤卡跌倒需预防，助老专家帮忙”家庭医生进社区签约大型服务活动。

白云街党工委书记杨海涛为宣讲会做了动员讲话，希望全街进一步深入学习贯彻十九大精神，推动学习宣传贯彻工作往实里走、往深里走、增加居民的幸福获得感。

作为越秀区十九大精神宣讲宣讲团成员，白云街社区卫生服务中心主任陈健发表了题为《您的健康我守护》的宣讲和家庭医生政策解读，随后，陈主任代表社区卫生中心团队与白云街街道办事处、机团单位、环卫处、东湖新村居委会、居民代表进行了现场签约仪式。



签约义诊现场

首届“黄马”旗开得胜，医疗护航助力保障

【广州卫生计生】讯 (通讯员 黄特)12月24日8时，2017宝能广州黄埔马拉松赛鸣枪开赛，这是宝能广州首个区级马拉松赛，共有1.7万名不同层级的选手参赛。马拉松赛的竞争力之大，对参赛者的综合素质、身体素质、体能、耐力等提出了更高的要求，医疗保障是不可或缺的重要任务。



开发区医院救护车现场救护

黄埔区卫计局承担了此次赛事的医疗保障重任，经统辖部、开发区医院(下称“开医”)作为区内公立二级甲等医院，被委以重任，承担并圆满完成赛事医疗保障工作的四大职责：

一是主管局指定开医骨干力量参与医疗保障筹备工作。项目策划、会同筹备组反复核定系列方案、流程并予以演练，按节点推进赛前准备工作，高效高质量完成赛前筹备及赛事保障工作。

四是由于开医急救队新任队长、选派多次参加“黄马”保医、急救经验丰富的“7+2+3”团队，组成现场保障工作救护队+医疗队+康复治疗师团队，顺势助力现场保障，承担了赛道全程、“半马”终点的灯光前导保障任务，为现场选手提供运动伤害防护的同时，对多名受伤较重后送医院治疗的运动伤病员，做到了第一时间

的识别与紧急处理。在保障赛事完美呈现的同时，为需要的选手保驾护航。

本次“黄马”完美落幕，完美保障的背后是许多团队的艰辛付出，这付出，有上级领导及部门的大力支持，有筹备组加班加点、事无巨细、多方协调的精心筹备，有各上级医院及兄弟单位急救团队的通力合作，有每一位医务人员不断自我的自我提升。“黄马”是开医参加的第五次马拉松医疗保障，每一次赛事保障任务的顺利完成，既充分展现了开医急救队优质服务与保障能力，又对医务人员的急救能力、团队协作能力、组织协调能力的提升，都是一次提升，都是为下一次提供更有力的服务与保障！

又讯 (通讯员 余泳琴)12月24日，2017宝能广州黄埔马拉松赛开跑，主办方要求，黄埔区红十字会医院组建了急救队，医疗站团队为

“黄马”提供医疗保障服务，助力“黄马”开跑。

急救队由王利群主治医师、秦志斌主治医师、朱丽华护士长、刘晓凤护士及两位担架员、一名驾驶员组成。在赛道6公里处提供医疗保障服务，负责应急医疗救治任务。吴志鹏副主任医师、余泳琴护士长作为固定医疗站队员，负责提供马拉松终点医疗保障服务。清晨6时，黄埔红十字会全体医疗队员已经到达指定的医疗点位置。该院高度重视本次医疗保障任务，选派医疗队员对各种急救物资、仪器的使用驾轻就熟，准备工作有条不紊，确保一切就绪。

“报告指挥中心，黄埔区医疗点准备完毕！”随着救护车及医疗站队长向指挥中心报告，医疗保障工作正式开始。上午8时整，“黄马”鸣枪开跑，全体医疗队员严阵以待。本次“黄马”活动中，迷你马拉松、半程及全程马拉松的参加人数达一万五千人。据不完全统计，通过该院医疗保障救护队、医疗站组服务的参赛选手约一万多人。开跑仅仅过去十九分钟，第一位参赛选手通过该院救护点保障点，随着半程马拉松的冠军产生，不断有参赛者完成比赛，医疗点的就诊人数不断增加，就诊者大部分是运动过度出现的肌肉痉挛、擦伤和脚起水泡等情况。该院医疗队员们均一一从容应对，妥善处置。

下午三时，随着最后一位参赛者通过比赛终点，“黄马”圆满落幕。该院医疗站团队及医疗站成员凭借团结协作、精心准备、专业救治、良好团队合作能力，顺利完成本次马拉松医疗保障任务，受到跑者和主办方好评，充分地体现了该院医者、博爱、奉献、的精神。随着全民健身活动的深入开展，医疗保障任务日益增多，该院将不断提高服务水平，继续助力黄埔区卫生事业的发展。

系列报道：全国百强社区卫生服务中心

2017年“全国百强社区卫生服务中心”出炉，广州市有6家社区卫生服务中心入选，分别是越秀区白云街、荔湾区华林街、海珠区瑞宝街、海珠区龙凤街、天河区石牌街华林街、增城区荔城街等6家社区卫生服务中心。(广州卫生计生)将陆续推出各家入选机构介绍。

海珠区龙凤街社区卫生服务中心

海珠区龙凤街社区卫生服务中心业务用房5100平方米，定编康复床位85张，是集基本医疗、基本公共卫生、社区教学、社区科研于一体的社区卫生服务中心。2009年该中心成为中国社区卫生协会第一批实践基地(2009-2012)、广东省全科医学岗位培训基地；2011年被评定为“广东省示范社区卫生服务中心”；2012年被评为“全国示范社区卫生服务中心”；2017年荣获“全国百强社区卫生服务中心”称号。



海珠区龙凤街社区卫生服务中心自助健康小屋

中心拥有正高级职称1人、副高级职称13人、中级职称28人，重视社区科研与教学实践相结合。2015年该中心承担中国医药卫生事业发展基金会资助广州市健康城市项目—《家庭医生照顾的社区2型糖尿病自我管理研究》管理干预病例60例取得良好效果。作为全科医师规范化培训社区全科基地每年接收全科规培学员22人，该中心规范应用SOAP PBL(Problem-based learning)及TBL(Team-based Learning)教学模式，培养合格的全科医师而努力。

同时弘扬传统文化，该中心中医科作为一级临床科室独立设置，自

告别独角戏——荔联街“三赢”模式服务新广州人



印象黄埔流动人口计生协会“四级流动人口”项目示范点

【广州卫生计生】讯 (通讯员 王超)2017年6月，荔联街印象黄埔流动计生协被确定为2017年度流动人口计生项目市级示范创建项目。项目命名为“广东省广州市印象黄埔关爱新广州人项目”。

印象黄埔流动人口计生协会申报的“四级流动人口”项目非常具有特色，其特点在于采取政府搭台、结合互联网思维，采取“线上+线下”的模式，实现了政府、企业、群众三方共赢；彻底改变了以往由政府“独角戏”的模式。

荔联街荔联街共辖6个社区1个转制社区，辖内面积6.58平方公里，流动人口近5万人，是全户籍人口的10倍，其中流动育龄妇女约6000人，婴幼儿2000人。目前，流动人口计生家庭主要需求集中在健康教育、儿童预防接种和健康管理、生育保健、计划生基本公共服务获得等方面。为加强流动人口计生协建设，更好地为流动人口提供基本公共卫生健康服务，印象黄埔流动人口计生协以项目为示范，通过示范带动，扩大流动人口计生协的覆盖面。

印象黄埔流动人口计生协自2016年9月成立以来，整合街道办、社区计生服务中心、居委会及各流动计生协、社工、学校、幼儿园等部门，共同构建流动人口计生协会发挥作用社区流动人口计生协会的工作机制，提高群众参与卫生计生工作的积极性，最终实现流动人口的服务与管理，使计生协在流动人口宣传服务中更具生命力、凝聚力。

由广州市卫生计生委、共青团广州市委员会指导，公益画师张颖波绘制的《广州烟嫂365》是广东省内第一本以烟嫂知识为主题的漫画。



漫画内容围绕一家五口温馨之家的日常展开，以家庭生活为背景，描绘7岁烟嫂的“钟无艳”与老烟枪爸爸的各种斗智斗勇场景。(广州卫生计生)从今年第10期起，连载，以连载。