

广州卫生计生

广州地区胸痛中心创建工作启动

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

准印证号:(粤)A0160107 内部资料 免费交流 刊期:半月刊 本期共4版



2018年1月31日星期三
第2期

总第1102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

电子版

对标先进 履行职责 争当一流

市卫生计生委组织召开卫生应急技能竞赛总结座谈会

穗卫计讯 1月19日,广州市卫生计生委组织召开卫生应急技能竞赛总结座谈会,市总工会、广州医科大学、番禺区卫生计生局、医附属第一医院、市一医院、市疾控中心、市急救医疗指挥中心、市八医院、市十二医院、市红十字会、市胸科医院、市惠爱医院、市卫生监督所、番禺区中心医院、番禺区中医院和番禺区疾控中心等相关单位领导、委应急办、医政处、干部人事处、考评处、委机关工会等相关处室领导以及参加全国卫生应急技能竞赛广东省选拔赛的9名队员和集训队代表参加了会议。市卫生计生委党组书记、主任唐小平出席会议并讲话。

会议充分肯定了我市代表队在全国卫生应急技能竞赛中取得的成绩,近年来卫生应急能力不断提升的集中展示,也是对应急队伍综合能力的考核和检阅,是市属各

和优秀组织奖,4名队员获个人一等奖,3名队员获个人二等奖,1名队员获个人三等奖,其中4名队员获选拔作为广东省队参加全国卫生应急技能竞赛,发挥出色,在全国竞赛上,广东省取得全国团体二等奖的优异成绩,张程同志获个人一等奖,被授予“全国卫生应急技能标兵”,唐侍家、周上策获个人二等奖,被授予“全国卫生应急技能标兵”。

会上,参赛队员代表交流了参加竞赛的心得体会。各委属医疗卫生单位就进一步加强我市卫生应急体系和能力建设,不断提升全市卫生应急能力和水平积极建言献策。

唐小平主任高度评价我市在此次卫生应急技能竞赛中取得的成绩,认为此次成绩的取得,是我市近年来卫生应急能力不断提升的集中展示,也是对应急队伍综合能力的考核和检阅,是市属各



总结座谈会现场

医疗卫生组织一直以来高度重视卫生应急,努力履行好卫生应急职责的体现。唐小平主任号召卫生应急战线上的同志们以受到表彰和奖励的先进集体和个人为榜样,为建设健康广州、打造卫生强市作出新的贡献!

唐小平主任同时指出,广州市卫生应急体系建设取得良好成

绩的同时,也存在各区域之间卫生应急能力差距较大,发展不平衡等问题,各区、各委属单位要认清形势,高度重视卫生应急工作,着力加强医疗卫生机构应急能力建设,要进一步健全完善突发事件应急处置预案,全面提升卫生应急能力水平,同时要把市属医疗卫生机构卫生应急工作落实情况

列入公立医院和公共卫生机构年度绩效考核管理之中。唐小平主任同时做好当前H7N9禽流感、季节性流感防控工作,以及春节前后重大传染病防控和卫生应急提出了工作要求。

陈斌副主任希望各医疗卫生单位要严格落实委领导指示,按照《全国医疗卫生机构卫生应急工作规范》等要求,在体制机制和能力建设上下功夫,进一步加强公立医院卫生应急工作,强化卫生应急队伍能力建设,要以党的十九大精神为指导,以建设“健康中国”、“健康广州”为契机,总结好卫生应急技能竞赛等卫生应急工作经验,对标全国先进,创新发展,争当一流,走在前列,将我市卫生应急队伍建设成为有能力承担区域性乃至全国性的突发急性传染病防控和紧急医学救援任务的队伍。

基层卫生填洼计划

广州市在全省项目启动会上作经验介绍

穗卫计讯 1月3-5日,省卫生计生委在广州市召开基层卫生填洼计划项目启动会,并举办基层卫生行政管理能力培训。

会上,省卫生计生委医政处副处长张立峰对省卫生计生委启动活动方案进行了解读,市卫生计生委医政处副处长解春对广州市胸痛中心建设规划及任务进行了说明。

各区卫生计生局分管领导、区属二级以上医院主要负责人和医务科长,市120院前急救指挥中心、各分中心负责人共162人参加了会议。

手拉手结对帮扶

广州市卫计委与清远梅州卫计局签约

穗卫计讯 1月4日上午,省卫生计生委在广州市举行广东省基层医疗卫生机构“手拉手结对帮扶”签约仪式。广州市卫计委副主任胡丙杰同志代表广州市与清远市、梅州市基层医疗卫生机构“手拉手结对帮扶”签约。我市海珠龙凤街社区卫生服务中心与清远市清城区横岗社区卫生服务中心等9家社区卫生服务机构或卫生院结对帮扶,对我市越秀区白云街社区卫生服务中心等11家百级或优质社区卫生服务机构或社区卫生服务中心与清远市清城区横岗社区卫生服务中心等9家社区卫生服务机构或卫生院结对帮扶。

艾滋病防治

市防艾办召开全市艾滋病防治工作会议

穗卫计讯 1月19日上午,市防治艾滋病工作委员会办公室主任,市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇同志主持召开了广州市艾滋病防治工作会议。会议分析了广州市当前艾滋病疫情,总结了2017年艾滋病防治工作情况,部署2018年工作。刘忠奇同志要求各成员单位在健康中

卫生监督

强化监督 规范医疗美容行业

《广州卫生计生》讯(通讯员 翁伟明)自去年5月国家卫计委等7部委启动严厉打击非法医疗美容专项行动以来,广州市、区两级卫生监督机构在各级卫生计生行政部门的领导下,与相关职能部门配合,共出动卫生计生执法人员2630人次,检查250家医疗美容机构,查处187家无证医疗美容机构,罚没共计84万元,并向司法机关移送案件1宗。

1月8日至12日期间,市卫生监督所开展了打击非法医疗美容专项整治第一阶段督导检查,共出动卫生计生执法人员79人次,车辆9车次,检查医疗机构17间次,生活美容场所45间次,对全市各区的医疗美容机构和生活美容机构严格按照检查内容和标准开展督导检查。为确保督导检查统一标准,该所举办了一期医疗美容督导检查培训。

新闻链接

宣传贯彻十九大精神 海珠卫计上下齐行动

《广州卫生计生》讯(通讯员 曹思博)党的十九大大召开以来,海珠区卫计局按照区委、区政府统一部署,先后下发学习宣传贯彻十九大精神的宣传通知,开展党的十九大大精神大学习大培训,全区卫计系统上下齐行动。

局党组书记同志以上率下,带头到挂点联系点(总)支部作党的十九大大精神专题辅导,带动党员支部,准确领会把握党的十九大大精神,深刻领会习近平新时代中国特色社会主义思想。

局党组理论学习中心组带头研读《习近平的七年知青岁月》、《习近平谈治国理政(第二卷)》等重点学习材料;分三期组织党员干部到区委党校开展集中轮训,所有学员撰写心得体会;邀请“东财经济大学马克思主义学院孙晓晖教授对全区党员干部开展解读党的十九大大精神主题讲座;召开基层党

(总)支部学习例会和培训会,邀请区委组织部领导解读十九大大报告党建要求,开展党员“学报告、学党章”学习活动,运用市干部培训网络平台、党员学习现代远程教育播出平台和微信群“十九大大知识每日一讲”等及时推送学习资料,严格落实“三会一课”制度。

目前海珠区卫计系统已启动为期3个月的深调研,局党组成员、局属各单位党政主要负责同志结合本单位工作,选择1个以上课题开展调研,对党的十九大大提出的战略任务和重大部署,对海珠区卫生计生事业的发展思路、目标、举措再优化、再提升。

区卫计局还充分利用全区卫生计生系统的公众信息网、微信公众号、宣传专栏等进行宣传,以及组织开展职工运动会、学习十九大大精神征文、抄写报告原文硬笔书法比赛等丰富活动,提振士气,营造学习氛围。



大学习、深调研、真落实

市卫生计生委主任唐小平到荔湾区开展工作调研

穗卫计讯

“奋力在新时代干出新气象,实现新作为。”委十二届二次全会向全省发出开展“大学习、深调研、真落实”活动精神。1月18日下午,市卫生计生委党组书记、主任唐小平带领有关处室一行到荔湾区开展卫生计生工作调研。

认真学习贯彻党的十九大精神

针对荔湾区现有医疗卫生资源布局不够均衡,医疗服务体系整体服务质量和水平有待进一步提升等问题,调研组重点对该区医疗卫生布局规划情况进行调查研

究。调研组一行首先到该区大坦沙岛调研大坦沙健康生态岛健康产业布局规划,听取了荔湾区卫生健康局工作汇报,随后,与区委书记倪伟汉、区政府副

区长莫伟琼、区卫生计生局、国土规划局等有关部门主要负责同志进行了座谈。双方围绕荔湾区卫生计生事业发展、区域医疗卫生设施规划等工作进行了充分的交流。

区委书记倪伟汉表示,荔湾区将进一步加大卫生计生工作,优化区域医疗卫生资源配置,根据未来该人口及经济增长情况,重点做好区人民医院及南片片区医疗卫生设施迁建、扩建,提升区域医疗卫生服务水平。

唐小平主任对荔湾区卫生计生工作给予了充分肯定,表示将继续支持荔湾区卫生计生工作,将荔湾区的医疗卫生设施规划纳入全市整体规划,并要求该区认真贯彻落实十九大健康中国战略,继续加强对医疗卫生设



施建设的支持力度,真正把医疗卫生设施规划落到实处,促进优质医疗卫生资源均衡布局,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,更好满足群众的就医需求,用新征程上新的业绩,书写新时代健康广州新篇章。

值得一提的是,比赛期间,台上你追我赶,台下观众也用实际行动参与学习党的十九大大精神,通过现场手机扫二维码限时作答十九大大精

广州市红十字会医院荣获“2017年度管理创新医院”称号

1月13日,由《中国卫生》杂志社和《健康报》社主办,中国卫生集团承办的“中国医院管理创新论坛”在河北省承德市召开。300位来自全国各地卫生计生系统的医院代表共聚一堂,围绕“信息化新形势下医院管理模式的改变”的主题进行了热烈讨论。论坛还发布了“2017年管理创新医院”推介评选活动的获奖医院及卫生计生工作者进行了颁奖。该推介评选活动由《中国卫生》杂志社主办,全国数百家医疗机构参与了评选,最后评选出87家“2017管理创新医院”及48位“2017管理创新新锐”。广州市红十字会医院荣获“2017管理创新医院”称号,李明斯院长荣获“2017管理创新新锐”称号。中国卫生计生学会培训中心副主任胡建平为获奖医院和个人颁发奖牌。(市红十字会医院)

越秀区珠江街举办“左邻右里”社区活动中心揭牌暨“健康小屋”进驻活动

1月16日,越秀区珠江街在仰忠社区广场举办“左邻右里”社区活动中心揭牌、“健康小屋”进驻暨禁毒宣传等活动。越秀区副区长王仲南出席并强调要以建设“幸福珠江”为抓手,强化责任担当,狠抓推动落实,推进健康社区建设,提升全民健康素养,全面提升辖区内居民获得感与幸福感。据不完全统计,活动当天共吸引500余人次参与,派发避孕药具100余盒、宣传品200余份、宣传单张和小册子500余份。(越秀区卫计局)

番禺区成立首个行业系统文联

1月23日,番禺区卫计系统工会在区中心医院学术报告厅召开区卫计系统文学艺术界联合会第一次代表大会。据了解,番禺区卫计系统文联是获区文联批准成立的首个行业系统文联单位,下设区卫计系统文艺分会、影友会等10个分会、文艺活动组织,该文联旨在传承行业文化,弘扬行业精神,为系统内各类兴趣爱好者搭建交流学习平台,建设一支有理想、有文化、有修养、有道德的高素质职工队伍。大会选举出区卫计系统文联主席1名,副主席3名,秘书长1名及常务委员13名,委员23名。(番禺区卫计局)

控烟数据 广州市2017年控烟巡查执法情况

2017年,全市控烟巡查执法共出动121673人次,检查场所109921个,劝导131377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整改通知书1126份,共处罚173宗个人和12宗场所违反《广州市控制吸烟条例》的行为,共罚款17650元。实施处罚单位包括:市食品药品监督管理局31宗,市卫生计生委2宗;越秀区9宗,番禺区15宗,荔湾区2宗,天河区9宗,白云区4宗,黄埔区27宗,花都区5宗,番禺区3宗,南沙区1宗,从化区1宗,增城区14宗。市其他执法单位未实施行政处罚。(爱卫处)

新学新思 奋楫争先

海珠区卫计系统组织开展学习党的十九大精神知识竞赛



《广州卫生计生》讯(通讯员 曹思博)为更好推动党的十九大精神在卫生计生系统落地生根,海珠区卫计局于近日举办了以“奋进新时代 筑就新辉煌”为主题的党的十九大精神知识竞赛,来自区中医院、区妇幼、各街道社区卫生服务中心等21单

位队伍参赛,这是海珠区卫计局掀起学习贯彻党的十九大精神的又一重要举措。广州市卫计委相关部门领导、海珠区卫计局相关负责人、区委宣传部长、区委党校、团区委相关领导以及海珠区卫计系统近300名干部职工代表观看了比赛。

比赛以党的十九大报告、新修订的《党章》、习近平新时代中国特色社会主义思想为理论依据,以党的十九大精神和实践成果作为主要出题方向,赛题分为初赛和决赛两部分。经过三轮激烈角逐,南海区、局机关、区妇幼、区中医院、区疾控中心、区口腔医院、禅城中心、江湾中心8支队伍进入决赛。决赛的必答和抢答环节都是抢答题,这也是本次比赛的一大亮点,要求选手对知识点不能死记硬背,而是人脑入心、理解运用。选手看到题目要快速作出答案,极大考验选手的知识掌握和现场反应。

值得一提的是,比赛期间,台上你追我赶,台下观众也用实际行动参与学习党的十九大大精神,通过现场手机扫二维码限时作答十九大大精

春节运动,且动且珍“膝”



进入新春倒计时,小伙伴们假期有何打算呢?相信不少小伙伴假期都不愿意宅在家中,长假七天,适量运动也是不错的选择。不过,专家提醒,进行室外运动,别忽视保护膝关节。

□ 通讯员 白恬

医学指导:广州医科大学附属第二医院康复医学科康复治疗师 李太良

广医三院康复医学科李太良提醒,春节期间,很多朋友可能会进行室外运动,膝关节损伤的情况时有发生。据介绍,作为人体最大的屈伸关节,膝关节的构成远不如人们想象的简单,它由大腿的股骨、小腿的胫骨及俗称“半月板”的软骨形成关节,还有韧带、肌肉、肌腱、韧带、软骨、半月板、滑膜和滑囊等共同组成,每处一处出现问题都可引起膝关节不适。膝关节承受着人体运动时整个上半身和大腿的重量,膝关节的结构特点使得它很容易发生错位、韧带损伤、半月板损伤等。

1 跑步小心跑出“跑步膝”!

在众多的膝关节损伤中,跑步带来的膝伤最为常见。跑步时损伤中的30%-50%与膝盖相关,跑步带来的膝伤与膝盖前方疼痛—髌骨关节疼痛综合征和膝盖外侧疼痛—髌股束摩擦综合征最为常见,二者也被称为“跑步膝”。跑步膝医学名为髌膝束综合征,主要症状是肿胀和疼痛。多发生在长跑过程中或者跑步结束后,其主要原因是,髌股束与股骨外上髁过度摩擦,导致韧带或滑囊炎症所致。

如何有效预防跑步膝?李医生介绍,跑步前做好热身伸展,跑步后做好放松能有效预防膝伤。跑步前热身可以加速血液循环,让血液流向要运动的肌肉,可以降低跑步伤害的风险。跑步后放松可以加快运动中堆积的代谢产物消耗,可以冲热水澡和按摩促进代谢和恢复。

对于前列腺增生,广大老年男性可能并不陌生,都会有这种“想当年,顶风抗十丈,吹如今,顺风竟湿鞋”的感慨。广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天表示,前列腺增生是老年男性最常见的疾病之一,随着年龄的增长,发病率越来越高,正确的认识和预防和治疗非常重要。

案例 日前,广医五院泌尿外科门诊接诊了一位大爷。他反映,近3年来经常遇到“小便湿裤裆”的尴尬,最近更经常出现食欲不振、恶心、呕吐、腹胀、便秘、消瘦、乏力、双下肢浮肿等症状,就诊时还出现寒战、发热等情况。

在经过详细的检查后,李主任发现患者排尿后,仍有可触及的膀胱区膨隆等。经查明,这是由于前列腺增生引起双肾积水所导致的慢性肾功能不全,是一种较为严重的并发症,多因长期下尿路梗阻,诊治延误所致。

为什么会引起双肾积水呢?李主任介绍,前列腺增生是渐进性的,随着前列腺逐渐压迫尿道,会引起机械性梗阻,从而导致膀胱内高压。这将造成逼尿肌间腺外凸及逼尿肌代偿性肥厚,进一步发展会产生膀胱假性憩室,残余尿、尿潴留及膀胱结石。要是至此还得不到及时治疗,严重的排尿不畅继续发展,引起输尿管返流,从而引起双肾积水,就

药师有话

服药饮水多少有讲究

□ 通讯员 朱素颖 专访专家:中山大学孙逸仙纪念医院药学部 陈楚雄 副主任药师

生病吃药,万能金“多喝水”真的万能药吗?中山大学孙逸仙纪念医院药学部陈楚雄副主任药师说,其实药物对水的要求不是一概而论,大多数常用药物服药前需要喝一口水湿润咽喉,食道以药物片粘在侧壁,服药时再喝适量的水。但不同药物的性质不同,起效的机制不同,服药饮水量也不同,有的药物需要多喝水,有的药物宜少饮水。

宜多喝水的药物

1. 嗜铬酮类药物:如环丙沙星、左氧氟沙星等,主要经肾排泄,大剂量使用磺胺类药或利尿药pH值在7以上时可发生结晶尿,为避免结晶尿的发生,宜多喝水。
2. 磺胺类药物:如复方磺胺甲恶唑等,因磺胺类药物主要经肾排泄,易形成结晶尿刺激和阻塞。宜大量饮水,可以冲走尿酸。
3. 氨基糖苷类抗生素:如庆大霉素、阿米卡星等,氨基糖苷类抗生素对肾的毒性大,浓度越高对肾小管的损害越大,故宜多喝水以稀释并加速药物排泄。
4. 抗癫痫药:阿普洛韦、泛昔洛韦等由于可以

2 篮球、足球运动谨防半月板损伤

半月板损伤是膝部最常见的损伤之一,膝关节由屈曲至伸直运动同时伴有旋转时,最容易产生半月板损伤,多见于篮球、足球、美式橄榄球等对抗激烈运动。半月板损伤后的常见临床表现包括局限性疼痛、关节肿胀、打软腿以及在膝关节间隙或半月板部位有明确的压痛,通常这类患者除膝关节的内、外侧间隙或半月板周围有局限性压痛。

3 爬楼梯锻炼身体? 不建议!

李太良介绍,不同的姿势对膝盖造成的压力是有差别的。有调查发现,奔跑时每次脚着地,腿部都要承受4倍于体重的冲击。而这样的动作一天恐怕要重复近万次。爬楼梯膝盖约

4 不锻炼,膝关节同样容易损伤!

既要运动这么伤膝盖,那宅在家不动好不好呢?李太良介绍,导致膝关节损伤有两大典型原因,过度活动和过少活动,也就是说,保护膝关节的原则是省着用,而不是少用。长期不运动反而容易得膝关节病。这是因为,关节软骨本身没有血管供血,需要关节液获取所需要的营养,而关节液里的营养需要在一定压力下,也就是关节挤压放松交替下才能进入软骨组织,将营养补充给软骨。这意味着,缺少运动的人,对关节软骨的挤压就比较少,营养和代谢产物的交换就会相应减少,容易导致关节软骨营养不良,一旦出现问题不易修复,因此,久坐办公缺乏锻炼的白领人士,也是膝关节病的易患人群。过去人们总以为,随着年龄增长,人体的衰老是正常的,应该的,拒绝锻炼。但大量研究已经证实,运动可以有效延缓衰老进程,特别是预防关节的衰老,科学锻炼即是最好的药物。

+专科

男人,你“腺”在还好吗?

□ 广州医科大学附属第五医院泌尿外科 李天 副主任医师

可能影响肾功能,严重者可能导致肾衰竭甚至尿毒症。

前列腺增生症是什么病呢?

正常前列腺大小像一个坚果核桃,形状像一个栗子。良性前列腺增生是一种常见的老年性疾病,俗称前列腺肥大。当男性步入50岁,前列腺就会开始出现增生,60岁时半数男性会患病,到80岁时,患病比例甚至达到83%。目前发现前列腺增生除了与年龄增长有关外,还与吸烟、肥胖及酗酒、家族史、人种及地理环境有一定的关系。

前列腺增生会出现下列一些相关症状,如尿频、排尿次数增加,夜尿频繁;尿急尿急;排尿不完全,尿不尽感;排尿时间延迟;排尿踌躇、间断,尿末滴沥,尿流细弱;排尿时需要用力;尿痛;小便不禁、尿湿内裤等;进一步加重进展,可能出现急性尿潴留、泌尿道感染、膀胱结石、肾积水、肾功能衰竭等。

8. 某些中成药:如具有健骨作用的金天格胶囊,应多喝水;同时哮喘者又往往伴有血容量减少,因此宜适量补充液体,多喝水为宜。

9. 利尿剂:如氢氯噻嗪、多索茶碱等,有利尿作用,易脱水;同时哮喘者又往往伴有血容量减少,因此宜适量补充液体,多喝水为宜。

10. 双磷酸盐:如阿仑膦酸钠、氯膦酸二钠等,双磷酸盐在治疗高钙血症时,可导致电解质紊乱和水中毒,故应注意补充液体的量。同时双磷酸盐对食管有刺激性,须用200ml水送服,同时在服药后不宜立即平卧,并须待上身后立30min。

11. 抗癫痫药:如别嘌醇、苯妥英钠等,应用

如何治疗? 李主任表示,前列腺增生的危害性在于引起下尿路梗阻所产生的病理生理改变。因此,及时尽早到泌尿外科就诊,通过直肠指诊和泌尿系统超声检查等明确病情,治疗方法包括药物、药物治疗、非手术介入治疗和手术治疗。

如何预防?

虽然前列腺增生症初期不易被发现,主动关注和预防是最好的预防手段。李主任提醒,老年人得了前列腺增生要遵医嘱,坚持用药,定期检查。日常生活中多吃一些清淡的容易消化的食物,多吃富含纤维素的蔬菜和水果,保持大便通畅;不要吃辛辣刺激的食物,少吃海鲜类的发物,不要憋尿,避免久坐,少骑自行车,并安排适当的体育活动;避免感冒,节制房事,不喝酒、咖啡和浓茶等。这些都有助于延缓病程,预防并发症的发生。

要少饮水的药物

1. 胃黏膜保护剂:如思密达、施林颗粒、硫糖铝等,仅靠少量水送服,且服药后半小时内不宜喝水,以免药物在受损的胃黏膜上形成保护膜。

2. 止咳药:如复方甘草合剂等,主要通过润湿在呼吸道黏膜,形成一层保护膜,减少神经末梢的刺激,从而达到止咳作用。服药后不宜立刻喝水,不利于保护膜的成形,如果觉得口渴,可在服药半小时后再喝水。

3. 苦味健胃剂:如复方龙胆紫是利用其苦味,通过舌头的味觉感受器,反射性地促进胃液分泌来增进食欲,故不宜多喝水,以免冲淡苦味而影响药效。

4. 润喉片:如含片、喉片等,可减弱其润喉作用和对咽喉部黏膜的保护作用。

5. 心血管药物:如硝酸甘油片等舌下含服,由舌下静脉吸收以达速效,不需用水送服。

6. 利尿剂:如利尿剂、去氧加压素,服药期间应限制饮水,否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。

孕事天地

冬春季,如何让宝宝远离呼吸道疾病?

□ 通讯员 林志芳 医学指导:广东省妇幼保健院儿科 李增涛 主任医师

冬春季是小儿呼吸道疾病高发的季节,看到小宝宝“中招”后难受的模样,家长也只能在一旁干着急。那么,冬春季,如何让宝宝远离呼吸道疾病呢?

衣物要合适

冬春季,天气比较冷,很多家长都不知道到底要给宝宝穿多少衣服才合适。穿少了很容易就着凉“中招”了。当然,也有一些情况也不少见,那就是有一种冷叫做“妈妈觉得冷”,天气稍微冷一些,有些家长就害怕宝宝冻着了而把他包裹得像粽子似的,而孩子通常活泼好动,活动量较大,穿多了容易出汗,待停下活动后,身上未干的汗液经风一吹,也很容易就“中招”了。

那么,宝宝到底穿多少衣服才合适呢?

一般来说,小孩衣服的厚薄度可与大人相同,跟大人相比,小孩通常穿多半件(指短袖)或一件就可以了。一般来说,保持手脚暖和就是适当的,运动的时候特别要注意及时脱减衣服,运动后及时穿回衣服。另外,家长也可以通过摸摸宝宝的背来判断衣服穿得是否合适,如果后背是暖的,说明宝宝的衣服穿得合适,如果后背是凉凉的,说明宝宝穿少了,而后背是粘粘的,说明宝宝已经穿得太多了。

居室要通风

冬春季比较冷,很多家庭都喜欢把门窗

关得紧紧的,但也要注意定时开开窗通风,让室内外空气有一个流动,给室内注入一些新鲜的空气,尤其是家里有人感冒时,更应该要做好居室的通风。另外,呼吸道疾病高发季节,少带孩子去人多密闭的地方凑热闹。

作息要规律

不规律的作息会影响人体的机能,增加人体的疲劳感,降低人体的免疫力,所以要让孩子养成规律作息的良好习惯,不熬夜,保证充足的睡眠。饮食上也要注意多摄取一些蛋、肉、鱼等营养丰富的食物,以增加机体的免疫力,提高机体抵抗疾病的能力。

运动不能偷懒

天气冷了之后,很多家长担心孩子着凉或自己都不愿出门而疏于带孩子外出活动。其实,适当运动也是可以提高机体免疫力的,在天气合适的时候,可以带孩子去户外晒晒太阳,吸收新鲜空气。

免疫预防,给孩子多一层保护

疫苗的发现,是人类预防疾病发展史上的里程碑,而且现在的疫苗技术也相对比较成熟安全了。所以在流感季节,家长不妨带孩子去社区进行疫苗接种,给孩子多一层的免疫保护。

产后腰痛,真是生孩子时打麻醉针惹的祸吗?

□ 通讯员 李晓楠 医学指导:南方医科大学南方医院骨科 钟绍明 副主任医师

在骨科门诊,常常会有产后腰痛患者。很多患者认为“腰痛是生孩子时打麻醉打出来的”。产后腰痛真是麻醉针惹的祸吗?南方医科大学南方医院骨科副主任医师钟绍明表示,一些没有接受麻醉的产妇同样也会有腰痛的经历,产后腰痛不一定与麻醉针有关。

患者:为什么产后易发生腰痛呢?

钟绍明:目前,产后腰痛被认为与产后盆腔肌肉及腰背周围肌肉平衡失调有重要关系。首先,妊娠激素水平变化以及盆腔内充血,使骨盆关节松弛和韧带关节周围韧带松弛,易导致产后腰痛;其次,妊娠后期增加,腹部隆起,使腰背部肌肉持续紧张,易导致肌肉劳损引起腰痛。此外,产后哺乳姿势不正确,或反复弯腰抱小孩,易加重腰痛。

患者:产后腰痛要不要治?不理它,行不行?

钟绍明:婴儿出生后,一部分患者如果获得足够的休息和逐步增加活动和运动,数

患者:产后腰痛怎样治?

钟绍明:首先,获得足够的休息和逐步增加活动和运动,适当的腰背肌锻炼有助于缓解腰痛,一般产后3周左右,剖腹产伤口愈合后就可以开始锻炼了。其次,要注意正确的姿势,哺乳时最好采取坐位,腰挺直,胸部靠一个软枕,不要使腰部悬空。侧卧哺乳时背部用被子之类的物品顶住。抱孩子时最好采取蹲下再站起来,不要反复弯腰去背去抱。另外,疼痛比较严重时可以考虑用一些止痛药来缓解症状,但是,母乳喂养时最好不要口服止痛药,可以用一些外用的消炎止痛药,使用外用膏药时要警惕皮肤过敏的问题。此外,可以做一些康复治疗和按摩,缓解病情。

《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。

另一个儿子

广东药科大学 邱宇华教授主编

【心灵感言】孩子成就的高低并不会影响他在母亲心中的地位。只要能认真做事,自食其力,快乐生活,每个孩子都值得母亲骄傲。

【案例回放】在美国历史上的诸位总统中,杜鲁门算是较为著名的一位。他的家庭条件不算好,职业生涯也算不得顺利,但是最后他终于克服重重困难,坐上了总统宝座。

在他当选美国总统后不久,一位记者去他的家乡采访他的母亲,聊起儿子的奋斗经历,已经白发苍苍的母亲喜笑颜开,一直到最后,她布满皱纹的脸上都洋溢着自豪的表情。

“有哈里这样杰出的儿子,您一定感到非常自豪吧。”记者不失时机地恭维道。

“当然,当然是这样。”杜鲁门的母亲十分赞同地说道。“不过,我还有另外一个儿子,他也同样使我感到自豪。”接下来,这位母亲便开始给记者说起她另外一位儿子的奋斗经历,的确,听起来这是一位坚韧不拔、忠诚可靠的优秀人物。有这样的儿子,身为母亲当然会感到自豪。正说着,一位风尘仆仆的年轻人从外面进来了,身上扛着好大一袋东西,母亲见状赶紧起身去帮他去帮忙。

“他是谁?”记者问道。

“这是我的另一个儿子。”母亲回答。

“他做什么的?”记者疑惑了。

“哦,他是个农民,刚从地里把土豆挖土运回家。”母亲的回答常常出乎记者的意料。

【心态寄语】教育的核心是培养孩子具有健康的人格。所谓健康人格是指完美的智慧人格、道德人格和审美人格的统一。具有健康人格的人应该具有创造性、自我实现、不断发掘自身潜质等优秀品质。换言之,健康人格是指人在思想道德、政治观念、心理素质、智能结构、思维方式和行为方式上能平衡、协调发展,并且能适应社会发展需要的人格。具有健康人格的孩子,相信他无论做什么一行都不会太差。

父母对孩子的期望总是好的,但父母的关爱高于一切。他们不会因为你在职场上逊色于别人而看不起你,也不会因为你挣钱不多,不能买车买房而嫌弃你。他们永远是最关心你,最疼你,最先感知你的人。只要你努力、踏实、快乐地工作生活,他们就会为你骄傲,为你感到欣慰。

家是温暖港湾,不用“衣锦”也可“还乡”,有钱没钱该回家看看!一句“我回家好大一袋东西,你便会看到父亲脸上盛开最幸福的花朵!”

学深悟透，重在落实

——广州市健康教育所学习宣传贯彻十九大精神系列活动

2017年10月18日，中国共产党第十九次全国代表大会在北京人民大会堂隆重开幕。党的十九大吹响了新时代的号角，开启了新时代的征程。“新思想、新论断、新特点、新使命、新要求”贯穿报告全文，为学习好、宣传好、贯彻好、落实好党的十九大精神，在党员中掀起学习十九大的高潮，深刻领会十九大精神，广州市健康教育所创新形式开展多样化党建学习活动，在党员中引起热烈反响，营造了非常浓厚的学习氛围。

十九大开幕式当天，市健教所组织全体党员集体收看电视直播，正式开启学习十九大的序幕；结合单位业务特点，主动开展走基层送健康主题党日活动，由党员干部带领市、区三十多名健康教育专干和临床医护人员前往白云区罗溪村送医送药送健康，以实际行动把党的十九大报告提出的“实施健康中国战略”落实到基层；开展别开生面的党课学习，邀请本单位年龄超过半个世纪的老党员朱德湘同志结合自己的亲历

亲闻、所想所感，从一名老党员角度谈什么是不忘初心，党课学习让青年党员对不忘初心、牢记使命的党员本色有了更深层次的理解；制作十九大主题宣传栏，悬挂宣传标语，营造良好的学习氛围，让党员、群众随时能学习十九大精神；将十九大学习渗透到单位各项活动中去，职工团建活动、职工大会等都穿插“十九大知识问答”活动，激烈的互动抢答，气氛热烈，党员们边学边考边实践，学习十九大精神。

深入学习宣传贯彻十九大精神，必须从学懂弄通悟透报告入手，坚持“学”字当头，重在知“新”上下功夫，贵在实践上求深入。市健教所党支部组织的系列宣传活动，使每位党员的思想灵魂都受到触动，党性意识得到进一步强化。他们表示要时刻牢记自己党员的身份，时刻保持先进性，认真学习贯彻党的十九大精神，鼓足干劲，扎实做好本职工作，发挥健康教人的精神，为构筑健康中国贡献力量。



开展走基层送健康主题党日活动，前往白云区罗溪村送医送药送健康

文/宋倩雯 黄若楠 本版摄影/邵健远



八旬老党员朱德湘同志为老党员佩戴党徽并寄语：“共产党员就是要不忘初心。”



组织十九大专题学习，透彻理解十九大报告的深层次内涵



十九大知识问答：“我来考考你”



市健教所办公室主任黄若楠(左一)和退休老职工郑定荣(右一)即席挥毫，用浓厚的墨香为罗溪村村民送上美好的祝福。



老党员朱德湘同志分享入党故事