

# 广州卫生计生

## 广州市公立三级医院绩效评价工作 创新形式开展综合述评

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2018年10月15日星期一 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

第19期

总第1119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



## 广州市政府常务会议审议通过《广州市第一人民医院高水平医院建设方案(2019-2023年)》 举全市之力打造高水平现代化综合医院

穗卫计讯 9月25日,广州市政府常务会议审议并原则通过了《广州市第一人民医院高水平医院建设方案(2019-2023年)》(以下简称《建设方案》)。广州市将举全市之力把广州市第一人民医院(以下简称市一医院)打造成国际知名、国内一流的高水平现代化研究型综合医院,强力推进卫生强市、健康广州建设。

为认真贯彻落实党的十九大提出的实施健康中国战略和习近平总书记对广东“四个走在全国前列”的重要指示,广州市委市政府强力推进卫生强市、健康广州建设,加快构建广州医疗卫生高地,打造国家区域医疗中心。广州是国家重要中心城市,华南地区医疗中心,医疗资源丰富,整体服务水平相对较高,2017年底,广州地区各级各类医疗卫生机构4058个,三级医院58家,拥有国家临床重点专科113个,其中广州市属医疗机构16个;省级临

床重点专科368个,其中广州市属医疗机构96个。但对国内一线等城市同类型高水平医院,市属医院综合实力、技术服务水平仍有一定差距。市委市政府高度重视医疗卫生事业发展不充分不均衡情况,决定举全市之力,参照广东省今年实施的高水平医院“登峰计划”的做法,加强财政投入,把市一医院建设成为国际知名、国内一流的医院,强化市一医院在市属医院中排头兵的地位。

市一医院是广州市属医院中历史最悠久、规模最大、承担社会责任最重的三级甲等综合医院,在承担广州市公共卫生、突发事件和重大活动医疗保障、医疗扶贫等多项公益任务中均发挥了重要作用。2017年2月,市一医院挂牌成为华南理工大学附属第二医院,双方在高层次人才引进、海外人才招聘、科研课题联合申报、重点实验室建设、多学科交叉融合、临

床教学与师资队伍等方面实现了高层次、宽领域的合作。2017年8月,李兆申院士工作站在市一医院揭牌,广州地区第1个消化病院士工作站落户广州。在历史底蕴、专科建设、人才梯队、口碑声誉、院校合作和战略布局等各个方面都已具备高水平医院建设的现实基础和条件。

《建设方案》提出,力争在5年内,将市一医院打造成“专科特色化、医院数字化、服务人性化、环境生态化”的国际知名、国内一流的高水平现代化研究型综合医院,以发展前沿医疗技术、建设高水平临床科研平台、集聚拔尖医学人才、打造一流医学学科、发挥示范引领作用为主要建设任务,大力推动市一医院医疗技术和服务水平、高层次人才队伍建设、科技影响力和辐射带动能力大幅度提升,更好满足群众健康服务需求。

根据《建设方案》,今后5年,市一医院

将大力实施创新驱动发展和人才强院战略,加大高层次人才引进和培养力度,精准引进海外高层次人才,重点引进院士团队、长江学者、新世纪百万人才工程国家级人选、国家杰青等优秀专家、科技创新领军人才和临床重点(学)科带头人等拔尖人才和团队,同时还引进30个左右研究员(PD)从事重点、重大项目研究,着力提高解决疑难复杂危重疾病的医疗技术水平能力和整体医疗服务水平,提升广州市居民看病就医的获得感。

《建设方案》还明确了市财政将投入建设资金,重点用于市一医院学科建设、医疗技术创新发展、人才引进和培养、教学科研平台建设、信息化建设等方面。市卫生计生委将抓紧与医院签署目标管理责任书,组织医院编制学科、人才、科研教学、信息化等具体实施方案,扎实推进高水平医院建设。

## 市政府马曙副秘书长召开 全市登革热防控工作视频会议

穗卫计讯 9月25日下午,马曙副秘书长召开全市登革热防控工作视频会议。市卫生计生委党组书记、主任唐小平主持会议,市疾控中心报告了我市登革热疫情形势和风险评估情况,天河、白云、黄埔、海珠区政府汇报了辖区登革热疫情防控工作情况,市教育局、市住建委、市城管委作了部门工作安排,市卫生计生委汇报了全市防控工作和存在问题。

马曙副秘书长强调:一要高度重视,强化部署和落实。二要强化部门协同,履行登革热防控工作责任。三要落实属地责任,下大决心整治环境和处置好登革热疫情。四要抓住关键环节,大力开展以蚊灭蚊为主的爱国卫生运动。五要提高诊疗能力,加强登革热病例的发现和医疗救治工作。六要加强宣传教育,广泛宣传普及登革热灭蚊防病知识。

市政府相关部门分管领导等20余人在主会场参加会议,各区市政府分管领导以及各区相关部门、各街(镇)负责人在分会场参加会议。

## 广州市对口帮扶毕节市 住院医师规范化培训启动

穗卫计讯 9月29日,“广州市毕节市对口帮扶住院医师规范化培训2018级委培学员入培动员会”在广州市卫计委一楼会议室召开。广州市卫计委党组成员、巡视员刘忠奇同志,毕节市卫计委袁顺国副主任、广州市卫计委刘成勇副巡视员、广州市医师协会谭光强会长等出席会议,116名毕节委培学员,3家毕节市委托培培单位、7家广州市属住院医师培训基地等相关人员,共150人参加了动员会。

刘忠奇巡视员在动员会上指出,扶贫是三大攻坚战之一,要提高政治站位,以更大的决心、更大的力度、更实的举措做好毕节精准扶贫工作。他对实施对口帮扶住院医师规范化培训提出了具体的要求,强调必须认真推进,确保毕节116名委培学员圆满结业顺利返回工作单位。

今年5月,广州市卫计委与毕节市卫计委在广州签署对口帮扶培训协议。6月,广州市卫计委组织专家和市属住培基地负责同志分两次前往毕节市进行学员招生工作,经笔试和面试等程序,最后毕节市116名在职临床医师进入广州市第一人民医院、广州医科大学附属第一医院等7所国家级住培基地的市级医院进行3年脱产的住院医师规范化培训,占我市住培基地招生计划的12%,彰显了广州市对毕节市卫生健康扶贫工作的重视。

实施对口帮扶住院医师规范化培训是精准扶贫。通过规范化培训,帮助毕节市加强卫生人才队伍建设,为毕节市培养一支留得住、能战斗、带不走的住院医师队伍,对提高毕节市医疗卫生工作质量和水平以及建设健康毕节具有积极意义。

## 市卫生计生委组织开展广州市 第六次全国卫生服务调查工作

穗卫计讯 (通讯员 陈妮妮)为全面了解居民健康、卫生服务需求,根据国家和省的相关工作部署,市卫生计生委于9月在全市组织开展广州市第六次全国卫生服务调查工作。

本次调查在全市11个区的60个样本镇(街道)120个样本村(社区),随机抽查7200户开展家庭健康调查。问卷调查主要围绕城乡居民人口与社会经济特征、城乡居民卫生服务需求、城乡居民卫生服务需求与利用、城乡居民医疗保障、妇女儿童老年人及重点人群卫生服务需求、医务人员工作特征、工作感受、执业环境等方面展开,调查数据的取得将有助于分析我市近来的医改成效,为我市制定区域卫生规划、合理配置卫生资源、有效调控卫生服务供求关系提供重要参考依据。

我市分别于1993年、1998年、2003年、2008年和2013年后开展了5次卫生服务调查,每一期调查结果都被广泛应用于卫生行政部门的科学管理和决策,对提升卫生科学化管理水平,提高医疗卫生服务的社会效益、经济效益,促进卫生改革与发展产生重要影响。

日前国家卫生健康委等11个部门联合发布《关于促进护理服务业改革与发展的指导意见》,要求:通过鼓励和推动社会力量举办护理机构或者部分一级、二级医院转型等方式,激发市场活力,扩大老年护理、残疾人护理、康复护理、母婴护理及安宁护理等服务供给。三级医院主要提供疑难、急危重症患者提供护理,加强护理学科建设和人才培养;二级医院等主要以提供常见病、多发病护理;护理院、护理中心、康复医疗机构、安宁疗护机构、基层医疗机构等提供日常医疗护理、老年护理、残疾人护理、康复护理、长期照护、安宁疗护等服务。鼓励有条件的连续性医疗机构和基层医疗机构提供日间照护、居家护理和家庭病床。

大力发展和推进居家护理服务,要积极鼓励医联体内二级以上医院通过建立护理联盟团队、一对一传帮带、开展社区护士培训等形式,帮扶带动基层医疗机构提高护理服务能力。鼓励二级以上医院优质护理资源加入家庭医生签约团队,为社区群众提供专业化护理服务。支持护理院、护理中心以及基层医疗机构大力发展日间照护、家庭病床和居家护理服务。

护士的数量和素质是发展社区和居家护理服务的关键。据统计,2017年,我国注册护士总数超过380万人,每千人口护士数2.74人,医护比为1:1.11。《意见》提出,到2020年,我国注册护士总数超过445万人,每千人口护士数超过3.14人,医护比不低于1:1.25,基层医疗机构护士总量超过100万人,将形成一支由护士和辅助型护理人员组成的护理从业队伍,从事老年护理、母婴护理的护理人员数量显著增加。



## 扩大服务供给,发展居家护理

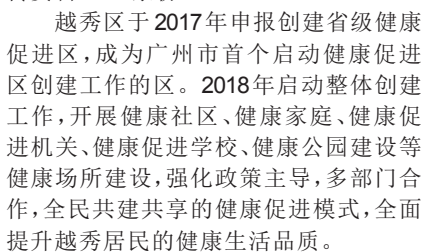
□郭洪

## 越秀区开展创建健康促进区宣传活动 百名越秀街坊齐齐健步流花湖

《广州卫生计生》讯(通讯员 江汀)百名越秀街坊齐齐健步流花湖,体验健康生活方式。国庆节前夕,在风景秀丽的流花湖公园内,越秀区健康促进区工作领导小组牵头组织了一场大型健康促进区宣传活动,主题为“健康服务 健步同行”的健康促进区暨国家基本公共卫生服务宣传活动集合了区内多个职能部门。街坊们不仅能多方面了解他们关心的食品安全、环境整治、城市管理、国家基本公共卫生服务内容、急救常识,还能在社区医生的指导下参加有益身心的流花湖千米健步走活动。

越秀区卫计局黄甫初局长宣读了《健康社区倡议书》,随后为18个社区的家庭医生团队授旗,启动环湖健步走活动,来自18个社区居民健康小组共100多人组成健步走队伍精神抖擞起步,途经3个打卡点——科学驿站之家庭医生团队慢病防治、活力驿站之儿儿保健、健康驿站之中医健康,全程50分钟的千米健步走边走边学健康知识,拍照转发朋友圈还可以获得精美礼品一份。现场还开展了基本公共卫生服务宣传和全民健康生活方式行动宣传,开展为群众提供健康素养咨询及免费测血压、量腰围和称体重服务,指导群众做好健康自我管理。活动当天吸引500余人次参与,展出科普图片100余幅,接受群众咨询460余人次、义诊服务290余人次、派发健康日历、健康社区倡议书等宣传资料2000余份。

越秀区于2017年申报创建省级健康促进区,成为广州市首个启动健康促进区创建工作的区。2018年启动整体创建工作,开展健康社区、健康家庭、健康促进机关、健康促进学校、健康公园建设等健康场所建设,强化政策主导,多部门合作,全民共建共享的健康促进模式,全面提升越秀居民的健康生活品质。



出席活动的市、区卫计部门领导和越秀健康大使健康菜菜以及街坊们一起启动环湖健步走活动。

## 第八届广州市健康教育 好讲师竞赛成功举办



《广州卫生计生》讯(通讯员 何子健 摄影 邵健远)9月28日上午,广州市健康教育所在广东科学馆隆重举办第八届广州市健康教育好讲师竞赛活动。由各区推荐的11位选手围绕“科学健身”主题,选取面向不同人群、不同细分内容的话题,共同奉献了一场风格多样、精彩纷呈的演讲盛会。经过评委组的评分,最终来自海珠区滨江街社区卫生服务中心的

杨诗雨、白云区均禾社区卫生服务中心的何志林获得本次竞赛一等奖,其余9名选手分获二、三等奖。杨诗雨还同时摘取了本次竞赛的两个单项奖——最佳课件制作奖和最佳演讲表现奖。180多名来自各区健康教育所、社区卫生服务中心、镇卫生院的健康教育骨干到场进行了观摩。市卫生计生委宣传处黄锦辉处长出席活动并为获奖选手颁奖。

## 短·平·快·鲜 广州市第11届健教学术活动“接地”举行

《广州卫生计生》讯(通讯员 卢婷 摄影 邵健远)“我是一名护理学院的老师,从教书的第一天就想向健康教育这一公共卫生的前沿学科靠近,今天终于可以向大家汇报进展……”这是南方医科大学护理学院高钰琳副教授在广州市第11届健康教育学术交流活动上分享实践成果的开场白。作为12位现场汇报的获奖者之一,她向大家分享了小学生的生命教育的短期效果和实践经验。

9月25日,广州市健康教育所在流花宾馆组织了第11届健康教育学术交流活动。来自11个区健康教育所所长、工作人员、社区、医院、学校、街道等基层单位的健康教育人员近200人参加了现场交流。广东省健康教育中心汤捷主任、广州市卫计委赖玉红调研员和蔡映红副处长、市预防医学会王鸣主任医师等专家和领导出席了活动。汤捷主任看了275篇稿件的目录后赞许,交流活动的内容和形式十分贴近基层健康教育的应用层面,校园教案和实践案例的交流具备鲜明的健康教育特色。

本次学术交流活动的征稿类型包括科普图文/音像/剧、实践案例、校园教案、项目或工作方案设计书、工作总结、定性定量分析论文和综述。这些类型的设立源于前期市健教所工作人员对基层访谈所了解到的诉求;交流会诉求的贴近响应,满足了基层人员参与学术交流、共同分享实践经验的期盼。筹备组为每个类型的交流设立了专家提问和讲评环节,紧凑的讲评安排在一个类型的汇报之后,《设计出更高质量的教案》、《科普文创之我见》、《会声会影才会赢》、《及时总结·青出于蓝》、《审问·慎思·明辨健教科研论文》等精彩的专家点评为与会人员快速理解和升华实践思路提供了极大帮助。

除此之外,“微吼直播”的志愿团队还在这次活动为偏远镇镇收听收看现场情况提供了网络快捷通道。平台数据显示,72有效人次观看了直播,总收看时长达3708分钟。从化区吕田镇卫生院距



汤捷主任对汇报者的项目设计书点评

离活动现场120公里路程,公交往返需要耗掉一个白天,该院李梅芳医生全程收看了直播。她在回访中告诉工作人员,这次直播带给她很多新鲜的信息。

广州市健康教育所于1997年举办第一届学术交流活动,之后每两年举办一次,持续服务于基层健康教育人员的能力提升。上届活动稿集已被中国重要会议论文数据库收录并被下载了43200次和被引用6篇次。本届学术交流活动投稿量为386个,经双专家盲审后,100个稿件获奖。本次现场交流结束后,筹备组将提高标准向学术数据库供稿,切实将学术“接地”至基层健康教育人员。

# 心理健康的10条素养

## 健康心理 快乐人生，今天你健心了吗？

说到“健康”，很多人首先想到的是身体上没有病，其实只对了一部分。按照世界卫生组织的定义，健康不仅是没有疾病或羸弱，而是身体、心理与社会适应的完好状态，可见精神卫生的重要性。2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”，今年宣传主题是“健康心理，快乐人生”。国家卫生健康委员会结合中科院心理健康素养网络调查结果，针对社会对心理健康的主要关切，组织专家编制了“心理健康素养十条（2018年版）”，一起来认真学习一下！

一、心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切相关、相互影响。

一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康事关个体的幸福、家庭的和睦、社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面，心理健康也受到身体健康的影响。例如，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

二、适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动，每周三到五天，每天锻炼30分钟以上，对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。如有必要，可寻求医生和专业人员的帮助，根据自身情况制定运动方案。

三、出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括：认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病；认为病情严重才有必要就疹；认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决问题的能力；担心周围的人对自己的看法等。其实求助于专业人员既不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人更能够积极求助，他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。积极求助本身就是一种能力，也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括：寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

四、睡不好，别忽视，可能是心身健康问题。

睡眠质量是心身健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒来难以入睡、经常噩梦等。睡眠不足提示着存在心理问题或生理问题，是心身健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着睡眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。

五、抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明显客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。公众要提高对自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，防止问题加重。抑郁、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。

六、服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物种类繁多，药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点，必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致依赖及其他危害。在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后，应继续听从医生的用药指导，不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用，其表现和程度因人而异，应向医生沟通咨询，切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的药物治疗。

七、儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。

儿童心理发展包括感知觉、认知、语言、情绪、个性和社会性等方面，各有其内在发展规律。在存在普遍规律的同时，不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。养育者需了解儿童发展特点，理性看待孩子间的差异，尊重每个孩子自身的发展节奏和特点。越是早期的发展阶段，对一生心理特征的影响就越大。如果儿童的压力过大、缺乏运动、缺乏社交，将不利于大脑发育，阻碍心理成长。儿童心理发展是先天因素与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素，良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式。比奖惩更有效的，是理解并尊重孩子的情绪和需求，科学引导。养育者需要管理好自己的情绪，在养育孩子的过程中不断的学习、反思和成长。养育者要把握好尺度，即要支持引导，又不要急于干预。在儿童发展中，有些“问题”其实是常见的过程，会随着成长逐渐消失。养育者有时可能会夸大或忽视孩子的问题，要开放地听取他人的反馈，或向专业人士求助。

八、预防老年痴呆，要多运动，多用脑，多接触社会。

老年痴呆是一种发生于老年期的进行性脑病，目前尚无特效药物能达到治愈效果，所以早期识别和干预尤为重要。老年痴呆主要症状包括：记忆退化乃至影响生活，难以完成原本熟悉的任务，难以做出决策、言语表达出现困难、性格发生变化等。通过认知功能评估可早期发现老年痴呆。健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要多运动、多用脑，多参与社会交往，包括：保持规律运动的习惯，增加有益的户外运动，保持学习与思考的习惯，积极进行社会交往等。

九、要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。

人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的不了解。实际上，精神心理疾病在得到有效治疗后，可以缓解乃至康复。因此，精神心理疾病患者经过有效治疗，症状得到控制后，可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。把患者排除在正常的人际交往和工作环境之外，是不必要的，也是不恰当的，会为患者及其家庭带来新的压力。对于能够维持工作能力的精神心理疾病患者，为其提供适当的工作和生活环境，有利于病情的好转和康复。

十、用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。

面对生活中的各种压力，人们会采取不同的方式进行缓解。需要注意的是，有些减压方式看起来当时能够舒缓心情，但弊大于利，是不健康的减压方式。例如，吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等方式。虽然当时可能带来心情的缓解，但是也会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好的应对压力，维护身心健康。第一，调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法；根据客观现实，减少偏激歪曲的认识。第二，积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持。第三，保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。判断什么是科学的减压方式，主要是看这种方式是否有利于更好的应对现实问题，是否有利于长远的身心健康。

## 心理危机时，拨打广州心理援助热线

案例：2018年的某一天，广州市心理援助热线接到市民佳佳（化名）求助电话。佳佳经商失败，生活受挫后出现情绪低落，经医生诊断为抑郁症，治疗费用对于负债的她来说又是一份压力，走投无路的她通过网络借贷来解决燃眉之急，还款时却发现利息高昂已无力偿还。种种原因将佳佳逼上了绝路，已身在珠江边上的她在网络上无意中看到广州心理援助热线的电话号码020-81899120。她拨通了热线，热线心理咨询师耐心倾听她的故事，并为她提供了专业的意见，佳佳虽然很感谢咨询师的帮助但依然坚持自杀的决定，很快佳佳挂断了电话。咨询师意识事态危急，立刻按照工作章程联系110指挥中心，向公安部门告知事情经过和已掌握的线索。广州公安立即多方核实信息，调配警力加大搜索力度，最终在珠江边发现佳佳并成功制止了悲剧发生。

借此案例，我们衷心希望广大的街坊朋友在遇到心理问题或生活困境时，积极寻求帮助，不要轻言放弃，生命无价。青少年时期和成年后最初几年是发生诸多变化的关键生命时期。离家、开始大学生活或新工作都可能令人生畏和导致压力。如果没有充分的支持，青少年和年轻人更容易出现心理健康问题，比如抑郁、焦虑、自我伤害、药物

滥用和成瘾，以及饮食失调和自杀。

在心理危机形成期有一点很重要，即为青少年和年轻人提供咨询与公开讨论心理健康问题的空间。出现问题，也能被有能力和有爱心的卫生工作者察觉和管理。

广州市心理危机研究与干预中心成立于2007年，设有心理援助热线和心理救援队。心理援助热线电话（020-81899120或020-12320-5）提供24小时免费服务，自开设至今接听热线12万余例，处理与自杀相关高危来电5000余例，在线咨询5000余例。今年1-8月，热线接听求助电话1万2千余例，高危来电782例，均得到及时处置。

广州市心理救援队一直以“能应对大灾难心理危机为己任，能应付日常小灾害心理危机为常态”，加强制度建设、队伍建设和培训演练，脚踏实地地开展了各类事故的心理救援。目前，心理救援队有近40名成员，近3年参加应急救援19次，为254名群众提供心理救援外展服务，在全市各重大会议和活动期间承担救援备勤任务，举办多次继续教育培训班培养专业心理救援人员400多人次，承担市卫计委应急办组织的《市民卫生应急知识手册》中关于心理卫生章节的编写工作。

心理面临受困时，别忘了拨打广州心理援助热线！



### 你需要知道的一些事实

- 半数精神疾病始于14岁，但大多数病例都得不到发现和及时治疗。如果不进行治疗，病情会继续到成年，从而影响到教育、就业、人际关系甚至养育子女。
- 80%的抑郁症始于青春期。
- 自杀是15-19岁人群的第三大死因。
- 暴力、贫穷、屈辱和感到没有价值可能增加产生心理健康问题的风险。

（本文根据世界卫生组织、广州卫生计生微信公众号相关资料综合整理）

## 个人家庭学校社会：共同面对青少年心理问题

中国科学院院士、北京大学第六医院院长 陆林

青少年心理问题的预防、发生、康复都是多因素的。

家庭方面，良好的家庭氛围、和谐的家庭关系，对青少年度过青春期是非常重要的。所以父母对孩子的期望要适度，用发展的观点来审视或引导青少年。遇事时的过度指责，甚至辱骂，不能解决问题，甚至会起到相反的作用。家庭成员之间的和睦相处，对青少年是一个良好的示范。和谐的家庭关系和家庭氛围，能给青少年带来更多的安全感。

另外，青少年也是家庭中的一员，主动融入到家庭中，参与、承担合适的活动，能够有效地减少青少年心理问题和不良行为的发生。同时，父母对孩子有示范的作用，父母的良好行为，也能积极地影响青少年的行为。青少年容易模仿他人的行为，如果家里有较多的不良行为，如酗酒、赌博、吵架或暴力行为时，青少年也会模仿甚至表现出这些行为，所以在青少年面前，要尽量减少这些不良行为。

学校是青少年学习和生活的主要场所，所以学校要积极引导青少年保持健康积极的心理状态。学校要把心理健康教育纳入到学校的各项教育活动中，要润物无

声，多组织课外活动，积极引导青少年参加这些活动。形式多样的校园文化和社会实践活动，也能促进青少年的全面发展。通过各种活动，加强青少年的思想、情感上的交流与沟通。除了学习之外，同伴之间的沟通和交流，对青少年的成长是非常有帮助的。有些青少年学习成绩很好，但是他的情绪或思想方面在与同伴、社会沟通时会出现问题，这样也不是一个健康的个体。所以希望学校能够努力营造有利于学生成长的良好氛围，做好青少年心理健康服务。青少年如果有困扰，通过个别或团体的咨询、电话咨询、网络咨询，还有丰富多彩的班级活动，都能够获得很好的帮助，促进心理健康的发育，减少不良行为和心理健康问题的发生。

如果遇到一些严重的问题，比如上学有困难，或者对学习不感兴趣，跟同伴之间沟通有问题，过度依赖网络，甚至害怕、焦虑，需要专业人员帮助，如学校老师、心理治疗师、医生来帮助，不能讳疾忌医，很多父母长期不承认这个现实，时间拖得越长，问题会越来越严重。

在社会层面，包括媒体，要积极营造良好的社会风气，减少社会不良风气对青少

年的影响。要充分利用各种传媒丰富青少年的生活，增长知识，提高青少年心理健康水平。有研究表明，媒体报道与心理事件有一定的关系，如媒体关于自杀报道多了，之后一段时间，出现自杀事件也会增多，所以新闻媒体也要注意这方面对青少年心理健康的影响。

青少年的个人层面，正确认识心理问题，积极寻求帮助。不强调、不提倡个人去忍耐和抵制，个人的忍耐、抵制这种痛苦，反而会使问题加重，甚至会走向极端。所以青少年遇到问题时要寻找帮助，要承认它、面对它，保持阳光的心态，学会积极的自我暗示、多与积极的、向上的同伴交流，减少顾虑、增加信心，找到合适的途径和机会宣泄负面情绪。也可以通过一些方法，比如说深呼吸、体育锻炼、冥想，来减轻自己的焦虑或者增强对压力的承受，或者对不良困难的承受能力，这些都是有效的方式。如果心理有不愉快，比如痛苦、委屈、愤怒，可以跟别人倾诉，有利于转移注意力，减少不良情绪的影响，避免产生一些严重的损害。学校的老师要告诉青少年，有这样一些调节情绪的方法，或者控制情绪的方法。成年人也是如此，在情绪极端的

情况下，在焦虑、痛苦、愤怒的极端情况下，我们的认知能力会下降，会做一些不妥的事情。

青少年要学习调节自己的情绪。如果有问题自己克服不了，就要寻找专业的帮助。有很多问题随着时间的推移，或者注意力的转移，慢慢就好了。所以，青少年在成长过程中的一些问题，也不用太担心害怕，如果不严重的话，随着自我的成长，和对社会的了解，会慢慢变好。家长、学校、社会也不用过度担心。但是问题如果很严重，影响青少年的学习、家庭和社会功能的话，建议寻找专业的帮助，可以是老师或专业的经过训练的心理咨询师或治疗师，再严重的，需要治疗，可以找专业的医生，这样就能保证我们的大多数青少年的心理问题得以恢复，健康成长。极个别问题严重一点的，经过专业的帮助后，80%以上也是可以解决的，所以不要因为孩子有心理问题，就过度担心害怕，甚至回避、不承认，这都不是科学的方法，因为大部分的问题，通过专业的帮助，小的问题可能自己就能解决，大的问题经过专业的帮助是可以解决的。

（资料来源：国家卫健委网站）

## 认识精神分裂症

广州市惠爱医院 陈新锐 心理治疗师

精神分裂症是一种精神疾病，成年人中的终生发病率约为1%，它会导致思维、言语或行为的混乱，以及社会功能的下降，如工作、学习和人际关系。发病年龄一般在15-45岁。有家族史的人患病的风险会比正常的家庭高。

早期症状（前驱症状）往往比较轻微，通常是在疾病变得严重时才得到重视。重大的生活事件会诱发疾病，如家庭压力、上学、婚姻问题、怀孕或生孩子、离婚或失去亲人等。精神分裂症患者可能会看到、听到或感觉到不存在的东西（即幻觉）。

尽管有明显的相反证据，但他们可能有错误的观念（即妄想）。有时会出现语言不连贯或行为奇怪等。

精神分裂症是通过专业的临床医务人员评估来诊断的。评估的内容包括想法、行为、情绪和日常生活能力的问题，还包括病史和酒精或药物使用史。

诊断精神分裂症有三个主要标准：  
一、以下五种症状中的两种或多种症状出现一个月或更长时间：  
●妄想。妄想的内容通常是受到攻击，骚扰，欺骗，迫害（迫害妄想）  
●幻觉  
●言语紊乱  
●明显紊乱的行为  
●阴性症状（情感平淡，意志力减退）

二、一个或多个主要生活领域（工作、学校、人际关系或自我照顾）的功能水平显著低于疾病发作前的水平。

三、发作持续至少1个月，但少于6个月。

精神分裂症是一种慢性的疾病。药物治疗是精神分裂症的首选治疗方案。抗精神病药物包括长效制剂，以及物理治疗、心理治疗等多种方法不断综合的应用，可从多方面改善精神分裂症患者的预后。

卫生日专题

# 不得不知的高血压知识



2018年10月8日是第21个“全国高血压日”，主题是“知晓您的血压”。高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。高血压患者应改变不良生活方式，在医生指导下平稳降压，让血压更“健康”。

## 正确认识高血压

### 高血压=高血压病

很多人觉得自己高血压了，就是得了高血压病，其实也是一个误区！世界卫生组织把高血压的标准定为：成年人正常血压140/90mmHg或以下，高血压160/95mmHg或以上，临界性高血压介于上述两者之间。如果连续3天早晨起床前测得血压超过160/95mmHg，就可以被诊断为高血压，但不能与“高血压病”等同。“高血压病”是病因尚未十分明确，以高血压为主要临床表现的一种疾病。

### 高血压≠一定需要药物治疗

非药物治疗措施是治疗高血压、高血压病、临界性高血压的首选基础疗法。目前的研究表明，有效的非药物治疗法有：控制体重、限盐摄入、戒烟、避免情绪波动、合理运动。

### 凡能降低血压的药=理想药

降压不是治疗高血压的唯一目的，也不能作为评定药物疗效的唯一标准。理想的降压药物，应该在降压的同时，不影响脂质代谢和糖代谢，能够保护“靶器官”，而无明显不良反应。这类药物是适合长期服用的。

### 降压越快、越低越好、越安全

一般来讲，除了高血压危象、高血压脑病需要紧急降压外，其余高血压病人，即使是血压水平较高的Ⅱ、Ⅲ期高血压病患者，也应平稳而逐步降压。血压下降过快、过低，极易发生脑缺血、体位性低血压等症。另外，有的高血压病人，常将每天最后一次吃降压药的时间放在临睡前或在临睡前服一次降压药，这种做法是不科学的，也很危险。

## 日常生活注意事项

高血压病人在日常生活中，应特别注意以下方面：

- 缓慢起床。**早晨醒来，先在床上仰卧，活动一下四肢和头颈部，然后慢慢坐起，活动几次上肢，再下床活动，这样血压不会有大的波动。
- 温水洗脸。**过热、过凉的水都会刺激皮肤感受器，引起周围血管的舒缩，进而影响血压。用30-35摄氏度的温水洗脸，漱口最为适宜。
- 晨饮一杯水。**早上起床漱口后饮白开水一杯，既有冲洗胃肠的作用，又可稀释血液，降低血液粘稠度，通物血液循环，促进代谢，降低血压。
- 适当晨练。**不宜剧烈运动，宜散步或打太极拳，以增强血管的舒缩能力，缓解全身中小动脉的紧张，有利于降压。
- 早餐清淡。**一杯牛奶或豆浆，一个鸡蛋，适量的面包或馒头，加上清淡小菜即可。不可过饱，也不可不吃早餐。
- 晚餐宜少。**晚餐宜吃易消化的食物，不要怕夜间多尿而不做饮水或进粥食。进水量不足，会使夜间血液粘稠，导致血栓形成。
- 娱乐有节。**睡前看电视不要超过2小时，不要看内容刺激节目。下棋等娱乐活动要限制时间，要控制情绪，不可过于认真、激动。
- 安全洗澡。**洗澡水不宜过热，不要浸泡时间过长。
- 睡前泡脚。**上床前用温水泡脚，然后按摩双脚及下肢，促进血液循环。

(根据中国疾病预防控制中心网站资料整理)

# 初秋带状疱疹高发，需警惕后遗神经痛

□通讯员: 白恬

医学指导: 广州医科大学附属第三医院荔湾医院疼痛科主任 卢振和

62岁的张姨前段时间患了带状疱疹，经治疗已经康复。可这半个多月来，张姨一直感觉胸口疼痛，连睡眠都受到影响，后来被确诊是带状疱疹引起的后遗神经痛。专家提醒，初秋季节带状疱疹高发，中老年人患病后，容易落下带状疱疹后遗神经痛，出现“刀割样、火烧样、针刺样、紧扎样”疼痛，往往影响睡眠，引发血糖高、血压高，甚至心脑血管意外。

### 带状疱疹后遗神经痛：免疫力低下找上门

说起带状疱疹，大家并不陌生，这是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性病。不过，大多数人都以为这是皮肤病，治好了就可以了，却不知道带状疱疹还有后遗症——带状疱疹后遗神经痛。

卢振和介绍，出现带状疱疹后遗神经痛，首先需充分药物镇痛，保证睡眠，才能保住身体免疫力，如针对神经损伤位置使用镇痛药，包括消炎镇痛、阿片类、抗癫痫类、抗精神类药物。

其次是抗病毒药物和营养神经、神经水肿部位消肿消炎、脊髓电刺激等治疗方法。

### 预防：一旦出疱有痛应即刻就医

如何预防带状疱疹呢？卢振和建议，中老年人有高血压、糖尿病者应配合医师治疗。此外，日常生活中保持良好心态，积极锻炼身体，不熬夜，不抽烟，及时添减衣服减少感冒。

### 中老年人易感人群

带状疱疹后遗神经痛多发生于中老年人。在50岁以上的带状疱疹

患者中，有部分人容易落下带状疱疹后遗神经痛。最常见的痛感是“刀割样、火烧样、针刺样、紧扎样”疼痛。那种剧烈的疼痛强度是常人难以想象的，往往影响睡眠，引发血糖高、血压高，甚至心脑血管意外。有些患者不堪疼痛的折磨甚至会产轻生的念头。前段时间，荔湾医院疼痛科就接诊了一位退休老教师，该患者面部出疱疹，额头上阵阵刀割一样痛，疼痛难忍的她甚至想要轻生。

卢振和建议，老年人如果发现带状疱疹，要及时治疗。如果已经出现这类神经痛，光靠一般的止痛药已经无济于事，建议到疼痛专科进行治疗。

### 治疗：带状疱疹神经痛

卢振和介绍，出现带状疱疹后遗神经痛，首先需充分药物镇痛，保证睡眠，才能保住身体免疫力，如针对神经损伤位置使用镇痛药，包括消炎镇痛、阿片类、抗癫痫类、抗精神类药物。

其次是抗病毒药物和营养神经、神经水肿部位消肿消炎、脊髓电刺激等治疗方法。

### 预防：一旦出疱有痛应即刻就医

如何预防带状疱疹呢？卢振和建议，中老年人有高血压、糖尿病者应配合医师治疗。此外，日常生活中保持良好心态，积极锻炼身体，不熬夜，不抽烟，及时添减衣服减少感冒。

而一旦出疱又有痛，需警惕带状疱疹神经痛，应立即到疼痛科看医生，及早治疗，减少后遗神经痛的出现。



在日常生活中，我们难免会遇到一些意外伤害或突发疾病，熟悉掌握一些自救互救应急处理基本知识与技能十分必要。广州市卫计委组织急救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！

## 电光性眼炎

电光性眼炎是紫外线对眼角膜和结膜上皮造成损害引起的炎症，又称雪盲。紫外线对组织有光化学作用，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。特点是眼睑红肿、结膜充血水肿、有剧烈的异物感和疼痛，症状有畏光、流泪、视物模糊和睑痉挛。

### 应急要点：

1. 止痛：局部用麻醉剂，涂眼药膏。目的在于缓解症状。
2. 眼睛保护（防止持续或再度损伤）：发病后必须即刻戴上护目镜。
3. 摘除隐形眼镜：减少角膜刺激和感染的机会。
4. 到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛，可加用冷毛巾冷敷。
5. 减少用眼，尽量休息。
6. 不要热敷，高温会加剧疼痛。

### 专家提醒：

上述治疗措施必须持续24-48小时，直至眼部刺激症状完全消失。在观赏雪景或在雪地里行走时，最好戴上黑色的太阳镜或防护眼镜。这样就可避免雪地反射的紫外线伤害眼睛。

## 眼灼伤

各种化学物品的溶液或粉尘意外进入眼内，或强烈的化学气体、紫外线光直接照射等都有可能引起眼灼伤。

**酸性灼伤：**酸对蛋白质有凝固作用。酸性溶液浓度较低时，仅有刺激作用；强酸能使组织蛋白凝固坏死。

**碱性灼伤：**常见有氢氧化钠、生石灰、氨水等引起。碱能溶解脂肪和蛋白质，与组织接触后能很快渗透到深层和眼内，使细胞分解坏死。因此，碱烧伤的后果要严重得多。

### 应急要点：

- 争分夺秒地在现场彻底冲洗眼部，是处理酸碱烧伤的最重要一步，及时彻底冲洗能将烧伤减到最小程度。应立即就地取材，用大量清水或其他水源反复冲洗，冲洗时应翻转眼睑，转动眼球，暴露穹窿部，将结膜囊内的化学物质彻底洗出，应至少冲洗30分钟。
- 冲洗时不要溅及未受伤的眼睛。
- 不要用手揉眼睛。
- 冲洗后，用清洁敷料覆盖保护伤眼，迅速前往医院。

### 专家提醒：

1. 眼睛受到灼伤，一定要立即就地取清水冲洗，分秒必争。
2. 自己冲洗后，仍需及时到医院治疗。

## 养生之道

# 秋天到，养生要注意什么？

□通讯员: 胡颖仪 医学指导: 广州市红十字会医院中医科 何珊珊

### 起居养生

#### 早睡早起

《黄帝内经》有云：秋季宜“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”所以秋季早睡以顺应阴精的收敛，可以避免秋天晚上凉气伤肺，早起以舒达阳气，防止收敛太过。

研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。

#### 适度保暖

秋季气候变化比较显著，应根据气温变化适时增减衣服。平素健康的人，不建议一下增加过多衣物，可刻意让机体“冻一冻”，经受一些寒凉之气的锻炼，也就是平常说的“春捂秋冻”。但老年人和体质虚弱的人应以身体不觉寒凉为度。其次是夏秋交替的时候，气候还比较炎热，室内的空调温度不要过低，一般在25-27℃最好，防止夜间着凉。早晚清凉时分宜勤开窗户通风，使空气流通，保持室内空气新鲜。

### 饮食养生

秋季是人体阳消阴长的过渡时期，且秋气应肺，而秋季干燥的气候极易伤损肺阴，故饮食应以滋阴润肺为基本原则。首先应多喝水。其次，酸味收敛，宜适当增加酸性食物，用酸味收敛补肺，如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等。乌骨鸡、猪肺、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、菠菜、糯米等，可以起到滋阴润肺养血的作用。此外，脾胃虚者秋季进补之前先调理脾胃，若不是糖尿病的朋友，早餐可以粥为主，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。

#### 秋季食谱推荐

##### 杏仁雪梨瘦肉汤

#### 做法：

1. 将猪肉切大块放入水中，大火烧开后煮一两分钟，然后捞出，洗去表面的浮沫，沥干待用，将雪梨去核后切块，杏仁漂洗干净，红枣洗净后去核对半切开备用；
2. 将雪梨、瘦肉、红枣、杏仁放入炖盅内，加入约1升的清水，盖上炖盅盖子，隔水炖约2小时后加入少许盐调味即可。

#### 调味即可。

#### 功效：

甜杏仁味甘性平，具有润肺止咳、润肠通便的功效，雪梨味甘性凉，具有润肺化痰、养阴润燥的功效。秋季饮用，可养阴润肺，清中带补，特别适合肺燥久咳之人。

#### 玉精山药排骨汤

#### 做法：

1. 猪排剁成寸段，焯水过凉洗净。将玉竹、黄精洗净煎汁三次，混合澄清，鲜山药去皮切块。
2. 排骨入煲中加水、姜、玉竹、黄精汁上火烧开，去浮沫，改小火慢煲至排骨软烂后，下入香菇、山药块继续煲至山药熟透后即可食用，可加入适量食盐调味。

#### 功效：

本品具有滋阴润肺、生津养胃、补脾益气的食疗效用。



# 宝宝腹泻，不同类型不同处理方法

□ 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

腹泻是小儿很常见的一种疾病，尤其是以6个月至2岁更为多见，是造成小儿营养不良、生长发育障碍的主要原因。腹泻本来不是一个大问题，但有些家长由于搞不清腹泻的原因，使腹泻一拖再拖，最后变得越来越严重。其实，造成宝宝腹泻的原因并非只有一种，处理起来也是有所区别的。

### 过敏性腹泻

婴幼儿食物过敏最常受累的器官为皮肤、胃肠道、呼吸道及黏膜。表现在胃肠道上时，即为过敏性肠炎，症状为在进食了某种食物后即出现腹泻、腹胀、便秘和肠鸣增加，以及不明原因的哭闹。有些孩子会伴有较明显的湿疹(奶癣)。在婴幼儿时期，绝大部分的食物过敏与牛奶、鸡蛋、大豆、小麦、花生、鱼、虾、坚果等食物有关。小婴儿(尤其是三个月内的小宝宝)如果出现腹泻，首先要考虑是否为过敏性肠炎的可能。

【处理】当疑为食物过敏所致的肠炎时，家长需要回忆一下在宝宝出现这种过敏反应期间进食了哪些食物。找出可疑食物后，先回避2-4周。如果在回避期间症状有所改善，那说明宝宝的这种过敏反应可能跟这个食物有关。在再次尝试添加回这种食物后，如果宝宝又再次出现了这种过敏反应，说明宝宝对这种食物过敏的可能性是很大的，这个时候就得尽量回避这种食物了。

有些家长担心，不吃某些食物会影响宝宝的生长发育。其实，回避的食物的营养，是可以利用其他食物来代替的。比如，宝宝如果是对牛奶过敏，那么可考虑用深度水解配方奶粉或氨基酸奶粉代替；如果是对鸡蛋过敏，那么可以用其他蛋白含量高的食物代替。所以，回避这些食物并不会影响到宝宝的营养状况。

另外，回避的食物也不是说以后就永远都不能再吃了。待宝宝慢慢长大，免疫机制慢慢完善后，仍然还是可以再尝试的。一般来说，80%-85%的牛奶、鸡蛋过敏

儿童在3岁时可获得免疫耐受，花生、鱼、大豆、坚果过敏则持续的时间会更长一些。

### 喂养不当所致的腹泻

这种情况多见于人工喂养儿，有些宝宝由于不定时、不定量进食，或者是在辅食添加时突然改变食物品种，或是过早地进食了大量含淀粉或脂肪类的食物，也可引起胃肠功能紊乱而出现腹泻。

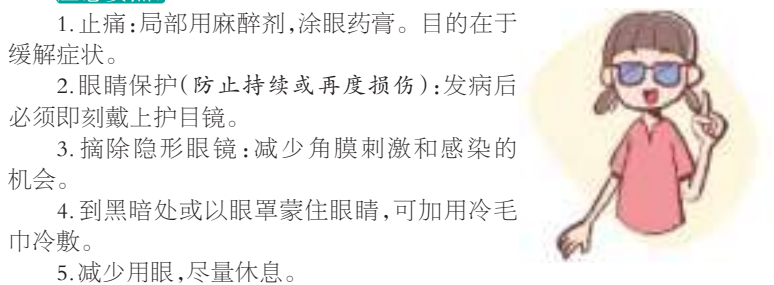
【处理】一般来说，4-6个月是宝宝添加辅食的尝试期和适应期。在这个阶段，辅食添加要循序渐进，由一种到多种，先稀后稠，逐渐增加稠度提高食物密度。食物交叉添加时，在兼顾食物营养互补的同时，又要注意不能过度提高食物营养密度。否则，可因消化系统负重太大而出现胃肠功能紊乱。

### 感染性腹泻

病原微生物通过被污染的食物、水进入人体，或者通过污染日常用品、玩具或带菌者传播，也可引起肠道感染而出现腹泻。常见的病原微生物包括有病毒感染、细菌感染，也可能是真菌或寄生虫等感染引起。

【处理】感染性腹泻时，需由专业的医生来判断是属于哪种病原微生物所致后，再对症下药。不能一见到腹泻就上抗生素，以期达到立竿见影的效果。实际上抗生素主要是用来杀灭细菌的，而对由病毒感染而引起的腹泻则不但没有效果，反而还可造成肠道内菌群失调而使腹泻治疗起来更加困难，进而导致病程的迁延。所以，除非合并细菌感染，否则不建议滥用抗生素。

总之，在遇到宝宝腹泻时，家长一定要及时送宝宝去医院，请医生进行规范地诊治，切勿自己想当然地给宝宝乱吃药。以免使得腹泻变得迁延不愈，最终影响宝宝的健康。



## 孕育天地

# 妊娠水肿的食疗

□广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

### 一. 食疗(所有汤水尽量不放盐)

1. 冬瓜150克，洗净，切块，放清水中炖，每日2次，当菜吃。
2. 鲤鱼1条(约重250克)，去鳞及内脏，与60克赤小豆放砂锅中用慢火炖，待鱼熟豆烂时进服，每日一次，连服3-5天。
3. 鸽子1只，赤豆50克。将鸽子收拾干净，赤豆先煮烂，待鸽子煮熟时，用盐调味服用。每日1剂，3日为一疗程。
4. 鸭肉100克，冬瓜50克，粳米50克，精盐适量，共煮成粥服用，每日2次，7天为一疗程。
5. 取250克鲤鱼1条，去鳞及内脏，加30克黑木耳、水、油、盐煮熟吃，每隔5天吃一次。
6. 冬瓜皮50克，赤小豆50克，水煎服，每日1-2次。
7. 冬瓜50克，去皮、去籽，瘦羊肉50克，切成片，葱、姜、大料、盐、香油适量。先煮冬瓜，放入作料，再将羊肉用葱花、香油拌匀，待冬瓜快熟时，放入羊肉、葱花、香油，煮沸即可，当三餐汤食用，适合于脾虚水肿者。
8. 冬瓜60克，玉米须30克，水灯草30克，每日1剂，水煎饮服，每日1次。
9. 煮鸭汤去油，取白米煮粥，临熟时入鸭汁2-3匙，调匀食用。此粥对怀孕数月，面浮肢肿、下肢尤其者适用。

### 二. 饮食宜忌

清淡少盐。需限制的食品:食盐、酱油、咸菜、咸肉、咸蛋、腐乳、碱发面制成的馒头。

# 十年义务帮扶清远，连“山竹”也不能阻止他

十年来义务赴清远坐诊，就算“山竹”也不能阻止这位汉子了！

“这样的好医生，最好多来几个。”近日，在清远清城区卫计局、清城区人民医院召开的“清城区人民医院与南方医科大学珠江医院合作十周年活动庆典”上，同行、病人谈到这位来自省城的专家时，频频点赞。

这位专家是南方医科大学珠江医院普通外科的医生厉周。十年来，他每隔两周，就驱车到清远开诊，让当地居民不出远门也能看好病。厉周还带去先进的诊疗服务，而且授人以渔，主动向基层医生灌输全科医生的临床诊疗思维和观念，让他们得到更好的成长。

珠江医院党委书记黄立农在接受采访时说道：“以厉周教授帮扶为代表的珠江医院与清城区人民医院的合作，见证了珠江专科联盟的成立及深入发展的过程。”

文/伍晓丹

## “病人的需要就是最大的动力”

2008年，为了响应省政府卫生帮扶的号召，南方医科大学珠江医院与清城区人民医院签订了一年半的对口帮扶协议，厉周就是帮扶队伍中的一员。

2009年下半年，帮扶结束后，厉周并没有像其他人一样从清远离开，而是换个做法继续坚守。现在，他每隔两周就开车赶到清远开诊，给当地百姓看病问诊。就算是台风“山竹”横扫广东时，他也准时到清远，“与病人约好，就不能让他们白等。”

在厉周看来，“病人的需要就是最大的动力。”为了赶去清远看病，他经常推掉



在传帮带中，厉周教授更注重“造血”，图为厉周教授(左三)现场带教。

朋友的聚会，甚至推掉一些重要学术会议。但他都觉得值得，“医生最重要的还是看病救人。”他说。

在清远待久了，厉周还成为当地百姓的“金牌导医”。不少人在求医过程中，会找不到针对性的医院和医生，走了不少弯路。偏远地区患者到广州看病，吃、住、行更是不便。在了解到当地百姓的难处后，厉周总是利用自己的资源，帮他们联系广州的医院，找到合适的医生。就这样，一条求医问药的绿色通道就建起来了。

不仅如此，厉周还是个“顺风车车主”。返回广州时，他常常会搭载一些要到广州看病的患者；去清远时，他总是捎上那些康复出院的患者回家。有朋友问厉周：“让重病人坐你的车，难道你心里没有担心和忌讳吗？”

厉周笑着说：“看个病不容易，能帮则帮。”

厉周的故事不是孤例。珠江医院党委副书记贺跃箭介绍，除了普通外科，珠江医院肛肠科、妇产科、神经内科等多个学科的专家也定期前往清城区人民医院坐诊帮带，目前两家医院已建立了长期的帮扶合作关系。

## 省级专家“造血”来了

在传帮带中，厉周教授更注重“造血”，按他的话说：“授人以鱼不如授人以渔。”“基层医院的科室建制不如大医院，病人的情况更是错综复杂，厉周就扭转思维，向基层的同行灌输全科医生的临床诊疗思维和观念，让他们尽可能减少漏诊率和误诊率。”

清城区人民医院外科主任谢文峰认识厉周十年了，有时科室做手术有困难，他一个电话拨出去，厉周就挤出时间来现场指导。在一些细节和关键部分的解释

上，谢文峰觉得“效果比看十遍书都要好”。厉周还移植了一套带学生的方式。在查房时，厉周会不断抛出问题，引导基层医生分析病情，修订下一步的诊疗方案。有时，遇到疑难病例，厉周还会跟基层医生一起讨论，现场教学。

从“菜鸟”医生到独当一面的医生，外科青年医生李清泉对厉周充满了感激。多年来，厉周一次次让他到珠江医院进修，带他学习新技术，慢慢地，他也得到了快速成长。

在厉周的帮助下，目前，清城区人民医院的诊疗水平大幅度提高，已成功开展了标准甲状腺根治术、改良乳腺癌根治术等手术，填补了清远地区多项技术空白。

不少人会想，为何厉周能十年义务帮扶呢？难道不累吗？

“说不累是假的，但救人看病是医生的责任，职业的使命感，否则你不要学医。”厉周介绍，基层医院的设备、技术跟省级大医院有差距。有些手术在基层医院做不了，只能往上级医院送，但病人情况危急，可能在半路上就有生命危险。厉周目睹了太多这样的悲剧，他想要改变。

黄立农表示：“以厉周教授帮扶为代表的珠江医院与清城区人民医院的合作，见证了珠江专科联盟的成立及深入发展的过程。”

十年前，帮扶效果参差不齐、合作关系松散不一。如何将帮扶真正落到实处，成为需要解决的首要问题。但现在，通过“珠江专科医疗联盟”远程协作平台，基层医院不出家门，就能与珠江医院医生对话，完成“科室到科室”“医生与医生”的会诊、培训等交流互动，更好地提升基层医生的诊疗能力。

# 赞！番禺区卫计局高效优质服务再获群众赠送锦旗

《广州卫生计生》讯（通讯员 丘翠芳）9月12日上午，番禺区卫计局政务中心窗口收到华南碧桂园医务所送来一面印有“勤政为民，服务热情”的锦旗，对该局窗口工作人员热情高效的审批服务表示感谢。此面锦旗为区卫计局窗口近半年来收到的第四面锦旗。

送锦旗的医疗机构负责人表示，近期其医务所到番禺区卫计局办理了医师执业注册、医疗机构变更、医疗机构校验等多项业务，其本人对窗口工作人员专业、热情、耐心的服务态度印象特别深刻，办事效率也非常高，很快就把证件办好了，因此，向卫计局窗口尽职尽责、热情高效的服务表示由衷的感谢。

据了解，近期番禺区卫计局为切实做好为各类审批服务，本

着群众关注的热点和难点就是工作改革重点的原则，通过下发调查问卷，对群众提出的办事难点和建议采取有针对性的整改措施，同时结合上级关于优化营商环境、推进便民化审批的有关要求，通过采取一系列措施，切实把审批服务做实，不断增强企业和群众的获得感。

## 开启“微信+审批”新模式

由工作人员通过微信一对一地指导申请人办理审批业务，避免因材料不合格反复跑，甚至可以不到现场，直接通过微信将申请材料发给窗口人员受理，结合“快速送达”措施，真正实现“一次不用跑”或“最多跑一次”。目前区卫计局共7大审批事项全部可实现“微信+审批”服务，下

放到镇街窗口办理的公共场所卫生许可可也同步开启了此项服务。

## 精简申请材料

通过内部共享、对非核心要件采取容缺受理、电子证照通过部门共享等方式，精简申请材料。如医师执业注册许可，删减了体检报告、医师资格证、“原注册卫生行政部门出具的变更通知单”等材料，医生办理执业注册，不再需要去医院体检和回原单位开证明，医师资格证通过全国联网系统共享获得。对专业性较强的医疗机构设置的可行性研究报告采用填写固化表格的形式进行简化。

## 精简审批环节

彻底清理各事项的审批环节，取消不必要的层层把关、多层逐级审批等冗长环节，充分授权，其中医师执业注册的审批环节压减到一审一核制度，由审批窗口负责人终审，审批效率明显提升。

## 压减审批时限

全部事项的办理时限均比法定办理时间减少50%以上，其中17个事项的办结时限压减到5个工作日内。此次获群众赠送锦旗，正是对该局近期一系列改革优化措施的充分肯定，正是通过上述措施的落实，华南碧桂园在办理审批业务时才感受到实实在在的便利，体会到在办证办事的省心省力，获得感明显提高。窗口工作人员表示，此次

获赠锦旗既是荣誉，同时也对工作提出了更高的要求，今后将再接再厉，继续强化服务意识，进一步提高服务质量和水平，为办事群众提供更加优质高效的审批服务。



华南碧桂园医务所送来锦旗致谢

# 用心为病区环境增添色彩

## 记胸科医院外二科改善医疗服务行动

《广州卫生计生》讯（通讯员 葛晓玲）随着时代的发展，人们对健康越来越关注，医院承载了患者太多的期许，医院的技术、服务、环境等，都直接影响着患者的情绪。为了给来院患者营造一个轻松、亮丽和充满温情的病区环境，胸科医院外二科医护人员别出心裁，对病区的走廊过道等公共空间进行全方位“升级”，让住院患者感到耳目一新。

这几天的外二科，不论是病房里还是走廊过道，常常会有三三两两的患者或家属驻足欣赏着什么。仔细一看，原来是被一幅幅色彩鲜艳、充满生机的数字油画所吸引。这些油画内容丰富，有旖旎秀丽

的山水风光图，有灵动活泼的萌宠图，当然还不乏光影交错的抽象图，这一幅幅精心布置的画作，着实为单调的病区增添了一道靓丽的风景线。

原来，这些精美的艺术作品都是出自外二科兄弟姐妹们一笔一画的创作。外二科医护人员是一个充满阳光朝气的年轻团队，他们利用下班休息时间，一点一滴地积累，用亲手创作的油画装饰了空旷的走廊，为患者营造了一个舒适的住院环境。

病区的患者、家属，路过走廊时都喜欢稍作停留，驻足欣赏这一幅幅油画，当得知这些作品都是医护人员的用心之作，更是竖指点赞。

在这里工作的医护人员，每当匆匆路过，也会多留意一下这些充满温情的色彩，顿时让人在繁忙的工作中变得更有力量。因为他们看到的是阳光的心态，更是战胜疾病的希望。

心若向阳，无谓悲伤；心若向阳，繁华绽放。



# 最美不过夕阳红 享福养老新风尚

《广州卫生计生》讯（通讯员 韦琪）中国是人口大国，也是老年人口大国。我国老龄化具有人口基数大、增速快、城乡差异大、地区发展不平衡等特点。其中，失能、失智、失独、经济困难老年人、留守老年人养老问题较为突出，养老服务需求迫切。党的十九大报告指



享福老年公寓为老人家举办生日会



享福老年公寓组织老人家出游

出，“要积极应对人口老龄化，构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。”

一提起养老服务中心，不少人脑海里就会蹦出“无儿无女”、“被抛弃”、“孤单可怜”等字眼。但近年来，养老服务中心情况改善许多，越来越多的老年人愿意住进养老服务中心。日前，笔者从广州市享福老年公寓了解到，该公寓文化娱乐设施非常丰富，有棋类、球类、麻将、卡拉OK。日常还有不少社会团队、爱心人士前往公寓，与老人家共聚聊天，公寓里充满欢声笑语，老人家得以享福养老。

就养老服务中心而言，医护服务显得尤为重要。据广州市享福老年公寓相关负责人介绍，该公寓配有基本的医疗设备，不论白天晚上都有工作人员，日常可以定期为老人做身体检查，老人如果急病发作，一个紧急电话医护人员就能马上赶到。据了解，有些养老服务中心还配建或邻近医院，让老人和家属更加安心。老年人的获得感和幸福感明显增强。

## 享福养老写照

中国梦，夕阳红，享福养老情更浓。医疗康复保障好，生活服务亲情重。

写书画，做手工。文化娱乐心放松。生活和諧健康好，老有所为乐融融。

慰问多，礼品送，节日活动更红火。文艺演出真精彩，社会关怀乐无穷。

义工团，学雷锋，义诊义剪又咨询。走村过镇做宣传，促进养老树新风。

广州市享福老年公寓 罗步环

# 居民自治，幸福解码

## 市计生协前往白云街开展计生基层项目交流

《广州卫生计生》讯（通讯员 郑琳美）9月28日下午，广州市计生协秘书长王贵华带领市计生协领导干部能力提升培训班一行来到广州市越秀区白云街东湖新村社区，开展计生基层群众自治示范点项目交流学习活动，越秀区卫计局副局长呼玉、白云街人大工委主任郭葱葱陪同。

培训班学员们先后参观了东湖新村健康驿站、计生协之家、居民议事厅、美好家园孝慈轩养老院、长者日托中心等卫生计生特色宣传服务阵地，就白云街创新推出了“居民自治，幸福解码”的服务品牌和典型做法实地考察。居委主任何绍儿介绍了东湖新村计生基层群众自治“三议两公开”的工作模式、阵地建设、居民自治章程、居民公约的修订，以及通过居民自治模

式，为老年人打造健康、快乐的活动平台等情况，并着重带领他们查看了上墙资料及计生基层群众自治示范点项目工作台账。

市计生协领导及培训班学员们对白云街东湖新村“居民自治，幸福解码”的计生基层群众自治服务品牌，规范统一的台账管理给予高度评价。通过此次学习交流，也为白云街今后计生基层群众自治工作开展提供了新经验、新思路。



培训班学员们在参观交流

# 守护花季 放飞青春

## 荔联街计生办开展青春期健康教育讲座

《广州卫生计生》讯（通讯员 王越）青春期是人生一个多姿多彩、充满幻想的时期，也是一个脆弱、心灵波动起伏较大的关键时期。随着青少年们性生理和性心理的萌芽，这个时期的青少年开始有了异性交往的需要。为了促进青少年青春期身心健康成长，10月10日下午，黄埔区荔联街计生办组织开展了“守护花季”青春期健康教育知识讲座。

讲座邀请了荔联街社工服务站（家庭综合服务中心）青少年领域资深社工赵晓屏主讲，围绕“男生女生，如何做一个受异性欢迎的人”为主题，采取PPT图片文字、现场提问、分组讨论、举例讲解、现场推选等多种方法结合的参与式体验学习形式，重视大家的投入感与互动交流。

主讲者在讲解过程中进行分组讨论，引导同学们从优势视角出发看待“青春期异性健康交往的好处”的问题，并设置情景模拟，邀请同学们设身处地的帮助案例中的同学解决他们在青春期遇到的困难与烦恼。整个活动现场气氛轻松愉快，同学们积极

讨论和分享，活动效果良好。活动现场还派发女孩子的悄悄话、中小女生青春期健康教育读本等共150余本，纪念品200余份。

通过参与学习，青少年们不仅了解了不同性别的同学在青春期中呈现的不同心理特点，也掌握了青春期生理保健知识以及人际交往知识，并且明晰了与异性同学交往的恰当方式，为解除青春期困惑、培养中学生良好的心理素质、道德修养奠定了基础。同时，该活动增强了青少年们自强、自爱、自尊的意识。活动获得了同学们的喜爱和好评。

每个青少年都是祖国未来的花朵，愿大家都被温柔以待、向阳成长，享受自己怒放的生命！



计生办陆主任为青少年送祝福



# 妇科的“爱心小宝贝”回来探亲了

日前，广州开发区医院妇科病区医护人员一片喜气洋洋，仿佛空气中都弥漫着粉红色的泡泡。因为她们的“爱心小宝贝”回来了。

说起这个“爱心小宝贝”，医护人员总是感叹既爱又“恨”呀。在他还没出生前，就经历过两个危险期。宝妈分别在2018年2月份、3月份因怀孕5个月、6个月左右出现腹痛、阴道出血在我院妇科保胎治疗。对孕中期使用保胎药物，妇科医护人员是慎之又慎：既要考虑保胎药品对宝妈的疗效，又要顾及药品对于心脏的副作用，还要随时提高新生儿成熟度及存活率……从宝妈入院后，幸而为主任带领黄海珍医生及团队严密制订诊疗方案，护士姐妹们就镇定而又从容地忙碌开了：娴熟监测胎心、触摸宫颈、记录阴道出血情况、安抚宝妈、爸爸，同时密切观察患者心率情况、心慌、气促等药品副作用。在用药期间：5分钟、10分钟、15分钟护士姐妹们严格按照要求调节药量，而宝妈的心率一直在115-135次/分之间徘徊。幸而为主任、唐丽蓉护士长多次带领医护团队进行床边医护联合查房，针对宝妈的治疗问题，及时答疑解惑，建

立了很好的护患关系。宝妈和爸爸对治疗与护理越发有信心。从保胎药物冲击疗法到每日逐渐减量至停药，宝妈和小宝贝情况稳定。

两次住院历时1个月左右，宝妈终于顺利挺到了35+2周，2018年6月5日在我院顺利分娩一重2.65kg活男婴，宝贝儿经产科、儿科保驾护航、细心呵护下终于熬过了最后一个危险期。管床医生黄海珍、护士张晓霞多次对患者进行电话追踪随访，宝妈及爸爸对我科医护人员的服务感到非常满意，表示由衷的感谢。

宝贝儿出生快1个月了，爸爸和奶奶满心欢喜，一定要带他回来见见这些虽然从未谋面但又是那么熟悉的阿姨叔叔姐姐们，还特意送了两面锦旗分别感谢医生及护士，谢谢大家让他的家庭圆满团圆。

自从开放二胎政策以来，高危妊娠率增加，首当其冲的就是妇科病区，有关妊娠相关疾病大幅度增加，我们妇产科将以精湛的医术，精心的护理，竭诚的为每一位患者提供优质满意的服务。

（作者：广州开发区医院 唐丽蓉）

