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6月29日星期五 第12期 总第1112期

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 刊期:半月出版 本期共4版

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

广州启动庆祝献血者日活动

《广州卫生计生》讯（通讯员 张学元）6月10日上午，广州市卫生计生委和广州市无偿献血工作委员会办公室联合在广州血液中心举行庆祝2018年世界献血者日活动启动仪式。广州市副市长黎明和省市卫生计生委等领导现场为广东省无偿献血奉献奖的金奖获得者代表颁奖，并与无偿献血者、献血单位组织者、无偿献血志愿工作者、采血工作人员、媒体记者等代表近400人一起欢度世界献血者日。黎明副市长在慰问献血者的同时，自己也撸起袖子献血，以庆祝这一献血者的节日。

据了解，我省献血量总量位于全国前列。2017年全省血站采集血液134.4万人次，比2016年增长1.1%，省千人口献血率为12.4，高于全国平均水平(10.7)；临床成分输血率超过99%，超过发达国家97%的平均水平。基本保证了全省医疗临床用血的需要与安全。其中广州市无偿献血量占全省总量27.8%（达到10746万毫升），机采血小板占全省献血总量45%（达6.94万治疗单位），广州市千人口献血率达到28，广州的无偿献血量始终高居全国特大城市的第二位。

启动仪式上，固定献血者、志愿者、用血者和资深记者等代表分享了他们与血液有缘的故事，感恩无偿献血者。

据悉，6月10日至7月15日期间，广州各区还将举办庆祝世界献血者日各种形式的宣传活动。

不忘初心 牢记使命

广州市卫生计生委召开纪念中国共产党成立97周年大会暨专题学习汇报会

《广州卫生计生》讯（通讯员 何月婷 宋倩雯 摄影 张聪）6月26日下午，广州市卫生计生委纪念中国共产党成立97周年大会暨“不忘初心 牢记使命”专题学习汇报会在市第一工人文化宫格泉影剧院召开。市卫生计生系统500多名党员代表齐聚一堂，纪念中国共产党成立97周年。广州市纪委、市委组织部、市直机关工委等多个部门领导莅临指导。

唐小平书记率委机关党员干部领读诵读活动

党组书记唐小平带领新党员入党宣誓

市卫生计生委党组书记、主任唐小平主持会议并带领新党员入党宣誓，现场全体党员重温入党誓词。唐小平书记指出，党的十八大以来，习近平总书记提出“要坚持正确的卫生与健康工作方针，以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，将健康融入所有政策，人民共建共享”。当今，卫生计生系统党员干部在习近平新时代中国特色社会主义思想指导下，以满足新时代人民群众日益增长的多样化医疗卫生健康需求为使命，恪尽职守，爱岗敬业，全方位、全周期地维护人民群众的健康。这深刻体现了卫生计生战线共产党人的初心和使命的传承。

唐小平书记强调，“不忘初心，牢记使命”要融入我们的日常工作、生活中，落实到真抓实干、为人民服务上，真正使之内化于心、外化于行。每个党员要牢记入党誓词，经常加以对照，坚定不移，终生不渝。广州市卫生计生系统全体干部职工要深入学习贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，坚持以人民为中心的发展理念，把人民对美好生活的向往作为自己奋斗的目标，对标“四个走在全国前列”要求，加快推进卫生强市健康广州建设，不忘初心，牢记使命，不懈奋斗，砥砺前行！

今年系列主题活动掀起党性教育热潮

今年以来，市卫生计生委围绕“不忘初心 牢记使命”组织开展了系列主题活动。通过以赛促学、以学促行，掀起了一场广泛而深入的学习热潮。在“传承红色基因，坚定理想信念”党性教育中，重温了中国共产党艰苦创业的历程。在诵读《习近平谈治国理政》第二卷活动中，6000多名党员原汁原味读原著、学原文、悟原理，各级领导干部以普通党员的身份全程参与所在支部的学习。45个单位（处室）党组织推荐选送感受最深刻的文章，采用配乐、配图、配场景等多种形式参加委直属机关党委组织的现场诵读《习近平谈治国理政》第二卷原文活动。在“我是共产党员”演讲比赛中，充分展示了卫生计生工作者“守护健康，服务百姓”的可亲可敬、可歌可泣的时代风采。

专题学习汇报会展示团结奋进的精神风貌

当天汇报会现场，由市卫生计生委机关率先诵读《习近平谈治国理政》第二卷中《要有高度的文化自信》的节选章节，整齐响亮的朗诵声声入耳，字字铿锵，句句扣人心弦，引起台下党员的深切共鸣。随后，七个委属单位带来精彩诵读：市第一人民医院党委诵读《铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来》节选；市中医院党委诵读《实施三大战略，促进区域协调发展》节选；市红十字会医院党委诵读《用共产党员的标准严格要求自己》节选等。来自市卫生监督所《让生命与使命同行》的深情演讲感动了在场的党员，市卫生计生委机关带来《传承红色基因 坚定理想信念》的快板表演，市第十二人民医院的《精忠报国》、市第一人民医院的《不忘初心》等大型歌舞轮番展示，现场高潮迭起。精彩的才艺表演充分展现了广州市卫生计生委党员干部积极向上、团结奋进的良好精神风貌。

现场还颁发了“我是共产党员”演讲比赛、诵读“习近平谈治国理政”第二卷、“我的好家风故事”征文比赛等活动获奖单位和个人荣誉证书；展示汇报“传承红色基因，坚定理想信念”党性教育培训、“我是共产党员”演讲比赛等主题活动优秀作品。

市卫计委开展登革热防控工作督导

穗卫计讯 近日，我市黄埔区鱼珠街报告1例登革热本地确诊病例和2例本地疑似病例，为进一步加强疫情防控工作，6月21日上午，市卫生计生委党组成员、巡视员刘忠奇带领疾控处、市疾控中心负责同志到疫点督导登革热防控工作，现场听取了黄埔区卫生计生局、鱼珠街道办关于疫点处置工作情况，市疾控中心关于现场蚊媒监测情况的汇报。刘忠奇同志要求区、街道务必高度重视，坚持“早、准、狠、久、全、实”的原则，统筹组织防控力量，落实各项防控措施，确保防控工作扎实有力，严防出现二代病例。

市人口福利基金会启动联心助医计划

《广州卫生计生》讯（通讯员 李婷、杨平）6月8日，广州市人口福利基金会2018健康暖心——基层医疗装备联心助医计划越秀启动仪式在越秀区白云街社区卫生服务中心举行。作为该计划的3个先行先试区之一，越秀区5个项目点所需的医疗装备——医用综合监氧治疗仪，由广州市人口福利基金会向国家人口福利基金会项目办申请，无偿捐赠，每个项目点各1套。同时广州市人口福利基金会、市幸福工程组委会还为各项目点全额扶助100名计生困难家庭、特殊困难母亲及其女儿，提供免费监氧生殖健康治疗服务。越秀区卫生计生局副局长、区计生协常务副会长呼玉和广州市人口福利基金会理事长段建华均表示，要使氧治疗设备发挥出最大的社会效应，为育龄妇女，尤其是贫困母亲的生殖健康保驾护航。

番禺区发布胸痛救治地图

《广州卫生计生》讯（通讯员 詹海燕）6月19日，番禺区卫生计生局正式向社会发布胸痛救治地图，呼吁胸痛患者第一时间通过拨打120电话求救或自行到胸痛中心医院求医。目前，番禺已建成19间医院、58间社区卫生服务机构和“120”指挥中心共同参与的胸痛救治网络。据统计，2015年胸痛救治网络运行以来，番禺区中心医院与区何贤纪念医院已成功救治了600多例ST段上抬型急性心肌梗死患者，会诊指导基层医疗机构4000多例急性胸痛患者诊治，平均抢救时间缩短30分钟，逐步形成了区域胸痛救治网络组建时间早、覆盖广、投入少，效率高、救治能力强的胸痛救治优势。

海珠区首家社区营养门诊开诊

《广州卫生计生》讯（通讯员 曾思珺）海珠区首家社区营养门诊近日在龙凤街社区卫生服务中心开诊，今后，社区居民除了有贴心的“家庭医生”外还将拥有“专属营养师”。

“社区营养门诊项目”是全国社区卫生服务机构能力提升计划之一，由国家卫计委基层司支持，中国医师协会全科医师分会组织开展，广东省体质健康管理学会协办。目前龙凤街社区卫生服务中心是该项目的广州首批试点中心之一。

社区营养门诊主要开展营养咨询、营养素质评估、慢性病医学营养治疗、人体动态代谢分析、血清维生素监测等项目，社区医务人员根据筛查情况对居民进行健康管理，真正做到“将营养成为治疗的一部分”。门诊开业以来，受到街坊的关注。不少街坊争先来尝鲜，体验“专属营养师”给予的健康饮食指导。

黄埔区推进健康科技园区建设

《广州卫生计生》讯（通讯员 曾君玲）6月3日，由黄埔区卫生计生局、广州华南新材料创新园有限公司、广州领引书吧企业管理有限公司、黄埔区疾病预防控制中心（健康教育所）联合打造的“大众健康创业 万众健康创新”健康科技园区，在华南新材料创新园举办启动仪式和健康服务体验活动。园区侧重于打造健康支持性环境及提供便捷的健康服务，园区企业员工可以在食堂享受健康营养膳食，定期接受健康科普知识讲座，在健康小屋对身体状况进行自主监测和管理。此是黄埔区结合区内企业众多的区情实际，探索推进全民健康生活方式的创新举措。

珠江医院与企业共建医养社区

《广州卫生计生》讯（通讯员 伍晓丹）6月8日，南方医科大学珠江医院与广州越秀养老产业投资控股有限公司签署战略合作协议。双方将在医疗、康复、疗养、护理等方面展开合作，共建医养结合机构和开展社区养老相关业务。双方合作的首个具体项目为共建医养社区。珠江医院输出品牌、技术和专家团队，越秀养老进行相关基础建设、资源整合等，以实现无缝对接三甲医院优质医疗服务，打通医养“绿色通道”。

健康中国行

“科学健身 从我做起”

广州市卫生计生委启动2018年健康中国行——健康广州宣传周活动

《广州卫生计生》讯（通讯员 李晓春 摄影 邵健远）6月23日，2018年“健康中国行”广州主题宣传暨健康广州宣传周活动启动仪式在海珠区晓港公园举行，这是继6月22日广东省启动会后的广州市首场活动。从6月份起到11月份，全市将围绕“科学健身”主题，开展形式多样的健康教育和科学健身活动。市卫生计生委副主任欧阳资文、海珠区卫生计生局局长蔡逸冬等领导、奥运冠军孙淑伟、张洁雯等出席启动仪式。

欧阳资文副主任分享科学健身要诀

欧阳资文副主任指出，衡量幸福有不同的标准，身心健康应摆在首要位置。他提醒，市民锻炼时要注重科学性，“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康格言值得用心践行。欧阳资文副主任表示，广州市将按照国家和省“科学健身”主题活动的部署要求，深入指导开展健康促进活动，引领广大群众树立健康理念，养成健康行为，提高健康水平。

启动仪式上，奥运冠军张洁雯宣读了“科学健身 从我做起”倡议书，号召树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念，科学健身，人人参与，从我做起，共享健康生活。

由广州市卫生计生委主编的《广州市民健康手册》进行现场首发仪式。该手册详细介绍了我市面向市民个人提供的公共卫生计生服务项目的内容、服务对象、相关服务机构信息等，方便市民就近获得相关公共卫生服务。两位奥运冠军孙淑伟、张洁雯在现场为市民签名赠送《广州市民健康手册》。

现场还设置咨询点，组织健康专家现场为市民就科学健身问题答疑解惑；市红十字会开展应急自救技能演示和运动损伤的应急处理演示；市体育局派出体质监测车为市民提供体质监测与科学健身指导；广州体育文化博物馆设置亚运、广马流动展；市直机关工委组织书法家现场挥毫。活动内容丰富多彩，现场群众表现出了极高的参与热情。

小资料：健康中国行

“健康中国行”是国家卫生健康委员会组织开展的全国性健康传播活动。自2013年起，每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题，开展形式多样的主题宣传活动，探索建立政府主导、部门合作、全社会参与的健康促进工作模式，满足人民群众日益增长的健康需求。广州市根据国家和省的部署，每年都围绕活动主题，结合本地特色，积极开展宣传倡导，营造“健康广州 全民参与”的氛围。

全国首张出生医学证明电子证照在广州签发

《广州卫生计生》讯（通讯员 宋倩雯 摄影 乔军伟）6月5日上午10点，市民殷女士在她的微信卡包里，激动地点开了自己儿子的电子出生证，这是在广州市妇女儿童医疗中心签发的全国第一张全省通用的出生医学证明电子证照。这张证照的签发，标志了我省互联网+医疗健康建设迈出新步伐。广东省卫生计生委副主任黄飞、广州市卫生计生委副主任欧阳资文、广州市妇女儿童医疗中心主任、院长夏慧敏参加了签发活动。

双重身份识别认证确保安全性

为解决出生医学证明申领排长队、程序相对繁琐、申办效率较低、真伪鉴定困难、存在管理漏洞、信息化不足、携带备查不便等问题，在省政府办公厅的指导下，广东省卫生计生委在广州市妇女儿童医疗中心开展试点，实施出生医学证明电子证照项目。

该项目将可信身份识别认证（实人+实名的人脸识别）应用到分娩前孕产妇确认备案、分娩后出生医学信息电子验证、跨系统信息交互和“出生医学证明”网上预约申领等各个环节，实现了孕期一产时一办证的身份识别和闭环管理，最大限度堵住了代孕及冒领出生医学证等管理漏洞。

“粤省事”小程序可申领签发出生医学证明

基于微信小程序“粤省事”的出生医学证明申领流程，将出生医学证明申领、签发，由线下搬到线上，让群众在尽可能少填、少报资料的情况下，实现线上预约申领出生医学证明，线下签发纸质出生证明，线上同步签发出生医学证明的电子证照，极大地减少了群众的办证等候时间，提升了办事便利度。

出生医学证明电子证照与纸质出生医学证明在省内具同等法律效力，可广泛应用于公安、人社、卫计、司法等部门30多个办事场景，群众不用提交纸质出生医学证明，办事部门可实行网上电子证照查验，不再需要进行证件的真伪鉴定和异地信息协查，真正实现“让数据多跑路，让群众少跑路”。

该试点项目实施后，新生儿父母可以登录粤省事微信小程序，通过手机进行身份认证后，申领和预约取证。在纸质出生医学证明签出的同时，同步生成出生医学证明电子证照，新生儿的父母可以在手机微信卡包里查看。该电子证照有可信数字证书，具备全省互认、便于查询、不会丢失、安全可靠等特点。

据了解，下一步，广东省将全面实现出生医学证明存量批量签发和增量实时签发电子证照，逐步扩大出生医学证明电子证照申领试点范围，将这项惠民利民的好事尽快落到实处。

全国首张出生医学证明电子证照

相关资料：

出生医学证明是自然人的第一张法律证件，是依据《中华人民共和国母婴保健法》及其他相关法律法规的规定，由助产机构和县级管理机构签发，它是证明新生儿出生时状态、血亲关系以及申报国籍、户籍取得公民身份的法定医学证明。

网络医院：线上服务方便群众就医

□郭洪

在4月16日的国务院新闻办公厅政策吹风会上，国家卫生健康委员会负责人解读了《关于促进“互联网+医疗健康”发展的指导意见》。意见明确，允许依托医疗机构发展互联网医院，一些常见病、慢性病可线上复诊开具处方，线上问诊的行为规范、收费、医保支付等政策将配套支持。到2020年，二级以上医院将普遍提供线上服务，更方便人民群众看病就医。

互联网上能不能开医院看病？能！《意见》明确鼓励发展“互联网+医疗服务”，允许举办互联网医院，医疗核心业务和非核心业务都可以在线上开展。从医疗、公共卫生、家庭医生签约、药品供应保障、医保结算、医学教育和科普、人工智能应用等方面推动互联网与医疗健康服务相融合。

我国医疗资源集中在大城市、大医院，一些偏远地区优质医疗资源比较匮乏，不平衡问题比较突出。但是，医疗系统最关键、最核心的资源是医生，而医生的培养需要相当长的过程，很难做到均衡配置。通过“互联网+”技术，把优质医疗资源配置到资源匮乏地区，有利于改变这种资源配置不均衡的状况。

具体而言，在“互联网+医疗服务”方面，允许依托医疗机构发展互联网医院。实体医院可以使用互联网医院作为第二名称，在线上提供医疗服务。符合条件的第三方机构也可以搭建互联网信息平台，开展远程医疗等服务。

互联网医院有两种模式：一种是以医疗机构为提供主体，网上诊疗项目必须与实体医疗机构相关诊疗科目一致；第二种是互联网公司、企业等举办的互联网医院，但必须落地在实体医疗机构，实行线上线下一致监管。

互联网上允许开展的医疗服务分为两类：一是互联网诊疗核心业务，即给病人看病，提出治疗方案并出处方，如远程医疗服务、家庭医生签约服务、部分常见病慢性病在线复诊等；另一类是非核心业务，如预约挂号、移动支付、检查检验结果在线查询、一些人工智能支持的临床决策辅助业务等。

《意见》明确，初诊绝对不能在线上开展。这与医学基本规律和规则有关。医生给病人初诊作出诊断需要几个条件：第一是医生通过询问了解病人病情、病史、家族史；第二需要做一些体格检查即视触叩听，中医叫望闻问切，了解病人症状和体征；第三要做一些辅助检查，比如抽血化验、心电图、B超、做手术、病理等，加上手段综合运用，医生才能对疾病作出科学的诊断意见，制定治疗（下转第2版）

夏天气血保养有讲究

□广州市妇女儿童医疗中心南沙院区妇科 包敏 副主任

最近受快问互联网医院的邀请，给中医爱好者做了一堂如何做好气血保养的课程，直播互动中发现不少人在犯方向性的错误，觉得很有必要写点什么和大家做个交流。

正确认识气血虚的概念

气血虚即气血不足，常见表现有神疲乏力、气短懒言、面色淡白或萎黄、头晕目眩、唇甲色淡、心悸失眠、舌淡脉弱等，是中医概念上一种在非常常见的病症。

气血的概念来源已久，从来源理解气血将有助于更客观的认识。气的概念来源于观察我们呼吸的气体和蒸发的水蒸气，表述为是人体内活力很强运行不息的极精微物质，概念是区别于氧气二氧化碳等气体的。血的概念来源于观察血管流动的液体，表述为循行于脉中而富有营养的红色液态物质，由于脉与现代医学的血管概念有区别，所以中医血的概念相似但又区别于血液。

《景岳全书·血证》说："人有阴阳，即为血气。阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛则形强。人生所赖，唯斯而已。"气血同属构成人体的两大类基本物质，气血相互滋生，气可以推动血的运行，血可以运载气，气虚则血少、血少则气虚，所以气血虚常常同时存在。

夏天气血虚的关键在于血虚

直播过程中不少听众提到"虚不受补"的问题，其实这是个伪命题，既然虚就要补，怎么会存在虚不受补呢？"虚不受补"错误发生的原因应该是补的方向性错误。

气血虚肯定是要通过补来调整的，但要认识到病症的根本原因所在。比如，夏天是阳旺的季节，阳旺容易伤阴，阴主血，所以气血虚在夏季而言根源大多是在血虚。夏天气血虚者需补气血的根本大多在于补血，血少伤气导致气虚严重者才兼顾补气。如果我们弄反了，仅仅补气助阳可能导致病情更为严重，我们常常听到患者说感到无力喝服用人参黄芪，结果无力感没有改善反而又增加失眠、心悸、头晕头痛等症状，就是这个理由。

夏季调理气血的注意事项

气血不足是一种虚症，需要通过补充相应的营养成分来调理治疗。但补气血一定要注意气血是流动的，气血运行的顺畅与否将决定气血能否发挥好作用，所以补气血的同时一定不能忘了促进气血的运行。比如陈皮、桔梗、丹参、川芎等都是常见有运气血作用的药材。

还有是气血虚以补为主，但别忘记也需要配伍应用清药，清除体内堆积的毒素有利于气血的运行，也可避免单纯的补给人体带来另一种身体不适的副作用。比如用生地凉血补血，还有菊花、金银花、桑叶、夏枯草等，都是夏天比较合适配伍的清药。

四物汤是补血的经典方剂，熟地、当归、芍药、川芎，方中熟地、当归、芍药都是补血佳品，搭配川芎加强气血的运化，既能补血还能增加气血的运行，临床上尤其在妇科应用非常广。当然，方剂也有其明显的缺点，就是没有配伍清药，正如前面所说一味地补和运会导致身体产生另外的状况，所以不宜盲目久吃，需要根据个人的身体状况和季节变化进行药方调整。比如考虑到夏天的燥热，方中加入生地，凉血补血，效果就更好，气虚严重的可以加用黄芪、党参，气血虚严重影响到心神产生心悸失眠的可以加首乌藤和五味子滋阴安神，血虚脉弱者还可加沙参、麦冬等养液生血。

气血虚的日常保健建议

首先要认识到，气血虚可能是一种表现，要注意提防身体存在的器质性疾病，比如失血性疾病、造血功能障碍、肿瘤等。尤其是严重气血不足，一定要先找医生确认没有器质性疾病再做调理，以免耽误病情，错过最佳治疗时机。

我是学西医临床后再学中医的，工作中手术也做中药也开，知道中医药在疾病治疗方面有很多优势尤其是我们妇科领域，但更明白借助现代诊疗设施设备检查以明确诊断的重要性。在直播提问中，我就发现不少患者没有做过必须的基本检查，只是告诉我服用中药半年了没有什么效果，殊不知有些疾病可能还需要手术治疗，即使是中药调理也对因才会有确切效果。

其次，气血不足是虚症，补身体是一个相对漫长的过程，要日积月累，所以更需要在日常生活中注意保养。比如广东人爱煲汤，用好养生汤就非常不错。生地是比较好的滋阴食材，非常适合夏天食用，煲生地排骨汤、生地绿豆海带汤都是很好的选择。夏天出汗容易伤气血，尽量多待在阴凉之处，减少水分丢失导致的电解质紊乱等。多喝水，有助于减少炎热对气血的影响，出汗多的可以适当喝点淡盐水。爱泡茶的朋友可以用生脉饮，沙参、麦冬、五味子各适量泡服，酸中带甜，口味好又能补液生精，很适合夏天饮用。

医生手记

网络医院：线上服务 方便群众就医

（上接第1版）

方案。因此在互联网上初诊是绝对禁止的，世界各国都是这样要求的。

当然，也不是所有疾病都能在线上复诊。国内外实践证明，部分比较稳定的常见病和慢性病，可以在线上复诊。比如皮肤病患者、长期高血压、糖尿病患者，在病情没有变化、基本长期稳定的时候，通过互联网包括远程监护或者所在的社区可以做一些检查检验，这些指标医生掌握之后，可以在线上开长期处方或者调一调药。但是有一些病如肿瘤，患者需要定期做抽血化验、影像检查，才能作出正确判断。还有儿童疾病病程进展快，不建议儿童通过互联网看病。

除了复诊服务，互联网技术在医疗其他领域的应用，也将让群众就医变得更加便捷。《意见》要求加快家庭医生签约服务智能化、信息平台建设和应用，鼓励在网上开展签约服务，提供健康咨询，预约转诊、慢性病随访、健康管理和延伸处方等服务；明确线上开具的处方经药师审核后，医疗机构和药品经营企业可以委托符合条件的第三方机构进行配送；拓展医保结算在线服务功能，包括异地结算、一站式结算，推进人工智能等新技术研发应用，提高医疗服务的效率，特别是在提高医院运行管理和便民服务方面，明确到2020年，二级以上医院普遍提供分时段的预约诊疗和智能导医分诊、候诊提醒、检验结果查询、诊间结算、移动支付等一些线上服务。鼓励中西部地区和偏远边疆地区因地制宜进行探索。

截止至2017年底，国家、省、市、县四级全民健康信息平台全部实现连通，下一步将在应用上下功夫。同时，制定落实卫生健康信息的标准和规范，所有医院实现统一标准和接口，并整合信息，为互联网医疗健康服务提供支撑。

在网上看病，能让人放心吗？如何确保信息安全，保护患者隐私隐私？《意见》明确了严格的监管措施：

首先是出台规范互联网诊疗行为的管理办法。明确监管底线，按照深化"放管服"的要求，降低准入门槛，并加强事中、事后的监管，确保服务的安全和质量。

其次是强化责任，"谁提供互联网医疗健康的服务，谁就必须要负责任"，监管原则是按照属地化管理，实行线上线下统一监管。第三方平台应确保提供服务人员资质符合有关规定，对所提供的服务承担责任。同时，建立医疗责任分担机制，推行在线知情同意告知，防范化解医疗风险。

此外是提高监管能力。利用互联网能够全程留痕的特点，建立卫生健康行政部门的监管端口，所有开展互联网医疗服务的医疗机构和平台，需及时将数据向区域全民健康信息平台进行推送、传输和备份，卫生健康行政部门将通过监管的端口对互联网医疗行为进行动态监管。同时，推进互联网可信体系建设，加快建设全国统一标识的医疗卫生人员和医疗卫生机构的可信医学数据身份、电子实名认证、数据访问控制信息系统。完善医生、护士、医疗机构电子注册系统，做到"互联网+医疗健康"服务产生的数据全程留痕，可查询、可追溯、可管控，确保群众查询和就医安全。

在建立统一规范数据标准的基础上，制定健康医疗大数据确权、开放、流通、交易、产权保护的法规，严格执行信息安全和医疗健康数据保密规定，严格管理患者信息，用户资料和基因数据等与个人隐私相关的信息，规范互联网诊疗行为。

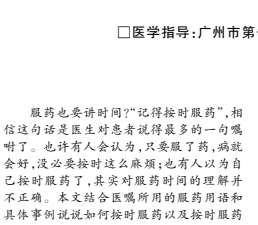
从癌症发病说说中老年体检问题

□广州中医药大学附属第一医院心胸血管外科 王继勇 主任

人到40，是如日中天的时候。经历了不少风雨，在家里在外面都是骨干。但人到40，也有些人开始淡泊人生，回归自我的佛系生活。但无论怎样选择40岁之后的人生，如日中天之后，终归慢慢日落西山。这个时候，保养自己就非常重要了！

40岁以上的中老年人体检应该注意什么呢？和年轻人体检一样吗？做做心电图，胸片，B超抽血验一下就行了吗？

2017年中国癌症发病率男女前十



不行的！！！

40岁以上癌症进入高发期，很多癌症普通体检无法发现！

来看看2017年中国癌症发病率男女前十。

我们惊讶的发现，常规的体检中，无法早期发现男性五大癌中的四种，就是排名第一第二的肺癌和胃癌，以及排名第四第五的食管癌和肠癌，同样也无法发现女性五大癌中排名第二第三第四的肺癌，肠癌和胃癌。早期肺癌只有胸部CT才能发现，早期食管癌，胃癌，肠癌只有胃肠镜才能发现。

为什么40岁以后容易得癌症呢？癌症是基因发生了突变，人体每一次的细胞分裂，都有发生基因突变的可能，只不过概率极低，当受到吸烟、慢性炎症、遗传因素和病毒感染等刺激时，细胞可能出现致癌基因被激活、抑癌基因失活等变化，以致细胞发生癌变。

即使发生了基因突变，产生癌细胞，健康人体内的免疫细胞也会将其杀死，不致患病。然而，随着年龄增长，细胞分裂次数越多，基因突变也越多，免疫力却越来越差，患癌几率随之飙升，因此中老年人得癌症大大增高！

每天，有7700人的生命被癌症夺走。癌症，是中国城市居民的头号杀手，在农村居民死因中也位居第二。

2017年2月14日，中国政府明确承诺，总体癌症的五年生存率要从30.9%，到2020年提高5%，至2025年提高10%。这一雄心勃勃的目标，被写入《中国防治慢性病中长期规划（2017－2025年）》（下称《慢病规划》），为积极的癌症防控政策出台留下了想象空间。

美国前总统奥巴马在任期内最后一次国情咨文演讲中，特别提及一项抗癌"登月计划"，呼吁通过这项计划永久治愈癌症，并任命时任副总统拜登为该计划负责人。两人都经历过癌症带来的死别，奥巴马的母亲在1995年死于卵巢癌，拜登的儿子2015年因脑癌去世。

癌症之王——肺癌

目前发病率、死亡率综合排名第一的肺癌，其病因目前还很不明确，一般考虑和家族遗传因素，抽烟，家庭的油烟，空气的污染，家庭的装修材料污染等有关，但很多人不抽烟，也不做饭，却也得了肺癌。还有很多，健康的运动员，女性也得了肺癌。比如我们刚刚确诊了晚期肺癌的某42岁著名女运动员。在医院，我们看到越来越多的女性，不吸烟，中年人得了肺癌，而且肺癌一发现80%都是晚期肺癌，治疗效果不好，确实非常痛心！

国际抗癌联盟认为，1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症如能早期诊断是可以治愈的，1/3的癌症可以减轻痛苦，延长生命，所以**对于40岁以上的人群，在常规体检的基础上，建议每年要做个胸部ct，隔年做胃肠镜，以期早期发现肺癌、食管癌、胃癌、肠癌这些肿瘤，及早治疗！**

重视医生嘱咐的服药时间

□医学指导：广州市第一人民医院药剂科 周晓虹 主任药师、邓艳斌 中药士 通讯员：邓艳斌、黄月星

服药也要讲时间？"记得按时服药"，相信这句话是医生对患者说得最多的一句嘱咐了。也许有人会认为，只要服了药，病就会好，没必要按时这么麻烦；也有人以为自己按时服药了，其实对服药时间的理解并不正确。本文结合医嘱所用的服药用语和具体事例说说如何按时服药以及按时服药的重要性。

服药时间

1. 晨服：是指清晨在睡醒后空腹的情况下服药。一些长效降压药、抗抑郁药和滋补性药物都会在这个时间段服用，以达到良好治疗效果。

2. 饭前：主要是指餐前15-60分钟服药。常见药物有吗丁啉、伊托必利、胃复安等。

3. 饭中：是指进食期间服用，食物不一定特指是米饭，可以是其他食物如零食、干粮等。常见药物有胰酶、伊马替尼、非诺贝特等。

4. 饭后：主要是指进食后15-30分钟服药。如助消化药物双歧杆菌三联活菌胶囊、保和丸、大山楂丸，治疗胆石症的药物等。这些都是针对需要在进食后通过药物对机体功能进行控制的疾病。抗胃酸药如氢氧化铝片剂或凝胶剂、三硅酸镁片剂、铝碳酸镁片剂或吡嗪片等，最好在饭后30-60分钟左右服用，这样可中和过多胃酸并在胃壁形成保护膜避免食物造成的刺激。

5. 睡前：是指睡觉前服用，常见的药物有：催眠药，让你能够按时入睡；平喘药，由于哮喘多发于凌晨，睡前服用哮喘药能有效抑制和预防哮喘发作；降脂药，晚上为胆固醇主要的合成时间，晚上服用降脂药能有效阻断胆固醇的合成，提高降脂疗效；补钙药，因人的血钙水平在后半夜及清晨最低，睡前补钙可以让钙更好地被吸收利用。

服药频次

1. 每日一次：是指每天早上或者晚上一次或规定的某一时间点服药，并保持每天都在同一时间服药。

2. 每日两次：是指每天早晨、晚上各一次，时间相隔为12小时。特殊情况下按医生交代的具体两个时间点进行服药。

3. 每日三次：不能随着三餐时间进食，这里的每天三次是指一天24小时，每8小时一次，均分三次。这样才能保证药物在体内的有效浓度，让药物达到良好的治疗效果。特殊情况下按医生交代的具体三个时间点进行服药。

4. 必要时服：多指发热、疼痛时服用以减轻症状，但如无对应症状情况下服药，不但没有治疗效果还会产生依赖性及不良反应。

按时服药真的很重要，下面给大家举两个例子：

失眠

失眠是最为常见的一种睡眠障碍性疾病，是多种躯体、精神和行为疾病所具有的常见临床表现，而失眠的程度也因人而异，有的是整晚不寐，有的是半夜醒了再也睡不着，也有人是睡眠时间过于短暂。

通常情况下催眠药应在睡前30分钟服用，在安静的入睡环境下进入睡眠，这样药物效用能维持正常睡眠6-8小时，过早服用药物会导致药物作用时间与睡眠时间不吻合而造成早醒或睡不够的错觉。

如入睡后半夜醒来不能再入眠，则一定要选择起效迅速的催眠药物，如果服用起效慢的催眠药物或接近清晨服药，会导致人体的睡眠结构失衡，严重影响白天的精神状态和工作。

糖尿病

糖尿病人的服药时间多与进食时间密切相关，虽不同降糖机制的降糖药服用时间不尽相同，但抓准时间点服药也是非常重要的。

（1）促进胰岛素分泌类的药物

如格列吡嗪、格列齐特、瑞格列奈、那格列奈等，需要在饭前15-30分钟内服用，这样当餐后血糖浓度达到高峰时血药浓度也正好达到高峰，从而起到降糖作用。

（2）二甲双胍

不仅有降糖作用，还可以改善胰岛素抵抗和脂质代谢，通常的服用时间是进餐前，但如有胃肠道反应可改为进餐时吞服，不能嚼碎。

（3）α-糖苷酶抑制剂

如阿卡波糖，要和食物一并进入肠道，通过抑制α-糖苷酶延缓糖的降解，从而降低血糖水平。这类药要求与饭同时嚼服，如餐后服药则不能与食物同时进入肠道而起不到降糖作用。

当然，不仅上述两种病才需要按时服药，所有病症都需要按时服药。只有按时服药，药物在血液里的浓度才能保持恒定，才能起到持续治疗疾病的效果。

市八医院成功救治一例复杂性双胎妊娠合并水痘感染孕妇

□通讯员：广州市第八人民医院 何慧玲

近日，广州市第八人民医院妇产科成功救治一名妊娠合并水痘、单绒毛膜双羊膜囊的双胎孕妇。

今年31岁的刘女士，孕36周3天，单绒毛膜双羊膜囊双胎妊娠，来市八医院就诊5天前突发皮疹伴有发热，进行性加重，体温波动在38.2℃~39.6℃，曾就诊广州市某医院，考虑妊娠合并水痘，建议孕妇自行前往专科医院就诊。孕妇辗转广州市多家医疗机构，均因妊娠合并感染性疾病表示无法收治。2018年5月23日12时，孕妇高热不退，全身皮疹，并出现规律腹痛伴有阴道流血，几近绝望的孕妇于13时22分来到了广州市第八人民医院。经接诊医生详细检查后发现：孕妇不仅高热达39.2℃、全身及颜面部水泡样皮疹，且口腔、阴道内大量皮疹，此时孕妇宫口已开大2cm，两个胎儿的胎心均增快至180次/分；孕妇为单绒毛膜双羊膜囊双胎妊娠，医学上称之为复杂性双胎，属于严重高危妊娠，高危评定属于V类。考虑孕妇病情危急，接诊医生立即请示医院医务科，请求马上组织呼吸科、麻醉科、新生儿科等科室进行多学科会诊。会诊后决定，为了母婴安全，急诊行子宫下段剖宫产术。

医院迅速安排手术绿色通道，产科医生在防护条件下分别于14时53分、14时56分剖宫产两活男婴，母婴平安！刘女士一家人悬着的一颗心终于放了下来。

《知识链接》

水痘

是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。主要发生在婴幼儿和学龄前儿童，成人发病症状比儿童更严重。以发热及皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。其传染力强，水痘患者是惟一的传染源，自发病前1～2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性，接触或飞沫吸入均可传染。病后可获得终身免疫。

水痘在妊娠妇女中罕见，妊娠并发水痘感染对孕产妇、胎儿和新生儿都有影响。大约10%-20%的孕妇水痘感染将发展成肺炎，是导致孕产妇死亡的重要危险因素之一，死亡率高达40%。妊娠期水痘可通过胎盘传播，导致先天性或新生儿水痘。所以，孕妇一旦出现不明原因皮疹并伴有发热，一定要及时就医。

单绒毛膜双羊膜囊双胎妊娠

双胞胎分单卵双胎及双卵双胎两种，而单卵双胎又因为受精卵的分裂时间不同导致胎盘个数和羊膜囊个数不同而分为双羊膜囊双绒毛膜双胎、双羊膜囊单绒毛膜双胎及单羊膜囊单绒毛膜双胎。双羊膜囊单绒毛的胎儿发生双胎输血综合征的概率相对来说是比较高的，这是双胎妊娠中的一种很严重的并发症。

高温天气，如何防中暑？

天气炎热，容易发生中暑，尤其是老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者这些高危人群。另外，在高温天气里进行重体力劳动或剧烈的体育运动，即使是健康的年轻人也可能发生高温中暑，甚至死亡。那我们可以怎样做，来预防中暑的发生呢？

饮食注意事项

大量饮水

在高温天气里，不论运动量的大小，都需要增加液体的摄入，不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动，至少每小时喝2~4杯凉水(500-1000ml)，水温不宜过高，饮水应少量多次。

高温天气时，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。这些饮料会导致失去更多的体液。同时，还应避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。对于某些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱。

注意补充盐分和矿物质

大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失。流失的盐分和矿物质必须得到补充以满足人体正常的需求。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。如果正在进行低盐饮食，在喝运动饮料或服用盐片之前，应当咨询医生。

注意饮食及休息

少食高油高脂食物，饮食尽量清淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意，高温环境下人们更需要摄取足够的热量，补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜。保证充足的睡眠。睡觉时避免电风扇或空调直吹。

高温环境的应对方法

穿着合适的衣服并涂抹防晒霜

在户外，应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。如果一定要进行室外活动，要注意防晒、降温。可以佩戴宽帽檐的遮阳帽、太阳镜，并涂抹SPF15或以上的防晒霜(UVA/UVB防护)。

外出最好避开正午时段

高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动，最好避开正午时段，尽量将时间安排在早晨或者傍晚，并且尽量多在背阴处活动或休息，避免太阳直晒。

如果需在高温条件下行走或锻炼，请不要马上就进行激烈的运动。应慢慢开始，逐渐增加强度，让身体慢慢适应外界的环境。当感觉到自己的心跳加重且胸闷憋气，尤其是感到头晕、意识模糊、虚弱，甚至晕倒的时候，要立即停止一切活动！迅速找到背阴或凉爽通风的地方或背阴处休息！

待在凉爽的环境里

高温天气里应尽量在室内活动。如条件允许，应开启空调。如果家里没有空调，可以借助商场、图书馆等公共场所避暑。哪怕只是待上一小段时间，也可以很好的帮助降温。使用电扇可以暂时缓解热感，然而一旦气温升高至32摄氏度以上，电扇对减少中暑发生则效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体，或待在空调房里是最好的降温措施。尽量减少炉灶、烤箱等的使用。如一定需要长时间使用炉灶、烤箱等，则应注意及时补充水分，经常离开厨房，在背阴或凉爽通风的地方休息。

值得注意的是，长时间在空调环境下工作、生活的人，应当有意让自己接触一些高温环境。适当关闭一段时间的空调，清晨或傍晚到户外活动。这样有利于锻炼自己的耐热能力。

高危人群多关注

关心高危人群

有些人群在高温天气里更易发生危险，应当给予格外关注：

1、婴幼儿及儿童，更易受到高温的影响，并且更需依赖他人的帮助来安排适宜的环境和补充水分。

2、65岁以上的老年人，他们身体机能可能无法有效地应对、处理高温给身体带来的伤害，身体对温度改变的感知和响应会变得迟缓。

3、工作或运动强度过大的人，有可能脱水，更易中暑。

4、病人，尤其患有心脏病、高血压，或正在服用某种药物的人，如：服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良的药物。这些人更易受到高温的影响。

不要将婴幼儿或儿童单独留在车里

即使在还算凉爽的天气里，在太阳照射下车内温度仍然会迅速升高并造成危险。即便在车窗留了缝隙，车内温度还是可以在泊车后10分钟内上升近7摄氏度。此时留在车里的任何人都有严重中暑甚至死亡的风险。其中，婴幼儿和儿童若被独自留在停放的车辆中无人看管时，导致严重中暑、甚至死亡的风险最大。当家长与孩子一同驾车出行时，请一定注意以下事项：

1、永远不要把婴幼儿或儿童留在停放好的车里。即使车窗留了缝隙，也不要这样。

2、请时刻提醒自己还有一个孩子需要照料。

3、当停好车辆准备离开时，请确认随行的所有人都已经下车。不要忽视睡着的孩子。

结伴行动，互相关心

高温工作时，同事间应互相留意彼此的健康状况。如发现有中暑的迹象，要及时采取措施。高温中暑可以导致人神志不清，甚至丧失意识。热浪来袭时，建议65岁以上老人的家人或朋友，至少每天上下午两次电话确认老人的健康状况。

(根据中国疾病预防控制中心网站资料整理)

孕育天地

孕期防晒怎么做？

□ 通讯员：林惠芳 林秀
医学指导：广东省妇幼保健院医学美容科 胡慕蓉 主任医师

怀孕后，孕妈妈由于体内激素的变化，会变得比孕前更容易出现色素沉着。在没做好防晒时，裸露在外的皮肤很容易就被晒黑，脸上也很容易被晒出各种色斑。有些晒出的色斑甚至在产后很长一段时间也都很难消下去，整个人看上去老态很多。孕期做好防晒工作是非常重要的。

物理防晒是最好的方式

对孕妇来说，最好的防晒是选择物理防晒的方式，即通过衣服等对皮肤进行遮盖保护，如外出时穿长袖衫、戴太阳帽、撑伞等，外出的时间段，如果可以选择的话，尽量避开上午10点至下午4点这个紫外线最强烈的时间段。

如何选择适合的防晒霜

除了物理防晒外，涂防晒霜也是一种保护措施。但是，对于孕妇这个特殊的群体来说，使用各种护肤品又是需要非常慎重的。主要是担心护肤品里的一些成分有可能会对胎儿的健康造成不利影响。如维A酸，目前已有证明大剂量、高浓度地口服维A酸可导致胎儿发育畸形，而目前根据我国《化妆品安全技术规范》的有关要求，护肤品中并不会直接添加维A酸，而只允许添加它的衍生物，如A醇、A醛、A酯等，这些运用于护肤品上的A酸成分是否会对胎儿产生不利影响呢，目前尚无确切的研究证实。但为了安全起见，怀孕期间还是不太建议使用含有这些成分的护肤品，包括防晒霜。

那是不是孕妇就得完全拒绝各种防晒霜了呢？其实也不然，如果需要在户外待的时间比较长，孕妈妈可以选择一些成分简单的物理性防晒霜。物理防晒霜里的氧化锌、二氧化钛能够把紫外线反射出去，从而达到保护皮肤免受紫外线伤害的效果。如果防晒霜里只含有氧化锌、二氧化钛的成分，那么就是纯物理性防晒霜。如果防晒霜里含有氨基甲苯酸、二苯甲酮-维生素A棕榈酸酯等物质，那么就是化学性防晒霜了。

及时清洗也很重要

涂抹防晒霜之后，孕妈妈需要注意，在脱离紫外线照射的环境后，一定要及时将防晒霜彻底清洗干净，千万不能偷懒。在使用防晒霜的过程中如皮肤有出现异样，应立即停止使用。在紫外线较强的户外待的时间较长，如皮肤有晒伤，孕妈妈回到家后可以用冷敷的方法来降低皮肤温度，减轻灼伤。

另外，当孕妈妈皮肤晒黑或者出现色斑时，也不必太过于担心。孕期出现的色斑，有些在产后是会慢慢消失的。如果仍有一些色斑一直都褪不去，也可以在哺乳期结束之后请专业的医生通过医学手段进行处理，千万不要为了变白而在孕期使用一些美白产品，以免一些美白产品里添加的汞、铅等有害物质影响到了胎宝宝的健康。

关于胃炎，大家最常问的六大问题

□通讯员：伍晓丹 医学指导：南方医科大学珠江医院消化内科 王新颖 主任医师

胃胀、胃痛、胃难受……磨人的胃炎又犯了。胃炎能不能治好？胃炎犯了一定要吃消炎药吗？得了胃炎怎么办？南方医科大学珠江医院消化内科王新颖主任医师为您解答关于胃炎的几大焦点问题。

Q1：胃炎会不会好？

从病程上看，胃炎有急性和慢性两种，急性胃炎多和饮酒、药物等引起的急性胃黏膜损伤有关系，少数抵抗力很低的人可能会因细菌感染(注意：不是幽门螺杆菌)而引起化脓性胃炎，这个后面还会介绍。

慢性胃炎是我们今天要介绍的重点，在门诊，患者问得最多的问题，就是“胃炎会不会好”。我经常会反问患者“感冒会不会好”，答案是肯定的，“会”。可是，您能保证一辈子不感冒吗？

其实胃炎是一样的，不是治不好，大多数情况下是在饮食、生活习惯、气候等原因下发病或复发了。所以，没有必要纠结可不可以一劳永逸、永不再犯的问题。

Q2：胃炎要不要吃消炎药？

经常有患者这样讲，“我一吃阿莫西林病就好了……”“我在药店买的阿莫西林吃了没有效果呀？”“医生，胃炎你为什么不开消炎药给我呢？”

这里需要和大家讲的是，胃内是一个特殊的环境——“酸”，只有胃酸不断分泌，才能帮助食物消化，也正因为酸的环境，所以除了幽门螺杆菌外，其他的细菌很难生存下来。所以，胃炎不是普通细菌引起的，就没有必要一定要吃消炎药。

Q3：胃炎是怎么发生的？

前面我们提到，胃酸可以消化食物，那会不会把胃自己也消化掉呢？胃酸之所以没有把自己消化掉，是因为胃黏膜本身有自己的保护机制。比如，有一层保护膜，如果胃酸分泌的很多或者保护膜损伤，就会引起胃炎。

因此，治疗胃炎的药物主要是抑酸的药物和保护胃黏膜的药物，而不是我们通常说的消炎药。只有在合并了幽门螺杆菌感染的时候，才会用消炎药。

Q4：如何诊断慢性萎缩性胃炎？

慢性胃炎分为萎缩性和非萎缩性，还有一些特殊类型的胃炎。诊断萎缩性胃炎，可以从内镜和病理两个方面看，但最主要的，还是病理结果。也就是说，有了病理结果，才可以确定是否存在萎缩。

Q5：萎缩性胃炎会不会癌变？

萎缩性胃炎会癌变，但不是得了萎缩性胃炎就一定会癌变。我常给患者打个比方，“一个长途车司机和一个其他职业的人，谁更容易出车祸？”您一定认为是长途车司机，对吧。那是不是长途车司机一定会出车祸，而其他职业的人永远没问题？这是一个概率问题，如果司机技术好、行车小心、车子保养的好，就会非常安全。所以说，不要谈癌色变，而应该正确理解这个问题。

Q6：发现了萎缩性胃炎怎么办？

首先要正确评估萎缩性胃炎的严重程度，这需要病理医生给出规范的病理诊断，来帮助临床医院判断；其次，如果有幽门螺杆菌感染，就一定要清除掉；第三，要根据医生的意见定期复查；第四，对症处理，缓解症状；第五，也是现在越来越多出现的问题，就是有明显精神心理因素的慢性胃炎。这部分患者可以加用一些抗抑郁或抗焦虑的药物，我常常对患者说，您要是天天都在体会自己哪里不舒服，活在紧张和忧虑的心情里，吃什么药也没有用的。

药师有话说

儿童居家安全用药须知

□ 广州市妇女儿童医疗中心 吴玮哲

相信大家家里都有家庭小药箱吧，特别是家里上有老下有小的宝爸宝妈们。相信大家之前已经看过不少各路大神的指点，对怎样备药已经了如指掌了。然而，家里备了药，就真能保一方平安了吗？

来自世界儿童安全组织(中国)的《2017儿童安全用药现状报告》指出，儿童中毒的原因中，药物中毒占比超过40%；其中1-4岁儿童中毒占儿童中毒的80%以上；而儿童药物中毒的原因是误服；儿童误服的前三类药是感冒药、精神药品、高血压药。这就奇怪了，1-4岁的小宝宝怎么会拿得到药品误服呢？精神药品、高血压药并不是儿科的常用药，怎么会成为小儿常常误服的药品呢？在我们日常看见的药品中毒案例中，形式和原因可谓五花八门，触目惊心。有的孩子认为药品是糖果，躲在角落独自享用了两整盒维生素AD；有的拿起奶奶经常吃的药瓶直接往嘴里倒……

要让家庭备药成为家人的保护措施而不是祸根，宝爸宝妈们必须注意做到以下几点：

一、安全储存

1. 药品要存“高”和“远”。平时要将药品和化学品存放到小宝宝爬上凳子也触及不到的地方，就是要存放得又高又远。

2. 药品要放原装瓶。药品和化学品必须存放在原装瓶中，标识清晰。不要图方便随手拿个吃完的零食瓶或饮料瓶放置，也不要将药品分装在曾经装载不同药品的小药瓶中。

3. 长辈的药品要收好。很多老人家习惯将常用的药品放在床头，以方便服用。殊不知天真的宝宝模仿力超强，在家人不注意的时候模仿大人将药物放进嘴里。老人家的药品建议应收好放置到宝宝不能打开的柜子里。

二、安全使用

1. 使用前：确认正确的药品。确认药品在有效期以内。尽量使用儿童专用剂型的药品。不要擅自将成人药品给孩子服用。使用前可咨询医生或药师。

2. 使用时：仔细阅读说明书，按医嘱或说明书在正确的时间给予正确的剂量。不可擅自增加或减少给药剂量，也不可擅自改变给药的时间间隔。

3. 使用后：确认药品已被安全储存，即高和远。置于孩子不能够着的地方。

三、安全教育

1. “药品不是糖，妈妈给你拿”

为了提高儿童服药依从性，现在的很多儿童剂型药品将药品做成卡通形状，加上漂亮的颜色和糖果味、水果味等可口的口味，宝宝自己不易区分。家长们应该教育孩子药品不是糖，不能自己取服，乱吃会中毒。最好在药品上贴上宝宝能辨认的“危险图案”贴纸，告诉宝宝，这个是药品，不是糖果。

2. “先问再尝”

就算家长有三头六臂火眼金睛，也很难做到每分每秒盯紧孩子。正如有些家长所说：“我一扭头一眨眼功夫，宝宝就把不能吃的东西放嘴里了。”与其天天操碎了心盯着能孩子，还不如提前“打好预防针”。告诉孩子并不是所用东西都能放到嘴里的，无论什么时候都要先问了家长东西能不能吃，再放进嘴里尝试。

专科

治疗高血压，你做对了吗？

□通讯员：吴佳仪 医学指导：南方医科大学中西医结合医院心血管病科 赵益业 主任中医师

原发性高血压是我国常见的心血管疾病，多见于中老年人，常因不易坚持治疗而导致各大器官相继受累。对此，南方医科大学中西医结合医院心血管病科赵益业主任中医师表示：高血压治疗误区多，治疗需遵从医嘱，并且应从个人生活起居控制。

高血压治疗5大常见误区，可能你正在这样做

误区一：不愿意过早服药

治疗高血压，越早获益越大。不少患者担心降压药会产生抗药性，却不知血压升高的主要危害并不是血压升高引起的症状，而是不知不觉中损害全身的血管，甚至影响心、脑、肾等多个器官的功能。血压越早得到控制，就能越早地保护血管、预防多器官功能受损。

误区二：血压正常即停药

高血压的治疗需要坚持用药，保持其稳定。高血压不能根治，但可以通过综合治疗控制，贸然停药后血压会因此升高，而血压的波动过大，对身体内多器官的损害更加严重。正确做法是：血压控制达标并长期稳定后(一般半年到一年)，在医生指导下，逐渐较少药物，并控制生活方式，长期规律监测血压的变化。

误区三：过分依靠药物

高血压的治疗需要坚持健康的生活方式。药物治疗，应该建立在健康生活方式的基础之上，积极控制和改正吸烟、过量饮酒、高盐饮食等不良习惯，对药物的治疗效果有辅助作用。

误区四：只服药不看效果

高血压的治疗并非千篇一律，且个体对药物敏感性不一，需要通过定期监测血压观察治疗效果。长期的规律监测并记录，可为掌握药物使用与血压变化关系、调整药物剂量及种类提供临床依据。

误区五：自行购药服用

高血压种类繁多，每一类的治疗用药有所差异，用药需专科医生指导。降压药的选用不仅仅针对控制血压，同时还要考虑对身体其他器官功能的保护。

非药物治疗措施的四个重点

赵益业提醒：除遵医嘱进行合理用药外，还应该积极采用四类非药物治疗措施。

合理膳食

首先要控制能量的摄入，控制体重；限制脂肪摄入，烹调可选用植物油，可多吃海鱼；适量摄入优质蛋白；多吃钠低、钾钙高的食品，如豆类、茄子、海带、牛奶等，少吃动物内脏、老火汤类；限制盐的摄入量，一般不超过6g(约普通啤酒盖一平盖量)；多吃新鲜蔬果。

适量运动

根据个人情况在医生指导下选择合适的运动，如散步、慢跑、打太极拳、骑自行车和游泳等。

戒烟戒酒

高血压患者应戒烟戒酒。

平衡心理

紧张、易怒、情绪不稳定都是血压升高的诱因，高血压患者应改变行为方式，避免情绪过激。

十步健康操帮助血压平稳下降

患者可根据个人情况，在医师指导下适当选择降压操进行功能锻炼。降压操基本步骤如下：

1. 预备动作：端坐于椅子或沙发上，目视前方，双臂下垂，双掌置膝关节，手臂自然弯曲，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。

2. 按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一拍，约做32拍。

3. 按揉百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做32拍。

4. 按揉风池穴：用双手拇指按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，共做32拍。

5. 摩头清脑：两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后按摩，从前至后弧线行走一次为一拍，约做32拍。

6. 擦颈：用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，再换右手擦左颈，一次为一拍，共做32拍。

7. 按揉曲池穴：先用右手手掌换左手，旋转一周为一拍，共做32拍。

8. 揉关宽胸：用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，顺时针方向按揉一周为一拍，共32拍。

9. 引血下行：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴，旋一周为一拍，共做32拍。

10. 扩胸调气：两手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高，向后扩胸，最后放松还原。

传承红色基因 忆峥嵘岁月 寻红色之旅

——广州市卫生和计划生育委员会党性教育专题培训班

为了实施红色基因传承工程，大力弘扬革命精神，教育引导一代代人不忘初心、继续前进。根据中共中央办公厅印发的《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》通知精神，日前，广州市卫生和计划生育委员会举办了“传承红色基因，坚定理想信念”专题培训班，委机关和委属各单位共346名党员领导干部参加了瑞金-古田、遵义等四批次专题培训。在学习培训期间，学员们通过访旧址、看文物、敬花圈、作交流、听专题报告、重走红军路等形式，全面体验党性、全面寻根补钙、全面锤炼党性，大大增强“不忘初心　牢记使命”的意识，把学习贯彻党的十九大精神推向新高潮。

利用周边地区的革命历史资源和区位优势，把课堂专题讲授、现场实地体验有机结合起来，提高教学效果。图为学员们在专心致志听干部学院教员讲根据地人民支持红军的感人故事。

这是一次全新的体验党性之旅

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。此次参加培训的是市卫计委系统各级领导干部、党务工作者，虽然多次接受党务知识教育，也有一定的理论水平，但如果没有亲身到革命圣地体验过实践过，其党性意识终究是肤浅的、不完美的。通过让大家亲身体验革命圣地，零距离接受革命教育，对党员领导干部进一步了解我党党史，坚定理想信念，增强党性意识，提高工作能力，具有十分重要的意义。

学员们通过零距离地接触毛主席曾经工作过、住过的办公室、居室、会址，追寻革命前辈为祖国的独立和人民的解放事业英勇奋斗的光辉足迹，深深感受到艰苦的革命岁月里，老一辈革命家们坚定的理想信念。虽然地处偏僻、物质匮乏、时刻有生命之虞，但革命前辈们积极乐观向上，精神世界是无比丰富的。正是对理想信念的坚定和执着，他们才会一次次摔倒，又一次次爬起来，朝着目标坚定前行。正是对理想信念的坚定和执着，他们才会历经磨难和挫折，不忘初心，牢记使命，毅然奋斗，直至胜利。

这是一次深刻的寻根补钙之旅

树高千尺不忘根。党的十八大以来，习近平总书记多次前往革命老区，用脚步丈量信仰高地。“革命老区是党和人民军队的根，我们永远不能忘记自己是从哪里走来的，永远都要从革命的历史中汲取智慧和力量”总书记多次就传承红色基因发表重要讲话，告诫全党不能忘记走过的路，不能忘记走过的过去，不能忘记为什么出发。在瑞金，精彩的授课和讲解，仿佛带领大家回到了那个烽火硝烟的战场，再现了当年长征艰苦卓绝的情景。大家参加完重走红军长征路后，觉得这是一次非同寻常的寻红色之根、补精神之钙之旅，感触很深，收获很大。不仅如此，附近群众闻讯赶来，为学员们送上土特产，此景此情甚是感人，让学员们充分感受到了党群一家亲的情景，对群众路线是我们党的生命线和根本工作路线有了前所未有的深刻理解。

这是一次有效的锤炼党性之旅

整个学习培训期间，紧张团结、严肃活拔、有条不紊。对于一直坐在办公室工作的党员领导干部来说，穿上军装，顶着烈日，重走长征路，也是一次不小的锻炼。但大家没有半句怨言，全身心投入，全程下来，没有一个学员因病而请假。约定的时间出发，没有一次因个别学员迟到而延误。专题教学期间，整个教室鸦雀无声，学员们聚精会神的学习态度，以致上课老师不知不觉地延长了上课时间。这次培训班虽然处级及以上领导干部较多，但他们能以普通学员的身份严格要求自己，表现出很强的组织性和纪律性，充分体现了广州市卫生计生委系统党员领导干部良好的精神风貌。

经过六天半精神洗礼的学员们带着苏区精神投入到日常工作中，谈起本次学习经历，他们感慨不已。战争的硝烟已经消散，先烈的精神永存心中，我们定当铭记历史，增强工作责任感，以饱满的热情践行习近平总书记的讲话，以实际行动落实“健康中国”的战略部署，以传承红色基因，弘扬革命精神为动力，脚踏实地，立足于本职工作，提高执行力、凝聚力、业务能力，做到学有所获。

文/黄若楠 宋倩雯 郎健远　本版摄影/陈龙贵 刘玉洪

学员们穿上军装，精神抖擞、整齐划一，重走红军长征路。

市卫计委党组书记唐小平（前排右一）与委属单位党员同志在红军广场革命烈士塔前，倾听教员讲述革命烈士的事迹。

市卫计委纪检组组长谭冬元出发前动员，学员们用心聆听。

附近群众闻讯赶来，为学员们送上土特产，此景此情甚是感人。

偶遇老乡经过，学员们都会自觉让出中间道让老乡通过，充分体现了党群一家亲的深厚感情。

承印：广州铁路（集团）公司印刷厂　地址：广州市越秀区达道路西元岗6号　电话：(020)61324463　本期印数：7200份　发放范围：广州市卫生计生系统