

医生说“颈椎生理弯曲变直” 我以后还能恢复吗？

要想保护颈椎，预防是最重要的，从现在开始，改变不良习惯，不要等颈椎出现问题再花费金钱和精力去治疗。

□摘自《兰世亭》公众号 医学指导：中山大学附属第一医院 詹希平教授



随着智能手机、平板电脑的普及，短信脖已经成为新一代的全球性疾病，不仅仅是短信，各种眼花缭乱的APP更让大家沉迷其中。一动不动低着头看手机已经成为大多数人的常态，以至于现在的久坐人群甚至连小学生，也常常会出现颈椎不适的症状，到医院检查往往会有颈椎生理弯曲变直、反弓，甚至颈椎退变、椎动脉狭窄等的结构和病理基础，使颈部疾病更容易找上门来。

但是，对于中老年人来说，则很难恢复颈椎的生理弯曲。原因在于中老年人的颈椎已经衰老、退化，颈部关节肌肉老化，很难再恢复颈椎原有的生理弯曲。此时如果过度追求恢复生理弯曲还有可能诱发颈椎病的症状，因此不建议采取强硬措施恢复颈椎的生理弯曲等。所以根据不同年龄，治疗应该因人而异，因此，尽早就诊十分重要。

我们大家想要预防或者减缓颈椎的退变，可以从以下几点入手：
1、首先改掉不良习惯
改掉办公或学习时的不良姿势，不要长时间低头玩手机，枕头不要太高。
2、经常锻炼颈部
坐在椅子上，直立上半身，双手放在颈后侧，收紧下巴，头部后仰，后脑勺带动颈部肌肉向后的力量与双手向前推挤



正常颈椎 颈椎生理弯曲变直

的力量相对抗，保持10秒，放松身体还原原位，重复10次。

3、寻求专业康复医生的帮助

千万不可盲目锻炼颈部，可在专业医生的指导下进行，否则适得其反，引发更加严重的后果，甚至导致瘫痪。

人到中年，完全恢复颈椎的生理弯曲变得十分困难。所以说，要想保护颈椎，预防是最重要的，从现在开始，改变不良习惯，不要等颈椎出现问题再花费金钱和精力去治疗。

颈椎生理弯曲改变的原因

人体颈椎的生理弯曲正常状态是前凸的，但并非一成不变。随着年龄增长，颈椎会出现衰老和退化性改变，而使颈椎发生变化，甚至使颈椎变直或反张弯曲。然而，现在很年轻的人就已经出现了这种状况，这主要是因为生活习惯不良，长期维持不正确的姿势，比如低头工作、睡高枕等。

颈椎变直以后还能恢复吗

对于年轻人来说，通过干预获得较大程度的恢复。当年轻人可以颈椎生理弯曲的变直或者反弓的时候，颈椎部位的肌肉和关节柔韧性较好，可以通过康复锻炼、调整睡觉时枕头的高度、改变不良坐姿等措施，在最大程度上恢复颈椎的生理弯曲。此时的颈椎生理弯曲变直或者反弓是可逆的。

医师有约

养阳“治未病”三伏灸知多少？

□通讯员 黄月星 广州市第一人民医院药学部 李玲娉

什么是三伏灸？

三伏灸是灸法中的一种灸法，属于我国传统中医疗法。通过利用全年中阳气最盛的三伏天，根据所要预防的疾病，在对应穴位贴敷中药，以达到灸治的效果。根据时间不同，可分为初伏、中伏、末伏。

三伏灸的作用原理

中医认为三伏天的时间段是天气最炎热之时，也就是人体阳气最旺盛的时

候，正是温补阳气的最佳季节。此时天灸可以引阳入体，可祛除体内的风、寒、湿等邪气，让阳气虚之人增强免疫力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医“治未病”的体现。

“三伏灸药贴”常用中药介绍

通常选取中药麻黄、细辛、白芥子、延胡索、甘遂、徐长卿等功散发灸。温通的中药，按比例研成粉，用姜汁调成膏状，做成圆形药贴。
* 白芥子：辛、温，入肺、胃经，所含白芥子油对皮肤黏膜有刺激作用，可作三伏灸的优良介质。另外白芥子可功善利气散瘀，温中散寒，通络止痛。临床常用于治疗慢性支气管炎、膝部肿痛。
* 细辛：辛、温，有小毒，入心、肺、肾经。其呈现的药理作用与中医温阳散寒功效相吻合，因此加入天灸药贴作为散寒

药灸的重要物质基础。另外其还可通窍止痛，温肺化痰。但细辛所含黄樟醚对肾脏有一定毒性，日用量超20g会使口唇、舌尖、趾指发麻，故临床用量不宜过大。
* 徐长卿：辛、温，入肝、胃经，可祛风化痰止痛，用于湿痹、风疹、顽癣等皮肤病；还可止痛，用于风湿痹痛、跌打损伤、疼痛、牙痛等各种痛症以及寒凝、气滞、血瘀所致各种痛症。

三伏灸的适用范围

* 哮喘、慢性支气管炎、各种慢性咽炎等多种呼吸系统疾病；
* 过敏性鼻炎、四肢寒冷、免疫力低下、反复感冒；
* 虚寒头痛、慢性肠炎、腹泻、消化不良、厌食、胃痛；
* 风湿与类风湿性关节炎等骨关节问题及颈肩腰腿痛等症状；

* 痛经等虚寒性疾病及其他妇科问题。

三伏灸的注意事项

* 高热、湿热及皮肤病患者，贴敷穴位部位皮肤有破损者，皮肤对药物敏感者不宜三伏灸治疗。即使是符合三伏灸的人群，若处于急性发病期，如哮喘发作、感冒发烧、皮肤起皮疹等，也不宜进行三伏灸。
* 贴敷时间实际以皮肤发痒或灼热的感觉以及耐受程度作为观察指标，只要皮肤潮红即可，避免灼伤，一般为2-4小时。贴灸后若出现局部皮肤潮红、灼热、轻度刺痛，贴药部位出现小水泡，这是正常现象，不用紧张。若灼烧感严重，应立即暂停贴灸，必要时到医院就诊。
* 三伏灸治疗以连续三年为佳，一年最好灸3-5次。
* 三伏灸治疗要戒食如牛肉、鸭、鹅、花生、煎炸以及海鲜等发物以免引起过敏，还需忌食生冷刺激以及肥甘厚腻、生痰助湿的食物。
* 中医讲究辨证，贴灸也需辨体质，不是所有体质都适合，且灸灸效与用药量没有特别的关系，贴灸并非越多越好，贴灸之前最好咨询中医师。

中国“创造”世界首例 单条染色体真核细胞

中科院研究团队在国际上首次人工创建了单条染色体的真核细胞，是继原核细菌“人造生命”之后的一个重大突破。单条染色体真核细胞的“诞生”，突破了人们对于真核生物和原核生物界限的传统认知。专家表示，该成果表明，天然复杂的生命体系可以通过人工干预变简约，甚至可以人工“创造”自然界不存在的生命，该研究对于提升疾病防治水平具有重要意义。北京时间8月2日，该成果在国际知名学术期刊《自然》在线发表。

(资料来源：新华网微博8月2日)

乙肝：母乳喂养不增加 母婴传播的发生率

□通讯员：南方医科大学南方医院 李晓娟 医学指导：感染内科 刘志华副主任医师

母婴传播是乙型肝炎病毒(HBV)最主要的传播途径之一。乙肝母婴传播是指母亲将自身携带的乙肝病毒传播给胎儿或婴儿，包括产前传播、产时传播及产后传播。新生儿感染乙肝病毒后超过90%将成为慢性感染，其中约有15%-40%最终会发展成为肝硬化甚至肝癌。阻断母婴传播是降低人群乙肝病毒感染率最主要的环节。



成功；如乙肝表面抗原阳性，说明发生了母婴传播，阻断失败。除此之外，很多乙肝妈妈还担心乙肝病毒是否会通过乳汁传播？母乳喂养并不增加母婴传播的发生率。原因有三点：一是乳汁中乙肝病毒的检出率很低；含量也非常少；二是乙肝病毒不能通过消化道传播；三是宝宝经乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白免疫，体内已经有了保护性抗体。只要宝宝免疫成功，即使“大三阳”的携带者母亲也可以母乳喂养。

阻断乙肝母婴传播的措施主要有两种：
一是新生儿主、被动联合免疫；新生儿在出生后，最好在12小时内，要及时进行注射首剂疫苗和乙肝免疫球蛋白。这是阻断乙肝母婴传播的最为重要的措施。
二是孕期抗病毒干预：对于高病毒载量（即HBV-DNA>10⁶ IU/ml）的孕妇来说，由于传染性强，发生母婴传播的可能性大，服用抗病毒药物可以降低病毒载量，减少母婴传播。就如何判断孩子乙肝疫苗接种后是否阻断成功，刘志华指出，检测接种后孩子血液中的乙肝表面抗原(HBsAg)和表面抗体(抗-HBs)是判断标准。如表面抗体阳性，其效价大于10mIU/ml，说明免疫接种

成功；如乙肝表面抗原阳性，说明发生了母婴传播，阻断失败。除此之外，很多乙肝妈妈还担心乙肝病毒是否会通过乳汁传播？母乳喂养并不增加母婴传播的发生率。原因有三点：一是乳汁中乙肝病毒的检出率很低；含量也非常少；二是乙肝病毒不能通过消化道传播；三是宝宝经乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白免疫，体内已经有了保护性抗体。只要宝宝免疫成功，即使“大三阳”的携带者母亲也可以母乳喂养。

中老年常见的口腔问题(之三)

牙齿敏感

□广东省口腔医院海珠广场院区内科 肖立民 博士、副主任医师

牙齿敏感即牙本质过敏

俗称“倒牙”，主要是对冷、热、酸、甜、咸食物、冷风凉水、酸甜食、饮料等刺激过敏、酸痛难受。当牙齿磨损后，牙釉质剥落，牙本质就暴露在外面，外界直接刺激牙本质，容易引起牙痛。

导致牙齿敏感的原因

(1) 牙的咬合面即后牙面，前牙的切缘磨擦过重，釉质大部或全部被磨去，牙髓(俗称牙神经)相对离牙表面近了，因而对温度和化学等刺激敏感。

(2) 牙龈萎缩后使牙颈部暴露，牙颈部及其下方的牙齿没有牙釉质包裹的，故对刺激敏感。

(3) 刷牙方法不正确引起牙齿敏感。很多人习惯左右拉锯式刷牙，日久天长，会使牙釉质磨擦掉，露出里面的牙本质，造成牙根产生一个小豁口，以吃凉、热、酸、甜食物都会引起敏感。对付这种情况应立即就医，绝不能再抱侥幸心理，千万不能就范。

日常防敏感小妙招

(1) 进食酸性食物和饮料后，最好1小时后刷牙。因为牙齿刚刚被酸性物质腐蚀，表面变得很软，如果立刻刷牙，摩擦会带走牙齿表面更多的矿物质，使牙齿脱矿更加严重。可及时用清水或茶水漱口。

(2) 不适用刷毛过硬的牙刷。选择软毛牙刷，降低牙刷对牙龈的伤害，同时采用正确的刷牙方法，避免刷牙过度用力。

(3) 有用牙周病、夜磨牙、牙齿过度磨损等病时要及时治疗。

(4) 每天除了做到认真刷牙外，还应选用抗敏感类牙膏。

(5) 咀嚼茶叶或核桃仁，或用新鲜大蒜涂抹敏感区的牙本质，造成牙根产生一个小豁口，以吃凉、热、酸、甜食物都会引起敏感。对付这种情况应立即就医，绝不能再抱侥幸心理，千万不能就范。

重度胎盘早剥！产房里抢救妇孺的生死时速

□通讯员：中山大学附属第六医院 简文杨 戴希安

近日，中山大学附属第六医院产科、麻醉科、新生儿科等多科室合作，医院产科成功抢救一位重度胎盘早剥的高龄产妇及新生儿。从开始剖宫产到胎儿娩出，仅仅用了2分钟的时间，母女化险为夷，迎来了一个3.08kg的健康女宝宝。

来自潮州的小杨，今年36岁，去年慕名到中山大学附属第六医院生殖中心就诊后成功怀孕，她的怀孕和临盆道路历经“坎坷”，所幸在医护人员的照料下，终于进入到产程。经过慎重考虑，中山六院产科高潮主任、周兰萍副主任均建议产计划分娩。怀着对中山六院的信任，孕37+周的小杨选择了回到六院产科入院待产。

经过充分评估有阴道分娩条件，当晚放置宫颈球囊促宫颈成熟，次日入产房破膜、静滴缩宫素引产，产程进展正常，胎头下降正常，持续的胎心监护显示胎心率在正常的范围，仿佛一切都在计划中进行。但是产科医生和助产士也丝毫不敢掉以轻心。

在小杨宫口开到一半(5cm)时，一直在床边守护的助产士发现胎心突然不能显示胎心率，产时阴道流血量增多，当即呼唤并助产科床旁床旁超声检查，发现胎心率低至50次/分。周兰萍凭着丰富经验，立即作出了判断：产妇发生了凶险的

重度胎盘早剥！

此时此刻，帮助产妇娩出胎儿刻不容缓。训练有素的产科团队忙而不乱，立即进行胎宫内复苏治疗，做好术前准备及与家属沟通工作。麻醉手术科医护人员赶到产房麻醉及手术准备工作，新生儿科的医师也候命做好新生儿窒息复苏准备，启动快速应急响应预案，在产房就地剖宫产。

切开子宫的一瞬间，大量血块与鲜血奔涌而出！面对这千钧一发的状况，即使已有30年丰富临床经验的周兰萍也坦言“有些不稳定”。胎盘1/2在子宫内已经处于剥离的危险状态，再晚一会，后果不堪设想。

从发现胎心变慢，产科医师快速诊断，快速决策，家属谈话，开通绿色通道，麻醉再到命悬一线的宝宝紧急剖宫产娩出，仅20余分钟，其中切皮到胎儿娩出，仅用2分钟。时间虽短，却无比揪人心弦。直到听到宝宝响亮的哭声，产妇小杨终于忍不住喜极而泣。产房里所有的医护人员也都长长地舒了一口气。不懈的努力和付出，终于超越了看似让人绝望的生死时速！

由于产时宫室内有活性出血量，周兰萍还发现产时子宫内残留有部分胎盘组织。医护人员暂时压下心中的喜悦，全神贯注继续着紧张的抢救。时间一分

一秒流逝，终于，经过仔细清除植人的胎盘组织和缝扎止血，产妇的生命体征基本平稳。这时，所有的医护人员才真正放下了那颗悬着的心，这一次，产房里的医护人员跑赢了死神！

胎盘早剥知识链接

什么是胎盘早剥？周兰萍副主任介绍，妊娠20周后或分娩期，正常位置的胎盘在胎儿娩出前，部分或全部从子宫壁剥离，称为胎盘早剥。在我国胎盘早剥的发病率为0.46%-2.1%。而重度胎盘早剥是严重威胁母儿生命的产科急症。

胎盘早剥有哪些危害？

宝宝在妈妈肚子里依靠胎盘获得营养和氧气供应，排出代谢产物。胎盘和母体剥离，就像大树被连根拔起，宝宝没办法获得氧气，还会出现失血，可能重度窒息，甚至胎死宫内。其围产儿死亡率并非胎盘早剥高25倍。产妇也有大出血、休克、凝血功能障碍的风险。

哪些人可能出现胎盘早剥？

周兰萍解释道，胎盘早剥发生率不高，但是在下列几种为高危因素：

关于健康体检, 这些事你知道了吗?

健康体检是实施疾病早期预防和开展健康管理的基本途径及有效手段之一。随着人们生活水平的提高和保健意识的增强,每年一次的健康体检已逐渐被认同。要保持健康状态,早期发现疾病的蛛丝马迹很重要,定期体检就是最佳途径,它是健康不容忽视的基石。但是,健康体检也有一些注意事项,你清楚了吗?

□ 广州医科大学附属第二医院体检中心 李炳流 主任医师 黄庆东 副研究员

体检时如果忽略了某些要注意的事项,很有可能会影响体检结果的准确。体检前除了首先要预约安排之外,还要了解以下注意事项。

体检前,这些食物要少吃

除了体检前1到3天饮食保持清淡外,专家提醒,最好在体检的前两周少吃以下六种食物:

- 1. 高碘高的食品:** 体检前两周不要食用含碘量高的食品,如深海鱼油、藻类、海带、海鱼、海藻类等,由于这些海产品含碘量高,会影响甲状腺功能的检测。
- 2. 含嘌呤类的食物:** 中年人每年做健康体检时,要注意检测尿酸浓度。由于嘌呤类的食物对尿酸检测有影响,所以少吃富含嘌呤类的食物,如动物内脏、海鲜类食品。
- 3. 动物血液制品:** 动物血液制品对大便潜血试验检查有一定影响。
- 4. 含糖食品:** 体检前尽量不要吃各种甜食、饮料等,这些食品含糖量高,对血糖、尿糖的检测有一定影响。
- 5. 高蛋白食品:** 避免大量摄入高蛋白食品如鸡蛋、肉类等,以免影响对肾脏功能的检测。
- 6. 高脂肪食品:** 如大量摄入高脂肪食物,如肉类、动物内脏等,血脂会上升,影响血脂的检测结果。

体检前一天,得这么做

● 体检前一天忌酒,避免使用对肝肾功能有影响的药物。

- 检查前一日晚上十二点以后,请完全禁食(包括饮水)。
- 保证较充足的睡眠。睡眠不足会导致免疫力下降,从而影响体检结果。

体检当天,这几点要注意

- 1. 体检当日穿着要求:** 穿脱方便的服装、鞋袜,最好不佩戴项链等,女性受检者的文胸不要带钢托,不要穿金属壳片的内衣。
- 2. 内科体检前请先测血压、身高、体重。**
- 3. 抽血及肝、胆B超须空腹进行:** 做膀胱、前列腺、子宫及附件B超时,请勿排尿;如无尿,需饮水至膀胱充盈。
- 4. 检查当天需抽完血、做完腹部超声检查后,方可进食。**
- 5. X线检查时,宜穿棉布内衣,勿穿带有金属纽扣或者装饰的衣服、文胸;并摘去项链、手机、钢笔、钥匙等金属物品。怀孕及有可能怀孕之女性受检者,请先告知健康服务人员,慎做X光检查。**
- 6. 心电图检查前宜静息休息5分钟左右,不能在跑步、饱餐、冷饮或吸烟后进行检查,这些因素都可以导致心电图异常,从而影响到疾病的判断。**
- 7. 女士体检注意事项:** 生理期时不宜作妇科检查及尿检;乳腺远红外线复查最好选择在生理期后一周内。做妇科检查前宜排空膀胱。未婚女士不宜做妇科检查,有特殊需求者要签署相关协议(告知书)方可进行相应检查。

体检中的三忌,需谨记

- 1. 忌熬夜时间太晚**
体检化验要求早上7:30-8:30采空腹血,最迟不宜超过9:00。太晚会因为体内生理性内分泌激素的影响,使

血糖失真(虽仍为空腹)。所以受检者应该尽早采血,不要轻易误时。

2. 忌体检前贸然停药
采血要求空腹,但对慢性病患者服药应区别对待。如高血压病患者每日清晨服降压药,是保持血压稳定所必须的,贸然停药或推迟服药会引起血压骤升,发生危险。按常规服药后再测血压,体检医生也可对目前的降压方案进行评价。服少量降压药对化验的影响是轻微的,可以忽略不计。所以高血压患者应在服完降压药后再来体检。对糖尿病或其他慢性病患者,也应在采血后及时服药,不可因体检而干扰常规治疗。如不清楚是否服药,请咨询专科医生。

3. 忌随意舍弃检查项目
体检表内设定的检查项目,既有反映身体健康状况的基本项目,也包括一些针对恶性疾病和常见疾病的特殊检查项目。有些检查对疾病的早期发现有特殊意义。如红门指诊检查,对四十岁以上受检者直肠肿瘤的发现尤为重要。有的受检者因怕麻烦或害羞,自动放弃该项检查。若受检者真有病变,自然也就失去了治疗的最佳时机,其后果不言而喻。

小贴士:健康体检多久做一次?

根据世界卫生组织的年龄分期是:45岁以下为青年;45-60岁为中年;60岁以上者为老年。建议根据不同的年龄段并结合体检者的具体情况确定体检的频率,一般说来:

- 45岁以下,每一至二年健康体检一次;
- 45岁及以上的人群至每一年健康体检一次;
- 有健康问题的人群应针对相应的健康问题每年进行一次或多次体检;
- 有性生活的女性每年应做一次妇科体检。

青春期女孩学业负担重,压力大,常出现月经稀发或频发、经血量较多等问题,而家长由于粗心或怕耽误孩子的学习未及时发现,最终甚至会影响其今后生育功能。因此,对年龄尚小月经已来潮的女孩,父母一定要多关心其月经情况,一旦发现异常要及时带孩子到正规医院青春科就诊。

痛经剧烈要就医——

女性在行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀,伴有腰酸或其他不适,症状轻重可有恶性、呕吐、腹泻、头晕、冷汗淋漓等影响生活质量者,称为痛经。痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种,原发性痛经多见于未生育过的青年女性及体质虚弱或对疼痛敏感的人,又称为青春期痛经。痛经虽不致命,但严重影响了青春期女性的学习和工作,降低了生活质量和乐趣,并且一些病因引起的痛经可能造成女性不孕。因此青春期女性及家长要特别重视痛经,若痛经剧烈需到医院诊疗,排除子宫附件器质性病变。

要提醒的是,女性一定要注意定期检查身体,出现月经不调一定要及早到医院进行检查。青春期的女性也要注意适当锻炼身体,增强体质,预防各种疾病。

营养师的小叮嘱——如何“营”在暑期

□ 广东省人民医院营养科 肖本燕 副主任营养师

青春期月经异常勿轻视

□ 通讯员:刘元铃 医学指导:广东省妇幼保健院妇科保健科 吕芳

16岁的欣仪为月经不调困扰,每次月经都在“不知不觉”中失去,弄得自己手足无措,非常尴尬。眼看开学在即,欣仪和妈妈来到医院检查,方才知道了患上“青春期月经失调”。

何为正常月经

正常月经具有周期性。出血的第一天为月经周期的开始,两次月经第一日的间隔时间称为一个月经周期。一般为21-35日,平均28日。每次月经持续时间称为经期,一般为2-8日,平均4-6日。正常月经量为20-60ml,超过80ml为月经过多。月经是血液状,不稀、不厚,没有血块,可有细小碎片,无臭味。

一般月经无特殊症状,但也有少数女性出现下腹及腰骶部坠不适或子宫收缩痛,并可出现腹泻等胃肠功能紊乱症状。少数患者可有头痛及轻度神经系统不稳定症状,但不影响工作,不用担。月经具有规律性,即周期、经期和经量,虽然这三方面的情况可因人而异,但对

个体而言,其月经类型应该是相对稳定的。当处于青春期的女孩出现上述任何一项异常时,称之为“青春期月经失调”。提醒广大青春女性及家长:青春期三月经异常要重视。

初潮太早,太晚要就医——

月经是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。规律月经的出现是生殖功能成熟的重要标志。月经第一次来潮称月经初潮。月经初潮年龄多在13-14岁之间,但可能早在11岁或迟至15岁。也有少数的年龄可提前到9岁或推迟到15岁。如果8岁以前月经来潮,就有可能为性早熟;而如果16岁以后月经尚未来潮,则要考虑原发性闭经。这些都需要家长及时带孩子到医院就诊。

月经频发或频发、经血量多要就医——

少女初潮时,由于卵巢刚发育,功能还不完善,所以常会出现功能紊乱和不规律,这不是病理现象。但现在的青

水果同时含有糖分,过多地摄入,可能影响正餐进食,或因摄入能量过多,造成体重负担。因此,水果是主食和蔬菜的补充,并非越多越好,每天200-300克。夏季水果丰富,选购的种类要多做变化哦!

鱼肉鱼豆补起来

这类食物是平时住宿学生在食堂就餐时,质量较为堪忧的食物。假期期间,可以给予适当的“改善”。不过需强调的是:要注意质量的提高,而非单纯数量的增加。比如为暑期在家的孩子,多提供新鲜的各种鱼类、大豆及豆制品也要经常摆上餐桌。增加优质蛋白质的同时,并不会带来过多的脂肪负担。

对于存在营养性贫血的同学,要增加牛肉、鸭血等的进食频率,而不宜长期只吃鸡肉、鱼内等血色素含量较低的肉类。

需要提醒的是,如果家里的小同学已经超重或肥胖,那么家庭饮食应注意调整烹调方式,多用蒸、煮、凉拌等清淡少油的方法,减少煎炒、油炸等。并且要鼓励小同学增加户外活动,达到健康体重。

零食好吃有节制

零食作为儿童和青少年的正常膳食组成部分,有其普

膳食结构,均衡合理

在购买和准备食物时就要有意识地注意食材种类:蔬菜和主食(谷薯类)所占比例最大,是膳食中的重要组成部分。蔬菜约占食物总量的1/3,建议每日的蔬菜种类多至多至,至少也要4种以上,其中红、绿、黄、紫等深颜色的蔬菜一半以上;谷薯类占每日食物总量的约1/4,在米、面的基础上,增加杂粮豆类(糙米、荞麦、燕麦、红豆、绿豆等)和薯类,使主食达到每天2-4种。

成也热汤,败也热汤

“饮汤”是广东人独有的饮食标签。的确,妈妈煲的老火靓汤的味道,是很多广东人美好的味觉记忆。在漫长又炎热的暑期,妈妈们又怎么会错过这个显身手、补“营养”的好时机。但是,来营养门诊就诊的儿童青少年中,高尿酸血症患者日渐增多,这其中大部分与妈妈们的“老火靓汤”不无关系。所以,老火汤虽靓,仍不宜过量,1-2周一次,足矣!妈妈们,你们的母爱可以有更多的表现方式,不要仅限于那锅浓浓的肉汤吧。

水果必需,但勿过量

水果富含水分和多种维生素,是暑期的明星食物。但

新手爸妈必知的“疫苗知识”

新手爸妈在迎接新生命降生的同时,就要与疫苗“打交道”啦。对于疫苗接种,不少新手爸妈也难免有些迷茫,我们一起来了解一下宝宝预防接种的相关知识吧~

宝宝出生时

宝宝一出生,医生就会给一本《预防接种证》,或者在儿童出生1个月内,到附近社区卫生服务中心/乡镇卫生院领取。

《预防接种证》上会详细写明宝宝应该注射的疫苗和注射时间,父母要严格按照规定的免疫程序和时间进行接种,不要半途而废哦!

打针前一天

准备接种前一天给宝宝洗澡,接种当天给宝宝穿宽松的衣服,便于医生施针。

接种当天

带好《预防接种证》,这是宝宝接种疫苗的身份证明。在注射之后医生会在《预防接种证》上登记这次接种的时间、疫苗名等信息。接种地点一般在社区卫生服务中/乡镇卫生院/村卫生室,户籍在外地的儿童在居住地接种单位接种疫苗。

接种之前医生一般会对宝宝的身体健康状况进行检查,如检查体温、心跳等,妈妈也可以在这时向医生提出疑问,宝贝的健康信息让医生准确把握,以便保护宝宝的安全。如果宝宝有不适,可能要暂缓接种。

接种分为:口服、注射,注射一般在宝宝的上臂外侧三角肌或大腿前外侧中部。为防止宝宝乱动,家长可以用双手将宝宝固定住,还应尽量

科学应急 守护生命

在日常生活中,我们难免会遇到一些意外伤害或突发疾病,熟练掌握一些自救互救应急处理基本知识技能十分重要。广州市卫计委组织专家编写《市民应急急救与应急知识手册》,在本版连载,敬请关注!

催吐法

催吐是排出胃内毒物的最好办法之一,并可加强洗胃的效果。神志清醒的服毒者,只要胃内尚有毒物,除禁忌症时,可进行催吐。

急救要点

用压舌板、匙柄、筷子、手指等撬开口腔和咽喉壁使之呕吐。此法简单易行,奏效迅速,亦能在家庭中应用。如因食物过硬不能吐出,可嘱病人先喝适当的温清水(200-300ml),然后再促使其呕吐,如此反复之,直至吐出液体变清无味为止。

专家提醒

1. 当呕吐发生时,病人头部应放低,危重病人可将头转向一侧,以防呕吐物吸入气管,发生窒息或引起肺炎。
2. 服腐蚀性毒物及惊厥尚未控制的中毒者不宜催吐。有严重心脏病、动脉硬化、食道静脉曲张、溃疡病者不宜催吐。
3. 及时拨打120电话,尽快送医救治。

触电昏迷

当发现有人触电时,尽快找到电源,切断电源是当务之急。如果暂时找不到电源,可就近找一样绝缘的东西,如干木棍、塑料管子,挑开触电者与电源的接触,然后检查触电者的反应。如果发现已经没有了呼吸和脉搏,应立即就地对其进行胸外按压和人工呼吸,同时让别人拨打急救电话。

专家提醒

切记:在没有切断电源的情况下拉拽触电人员,否则可能造成施救人员触电。

冯建忠:平凡工作得到认可,一声“谢谢”就满足



医者仁心

如果你到荔湾老城区溜一圈,问起看骨科哪个医生好?热心的阿姨们会向你推荐:荔湾医院的“老冯”挺好啊。尽管关于“老冯”的报道较少见诸于报端,但他的诊室总是挤满患者,不少市民会通过朋友、亲戚、同事等各种渠道找到“老冯”为他们看骨科疾病。从事骨外科临床一线将近30年的“老冯”谈起个人事迹,他笑称:“我就是普通的医生,尽力把患者治疗好,我就很满足。”“老冯”是谁?他是口碑极佳,老百姓心中的好医生,拥有多项骨科专利发明,广州市残联评残医生,第五届“广州医师奖”获得者,广州医科大学附属第三医院北院(原荔湾医院)骨外科的冯建忠副主任。

策划:文/宋倩雯 通讯员 邓兴华



冯建忠副主任(左三)与患者在一起

用扎实专业的技术消除患者顾虑

2014年,一位30多岁的年轻患者因为股骨下端骨折,先后在其他医院做过两次钢板植入手术和植骨手术。不料两次术后没多久又发生了接骨板断裂,股骨下端再次骨折。患者觉得很痛苦,他辗转佛山、广州各大医院求诊,一度心灰意冷。最后,经朋友介绍,他来到冯建忠副主任的诊室。带着两次术后的挫败感,他不敢对这次的求诊抱太大的希望。“冯,我跟我妻子详细分析了连续失



冯建忠副主任(右)在施行手术



冯建忠副主任(左三)为患者检查

败两次的原由,也跟他解释了我的治疗方案,让他重拾信心。”冯建忠副主任没有采用钢板植入手术,而是采取股骨倒打髓内钉+植骨术的治疗方案。手术成功,经过一段时间的医治及康复,患者逐渐痊愈。半年后,患者摔倒,膝盖疼痛难忍,他怕自己再次摔断骨。到院拍片显示,此次他并没有伤及骨头,只需要祛瘀理疗即可,患者立即松了口气。也再次验证了当时手术方案选择正确,髓内钉固定作用较为稳定。至今,这位患者一直心存感激。像这样的例子,数不胜数。患者的信任从来都离不开医生的专业水准、良好态度、耐心解释。

获市残联称赞:残疾人的贴心人

除了日常的门诊、手术、带教等繁重的工作,冯建忠副主任还身兼一项艰巨的任务,广州市残联的残疾人医疗评残工作(下称“评残”)。“每次看评残的患者,我都会被团团围住。”冯建忠副主任告诉笔者,残疾人身体不好,等待时间太久,他们会发脾气,认为医生在做其他事对他不利。据了解,为了评上残疾等级,有些人会伪造、冒领假证,伪造残疾车等,评残过程甚至会出现一些持刀威胁的激进行为。这对评残的医生而言,压力之大,可见一斑。尽管如此,每当出门诊参加残疾人残疾鉴定工作,冯建忠副主任都会坚持将每一位患者完成评残工作,整层楼的医生都已经下班,他还在坚持工作,直到看完最后一位患者。

关于评残,曾有一例“投诉”让冯建忠副主任印象深刻。投诉人是一位50岁母亲,儿子被评定残疾三级。冯主任主诊时,她哭诉:“医生,我们并不是投诉您,您当时的评定是正确的。只是我儿子现在病情发展很快,下肢已经瘫痪,医药费用太高,我们承担不了,只能以投诉的方式向政府求助。”此情此景,冯建忠副主任看在眼里。第二天到达医院后,冯主任马上根据患者病情变化情况,为他重新评定了重残级别。“评残工作很零碎、容易产生误会,压力较大,但如果我们的付出能够解决一个家庭的燃眉之急,那再艰辛我们也坚持下去。”冯建忠副主任真诚地说道。

既要兼顾日常门诊,也要参与评残工作,还要亲自上门为残疾人进行评残,默默无闻的评残工作,为残疾人解决了残疾级别的评定,冯建忠副主任曾多次被广州市残联称赞为残疾人的贴心人。

医生可以做得更多,也能够做得更好

“医患关系绝大部分都是好的,有些患者因为自身的精神疾病,出现过激行为、迁怒医生,这都是异常,少数的现象。”冯建忠副主任告诉笔者,面对患者,医生应从实际情况出发,全方位考虑患者的病情、家庭环境、文化素养、个人素质等等。碰到特别“难缠”的患者,沟通工作要做到一些。不要夸大治疗效果,要客观分析,实事求是。治疗过程中可能会出现的情况也要跟患者解释清楚。

从医多年,冯建忠副主任已练就对患者察言观色的好本领。“在医学领域,很多疾病难以完全治愈,只能控制病情。我们作为医生,仍然要安慰他,给他希望,与患者共同面对疾病。医生认真去钻研技术,用心对待患者,我们可以做得更好,也能够做得更好。”冯建忠副主任动情地说道。

编后语:

那天采访约在中午1点40分,马路上又有一台手术等着冯建忠副主任。见到笔者到来,冯主任匆匆放下手中的饭盒,与笔者讲述他工作中的平凡故事。冯主任喜欢创新与探索,每年他都实施3-4项医院新开展的手术。每年主刀手术二百多,救治患者超过四百多人。他坦言,医院本身不算大,梯队建设也不是特别好,由于没有太多助手,他每样事情都要亲力亲为。尽管如此,他还是要求自己“要保证每位患者的治疗质量,而不是盲目追求数量。”笔者提及冯主任的多项专利发明,他却谦虚地说道:“专利发明都不是最重要,对患者的治疗关怀是事实。治疗效果好了,患者身体康复,平凡的工作能够得到患者的认可,他们发自内心的说一声:‘谢谢’,我就心满意足。”平凡医生的好医生故事让人感动,老百姓心中的好医生让人敬佩。

东山街开展流动青少年、留守儿童健康促进服务活动

【广州卫生计生讯】(通讯员 邓颖平)为做好流动青少年、留守儿童健康关爱工作,提高流动青少年、留守儿童的健康水平,推进流动人口健康教育和促进工作。8月3日下午,广州市越秀区东山街计生办、计生协、妇联、社区卫生服务中心联合开展了流动青少年健康促进服务活动。

活动以播放电影的形式向辖区内14个社区的流动青少年、留守儿童、计生困难家庭、流动人口计生困难家庭进行暑期儿童安全、防性侵等知识宣传。通过观看国产3D动画励志电影《风雨咒》,教育青少年儿童面对困难,不忘初心,坚定信念,树立不畏艰难,勇于挑战的

正确的人生观和思想观。当天,市、区卫计局流动办、宣教科等科室领导、东山街流动青少年、留守儿童、计生困难家庭、流动人口计生困难家庭约170人参加了活动。现场,主办方派发了《暑期儿童健康教育》、《防性侵手册》、《健康素养宣传手册》等宣传单张500余份。本次活动为流动青少年、留守儿童家庭提供了温馨互动的亲子交流平台,并传授了自我保护和知识安全教育理念,提高了留守儿童及家长的安全生产防范意识 and 自我保护能力。



越秀区北京街举办少儿急救培训学习班

【广州卫生计生讯】(通讯员 李峰)为进一步丰富辖区内少年儿童暑期生活,提高他们日常应急处理能力,北京街计生办、计生协联合文化站、妇联,分别于7月29日和8月5日,在都府社区广府文化馆开展了2期少儿急救培训学习班,吸引了数十名儿童和家长参加。

课程邀请了广州红十字会急救培训师,围绕急救知识、心肺复苏、人工呼吸和包扎等急救知识,通过理论讲解、现场实操、情景模拟等方式,让孩子们对急救知识有了更深入的了解。活动还邀请了家长和孩子们一起参与心肺复苏、包扎等实操演练,寓教于乐,充分激发了孩子们对急救知识的学习热情,现场气氛非常活跃。大家纷纷表示受益匪浅,本次活动增强了他们的安全意识和面对突发事件时的应急处理能力,并在急救知识中发挥了关键作用。

医生集团:深化医改的新事物

(上接第1版)

在管理服务型医生集团中,还包括一些互联网医生集团。这类医生集团主要依托于互联网平台,成为医生多元化行医的专业助手和医生多点执业平台,并依托互联网实现医患线上精准匹配。一方面为医生提供咨询、品牌传播、客户开发、服务运营、支付体系、法律风险控制等服务,另一方面作为医生和患者的信息发布整合平台,充当中介作用。

兴许有人会说,大部分医生集团创始人已是名牌医生,为何还要创办医生集团?华医心诚医内科主任霍勇认为,医生是全社会共同资源,可以自由职业。医生集团是适应社会体系转变的一种组织形式,便于医生更紧密、更高效、更好地维护群众健康。他称心血管病治疗为例,我国冠心病介入治疗技术越来越成熟,但冠心病死亡率也在持续上升,可见仅靠单一治疗本身是不够的,必须从整体考虑,更多关注一级、二级、三级预防。通过医生集团

组织,推动更多医院尤其是基层医院加入,建立心血管病诊疗标准,规范流程,更好实践心血管病三级预防理念,提高人民群众的卫生健康水平。

更好地依靠技术获得阳光收入,是大部分医生集团创建的主要原因之一,目的是建立多点执业的互联网平台,让医生在不影响本职工作情况下,把平台做大,用自己的技术救治更多的人尤其是基层群众,使群众在家门口享受优质医疗服务。这也为深化医改推开一扇跨越体制的大门。

越来越宽松的政策为医生集团的出现营造了良好环境。从2009年到2017年,我国陆续出台多项政策,支持和鼓励医务人员在不同医疗机构间合理流动,并逐步实现“一次注册、跨区域有效”的目标。特别是“健康中国2030”规划纲要明确提出“积极探索医师多点执业、医联体与互联网等医疗服务由一元化的供给方式向满足多元化的医疗服务需求转变,为构建多元化的医疗服务供给格局探索出新业态。”

小小健康达人,绘出健康生活

海珠区开展健康素养进校园系列活动

【广州卫生计生讯】(通讯员 钟敏)近日,由海珠区卫计局联合区教育局开展的为期3个月,以健康素养为主题的“海珠区2018年健康素养进校园”活动圆满落下帷幕。

该活动旨在在学校中普及健康素养知识,进一步提高学生自我保健意识和技能。活动分为两个部分:一是健康素养知识展板巡回展览,宣传预防疾病、科学运动和合理膳食等健康科普知识;二是在校内30所学校开展“健康达人”讲座,主题围绕合理膳食、健康运动、远离烟草等内容;三是学以致用,开展主题为“我是小小健康达人”健康素养知识绘画比赛。

活动突出了“学”和“用”。先是通过展板巡回展览和知识讲座,向师生普及了营养、运动、传染病、控烟等健康知识,帮助他们树立健康观念。接着在老师的指导下,学生们把健康知识与绘画技巧相结合,用五颜六色阐释了自己对健康生活的理解。用一双小手绘出了一幅幅内容丰富、主题鲜明、色彩鲜艳、构思奇特、充满童趣的作品,表达自己对于健康生活的理解和热爱。本次比赛共收到绘画作品209份,经过专家评审,最后评出46份获奖作品。

“让学生学习健康知识,动手绘画,将学到的知识渗透到绘画理念中,活动形式新颖有趣。”广州市健康教育所专家高度评价此类活动对健康素养知识的传播意义深远。海珠区疾控中心潘洁云副主任指出,下一步该区将不断创新利用各类宣传阵地,通过各种渠道展示学生绘画作品,小手牵大手,进一步推广健康素养知识,提高各类人群健康素养水平。



瑞宝小学开展“健康达人”讲座现场

母乳爱,给宝宝最高远的爱

2018母乳喂养快闪公益活动在广州塔举行

【广州卫生计生讯】(通讯员 蔡君)8月3日上午10点,在珠江边的广州地标广州塔450米观景平台,近20位怀抱宝宝的妈妈集体哺乳自己的孩子,共同完成The Global Big Latch On(母乳喂养快闪)这一全世界的社会性公益活动。母乳喂养以集体哺乳的行为艺术呼吁大众关注母乳喂养,同时呼吁在更多的公共场所建立母婴室,让全社会共同支持母乳喂养。



近20位妈妈在广州塔450米观景平台完成母乳喂养快闪。

此次活动由广州市妇联会指导,母乳喂养志愿服务队、广东广播电视台新闻广播、广东广播电视台广州新闻中心、广州塔旅游文化发展股份有限公司、广州市妇女儿童医疗中心等机构联合主办。

母乳喂养快闪,中国第一公益快闪

每年8月1日至7日是世界母乳喂养宣传周。自2013年母乳喂养志愿服务队成立起,该服务队每年都会选择在8月世界母乳喂养宣传周期间,在广州组织一次有趣的母乳喂养快闪活动,今年已是第六年。今年的母乳喂养快闪公益活动,选在中国第一高的广州塔地方标志——广州塔450米观景平台举行,这是全中国最高的一次快闪公益活动,也是全世界最高的一次母乳喂养快闪。

专家:母乳不仅是食品,更是药品

在中国,近年来母乳喂养率持续低下,6个月纯母乳喂养率仅为20.8%,远低于全球37%的平均母乳喂养率。据广州市妇女儿童医疗中心母乳喂养负责人刘喜红博士介绍,母乳对正常婴儿是食品,对

疾病儿童的发病

用治疗和抢救措施。“许多人误认为早产儿、营养不良的患儿应该喝特殊配方奶粉。其实对疾病宝宝来说,再贵的奶粉也属于异种蛋白,而母乳的营养成分更适合宝宝的营养需求和胃肠道的成熟度。母乳所能提供给宝宝的免疫力是其他任何喂养方式都无法替代的!”刘喜红说。

国内外早已采用母乳库对疾病宝宝进行救治多年,而国内刚刚起步。到目前,我国建立共20家母乳库,其中两家在广州。截至2018年7月,仅广州市妇女儿童医疗中心母乳库,已有825位妈妈共捐赠150多万毫升有效母乳,382名患病早产儿、重症儿童接受“母乳营养治疗”,其中最小患儿才出生3天。

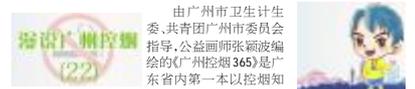
母乳爱公益服务队队长、广东新闻广播主持徐晓说,很多人被奶粉广告洗脑,认为母乳没有配方奶粉营养丰富,但实际上母乳喂养是妈妈给孩子最好的“特快餐”,对于孩子健康成长是最好的,对妈妈也是最好的,可以有效降低乳腺癌等女

广州计划三年建成800间母婴室

据了解,由广州市妇联推动实施的《广州市公共场所母婴室建设三年行动计划(2017-2019)》,争取2017-2019年,在全市建成800间母婴室,让母婴室成为广州的“标配”。2017年已建设并投入使用了203间公共场所母婴室,其中包括4间示范点。同时,广州市妇联与百度地图合作的广州市公共场所母婴室地图,更是国内第一个“母婴室地图”,为妈妈们寻找母婴室提供更加便利的服务。

相关资料:

母乳爱公益,是中国第一个倡导母乳喂养、母乳捐赠救治患儿及推动公共场所母婴室建设的公益项目。母乳爱公益服务队目前已经分别和广州市妇女儿童医疗中心中国首家母乳库、广东省妇幼保健院、上海市儿童医院、北京协和医院的母乳库形成公益合作,支持这四家医院的五个母乳库的部分母乳捐赠采集耗材的经费。队长徐晓表示:只要是公益母乳库使用母乳免费救治重症患儿的,都可以向母乳爱公益基金申请购买母乳捐赠耗材的经费支持。



漫画内容围绕一家五口温馨之家的日常展开,以家庭爸爸为背景,描绘7岁烟烟达“神无翅”与老烟爸爸的各种斗智斗勇场景。(广州卫生计生)从2017年第10期起予以连载,以连载。

