

# 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9月29日 星期六  
第18期 总第1118期  
准印证号:(粤)A0160107 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

## 市卫生计生委启动“头雁工程”党支部书记培训班

穗卫计讯 为落实新时代党的建设总要求,进一步提升基层党组织的战斗力,广州市卫生计生委启动“头雁工程”,分两个阶段举办为期5天的委系统党支部书记培训班。9月18-20日,培训班第一阶段开班,委系统全体党支部书记近190人参加。

培训采取专题辅导、观看专题教育片、分组讨论、理论测试、自学研讨、撰写心得体会等方式进行。培训班由卫生计生委直属机关党委专职副书记夏哲哲同志主持,委党组书记、主任唐小平、党组成员、副主任、委直属机关党委书记何希、党组书记、委纪检监察组组长谭冬元分别进行了专题辅导。

党组书记、主任唐小平同志结合党纪学习教育学习小组集中学习,围绕“坚持以党的政治建设为统领,全面推进新时代党的建设”进行专题党课辅导,阐述了党的政治建设主要内容,为什么要加强党的政治建设和怎样加强党的政治建设等内容。委党组成员、委纪检监察组组长谭冬元同志围绕新修订的《中国共产党纪律处分条例》作专题辅导。要求基层党组织书记要深刻理解《条例》修订的重要意义,做忠诚积极的宣讲者。二

要准确把握《条例》的主要内容,做干净干事的践行者。三要切实抓好《条例》的贯彻落实,做勇于担当的维护者。

市中医局党委书记祝耀峰、市卫生监督所党委书记何晓峰结合工作实际,从实践的角度分享了如何贯彻落实党的十九大精神,做好新形势下基层党建工作,充分发挥党支部战斗堡垒作用的经验。

参训的基层党支部书记分成十四个学习小组,由各小组组织员学习新时代党的理论知识并进行测试、开展讨论交流、撰写心得体会文章。

## 广州市卫生计生委进行市政府部门定期新闻发布

穗卫计讯 9月26日上午10时,广州市卫生计生委根据市政府部门定期新闻发布工作的安排,由卫生计生委新闻发言人、党组成员欧阳文副主任作了新闻发布,介绍今年全市卫生计生工作所做的工作及取得的成效。

### 深化医药卫生体制改革取得新成效

城市公立医院综合改革进展顺利。去年7月,广州地区城市公立医院改革全面启动,152家公立医院同时取消药品(中药饮片除外)加成、执行新的医疗服务价格。一年来,医改监测结果呈“三降一升”趋势(公立医院诊疗人次下降、医保病人医疗费用自付部分下降、药品费用占比下降及劳务性收入占比上升),符合改革预期。国务院和省医改办对我市医改工作多次给予表扬。第三方调查显示,79%的群众认为“广州医改能更好地体现医护人员价值,对医改持肯定意见。医联体建设取得阶段性成果。全市三级公立医院全面参与医联体建设,共组建144个医联体。现正推进和实施医联体内“总额预付、结余留用”的医保支付方式。基层医疗卫生改革成效显著。涌现出花都区农村居民“一元钱看病”,增城区“院长办院”和南沙区“镇村一体化管理”等一批有成效的经验成果。尤其是花都区对医疗机构实行一类供给二类管理、推行一元钱看病,落实财政保障、实行紧密型医联体等措施,实现了基层卫生业务量、医疗质量、医疗人员待遇、群众满意度的“四个提升”,被省卫计委在全省推广。其他综合改革措施正在有序开展。

### 医疗卫生资源优化配置和

高水平医院建设有新进展

制定实施了《广州市卫生与健康十三五规划》、《广州市区域卫生规划(2016-2020年)》,修订《广州市医疗卫生设施布局规划(2011-2020年)》,全面统筹规划和合理配置卫生资源。市中医局医德分院建成投入使用,广州呼吸中心、市第一人民医院整体扩建、红十字中心医院综合楼等一批重点建设项目有序推进。

市政府正在审定广州市高水平临床重点专科建设方案,拟通过5年建设,打造一批国内或国际技术一流、科研领先、顶尖人才集聚的临床重点专科。支持广州



欧阳文副主任作新闻发布

医科大学附属第一医院、市妇女儿童医院、市第二医院等纳入省高水平医院建设“登峰计划”(广州医科大学附属第一医院作为第一批单位已纳入)。支持市属医疗卫生中心、市第八人民医院申报国家区域医疗中心。

### 基层医疗卫生服务能力获得新提升

先后出台强基创优三年行动计划和加强基层能力建设实施方案,基层能力建设取得新成效,打造了9个“全国百强社区卫生服务中心”,2个“全国百佳乡镇卫生院”,19个“全国”优质服务示范社区卫生服务中心”,29个“全国”群众满意的乡镇卫生院”。“基层首诊”、“小病在社区”等改革目标初现,今年1-8月,基层医疗卫生机构门诊量3147.55万人次,比去年同期增加247.10万人次。全市签约常住人口约483万人,签约率为34.4%;签约重点人群约207万人,签约率70.7%。海珠区谭美红家庭医生团队被国家卫生计生委评为优秀家庭医生团队。

### 中医药服务能力得到新发展

全市有10个区成为全国基层中医药工作先进单位。8月,经市政府同意,我市已向国家申报全国基层中医药工作先进单位(地市级)。全市有15家中医医院,各区均设有至少一家区级以上中医医院(中西结合医院);有12家综合医院获“全国综合医院中医药工作示范单

位”;全市有9个国家级中医重点专科。全市二级以上综合医院均设有中医临床科室和中药房,100%的社区卫生中心和乡镇卫生院能够提供中医药服务。

### 国家级医养结合试点工作有新进展

出台深化社区居家养老服务结合服务实施意见和护理站建设实施方案,政府资助、社会力量参与护理站建设,开展社区健康小屋和智慧健康养老项目试点,努力实现社区内各类老年群体提供基本医疗服务的全覆盖。截至今年8月,取得《医疗机构执业许可证》和《设置医疗机构批准书》的护理站分别有24家和49家。现全市有107个护理站已与护理站建设养老服务合作关系,护理站已为248家社区居家服务机构提供医疗养老服务。

### 健康信息化体系构建取得新突破

近年来,我市医疗卫生信息化建设日趋完善,全民健康信息平台共接入257家医疗卫生机构,实现了互联互通,顺利通过了国家医疗健康信息互联互通标准化成熟度测评并获四级评级。“广州健康通”已有63家大型医院接入,面向市民提供预约挂号、大型医疗费用查询、健康档案查询、智能提醒、导航导诊、医患互评等移动服务,市民可通过微信关注“广州健康通”,微信或支付宝的城市服务和拨打12320卫生热线进行预约挂号。广州市统一区域影像和检验中心系统已上线使用,为医疗机构间检验检查结果互认提供了便利。

下一步将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,把健康中国战略具体化、实践化,把维护人民健康作为一切工作的出发点和落脚点,全面落实市委十一届五次全会的决策部署,把健康融入所有政策,印发实施《“健康广州2030”规划》,加快推进健康广州建设。继续深化医药卫生体制改革,全面取消药品耗材加成,推进现代医院管理制度建设,加强公立医院党的建设。努力构建医疗卫生高地,全面提升基层服务能力,传承发展中医药事业,健全传染病监测和防治体系,稳步推进综合防控体系建设,加强健康促进与教育,为市民提供全周期、全方位的健康保障。有效落实全面两孩政策。努力在勇当“四个走在全国前列”排头兵中发挥中坚作用。

## 做好台风“山竹”灾后卫生防疫工作

穗卫计讯(通讯员 周瑞华)9月16晚我省遭遇台风“山竹”袭击,当晚22时,市卫生计生委唐小平主任、刘成勇副巡视员从市三防办值守回单位后,按照唐主任指示,刘副巡视员立即召开相关处室负责人会议,传达了张副秘书长、温国辉市长的有关指示精神,迅速安排并落实好灾后卫生防疫工作。

一是组织开展以环境卫生整治和病媒生物消杀为重点的爱国卫生行动。市爱卫会印发《关于开展“山竹”过后爱国卫生运动的通知》,组织开展以“三清一灭”(清积水、清杂物、清卫生死角、灭蚊蝇)为载体的爱国卫生“三个”制度。进一步强化蚊媒监测和疫情应急处置。做好疫情监测和分级处置,强化病例救治。继续加强督导检查,确保防控工作落实到位。同时做好其他传染病监测和防控,严防重大疫情发生。做好各种疾病监测,开展宣传教育,及时发现和处置相关疫情。

二是着力做好登革热等重点传染病防控。将灾后登革热防控工作作为当前卫生防疫工作的重中之重。近日经报市政府同意,全市启动登革热防控三级响应。进一步强化联防联控,推动政府、部门、单位、个人“四方”责任进一步落实。通过在广州日报等媒体刊例广告,加强宣传,广泛发动全民参与,提醒市民“台风过后要谨防登革热”,夯实爱国卫生“三个”制度。进一步强化蚊媒监测和疫情应急处置。做好疫情监测和分级处置,强化病例救治。继续加强督导检查,确保防控工作落实到位。同时做好其他传染病监测和防控,严防重大疫情发生。做好各种疾病监测,开展宣传教育,及时发现和处置相关疫情。

## 广州市开展出生缺陷日主题宣传活动

穗卫计讯(通讯员 委妇幼)9月12日为“预防出生缺陷日”。为预防出生缺陷的防控工作,广泛做好出生缺陷防控政策及知识,营造全社会关爱妇女儿童的良好氛围,广州市卫生计生委联合越秀区卫生计生局于9月12日上午在越秀区北京路城隍庙广场举办现场义诊咨询与健康宣教活动。广州市妇女儿童医院中心、市计生宣教中心、药剂科、越秀区妇幼保健院以及越秀区部分街道办、社区卫生服务机构共同参与主题宣传活动。

活动现场分为咨询义诊区、惠民政策宣传区、有奖问答区等部分。围绕出生缺陷三级预防,咨询义诊邀请了产科、儿科、产前筛查诊断等领域专家与市民优生健康检查、产前筛查、孕产期保健、新生儿疾病筛查、儿童保健等领域专家为市民提供免费咨询及义诊服务。惠民政策宣传区、有奖问答区等部分。围绕出生缺陷三级预防,咨询义诊邀请了产科、儿科、产前筛查诊断等领域专家与市民优生健康检查、产前筛查、孕产期保健、新生儿疾病筛查、儿童保健等领域专家为市民提供免费咨询及义诊服务。惠民政策宣传区、有奖问答区等部分。围绕出生缺陷三级预防,咨询义诊邀请了产科、儿科、产前筛查诊断等领域专家与市民优生健康检查、产前筛查、孕产期保健、新生儿疾病筛查、儿童保健等领域专家为市民提供免费咨询及义诊服务。

在现场活动的同时,市、区专业公共卫生机构加大了新媒体宣传宣传力度,通过微信、网站等同步发布相关宣传图文,形成全社会共同关注的良好氛围。市、区、街道、社区四级联动,共同预防出生缺陷,达到了良好的宣传效果。

## 转变医疗理念 推进医疗改革

郭洪

习近平同志强调:“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”,“努力全方位、全周期保障人民健康”。以习近平同志为核心的党中央对人民健康始终在意的关怀,持续转化为医疗供给质量的不断提升。党的十八大以来,我国医疗资源供给持续增加,不仅质量安全持续提升,服务供给改革稳步推进。这些年来,从依法打击非法医疗行为和医疗行为,到形成医疗纠纷防范和处置的长效机制,再到探索建立医疗责任保险制度,一系列维护医疗秩序的改革举措相继推出,使得严重医疗责任和医疗事故总体呈现减少趋势。可以说,随着医疗理念的转变,医患对立逐步缓和,医患信任逐步增强,医患关系逐步走向好的拐点。

这样的进步,首先离不开医护人员艰辛的付出。一天做完18台手术,手术大夫累倒在走廊上;为了按医嘱陪伴的病人,一个科室的医护人员累计胸外心脏按压约1.5万次;为了给病人输血,医护人员把4根4摄氏度的血管在胸口捂热……这些感人的故事,展示了医护人员和护理人员默默奉献,在生与死之间负重前行的同时,也加深了全社会对医护人员职业的理解,凝聚起医患信任的正能量。

在患者方面,医疗领域的发展进步,无不得益于习近平新时代中国特色社会主义思想的引领,“健康中国”战略、“健康中国”战略,深入推进医改,医改已经进入深水期,“好改的都改了,剩下的都是硬骨头”。梳理这九年的医改,不仅不改的力度、广度和深度前所未有,更重要的是找到了适合中国国情的改革路径和方法。比如,通过医疗、医保、医药“三医”联动改革,形成了医疗领域各方面改革统筹推进、整体协同的局面,“三医联动”以药养医“等问题的合力。推行分级诊疗制度,建立家庭医生制度,实现异地就医及时结算,公立医院全部取消药品加成改革举措,纳入医保的大病目录中,既打破利益藩篱,取得实际成效,又在客观上形成了齐头并进的改革矩阵,推动中国医疗卫生事业不断前进。

以全民健康托举全民小康。没有全民健康,就没有全面小康,更没有社会现代化。转变医疗理念,推进医改,建设健康中国,功在当代,利在千秋,要保持永远在路上的状态。唯有如此,才能不断满足人民群众不断增长的健康需求,用每个人的健康支撑起充满活力的“健康中国”。

## 市卫计委举办2018年《广州卫生计生》和政务信息通讯员培训班

同时表彰2017年度优秀通讯员和优秀新闻信息作品获奖者

《广州卫生计生》(通讯员 宋倩雯、魏玉红 摄影 冯毅)9月26日,广州市卫生计生委举办2018年《广州卫生计生》和政务信息通讯员培训班暨2017年度优秀通讯员、优秀作品作者表彰会议。市卫生计生委刘成勇副巡视员出席会议,并为获奖通讯员颁奖。

长期以来,广大通讯员在落实卫生计生宣传和信息服务方面作出了不懈努力,市健康教育所在打造《广州卫生计生》行业出版物的品牌影响力取得了明显成效。此次集中组织通讯员培训,目的在于:一是促进认识上的新提高,进一步增强做好宣传报道和信息报送工作的政治敏感性。二是激发工作上的新动力,进一步提升宣传报道和信息报送工作的准确性、及时性。三是实现学习上的新提升,进一步提升个人业务素质,为工作的推陈出新打下更牢固的基础。四是谋求在实践上的新突破,要把通过培训学到的知识运用到工作中,体现在成效上。

广州市政府办公厅新闻信息处郭海彬科长受邀作政务信息写作专题培训,对不同的信息类型包括动态类信息、专刊专送类信息、调研报告类信息等结合案例进行一一讲解。来自委机关各处室、部、省、市属医疗卫生计生单位及各



刘成勇副巡视员为优秀通讯员颁奖

区卫生计生系统通讯员约150多人参加了培训。培训会由广州市健康教育所承办。参加培训学员纷纷表示,通过此次培训,进一步掌握了政务信息写作的方法、要求,加深了对信息工作需要强化中心意识、责任意识、精品意识的理解,希望多举办此类培训。

《广州卫生计生》简介  
《广州卫生计生》创办于1976年(前



郭海彬科长在授课中

媒体融合方面进行了积极的探索,形成媒介渠道的优势互补,满足读者多样化的健康资讯需求,同时结合大型主题宣传活动,打造主题活动品牌取得成效。《广州卫生计生》编办单位广州市健康教育所连续多年获得广州市文化广电新闻出版局授予的“优秀出版单位”“十佳出版单位”称号。

下一步,《广州卫生计生》将增大发行量,扩大覆盖面;探索建立特约通讯员制度;完善评价机制,继续加强与机关和单位,对系统和行业的服务能力。

(注:2017年《广州卫生计生》优秀通讯员、优秀作品获奖名单见本期4版)



“广州市第一人民医院—越秀区儿童健康联盟”启动仪式

# 市一医院联手越秀区 牵头成立首个儿科“健联体”

□通讯员 广州市第一人民医院办公室 魏星

许多父母都有过这样的经历,孩子病了,想挂儿科专科号时发现许多基层医院并不开设儿科专科,增加了就医难度。构建儿童全方位健康服务体系是当前摆在政府、卫生主管部门和医疗机构面前重大的课题。

9月26日,在越秀区政府支持下,由越秀区卫生计生局发起,广州市第一人民医院牵头与越秀区儿童医院、越秀区妇幼保健院、越秀区疾控中心以及越秀区18家社区卫生服务中心组建“广州市第一人民医院—越秀区儿童健康联盟”正式启动。这是越秀区卫生计生局为了充分发挥社区卫生服务全科医生作用,增强基层医疗机构儿童常见病诊疗能力,做好儿童疾病预防控制工作的重要举措。今后,通过联盟的儿科医生培养计划,越秀区儿童常见病可在区内任何一家社区卫生服务中心得到快捷的诊治处理。“广州市第一人民医院—越秀区儿童健康联盟”具备以下四大亮点:

亮点一:疾病预防控制机构加盟

与既往组建的专科联盟不同,这是广州市卫生系统所有政策“国家卫生健康工作方针”,成立第一个儿童健康联盟。除了有专科联盟分级诊疗、双向转诊的基础架构外,还邀请越秀区疾控中心参与,从儿童疾病的预防、健康教育等方面入手,做到以防为主,防治结合。

亮点二:政府参与 成立管理委员会

在组织架构上,这是由政府参与,卫生主管部门发起的健康联盟。联盟的建设有更多的政策支持与引导,联盟的可持续发展有更坚实的保障。由成员单位组成管理委员会,负责联合体的总体规划、培训、考核、分级诊疗规划及资源统筹协调等重大事项的决策。

亮点三:重在培养人才

首个儿科健康联盟重在培养人才。联盟制订了详细的培训计划,越秀区18家社区卫生服务中心各遴选2名全科医生参加由广州市第一人民医院、越秀区儿童医院、越秀区妇幼保健院专家组织的三个月的培训。期间社区医生除了接受儿科常见病理论知识的学习,还会在上述三家医院跟岗专家出诊,实践练习诊疗技能技巧,强化理论知识的使用,树立接诊儿童的信心。完成培训的社区医生可获得培训证书,并在执业证上加注儿科执业范围,从而实现广州地区医改分流儿科患者,分级诊疗的目的。

亮点四:全方位服务保障儿童健康

在服务体系上,联盟治病、防病功能相结合,通过大医院、专科医院专家授课带教,强化基层医院儿科疾病诊治能力;

越秀区疾病预防控制中心专业的疾病预防、监测、干预、控制措施,结合健康宣教,补齐了儿童疾病预防的短板。三级医院、专科医院、社区卫生服务中心、全科医生、疾控中心共同构建起了儿童健康的全方位服务保障体系,提高儿科资源在基层的可及性、便捷性,提升就医体验。

广州市第一人民医院—越秀区儿童健康联盟是广州市医疗卫生体制改革落实分级诊疗、践行卫生健康政策的创新性探索,其内涵丰富,影响深远,标志着我市卫生工作模式有了新突破,防治结合让青少年患病成为今后卫生工作的重要方向。有专家认为:“医联体”向“健康联合体”发展是必然趋势,医联体“不仅是医院、医院”的累加,不是机构和资源的重复设置,而是“专科、全科”的有机结合和各级各类医疗卫生机构的分工协作,通过提高医疗卫生资源的统筹层次,实现发展模式由以治病为中心向以健康为中心转变。

## 亦药亦茶 话菊花

□番禺区何贤纪念医院 张永康 药师 通讯员:麦丽霞



“待到秋来九月八,我花开后百花杀。冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲。”中秋时节,菊花盛开,其香满城,其色冠百花,宛如黄金铠甲。众人皆知菊花美态,可为茶饮,却常忽视其药用价值。作为茶饮与药用的菊花,其名称一样,但产地和炮制各有不同。无论药用或茶用菊花,均来源于菊科植物菊的干燥头状花序,于秋季采收,均以花朵完整、色艳、气清香,小梗叶者为佳。两者产地及外形均有差异。

产地不同:以长江为界

茶用菊花产于我国长江以南,以杭白菊(产于浙江)、贡菊(产于安徽)为代表。

药用菊花产于我国长江以北。有名的为滁菊(产于安徽)、亳菊(产于安徽)、济菊(产于山东)、祁菊(产于河北)、怀菊(产于河南)均以药用为主。而其中怀菊是“四大怀药”之一,产于河南沁阳(怀庆)、博爱、武陟、温县一带,是菊花道地药材。

外形不同:不同的菊花可借助根据花瓣外形简单区别

贡菊舌状花瓣层次较多;杭菊的舌状花瓣层次少,单一花瓣较宽而疏;怀菊舌状花瓣层次较少,花身松散,散花较多。

菊花药用性寒,属解表药中的清热解表药,有疏散风热之效,常搭配桑叶、薄荷等用于治疗风热感冒或者温病初起,温邪犯肺,发热头痛,咳嗽等症状,因其入肝经,有平肝阳、清明目之效,也常被用于治疗肝阳上亢、头痛眩晕、肝经风热或肝火上升所致目赤肿痛等症状。

因菊花有很好的清热解暑、清肝明目之效,喉咙发干、口腔溃疡,常用眼比较多的入可以适量饮用菊花茶,但是对于孕妇、寒性体质的人就不适合常饮用。

与容易混淆的野菊花区别:在日常生活中,很多人会把菊花野菊花混淆。野菊花是菊科多年生草本植物野菊的干燥头状花序。在外观上,野菊花花序头状球形,黄色,气清香,嗅之有清凉感。两者功效亦不同,菊花善于疏散风热,野菊花善于清热解暑。

## 我真的抑郁了吗——分辨抑郁情绪与抑郁症

□广州市惠爱医院 陈新锐 心理治疗师

我们可以很容易从网络搜索、电视节目当中了解很多关于抑郁的科普信息。这些信息让抑郁好像不再陌生,越来越多的入开始关注抑郁症,关注心理健康,然而也存在不少关于抑郁的误解。例如,将抑郁与两难等同于心情不好或者睡不好觉,或者精神不好,这种过度引申的情况可能会误导大众对抑郁症的理解。

抑郁情绪不等于抑郁症。因为它的表述和抑郁症非常接近,大众容易将两者混为一谈。抑郁情绪,是一种很常见的情绪感受,意思就如同我们常说的悲伤、闷闷不乐等等,跟快乐、愤怒、恐惧同属于人类最基本的四种情绪成分。入处在抑郁情绪状态时,会显得郁郁寡欢,沉默寡言,给人一种心事重重的感觉。抑郁情绪往往具有明显的情景性,是入们在遇到挫折或丧失时正常的情绪反应,而且它持续的时间比较短暂,随着问题的改善、解决或淡化后,会慢慢地趋于平复。

抑郁症是以抑郁情绪或者,丧失兴趣或愉悦感为主要表现的一组疾病,通常无缘无故产生,缺乏客观的刺激,或者虽有不良因素,但不是引起当前状态。“一组”的含义是,除了至少包括上述两者外,还要结合其他的改变,比如对平时的爱好失去兴趣,食欲改变,体重明显增加或减轻,失眠或嗜睡,容易疲乏,自卑或者极度的负罪感,无法集中注意力、反应迟钝,反复的轻生念头。抑郁症是一种医学上的情绪障碍,它无法靠意志去改变,它会持续两周以上的时间,并且会严重地影响患者的工作状态、行为能力和情感生活。

尽管目前医学上还没有办法来准确判断抑郁症的发生机制,但是现在还是有很多有效的治疗手段。药物配合心理治疗可以促进脑内化学物质平衡,对重症抑郁伴有自杀行为的个案中,电休克疗法可以起到快速缓解的作用,这种方法不是一种惩罚行为,而是通过安全的电流控制大脑进行休克的方法,如电击的重置。除此之外,经颅磁刺激也被广泛运用。如果你认识某位正饱受抑郁折磨的人,请鼓励他/她以以上的方法寻求帮助,你甚至可以进行更为具体的帮助,比如寻求一些该领域中的专业咨询师,又或者对于那些抑郁的人来谈,迈出这一步尤为艰难。

信息链接

抑郁症防治核心信息

1. 抑郁症是一种常见疾病,人人都有可能受抑郁困扰。

2. 抑郁可导致精神痛苦,学习无效率,工作拖延,甚至悲观厌世。

3. 如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续2周以上,应及时就医。

4. 抑郁可治愈,但易复发,要在医生指导下坚持规范治疗。

5. 多交友、勤运动、规律作息和饮食,可有效降低患病复发的风险。

小时内完美完成了急诊PCI手术,顺利完成血管重建,植入3枚支架,患者瞬间转危为安。手术的成功解决了患者和家属的焦虑和担忧,也赢得了病友们的满堂喝彩!

技术团队首秀堪称完美,充分体现了手术团队的技术造诣。张主任是国家心血管病介入诊疗培训基地培训导师,累计已完成各类难度高、风险大的心脏介入手术5000余例。不仅如此,和他一起配合完成手术的不,也都是张主任长期合作的工作伙伴,仅具高超的技术而且配合默契,这也是手术得以成功的关键。

“接二连三”,捷报频传

9月9日,按计划,心脏介入团队分为两名急性心肌梗死的患者进行了择期冠脉造影检查和PCI术。其中一位患者高龄、基础疾患多,心肾功能不佳,术前评估患

者介入手术风险高,手术难度大。在患者放弃多学科搭桥手术前提下,张主任立即申请多学科联合会诊,邀请介入室、麻醉科、超声科及ICU等科室主任共同会诊进行术前讨论,制定了完善的手术预案并建立替代方案。不出所料,术中造影显示,患者多支病变,同时血管迂曲,冠脉钙化严重伴弥漫性狭窄,右冠最严重处达99%狭窄,介入手术难度极大。张主任将冠脉造影结果及手术方案、风险与家属详细沟通,家属信任:“都听您医生的”。带着家属交付的信任,张主任回到了手术台,用超高的技术精细却娴熟,利索的在狭窄的血管部位扩张并植入支架,患者很快转危为安,心前区憋闷疼痛感立马消失了。

心脏介入手术的顺利开展,标志着广州开发区医院周围血管介入、神经介入介入治疗后,迎来了“三驾马车”并驾齐驱的新篇章,在医者们着力打造核心学科品牌建设的进程中具有里程碑的意义。

## 我国发布《中国青少年健康教育核心信息及释义》

9月25日,国家卫生健康委员会召开新闻发布会,发布《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》,并就肥胖、近视、网络成瘾等青少年主要健康问题和影响因素进行了梳理和总结。

中国健康教育中心主任李长宁在新闻发布会上介绍,《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》由国家卫生健康委员会在国家卫生健康委宣传司的指导下,按照《健康中国行动》相关要求,确定核心信息与编写原则。在此基础上,中国健康教育中心参考世界卫生组织、联合国儿童基金会、联合国人口基金会等国际组织的相关报告和科技文数据库,查阅中国统计年鉴、中国卫生健康统计年鉴、学生体质调研以及其他青少年相关专项调查材料,并分析我国公民健康思想监测有关情况,

提出了我国青少年主要的健康问题和影响因素清单。随后,中国健康教育中心组织健康教育、临床医学、公共卫生、营养心理学、教育、运动等多领域的专家研究研讨,明确当前我国青少年主要健康问题和核心信息与知识点,撰写形成初稿。经过专家多轮审核、完善和科普化以及预实验和评估等环节,最终形成此次发布的《中国青少年健康教育核心信息及释义》。

下一步,国家卫健委将继续完善核心信息与释义,并以此为依据,编写健康教育材料,开展健康教育活动,持续推进青少年健康工作。《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》包括养成健康文明的生活方式、合理膳食、科学运动保持健康体重、积极应对青少年心理问题和网络成瘾等十项内容。

信息链接

《中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)》核心信息

一、养成健康文明的生活方式,可有效预防绝大多数青少年健康问题,促进青少年健康成长。

二、合理用眼,注意用眼卫生,可有效预防近视。当怀疑近视时,及时到眼科医疗机构检查,遵医嘱进行科学的干预或近视矫治。

三、保持健康体重的关键是合理膳食和科学运动。超重、肥胖和盲目减轻体重都不利于健康。

四、肺结核是常见的慢性呼吸道传染病,易在聚集性呼吸中传播。出现咳嗽、咳痰2周以上等症状,须及时就诊。学生应主动向学校报告。

五、烟草严重危害身体健康。要抵制烟草诱惑,拒绝二手烟,远离烟草危害。

六、增强自身安全防范意识,掌握伤害防范的科学知识与技能,可有效预防交通事故伤害、暴力伤害、溺水等发生。

七、掌握正确的生殖与性健康知识,避免过早发生性行为,预防艾滋病等性传播疾病。

八、毒品严重危害身心健康,安全,并具有很强的成瘾性,一旦沾染毒品很难戒除。不应以任何理由尝试毒品。

九、掌握科学的应对方法,保持积极阳光健康心理状态,积极参与文体活动和社会实践,有问题及时求助,可减少焦虑、抑郁等心理问题,网络成瘾等网络行为问题。

□广州市妇女儿童医疗中心南沙院区妇科 包敏 副主任

又到季节变换,广东的天气进入十月将变冷,感冒病患也接踵而至。在此结合临床和大家分享一下小知识——“家备姜草,不怕感冒”。

也就是说,家里备用生姜、甘草和生石膏,能解决大部分感冒问题。

作为妇产科医生,常常遇到的孕妇感冒很多人不知道该怎么用药的问题,还有是小感冒不知道怎么办。有段时间流感盛行,老家的学校老师说学生感冒了,我就在这个基础上加味,很快解决了问题。老师问我药方能不能对外公开,他想帮助一下学校的其他小孩,我说可以。老师将处方发到学校交流群,发现每个老师都进行了收藏,发现哪个学生感冒就抓药服用,都有很好的效果。类似的还有幼儿园爆发流行性腮腺炎,自家小孩所上的幼儿园发现2例后,园长赶紧要求要药方,买了药放给小孩服用水中药,预防幼儿园预防腮腺炎爆发流行。

从中医微观角度怎么理解感冒的发生呢?在李翰卿教授的《中医流体力学》一书中讲到,细胞膜正常体温下是一种半流体状态物质,维护细胞内外正常的物质交流。感冒的常见病因是温度突然下降,细胞膜的流体状态发生改变,应急性地影响了细胞内外的交流,导致细胞内毒素堆积,人体本能地产生

对于毒素的排斥反应,比如喷嚏、流涕、腹泻和咳嗽等,希望通过这些方法把毒素排出去。如果没能及时解除细胞的异常关闭状态,毒素进一步堆积,人体体温升高以期通过调动身体的活力增强抗病能力解决问题。如果刚刚感到寒冷后不暖,及时用生姜、甘草煮一壶水,趁热服用,细胞膜冷冻状态得以改善,将会迅速地阻断疾病进展,避免急性的感冒症状出现。

家庭可以备用以下药物防治感冒,能解决大部分的感冒问题,基本不用跑到医院排队看病,尤其避免打注射液。常备药物有姜、柴胡、生石膏、黄芪、甘草、紫苏、生姜、白芷、川芎、薄荷、荆芥、防风、羌活、独活、白芍、当归、熟地黄、党参、茯苓、白术、山药、大枣、甘草、大枣、生姜、白芷、川芎、薄荷、荆芥、防风、羌活、独活、白芍、当归、熟地黄、党参、茯苓、白术、山药、大枣、甘草。

更重要的是,这些药物大部分是药食同源产品,安全性高,合理剂量小孩孕妇也能用。

## 引入高技术团队 开启心脏介入新篇章

——广州开发区医院填补心脏介入诊疗技术空白

□通讯员:黄埔区卫生和计划生育局 许晓娟

心脏是人的发动机,哪怕发生微小的“故障”均可能导致致命,而心脏介入治疗则能瞬间扭转危局的前沿技术。但是该治疗手术难度大、风险高,对医生的技术要求极高,并且需要相关学科团队协作支持。既往,遇到许多如突发急性心肌梗死等疾病的患者,亟需该技术救治救命,但因广州开发区医院暂不具备该技术能力,无奈只能就近转往广州市内大医院救治,极易延误最佳的抢救和手术时机。

今年,乘着黄埔区“美玉十条”聚集“黄埔人才”政策的东风,广州开发区医院成功引进了解放军陆军总医院心脏介入科张汉平主任技术团队,该技术团队的引入一举填补了开发区医院心脏介入诊疗技术的空白。团队成员于8月从入职,医院全力配合,短时间内从人员团队到仪器设备保障到位,9月9日开发区医院正式实施该项里程碑式的技术。

计划外的首秀获得满堂喝彩

9月8日清晨7点,一名急性心肌梗死的患者急入院,为争取最佳的救治时间,张主任的介入团队快速反应,立即启动心脏介入手术绿色通道,在最短时间内将患者送入介入室。时间就是生命,时间就是生命,心血管危重症必须争分夺秒,心血管介入团队在患者入院后1



小时内完美完成了急诊PCI手术,顺利完成血管重建,植入3枚支架,患者瞬间转危为安。

小时内完美完成了急诊PCI手术,顺利完成血管重建,植入3枚支架,患者瞬间转危为安。手术的成功解决了患者和家属的焦虑和担忧,也赢得了病友们的满堂喝彩!

技术团队首秀堪称完美,充分体现了手术团队的技术造诣。张主任是国家心血管病介入诊疗培训基地培训导师,累计已完成各类难度高、风险大的心脏介入手术5000余例。不仅如此,和他一起配合完成手术的不,也都是张主任长期合作的工作伙伴,仅具高超的技术而且配合默契,这也是手术得以成功的关键。

“接二连三”,捷报频传

9月9日,按计划,心脏介入团队分为两名急性心肌梗死的患者进行了择期冠脉造影检查和PCI术。其中一位患者高龄、基础疾患多,心肾功能不佳,术前评估患

者介入手术风险高,手术难度大。在患者放弃多学科搭桥手术前提下,张主任立即申请多学科联合会诊,邀请介入室、麻醉科、超声科及ICU等科室主任共同会诊进行术前讨论,制定了完善的手术预案并建立替代方案。不出所料,术中造影显示,患者多支病变,同时血管迂曲,冠脉钙化严重伴弥漫性狭窄,右冠最严重处达99%狭窄,介入手术难度极大。张主任将冠脉造影结果及手术方案、风险与家属详细沟通,家属信任:“都听您医生的”。带着家属交付的信任,张主任回到了手术台,用超高的技术精细却娴熟,利索的在狭窄的血管部位扩张并植入支架,患者很快转危为安,心前区憋闷疼痛感立马消失了。

心脏介入手术的顺利开展,标志着广州开发区医院周围血管介入、神经介入介入治疗后,迎来了“三驾马车”并驾齐驱的新篇章,在医者们着力打造核心学科品牌建设的进程中具有里程碑的意义。



小时内完美完成了急诊PCI手术,顺利完成血管重建,植入3枚支架,患者瞬间转危为安。

小时内完美完成了急诊PCI手术,顺利完成血管重建,植入3枚支架,患者瞬间转危为安。手术的成功解决了患者和家属的焦虑和担忧,也赢得了病友们的满堂喝彩!

技术团队首秀堪称完美,充分体现了手术团队的技术造诣。张主任是国家心血管病介入诊疗培训基地培训导师,累计已完成各类难度高、风险大的心脏介入手术5000余例。不仅如此,和他一起配合完成手术的不,也都是张主任长期合作的工作伙伴,仅具高超的技术而且配合默契,这也是手术得以成功的关键。

“接二连三”,捷报频传

9月9日,按计划,心脏介入团队分为两名急性心肌梗死的患者进行了择期冠脉造影检查和PCI术。其中一位患者高龄、基础疾患多,心肾功能不佳,术前评估患

者介入手术风险高,手术难度大。在患者放弃多学科搭桥手术前提下,张主任立即申请多学科联合会诊,邀请介入室、麻醉科、超声科及ICU等科室主任共同会诊进行术前讨论,制定了完善的手术预案并建立替代方案。不出所料,术中造影显示,患者多支病变,同时血管迂曲,冠脉钙化严重伴弥漫性狭窄,右冠最严重处达99%狭窄,介入手术难度极大。张主任将冠脉造影结果及手术方案、风险与家属详细沟通,家属信任:“都听您医生的”。带着家属交付的信任,张主任回到了手术台,用超高的技术精细却娴熟,利索的在狭窄的血管部位扩张并植入支架,患者很快转危为安,心前区憋闷疼痛感立马消失了。

心脏介入手术的顺利开展,标志着广州开发区医院周围血管介入、神经介入介入治疗后,迎来了“三驾马车”并驾齐驱的新篇章,在医者们着力打造核心学科品牌建设的进程中具有里程碑的意义。

医生帮

## 家备姜草 不怕感冒

□广州市妇女儿童医疗中心南沙院区妇科 包敏 副主任

又到季节变换,广东的天气进入十月将变冷,感冒病患也接踵而至。在此结合临床和大家分享一下小知识——“家备姜草,不怕感冒”。

也就是说,家里备用生姜、甘草和生石膏,能解决大部分感冒问题。

作为妇产科医生,常常遇到的孕妇感冒很多人不知道该怎么用药的问题,还有是小感冒不知道怎么办。有段时间流感盛行,老家的学校老师说学生感冒了,我就在这个基础上加味,很快解决了问题。老师问我药方能不能对外公开,他想帮助一下学校的其他小孩,我说可以。老师将处方发到学校交流群,发现每个老师都进行了收藏,发现哪个学生感冒就抓药服用,都有很好的效果。类似的还有幼儿园爆发流行性腮腺炎,自家小孩所上的幼儿园发现2例后,园长赶紧要求要药方,买了药放给小孩服用水中药,预防幼儿园预防腮腺炎爆发流行。

从中医微观角度怎么理解感冒的发生呢?在李翰卿教授的《中医流体力学》一书中讲到,细胞膜正常体温下是一种半流体状态物质,维护细胞内外正常的物质交流。感冒的常见病因是温度突然下降,细胞膜的流体状态发生改变,应急性地影响了细胞内外的交流,导致细胞内毒素堆积,人体本能地产生

对于毒素的排斥反应,比如喷嚏、流涕、腹泻和咳嗽等,希望通过这些方法把毒素排出去。如果没能及时解除细胞的异常关闭状态,毒素进一步堆积,人体体温升高以期通过调动身体的活力增强抗病能力解决问题。如果刚刚感到寒冷后不暖,及时用生姜、甘草煮一壶水,趁热服用,细胞膜冷冻状态得以改善,将会迅速地阻断疾病进展,避免急性的感冒症状出现。

家庭可以备用以下药物防治感冒,能解决大部分的感冒问题,基本不用跑到医院排队看病,尤其避免打注射液。常备药物有姜、柴胡、生石膏、黄芪、甘草、紫苏、生姜、白芷、川芎、薄荷、荆芥、防风、羌活、独活、白芍、当归、熟地黄、党参、茯苓、白术、山药、大枣、甘草、大枣、生姜、白芷、川芎、薄荷、荆芥、防风、羌活、独活、白芍、当归、熟地黄、党参、茯苓、白术、山药、大枣、甘草。

更重要的是,这些药物大部分是药食同源产品,安全性高,合理剂量小孩孕妇也能用。

# 呵护口腔健康, 这些爱牙知识来帮您

2018年9月20日是第30个全国“爱牙日”,活动主题为“口腔健康, 全身健康”。为做好“爱牙日”宣传活动,增强广大市民爱牙护牙意识,近日,广州市卫生计生委会同疾病预防控制中心、省牙病防治指导中心等单位,邀请知名口腔预防专家,在荔湾区盛悦广场举办了全国“爱牙日”口腔健康义诊活动,为市民提供免费的专业口腔健康检查和口腔保健咨询。

从2011年开始,广州市卫生计生委在小学生群体开展儿童六龄齿免费窝沟封闭项目。该项目每年为全市10万余名适龄儿童提供免费窝沟封闭和口腔检查、六龄齿窝沟封闭和口腔健康教育等服务,提高了儿童口腔卫生知晓率和正确刷牙率。实施7年多来,为适龄儿童提供窝沟封闭104.6万人,实施窝沟封闭59.9万人,封闭牙齿178.2万颗(人均2.98颗)。该项目已列入广州市重大公共卫生项目。儿童窝沟封闭项目对加强学校儿童口腔卫生,通过学生辐射一个家庭,带动市民增强口腔健康意识,提高口腔健康水平也发挥了积极的促进作用。

当前,我市5岁儿童乳牙龋患形势不容乐观,5岁儿童乳牙患龋率达56.11%,龋均3.04颗,已成为学龄前儿童口腔常见病。下一步,广州市卫生计生委将全面实施儿童六龄齿窝沟封闭项目的基础上,在部分区试点推进局部用氟适宜技术推广,旨在逐步降低学龄前儿童乳牙患龋率,逐渐营造从小关爱口腔健康的良好氛围。

(广州市卫计委疾控处)

## 窝沟封闭,你了解了吗?

### 一、龋齿(蛀牙)有什么危害?

龋齿俗称蛀牙,是儿童最常见的口腔疾病。儿童患龋齿后不仅引起疼痛,而且影响食欲、咀嚼和消化功能,对生长发育造成不利影响;龋齿如不及时治疗,会因细菌的侵入而继发牙髓炎、齿槽脓肿、颌骨骨髓炎等。

### 二、六龄齿为什么最容易患龋病?

六龄齿,又称第一恒磨牙,在6岁左右开始萌出,是最早的恒磨牙(与乳牙不同,它终生不会更换),也是发挥咀嚼功能、保持牙齿排列整齐和颌面部正常发育的最重要的牙齿。六龄齿咀嚼食物的咬合面有许多凹凸不平的隙裂窝沟,凹陷的部位称为窝沟,食物残渣易存积,导致细菌滋生,加上儿童自我清洁意识差,最容易患龋齿。

### 三、如何预防龋病?

预防龋病的方法包括:早晚正确刷牙、饭后漱口、使用含氟牙膏、养成良好饮食习惯(多食健康食品,少吃含糖食品)、定期口腔检查、窝沟封闭等。

### 四、什么是窝沟封闭?

窝沟封闭是世界卫生组织和国家卫生计生委推荐的预防龋齿的有效措施,是用对人体无害的高分子树脂材料涂在牙齿深窝沟内,形成一层保护性屏障,隔绝细菌和酸对牙齿的腐蚀,预防龋齿的发生。

### 五、谁最需要窝沟封闭?

7-8岁是做窝沟封闭的最佳年龄。新萌出的六龄齿钙化不够完全,容易受到细菌侵蚀而发生龋病。因此,经口腔医师检查符合窝沟封闭适应证者(即六龄齿完全萌出且窝沟较深)均应接受窝沟封闭。

### 六、如何做窝沟封闭?

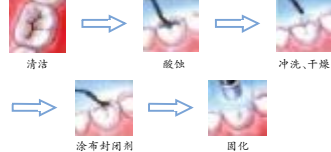
整个过程不需要磨除牙体组织,没有任何痛苦。即使封闭材料脱落被吞咽,对人体健康也没有任何不良影响。

1.清洁:蘸取适量清洁剂彻底清洁牙齿,除去食物残渣及细菌。

2.酸蚀:进行牙齿酸蚀,使窝沟表面呈微小细孔,利于封闭剂渗入其中。

3.冲洗和干燥:彻底吹干,除去窝沟内滞留的水分。

4.涂布封闭剂及固化:涂窝沟封闭剂,用光固化灯照射使材料固化变硬即可。



### 七、哪里可以免费窝沟封闭?

窝沟封闭是世界卫生组织和国家卫生计生委推荐的预防龋齿的有效措施,是用对人体无害的高分子树脂材料涂在牙齿深窝沟内,形成一层保护性屏障,隔绝细菌和酸对牙齿的腐蚀,预防龋齿的发生。

番禺区	84619075	从化区	87987977
增城区	82739570	黄埔区	82119851
越秀区	83832857	花都区	86963391
荔湾区	81020705	白云区	86405059/86405182
海珠区	84230200	南沙区	34689053/34689052
天河区	85108519		

此外,家长还应每日帮孩子刷牙1次。6岁以后,儿童基本掌握了刷牙方法,但家长还要监督孩子,以保证刷牙的效果。

(三)帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯

儿童口腔不良习惯有:吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等,应尽早戒除,否则会造成上前牙突、牙弓狭窄、牙列拥挤等口腔畸形。如果3岁以上的儿童仍存在上述不良习惯,且不能通过劝导而戒除,应及时到医院就诊,通过适当的矫治方法,帮助其戒除不良习惯。

对有口呼吸习惯的孩子,应检查其上呼吸道是否通畅,治疗呼吸道疾病,及时纠正口呼吸。

(四)乳牙龋病应及时治疗

龋病可以引起孩子牙痛、牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称;还可影响恒牙的正常发育和萌出。

如果没有健康的牙齿,孩子就不愿吃含纤维多的蔬菜和肉食,造成偏食等不良饮食习惯,影响全身正常生长发育。因此,“乳牙总是要换的,坏了不用治”的看法是错误的。

## 七、为适龄儿童进行窝沟封闭

“六龄齿”是萌出时间最早的恒磨牙,其咀嚼功能最强,也最容易发生龋病。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙齿变得光滑易清洁,细菌不易存留,达到预防窝沟龋的作用。

但并不是所有的孩子,所有的牙齿都需要做窝沟封闭,要由医生检查后,确认符合适应证的牙齿才需要做。同时,做完窝沟封闭的儿童仍然不能忽视每天认真刷牙。

## 八、牙齿缺失应及时修复

牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态的功能。牙齿缺失易发生咀嚼困难、颌骨伸长、邻牙倾斜等。前牙缺失还会导致发音不准,面部形态发生变化,全口牙齿丧失,咀嚼十分困难,面容明显衰老。

因此,不论牙齿多少,都应及时进行牙齿修复。修复一般在拔牙2-3个月后进行。修复前应治疗牙周炎等疾病,必要时对牙槽骨和组织进行修整,以保证修复质量。

缺失牙的修复目前主要有活动修复(包括局部义齿和全口假牙)和固定修复(包括固定桥、种植义齿)。具体选择何种修复方法应依据患者的口腔条件和主观要求而定。

一旦妇女已经怀孕,那么在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗,会因为紧张和疼痛等因素,增加胎儿流产或早产的风险。因此,女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查,及时发现并处理口腔内的疾病或隐患,避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症而带来的治疗风险和危险。

## 六、孩子口腔健康是家长的责任

(一)从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔

婴儿出生后,家长应每天用软纱布或软毛牙刷为孩子清洁口腔。牙齿萌出后,可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并确保清洁上下颌所有的牙齿,特别是接近牙龈线的部位。

(二)儿童学习刷牙,家长应帮助和监督

0-3岁儿童的口腔护理应由家长帮助完成,每日至少2次。

3-6岁开始,家长和幼儿园老师可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙,其要领是将刷毛放置在牙齿上,轻压使刷毛弯曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。



## 国庆长假出行, 记得做好这些准备

广州医科大学附属第一医院急诊科 张作鸣 副主任医师

国庆节长假到来,很多朋友都会选择在旅行中度过这美好的七天。在这里做个温馨提醒:出行别忘了做好以下准备,拥有一个快乐的假期。

### 出门必备小药箱,都装些什么?

出门旅游之前记得带一些治疗肠道疾病、感冒、晕车等的药品,万一不小心吃到不干净的东西,突然肚子难受起来了,或者出现发热、感冒等,好有救急的东西。

### 胃肠感染药物

在旅行时,饮食卫生有时很难保障,容易引起腹泻、呕吐等肠胃炎症状,应备些黄连素、氟哌酸、藿香正气丸、整肠丸等。

### 感冒药

各地气温差异较大,对于一些长途旅行的人来说,可能会对异地气候不适应,很容易患感冒。

### 晕车药

在出发前空腹服用,以缩短药物在胃内的排空时间,使药物快吸收,以便在乘车、乘船、乘机时,药物达到有效浓度,获得满意效果。

### 抗过敏药

由于环境改变,水土不服,可能引起皮肤过敏等,因此应该带一些扑尔敏、息斯敏等。但孕妇、婴幼儿及老年人应慎用。

### 旅途中,该注意些啥?

乘坐飞机时,登机前要节制饮食,差不多七分饱即可,不要喝太多汽水、可乐之类的碳酸饮料。起飞前打开高空窗,气压变低可能会引起耳闷气甚至呕吐。也不要空腹,以免导致晕机。有的人怕晕车、晕船而不敢吃东西,其实空腹时更容易晕。旅途中要按时吃饭,最好能吃上热菜热饭。

注意饮食卫生。旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想。吃瓜果一定要去皮,瓜果除了受农药污染外,在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。吃东西要讲究卫生,防止病从口入,导致途中出现不适。尤其是食用一些海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,以防一些肠道疾病。

旅途中午餐吃得适量,莫要大鱼大肉。吃太饱或者太腻会使人倦怠乏力,影响下午活动的精力。午后休息片刻,再喝一些茶水或白开水,不要饮酒。

旅途中尽量不要吃喝。实在渴了,可以喝一点多汁的水果,不要满大街时突然喝很多水,这样容易破坏体内的水电平衡和酸碱平衡,一般注意“多次少饮”。冷饮和碳酸饮料容易加重腹胀和便秘,旅途中最高时尽量少吃这类饮料。最好喝温水、白开水或矿泉水。

旅途中尽量不要吃喝。实在渴了,可以喝一点多汁的水果,不要满大街时突然喝很多水,这样容易破坏体内的水电平衡和酸碱平衡,一般注意“多次少饮”。冷饮和碳酸饮料容易加重腹胀和便秘,旅途中最高时尽量少吃这类饮料。最好喝温水、白开水或矿泉水。

### 加强自我健康保护是关键

如果旅行前夕或旅行期间出现健康异常,应及早就医。特别是当所患疾病怀疑为传染性疾病时,应及时取消或及时中止外出旅行,防止和减少疾病的传播。

在旅途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

在旅行途中,一旦发现有可疑病例,应及时报告旅行社组织者或就医。出行归来一段时间应注意加强自我健康监测,一旦出现身体不适,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。



## “爱牙八条”核心信息

### 一、每天有效刷牙两次

龋病和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病,主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起,因此清除菌斑是维护口腔健康的关键。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,保持口腔卫生,维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后,菌斑可以在清洁的牙面上重新附着,不断形成。特别是夜间入睡后,唾液分泌减少,口腔自洁作用差,菌斑更容易生长。因此,每天至少要刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙,饭后漱口。

### (一)提倡用水平颤动拂刷牙法

1. 先将刷头放于后牙牙齿与牙龈交界处,上牙向上,下牙向下,与牙齿大约呈45°角,轻柔加压,前后颤动10次左右,然后将牙刷刷向牙面转动,上下拂刷。
2. 按照上述方法,每次刷牙约刷2-3分钟,刷牙范围应有所重叠。
3. 刷上前牙舌面时,将刷头竖放在牙面上,使前部刷毛接触牙龈边缘,自上而下拂刷。刷下前牙舌面时,自下而上拂刷。
4. 刷牙的咬合面时,刷毛指向咬合面,稍用力作前后短距离来回刷。

### (二)提倡使用保健牙刷,注意及时更换

保健牙刷具有以下特点:

1. 刷头小,以便在口腔内转动自如。
2. 刷毛排列合理,一般为10-12束长,3-4束宽,各束之间有一定间隔,既有利于有效清除细菌,又使牙刷本身容易清洗。
3. 刷毛较软硬度适当,刷毛长度适当,刷毛顶端磨圆钝,避免牙刷刷到牙齿和牙龈的损伤。
4. 牙刷柄长短、宽度适中,并具有防滑设计,握持方便,感觉舒适。

### 刷牙后应用清水冲洗牙刷,并将刷毛上的水分甩干

刷牙后应用清水冲洗牙刷,并将刷毛上的水分甩干。刷头向上放在杯中置于通风处。为防止牙刷刷柄弯曲,一般应每三个月左右更换一把牙刷。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢,会对口腔组织造成损伤及污染,则需立即更换。

### (三)提倡使用牙线或牙刷辅助清洁牙间隙

牙齿与牙齿之间的间隙称为牙缝隙,牙缝隙最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙缝隙,如果在每次刷牙后,能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙,可以达到彻底清洁牙齿的目的。

### 二、提倡使用含氟牙膏

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。三岁以上儿童每次刷牙长度为黄豆粒大小,成人每次刷牙只需大约0.5-1克(长度约为0.5-1厘米)的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分,如氟化物、抗菌药物、抗敏感的化学物质,则分别具有预防龋齿、减少牙菌斑和缓解牙齿敏感的作用。

### 三、健康饮食保护牙齿

糖是人类的主要营养要素之一,是人体能量的主要来源,同时也是引起龋病发生的危险因素之一。如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱钙,引发龋病或产生牙齿敏感。因此,提倡科学吃糖非常重要。吃糖次数越多,牙齿受损机会越大,应尽量减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口,晚上睡前刷牙后不能再进食。

### 四、定期进行口腔检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多,治疗效果还不能十分满意。因此,每年至少一次的口腔健康检查,能及时发现口腔疾病,早期治疗。医生还会根据情况需要,采取适当的预防措施,预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

### 五、不要带着口腔疾病怀孕

一旦妇女已经怀孕,那么在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗,会因为紧张和疼痛等因素,增加胎儿流产或早产的风险。因此,女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查,及时发现并处理口腔内的疾病或隐患,避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症而带来的治疗风险和危险。

### 六、孩子口腔健康是家长的责任

(一)从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔

婴儿出生后,家长应每天用软纱布或软毛牙刷为孩子清洁口腔。牙齿萌出后,可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并确保清洁上下颌所有的牙齿,特别是接近牙龈线的部位。

(二)儿童学习刷牙,家长应帮助和监督

0-3岁儿童的口腔护理应由家长帮助完成,每日至少2次。

3-6岁开始,家长和幼儿园老师可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙,其要领是将刷毛放置在牙齿上,轻压使刷毛弯曲,在牙面上画圈,每部位反复画圈5次以上,前牙内侧需将牙刷竖放,牙齿的各个面均应刷到。



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与技能十分必要。广州市卫计委组织应急方面的专家编写的《市民卫生急救与应急知识手册》,在本版连载,敬请关注!

## 强碱烧伤

### 应急要点:

强碱常见者为苛性碱、氨、石灰等。

1. 首先用干布将体表的化学物质清除干净,然后再用大量清水反复冲洗,至少20分钟;也可用食醋来清洗,以中和皮肤的碱液。

2. 生石灰烧伤,应先用手绢、毛巾蘸净皮肤上的生石灰颗粒,再用大量清水冲洗。切忌先用水洗,因为生石灰遇水会发生化学反应,产生大量热量灼伤皮肤。

3. 烧伤后疼痛是很剧烈的,必须及时给予止痛剂,如口服止痛片。

4. 少量多次口服淡盐水、淡糖浆。如病情严重,有条件时应及早静脉输液(如生理盐水、右旋糖酐、血浆等)。切忌口服大量无盐糖水或单纯输入大量5%葡萄糖溶液,以免加重组织水肿。

### 专家提醒:

碱可使组织细胞脱水与皂化脂肪,碱离子与蛋白结合形成碱性蛋白,可穿透到深部组织。因此,如果早期处理不及时,创面可继续扩大或加深,并引起疼痛。苛性碱烧伤创面,早期潮红或有小疱,一般均较浅。焦痂或坏死组织脱落后面凹陷,边缘潜行,往往经久不愈。强碱烧伤后急救时用清水冲洗的时间要求长一些。

## 强酸烧伤

### 应急要点:

常见的强酸:硫酸、盐酸、王水、硝酸,因其浓度、溶液量以及皮肤接触面积不同,而造成轻重不同的烧伤。近几年常用有强酸恶性毁容的事故发生。

1. 立刻用软布把强酸擦去(强酸稀释会放出大量热量,若立即用水冲洗会加大烧伤面积),然后立即用大量温水或清水反复冲洗皮肤上的强酸,冲洗得越早、越干净,越彻底越好,哪怕残留一点也会使烧伤越来越重。不要顾虑病人冲洗时加重疼痛,要鼓励病人忍耐着冲下去,直到冲干净为止。

2. 氢氟酸腐蚀性很强,但浓度<50%时,接触当时并不感疼痛,因而常被忽视。伤后立即用大量清水冲洗,在相应的动脉内注射10%葡萄糖酸钙,连续监测心电图及血液钙浓度。氢氟酸烧伤可以引起致命的顽固的低钙血症,因此氢氟酸烧伤面积大于1%者,可以考虑急诊手术切除氢氟酸烧伤的创面坏死痂皮,并在创面基底深注射补葡萄糖酸钙,这样可以有效地防止出现致命的低钙血症。

3. 如果酸类经口服下,应用粘膜保护剂牛乳、淀粉、稠米汤、面糊或氢氧化铝等口服。为防止胃穿孔,一般不应用药。

4. 用水冲洗干净后,用清洁纱布轻轻覆盖创面,送往医院处理。

### 专家提醒:

强酸烧伤切忌不经冲洗,急急忙忙地将病人送往医院。

# 中山一院东院将黄埔优质医疗资源带入藏区

九月份的林芝,被誉为拥有狂野而壮阔的藏式天空之地,迎来了一批“特殊”的客人,那就是来自广州市黄埔区中山大学附属第一医院东院的“国家医疗队”。

距离广州2000多公里的林芝地区,海拔近4000米,是广东医疗援藏的最前线,也是国家一直以来全方位开展医疗扶持的重点地区。近年来,中山一院以“院包科”实施学科建设与人才培养指导、“组团式”与“柔性扶持”接力并重的帮助林芝地区医疗综合救治能力和水平快速提升。

9月7日,为积极响应国家卫生健康委关于“服务深度地区,助力健康扶贫”为主题的号召,中山一院东院派出强大阵容组建国家医疗队,对林芝地区开展为期一周的大型义诊活动,为林芝地区“送医疗、献爱心”,把广州市黄

埔优质医疗资源带入藏区!

## 彰显爱心,阵容强,任务重

作为广州市黄埔区派出的第一支国家级医疗队,由东院副院长、急诊科李玉杰主任,心血管内科梅义副主任,普通内科林建聪副主任医师,器官移植科周健副主任医师,耳鼻喉科医师等组成,包括了多个领域的顶级专家。为东院顺利完成国家级医疗任务打下坚实基础。

进藏后,中山一院东院援藏队员顶住高原反应,驰骋3小时远赴米堆乡进行义诊。当地乡民拥挤着医疗队,纷纷拉着家人坐下来,测血压、咨询病情、治病发药。历经3个多小时,看着一张张渴望的眼神,医疗队员们丝毫没有休息的念头,他们只想在有限的时间,给乡亲们带来最大的帮助。老人听不懂汉语,在藏族医生翻译后,也竖起了拇指表示赞同和感谢。

在持续一周的“服务百姓、健康行

动”的义诊活动中,中山一院东院国家医疗队共开展义诊4场,接受诊治、检查合共580多人,并在当地医院开展带教查房、病例讨论、临床诊断指导等达30多例次。6名队员充分发挥业务特长,服务好当地百姓,分别在波密县、米堆乡、扎木镇、错高乡结巴村、打果秀村等最长相距5小时车程的林芝地区各县镇乡,通过“送药送医送技术”的方式为提升林芝地区医疗卫生水平,把黄埔优质医疗和爱心温暖带到藏区的同时,讲政治、顾大局,切切实实为民族团结和群众健康做出应有的贡献。

## 黄埔精神,东院人,传藏区

作为广州市黄埔区乃至广州东部地区医疗龙头,中山一院东院长期坚持公益性建设,以优质服务、精湛手术和绿色医疗为理念为黄埔区及周边地区居民健康福祉做出巨大贡献。黄埔区处于粤港澳大湾区黄金走廊,是东部城市拓展方向,更是广州重要经济体的“大

黄埔”。中山一院东院为黄埔区长期稳定快速发展保驾护航。

此次,东院把党和国家关怀送至边远地区的人民群众,充分展现了东院人风貌和黄埔精神,发挥黄埔优质医疗资源辐射和带动基层医疗工作巨大作用,并进一步扩大东院辐射能力。此外,东院领导还要求全体队员要认识到肩负的使命,充分发挥业务特长,服务好当地百姓,为民族团结和群众健康做出自己的贡献,并为东院履行更好社会责任开好个头!



中山一院东院专家为藏民进行义诊。

# 新手两天编出高质量推文?这群人说是真的……

【广州卫生计生】讯 (通讯员 余凯帆 摄影 邵健廷) 8月28日-29日,历时2天的广州市基层健康教育讲师培训在广州科学馆顺利举办,来自全市11个区的48名学员带着满满的收获结束了培训。

新媒体时代,基层健康教育工作者向大众传播科学、正确的健康知识有了一项新的技能要求:通过微信平台向大众传播健康知识,引导大众倡导科学、健康的行为。

很多基层健康教育讲师看到有趣易懂通俗的科普推文,已蠢蠢欲动,渴望自己也能学会微信推文制作,自己的作品也能得到大家的认可,能有那么多的转发,有很多的点赞……

有见及此,广州市健康教育所顺势举办广州市2018年度基层健康教育讲师培训班,给基层带来一场“及时雨”。

## 培训:专业理论+一线实践讲解

为帮助学员快速学会编写微信推文,迅速掌握高质量健康科普推文的特点,培训班特别邀请了暨南大学新闻与传播学院副教授李洁博士为学员们讲解推文的文本和传播特征进行专业讲解,带领学员们了解高点击率的微信推文,学会分析和运用。



培训现场,学员们进行理论和实践学习。

同时,培训班还邀请广东疾控公众号的“幕后推手”王伟平老师介绍多年一线实战成功经验,让学员们切实感受高点击率健康微信推文的构思、整理、编辑和运营等实用技能。

## 有趣的培训 满满的收获

培训班通过动静结合的课程设计,让学员在听、想、讨论、实操等环节中建构知识,“火把四渡”的课堂安排大大提高了学员的吸收掌握能力。正如学员吴景霞说的“14小时学会微信推文,这个是我开课前不敢想象的,也不敢相信。但事实证明,上完这个培训班,我真的可以做到,还能做得很好”。

“只要用心,一切皆有可能”这是主办方一直强调的理念。培训服务于需求,健康科普传播也是一样,只要传播者都用心的服务受众,基层健康教育工作定能脚踏实地,仰望星空。

# 讲廉洁故事 扬勤廉新风

——市健教所党支部开展“大家讲廉洁先贤”主题党日活

【广州卫生计生】讯 (通讯员 黄若楠 摄影 邵健廷) 为深入推进2018年纪律教育学习月活动,进一步发挥正面



黄若楠同志讲述《父子廉洁》故事。

典型的引领作用,传播廉洁理念,弘扬清风正气,营造风清气正的良好氛围,广州市健康教育所党支部于9月20日开展了“大家讲廉洁先贤”主题党日活动。由各科室选派的代表为全体党员同志,讲述我国古今不同时期廉廉尚节的优秀人物事迹。故事中涉及的人物有新中国的毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德、温家宝等优秀共产党员干部,以及三国时期的胡质父子、宋代包拯等人的廉洁小故事。

其中尤以陈建伟同志讲述的《父子廉洁》故事最发人深省。故事讲述三国时期,胡质和儿子胡威的故事,晋武帝问胡威:“你和你的父亲比,哪个更清廉一些?”胡威说:“臣父清廉唯恐人家知道,臣清廉唯恐人家不知道,所以臣和父亲相差甚远。”陈建伟同志在分享环节更是高度评价指出故事的中心:清廉应该是融入生命的做人风格、人生态度,不是一两次事件的表演。短短数十字,带给全体党员深刻的启示,廉洁是一种态度,不是做给别人看的,中共党员更要以实际行动创造一个风清气正、勤政廉政的干事创业氛围。

整个活动,党员们参与度都很高,

每听完一个故事,大家都会联系自己身边的人和事,真切地发表内心的想法,把自己摆进去,真正深度学习。许信红同志说:“清廉不是一句话,是实实在在的举动。”杨瑞雪同志说:“勤俭看似小事,实则关乎个人和国家命运。”“成于勤俭败于奢”。毛主席的革命年代一双手,一条毛毯的故事,对于我们今天广大党员传承党的优良传统、杜绝奢靡之风有重要的教育意义。”

最后,主持人以郑板桥的一句名言“万份清廉,不过小善;一念贪污,便为大恶”结束了本次活动。党员们都认为这样的学习形式很好,真正受到教育。

## 2018年荔湾区预防接种异常反应事件应急处置演练圆满成功



【广州卫生计生】讯 近日,由荔湾区卫生计生中心、荔湾区疾控中心、彩虹街社区卫生服务中心等5个社区卫生服务机构协办的“2018年广州市荔湾区预防接种异常反应事件应急处置演练”在彩虹街社区卫生服务中心成功举行。来自辖区各社区卫生服务机构及广州医科大学附属第三医院等29个预防接种单位共74人现场观摩演练。

本次演练模拟了辖区内发生一起儿童接种流感A疫苗后发生过敏性休克事件,街道社区卫生服务中心和区疾控中心医护人员及时规范

处置的场景。演练展示了预防接种异常反应发生后患者的紧急抢救、相关疫苗的应急处置、医务人员按应急预案规范化处置以及媒体应对的全过程,体现了荔湾区的有效应对能力。

市疾控中心免疫规划部许建雄主任医师和广医三院荔湾医院钟伟平主治医师、两名特邀专家对演练给予充分肯定和高度评价。他们表示本次演练基本还原了预防接种过敏性休克标准处置的全过程,处置流程清晰规范,为今后类似事件提供了参考,专家们也对今后的实际工作提出了合理的建议。

## 番禺区卫计局推进番禺-赫章最强骨伤科共建工作

【广州卫生计生】讯 (通讯员 廖涛华) 9月18日至21日,番禺区卫计局副局长李浩蓉带领局办宣传工作组、区中医院领导、骨科专家一行7人到贵州省毕节市赫章县中医院进行对口医疗支援工作交流,推进番禺-赫章最强骨伤科共建工作进展。

19日上午,番禺区与赫章县中医院对口医疗帮扶支援宣传工作组专题会在赫章县中医院会议室举行。会上,李浩蓉宣读了番禺区卫计局党组书记、局长边卫兵为龚利鑫获得“援黔医疗义诊对口帮扶工作特殊贡献奖”致以的祝贺,传达了番禺区对赫章下一步医疗帮扶工作安。来自番禺区赫章县中医院负责人总结了番禺区医疗对口帮扶以来的各项成果,并代表全院职工向番禺区中医院致感谢词。重点对番禺区中医院派出的挂职副院长龚利鑫、副主任医师邓少剑在外科、麻醉科建设和发展工作上做出突

出成效以及两院建立良好互助的医疗团队培训机制,共建番禺-赫章最强骨伤科的创新帮扶举措表示感谢。

会议现场,番禺区中医院副院长邓少剑介绍了推进番禺-赫章最强骨伤科的工作计划并向赫章县中医院赠予麻醉机和区医院拥有自主知识产权的膏方秘方。同时,为贯彻落实医疗帮扶,番禺区中医院选派该院骨科副主任医师陈潮锋赴赫章县中医院挂职助理,作为推进此项工作的骨科专家。目前为止,番禺区中医院已先后选派了龚利鑫、陈炳泉、刘庆治、方尚卿、梁文康、邓少剑、陈潮锋等7名专家到赫章县中医院开展挂职帮扶工作。赫章县卫计局局长岳远春介绍了番禺-赫章最强骨伤科项目的进展,对做好此项工作所需的人才、技术等提出具体帮扶需求。同时代表赫章县卫计局向番禺区区委区政府表达了对番禺区卫计局、番禺区中医院在对口医疗帮扶工作上取得跨越式显著成效的感谢。

20日至21日,番禺区卫计局医疗帮扶工作组到赫章县中医院进行医学查房,对该院外科医生进行带教指导并开展两场专题讲座。番禺区派驻毕节市赫章县的挂职副院长王秀旺高度评价了番禺医疗帮扶工作成效,尤其对番禺区中医院因地制宜地对赫章县中医院精准提供人力物力支持,龚利鑫副院长全身心融入当地生活了解村民需求并创新性地开展推进番禺赫章共建最强骨伤科的工作成效给予高度评价。

## 梅花村街举办2018年梅花地区计生转型服务暨业务培训

【广州卫生计生】讯 (通讯员 谢敬敏) 为全面提升计生工作人员计生服务管理水平,围绕“转型发展、深度融合、服务群众”的理论,增强“新”本领,9月25日全天,广州市越秀区梅花村街举办2018年梅花地区计生转型服务暨业务培训。梅花地区的计生单位、15个社区居委会的党组织副书记、计生专干和计生协管员近90人参加了此次培训会。

此次培训会特邀广东省人口发展研究院院长董玉慧、越秀区卫计局计生科陈倩、越秀区计生协分别讲授均衡发展、建设健康广东、计划生育奖扶政策实务和人口

数据处理及应用等课题。董院长从计划生育工作的历史性转折讲到健康中国战略的主要内容,运用大量详实的统计数据,说明了实施健康中国战略是治国理政的基本要求,在场的计生专干真切地感受到计生工作的重心转型。在聆听越秀区卫计局两位业务骨干的专题培训课时,15个社区的居委会党组织副书记、计生专干和计生协管员均认真做好笔记。此次专题培训会的召开,为梅花地区计生单位开展今后的人口服务管理工作指明了方向,为计生专干更好地开展计生工作奠定良好的理论和实践基础。

## 广州120成功举办PHTLS院前创伤生命救援术课程班

【广州卫生计生】讯 9月21日至24日中秋期间,广州市急救指挥中心(简称“广州120”)成功举办首次PHTLS院前创伤生命救援术课程班。

值得一提的是,30名学员中有12名学员是来自广州120的对口帮扶单位——毕节市急救中心和黔东南苗族侗族自治州紧急救援中心。因本次培训学员名额有限,广州120明确将本单位的学员指标让出,让帮扶的急救中心医护人员有更多学习机会,这是“广州120”对口帮扶单位的关怀,是积极主动落实帮扶任务,开展实质性帮扶的举措。

(上接第1版)

## 2017年《广州卫生计生》优秀通讯员、优秀作品获奖名单(排名不分先后)

- 【“优秀通讯员”获奖名单】
  - 陈政庭 南方医科大学南方医院
  - 李晓娟 广东省妇幼保健院
  - 林惠芳 白云区卫生计生局
  - 蔡嘉浩 广州市健康教育所
  - 宋倩雯 番禺区卫生计生局
  - 廖海璇 广州市第一人民医院
  - 李月燕 越秀区卫生计生局
  - 李 婧 中山大学孙逸仙纪念医院
  - 朱素贞 广州医科大学附属第三医院
- 【“优秀新闻作品”获奖名单】
  - 《中山大医院江建平教授团队获国家科学技术进步奖》 通讯员:周文翰、戴希安(中山大学附属第六医院)
  - 《医生病房叫他们“睡眼惺忪”后“沉默不语”小伙》 通讯员:胡锦珍、伍晓丹(南方医科大学珠江医院)
  - 《用胡胡,传递家风最美的声音》 通讯员:张恩恩(广州市计划生育宣传教育中心)
  - 《创伤救治急救 陆空合作显神威》 通讯员:胡朝仪(广州市红十字会医院)
  - 《实践练兵打磨工匠“海珠工匠”弘扬医者匠心》 通讯员:曾恩耀(海珠区卫生计生局)
  - 《医者言:胜利的情感能巨大》 通讯员:魏琴(广州市第一人民医院)
  - 《一家“望果仁”两路太平洋,就是信任“保胆取石”技术“行”》 通讯员:黄伊娜(广州市番禺区第二人民医院)
  - 《广州成功举办卫生应急技能竞赛市级选拔赛暨复赛》 通讯员:邵健廷(广州市健康教育所)
  - 《我的塞舌尔之行》 通讯员:黄敏(广州市胸科医院)
  - 《黄埔区:逾10万人参保计生家庭综合保险》 通讯员:李周欣、吴勉兰(黄埔区卫生计生局)
- 【“优秀科普作品”获奖名单】
  - 《健康心态 幸福生活》系列 通讯员:郭宇华(广东药科大学公共卫生学院)
  - 《专家支招:高龄女如何备孕二胎?》 通讯员:曾芳龄(广州市妇女儿童医疗中心)
  - 《如何面对我们身边的抑郁症》 通讯员:陈新航(广州市惠爱医院)
  - 《哪些药需要低温保存? 药放冰箱问谁多》 通讯员:钟洪兰(广州市胸科医院)
  - 《女性尿路感染,小问题也会引起大麻烦》 通讯员:李天(广州医科大学附属第五医院)
  - 《幽门螺杆菌(Hp)感染:别紧张!》 通讯员:王念林(番禺区何贤纪念医院)
  - 《湿疹、“湿”之过? 奶癣、“奶”的错?》 通讯员:熊斯颖(广州市皮肤病防治所)
  - 《气虚血弱所致月经不宜乱补》 通讯员:包敏(广州市妇女儿童医疗中心南沙院区)
  - 《猫狗防疫后要防范犬病》 通讯员:陈凤娟(广州市第八人民医院)
  - 《小穴位,大养生》系列 通讯员:谢敏(广东省中医院)