

广州卫生健康

新时代健康追梦人 奋斗再起航

“过去的一年，我们在前进道路上奋力奔跑，越过不少激流险滩，很辛苦也很充实，有付出更有收获”习近平总书记在2019年春节团拜会上，与大家一同回顾奋斗的历程、重申奋斗的意义。

时序更替，梦想前行。过去一年，我们交出了一份扎实的成绩单：2018年全市卫生健康系统全面落实市委、市政府的决策部署，坚持“补短板、强基层、建高地”的工作思路，大力推动改革创新、强化工作落实，全市卫生健康工作取得新成绩。居民健康水平稳步提升。我市着力打造高品质家庭医生服务受到国务院第五次大督查通报表扬，写入市委全会和市政府工作报告。“花都探索基层医改新路径”入选2018《中国卫生》《健康报》“推进医改，

服务百姓健康十大新举措”榜单。我市成功创建国家级基层中医药工作先进单位。

2019年，我们将迎来新中国成立70周年。当此之时，更需勇立潮头、奋勇搏击。2019年全市卫生健康工作将始终坚持深化改革，推动卫生健康事业深度融合；始终坚持高质量发展，全面提升区域医疗中心辐射力；始终坚持提高平衡性和协调性，加快构建整合型医疗卫生服务体系；始终坚持加强党的领导和党的建设，为卫生健康事业改革发展提供坚强的政治保障。

新的一年，《广州卫生健康》将继续做好倾听者、记录者和推动者，与卫生健康全行业共赴理想、共同担当。

《广州卫生健康》编辑部

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

2019年2月18日 星期一
第3期

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 刊期:半月刊 本期共4版
总第1127期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所



市卫健委召开模范机关创建整改落实会议

市委常委、宣传部部长徐咏虹到会指导

穗卫健讯 创建模范机关，是中央、省委、市委全面加强党的领导和党的建设作出的重要部署。广州市卫健委党组严格按照国家、省、市的要求，以及《中共广州市卫生健康委员会党组关于开展模范机关创建活动实施方案》的主要内容和步骤，认真找差距、定举措、抓落实，扎实开展模范机关创建活动。

1月22日下午，市卫健委党组书记、主任唐小平主持召开模范机关创建整改落实专题会议，深入推进模范机关创建工作。市卫健委党组成员、副主任、直属机关党委书记何希，党组成员、市纪委监委驻市卫健委纪检监察组组长祁霖林参加会议，市卫健委直属机关党委、办公室、干部人事处、组织处、宣传处和纪检监察组综合室等处室负责人列席。市委常委、宣传部部长徐咏虹亲自主持，市卫健委党组书记梁岚、市委宣传部长张华、市卫健委办公室主任谢小华等一同出席会议。

唐小平书记代表市卫健委班子向会议报告了本单位本系统模范机关创建活动开展情况。报告指出，市卫健委党组高度重视模范机关创建工作，严格按照市委要求进行动员部署，深化学习、制定方案，坚持从讲政治顾大局、争当“三个表率”，带头抓落实促发展、勇当卫生健康事业排头兵，抓基层打基础、锻造坚强有力党组织，以人民为中心、持续转变作风提效能四个方面突破，加强学习、突出政治学习和教育、规范党内政治生活，进一步强化政治意识和政治机关功能，涵养党内政治文化，以抓党建推动医疗卫生高地和基层能力建设等中心工作，着力解决群众看病就医及提升健康素养水平问题，医改工作成效明显、医疗服务能力稳步提升。报告分析，“大学习、深调研、真落实”活动成果转化、推进改革发展的力度、基层党组织建设质量、作风建设等问题依然存在，下一步市卫健委将进一步提升思想认识，把模范机关创建工作作为加强党的政治建设的一项重要举措，纳入党建工作目标管理考核和党组织书记年

度述职评议，加强宣传报道，营造比学赶超浓厚氛围，推动创建活动持续深入开展。徐咏虹部长对会议召开情况、市卫健委模范机关创建活动开展和问题查摆整改情况等进行点评，并对开展好下一阶段工作提出指导性意见。她认为市卫健委对创建活动很重视，抓得紧、做得实，动员学习深入、查找问题精准、整改措施到位、创建成效明显，取得了初步成效。她强调，市卫健委要在下一步工作中从持续加强党的政治建设、持续推进基层党组织建设、持续推动卫生健康事业发展等几个方面下功夫，强化理论武装，牢记政治属性，严肃党内政治生活，抓好巡视巡察整改。加强理想信念教育，加强基层党支部建设和队伍作风建设，抓好巡视巡察整改。加强理想信念教育，加强基层党支部建设和队伍作风建设，抓好巡视巡察整改。加强理想信念教育，加强基层党支部建设和队伍作风建设，抓好巡视巡察整改。

心，着力解决卫生健康领域突出问题，努力为群众提供全方位全周期健康服务，不断增强人民群众的幸福获得感。加快推进机构改革和职能转变，把握机构改革契机，加快职能转变，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，积极开展健康教育，促进健康生活方式养成，让人民群众少生病、不生大病。要继续深化预防、医保、医药联动改革，推动广州医疗卫生健康事业再上新台阶。加强干部队伍建设，在创建中激发干部的积极性和实干精神，打造忠诚干净担当的干部队伍，建设政治过硬、本领高强，让党中央和省市委放心、让人民群众满意的模范机关。

唐小平书记表示，此次专题会议徐咏虹部长给出了很好的指导意见，是市卫健委模范机关创建活动的一次补充电，接下来，市卫健委将再接再厉，加油鼓劲，持之以恒为建设模范机关而努力。

徐咏虹部长一行还实地考察了市卫健委机关党员活动室。

情系麻风院村 送温暖献爱心

市政府马曙副秘书长率队慰问麻风病休养员



《广州卫生健康》讯(通讯员 委疾控处)1月25日下午，在第66个世界防治麻风病日来临之际，市政府马曙副秘书长率队慰问麻风病休养员。马曙副秘书长一行在麻风病院村开展送温暖、献爱心慰问活动，为麻风病休养员送去党和政府的亲切关怀和美好祝福。市卫生健康委巡视员刘忠奇、疾控处处长张吃随同慰问。

马曙副秘书长一行深入休养员宿舍和医务室，了解每位病人的病情、基

本生活状况及遇到的困难，并为每一位休养员送上节日礼品。马曙副秘书长听取了随行相关部门关于麻风病防治和康复护理工作汇报，对各部门过去一年所做工作给予了充分肯定，并提出今后要继续增强认识，进一步完善政府领导、部门配合、社会参与的麻风病防治工作联动机制，优化麻风病防治服务体系，确保麻风病防治各项工作有效开展。马曙副秘书长要求各部门要精准关爱麻风病休养员，让麻风病休养员们感受到社会的温暖，为创造一个没有麻风的世界而共同努力。

能“读懂”病历、会推荐诊断，看病准确率接近九成

市妇儿中心人工智能研究新成果里程碑突破

《广州卫生健康》讯(通讯员 甘萃)人工智能(Artificial Intelligence, AI)不仅能够“看图”识别影像，还能“读懂”病历、会推荐诊断。北京时间12日零时14分，国际知名医学期刊《自然·医学》在线刊登《使用人工智能评估和准确诊断儿科疾病》(Evaluation and accurate diagnoses of pediatric diseases using artificial intelligence)的文章。这是全球首次发表的一项有关自然语言处理(NLP)技术基于中文文本型电子病历(EMR)做临床智能诊断的研究成果。

由广州市妇女儿童医疗中心夏慧敏教授、张康教授(加州大学圣地亚哥分校)、数据中台梁会营博士、医务部孙新主任以及儿内科门诊何丽雅主任团队联合AI研究和转化机构研发的全新AI诊断工具，通过自动学习来自56.7万名儿童患者的136万份高质量电子病历中的诊断逻辑，应用于诊断多种儿科常见疾病，准确度与经验丰富的儿科医师相当。

从“读图”到“读病历”，AI应用进入疾病诊断新时代

近年来，AI技术在医学上得到越来越

多的探索和应用，在影像数据的识别上表现亮眼。广州市妇儿医疗中心团队就曾基于深度学习开发出一个能通过影像学数据诊断眼病和肺炎两大类疾病的AI系统，并将研究成果发表在世界顶级期刊《Cell》(细胞)上。

在相隔不到一年的时间里，该团队将AI技术应用于医疗的研发工作便取得了里程碑式的突破：在这项最新科研成果中，AI智能在识别影像的基础上，通过自动学习文本病历(医生的知识和语言)中的诊断逻辑，逐步具备了一定的病情分析推理能力，能更进一步读懂、分析复杂的病例。这意味着人工智能或将能像医生一样“思考”，标志AI模拟人类医生进行疾病诊断时代的到来。

研究团队利用NLP技术建立病历智能分析系统，将海量病历数据变成规范化、标准化和结构化的数据，训练AI完整地读懂病历。研究人员表示，此次成果的核心技术部分，实际上是通过深度学习技术与医学知识图谱，对EMR数据进行解构，从而构建了高质量的智能病种库。利用智能病种库，后续便可建立各种诊断模型。

目前，团队研发的医学AI系统，已

能“读懂”55种儿科常见疾病的文本病历，像人类医生一样进行逐级诊断，最后给出推荐的诊断。在今年1月份的使用实践中，辅助诊断功能被该院医生使用了30276次，诊断与临床符合率为87.4%。研究人员介绍，这套AI系统具备增量学习的功能，在实践中对于被采纳的结果会增强记忆，对于未被采纳的结果在核实之后会通过继续学习实现能力的提升。因此在不断向人类医生学习过程中，系统准确率将会进一步提高，覆盖的病种也会更多。

快速分诊、辅助诊断，AI应用前景广阔

文章第一作者、市妇儿医疗中心临床数据中心主任梁会营博士介绍，这套AI系统工作20天，相当于一位儿科副主任医师一整年的门诊工作量。

他介绍，这套AI系统可以通过多种方式应用到临床中。首先，它可以用作分诊程序。例如，当患者来到急诊科，可由护士获取其生命体征、基本病史和体格检查数据输入到模型中，允许算法生成预测诊断，帮助医师筛选优先

诊治哪些患者；另一个潜在应用是帮助医师诊断复杂或罕见疾病。通过这种方式，医师可以使用AI生成的诊断来帮助拓宽鉴别诊断并思考可能不会立即显现的诊断可能性。

广州市妇女儿童医疗中心主任夏慧敏表示，本研究的目的是借AI复制优质儿科医疗资源，增加优质资源供给。“这项研究，最大的贡献在于，AI不仅仅能够‘看图’，而且能够‘识字’，能像人类一样读懂文本中蕴藏的疾病信息。通过系统学习文本病历，人工智能或将可以诊断更多疾病。”他希望在不久的将来，为边远地区、基层或年轻儿科医生提供辅助诊疗服务，并为患儿家长提供智能自诊服务和权威的二次诊疗意见，避免误诊、漏诊造成的医疗风险。

对于下一步的研发，夏慧敏教授表示：仍有很多基础性工作要做扎实，比如高质量数据的集成便是一个长期的过程，因为大数据的收集和分析需要算法工程师、临床医生、流行病学专家等在内的多专家通力合作。此外，人工智能学习了海量数据后，其诊断结果的准确性仍然需要更大范围的数据对其进行验证和对比。

医疗保障战春运 扶危救急保平安

广州120在行动

《广州卫生健康》讯(通讯员 陈永清)2019年全国春运工作于1月21日拉开帷幕，广州地区一直是全国春运的主战场，急救医疗保障，是平安春运的一项重要工作。医疗卫生战线这支队伍，经过千锤百炼，无论是应对“非典”还是“冰灾”，都体现了这支队伍“召之即来，来之能战，战之能胜”的强大力量。

为积极贯彻落实市委张硕辅书记20日在春运动员部署会上的讲话，广州市卫健委自上而下积极行动起来，成立了由委党组书记、主任唐小平为组长的春运医疗保障领导小组。受唐小平书记的委托，1月21日，欧阳资文副主任和刘成勇副主任组织召开了春运医疗保障工作动员部署会，委医政、应急、宣传、市急救指挥中心等部门参加了会议。

欧阳资文副主任要求各相关负责人严格按照省委和市委的工作要求，对照春运医疗保障工作方案仔细检查并做好落实，要破除“春运年年抓、年年差不多”心理，始终做到思想不

松懈、管理不松散、行动不松劲，并要求党员率先做模范，立足岗位做贡献，把春运的急救医疗保障工作做细做实，切实为平安春运发挥医疗卫生战线的专业精神和人民健康的堡垒作用。欧阳资文副主任还带领卫健委相关处室的负责人到市急救指挥中心了解春运急救医疗保障的组织指挥工作。

1月25日，欧阳资文副主任、刘成勇副主任、胡文魁副主任带领由市卫健委医政处、应急办和市急救指挥中心组成的检查组分别到天河客运站、火车东站、广州火车站、广州南站等8个站点、9个医疗保障点进行实地检查，对各保障点的环境布局情况、人员排班情况、急救设备设施、急救药品的配置情况进行督导，并表扬了番禺卫计局春运前组织相关队伍在火车南站举办了三次突发公共突发事件的应急演练。刘成勇副主任还督促各火车站的医疗保障点要做好对接工作，充分发挥内外联动的作用，迅速、有效为每一个有需要的旅客和工作人员提供医疗服务。



春运医疗保障工作动员部署会后，欧阳资文副主任(左四)和刘成勇副主任(左六)来到市急救指挥中心指挥调度大厅内了解有关工作情况。



越秀区认真迎接健康促进区创建工作市级评估

《广州卫生健康》讯(通讯员 李婷)1月28日下午，广州市卫生健康委员会组织专家组到越秀区开展健康促进区创建工作评估。广州市卫生健康委宣传处处长黄锦辉、调研员赖玉红以及市健康教育所相关人员一行通过查阅资料、现场评估方式对越秀区健康促进区工作进行了检查评估，越秀区卫计局局长黄甫初、调研员程允松、越秀区卫计局疾控科以及区疾控中心相关人员陪同检查。

越秀区卫计局黄甫初局长向检查组汇报了该区创建健康促进区工作情况。越秀区将健康促进区创建工作作为建设健康幸福越秀的重要抓手，紧紧围绕“以健康促进为中心，以居民健康需求为导向，建设健康宜居品质越秀”的工作思路，将该项工作列入2018年区政府工作报告，成立了以区长为组长的健康促进区工作领导小组，制定了实施方案，建立了政府主导、部门联动、多方合作、全民参与的工作机制。同时聘请王陇德院士为越秀区健康委员会首席专家，成立技术力量雄厚的健康专家团队，通过健康促进工作平台，实施

把健康融入所有政策，部门间联系更加紧密，大健康大卫生观念深入人心，广大居民已经自觉将健康观念融入日常生活，更加注重健康生活方式和行为的养成，逐渐实现了由被动接受健康知识向主动的健康自我管理转变，全区居民健康素养水平达30.7%，高于全省平均水平。

随后，专家评审组检查了越秀区健康促进区创建工作资料并到农林街道办事处、农林街东园新村社区居委会以及健康家庭、健康企业进行了现场评估，对该区创建健康促进区以来取得的成绩给予了充分肯定。

在本次市级评估工作中，越秀区全面展示了过去一年健康促进区创建工作的成效，通过评估更好地促进今后该区健康促进区创建和全民健康素养行动普及等工作。越秀区将以创建健康促进区为契机，在区委、区政府的正确领导下，深入实施十九大提出的健康中国战略，积极探索并逐步完善健康促进发展“越秀模式”。推动健康中国战略在越秀落地，为建设健康幸福越秀谱写新篇章。

广州市卫生健康委组织安全工作检查督导

《广州卫生健康》讯(通讯员 曾维武)1月16日至1月24日，广州市卫生健康委刘忠奇巡视员带队，邀请公安、消防等专业人士，采取听取汇报、实地察看、随机抽考的形式，对委属单位2018年度贯彻落实上级一系列关于安全生产、消防安全、综治信访维稳、扫黑除恶、

反恐等指示要求和工作情况进行检查，同时对今年春节期间安全生产工作部署、落实情况进行检查督导。通过检查督导，有效总结了安全工作好的做法，及时发现纠正了存在的问题隐患，为确保春节期间安全稳定和做好2019年度安全生产工作奠定了基础。

更正说明

本出版物1月31日(第2期)1版《我市卫生健康工作会议召开 推动健康广州建设再启航》一文中，“1月18日，全市卫生健康工作会议召开”，日期应为“1月29日”，特此更正，并向广大读者致歉。 编辑部

孩子服感冒药, 怎样才更安全?

□ 通讯员:魏星 受访专家:广州市第一人民医院儿科 喻宁芬 主任医师

似乎在人们的心目中,普通感冒是一个最简单不过的疾病。只要孩子流鼻涕、打喷嚏或咳嗽,马上就给孩子服感冒药。另外,有些家长性子急,总希望药到病除,孩子恢复得越快越好,服一种感冒药疗效不明显的时候,就服两种甚至两种以上。广州市第一人民医院儿科喻宁芬主任医师提醒您,感冒药用的不合理,可能会对孩子产生一些严重副作用。安全用药,您都做对了吗?



孩子感冒了, 需要用药吗?

感冒是急性上呼吸道感染的简称,是小儿最常见的疾病,可由多种病原体引起。

喻宁芬主任医师介绍,多数孩子的感冒一周左右可以痊愈,很少超过两周。那孩子感冒了,需要用药吗?应该怎样处理?

因为感冒90%以上由病毒感染引起,目前还没有治疗病毒感染的特效药。所以,当孩子感冒时,医生常常建议多喝水、多休息。其实多喝水、多休息也是有讲究的,有些家长特别紧张,经常半夜叫醒孩子喝水,弄得孩子整晚都得不到休息。这种方法是不对的,因为干扰了孩子的正常睡眠,孩子的体力和免疫力都得不到恢复。应该在白天让孩子尽量多喝水,但喝白开水、淡盐水、稀释的果汁等,根据孩子的喜好来选择。到了夜间,尽量让孩子睡整觉。但当体温超过38.5℃时,需用退烧药。

小儿感冒药, 都是什么成分?

感冒需要处理的另一个问题,是对症处理,比如伴有发热、咳嗽、鼻塞等症状,就给予退热、止咳、通鼻等相应

的处理。可以根据孩子的主要症状选择1种儿童感冒药,最好由医生指导选择,按医嘱服用,每天不超过3次,服3到5天,最长不超过7天。

市面上的感冒药品种类繁多,弄得家长眼花缭乱。喻宁芬主任医师介绍,感冒药的基本成分及其作用为:

1.马来酸氯苯那敏(简称扑尔敏)和盐酸苯丙稀胺:二者都是具有中枢镇静作用的抗过敏药物,用于减轻感冒引起的鼻塞、流涕症状。

2.对乙酰氨基酚:解热镇痛药,具有退热及镇痛作用。

3.盐酸伪麻黄碱:具有收缩上呼吸道毛细管的作用,减轻鼻塞症状。

4.氢溴酸右美沙芬和福尔可定:均为镇咳药,通过抑制延髓咳嗽中枢产生镇咳作用。

5.愈创木酚甘油醚:可稀释痰液,使痰液容易排出。

儿童感冒药多数是从这7种药物或类似作用的药物中选3~4种配伍,组成复方制剂,由于配方不同作用稍有侧重。

药物中含有相同或类似的成分,那么,治疗作用不一定增强,但副作用明显增加,如引起孩子疲乏无力、嗜睡,有时与心肌炎、脑炎不易鉴别,从而进行相关的检查,增加了孩子的痛苦及家庭的经济负担。

● 误区二、退烧药和感冒退烧药同时服用。目前,常见的感冒药一般为多种成分组合成的复方药,有些感冒药含有退烧成分。如果退烧药和感冒退烧药一起服用,就等于给孩子服了双份的退烧药,孩子出汗多,容易引起低体温、虚脱,而且增加肝肾的毒副作用。

● 误区三、感冒药连续服用超过10天。感冒药中的成分都不宜长期服用,特别是盐酸伪麻黄碱,可引起萎缩性鼻炎,治疗非常棘手。

● 误区四、无发热或低热时服用感冒退烧药。当体温不超过38.5℃时,发热多数对身体没有伤害,不必服退烧药,除非有高热惊厥病史者。如果此时给孩子服用感冒退烧药,就等于给孩子服了多余的退烧药,增加了退烧药的副

作用。孩子还会整天出汗,头发和衣服总是湿漉漉的。如果不及时补充水分,易引起脱水;不及时更换衣服,易引起反复感冒。

● 误区五、一有感冒或看到喉咙红,就加上抗生素。请家长记住:感冒多数是由病毒感染引起,也就是说感冒时多数情况不需要用抗生素。滥用抗生素可以引起孩子肠道菌群紊乱,容易产生耐药性,可能引起过敏或增加孩子日后过敏的机会。

● 误区六、孩子一患感冒就服利巴韦林制剂或含利巴韦林的感冒药。利巴韦林是抗病毒药,但不是感冒的特效药。目前建议感冒时慎用利巴韦林。如果用利巴韦林,疗程为3~5天,不可长期用或反复服用,对已有白细胞减少者慎用。利巴韦林的副作用有白细胞减少及可逆性的贫血,对敏感体质者可能引起骨髓抑制。

● 误区七、成人的感冒药减量给孩子吃。因为成人感冒药的成分较复杂,有些成分如双氯芬酸钠可引起孩子血尿。孩子不是成人的缩影,不可将成人的感冒药减量给孩子服。

感觉耳朵里长了个“肉芽”, 罪魁祸首原来是它!

□ 中山大学附属第六医院 简文杨 李饶尧

耳朵可以说是人体最敏感的部位之一,别人凑耳朵旁边吹口气,都痒得不行,更不用说进个什么小东西,那真是要“抓耳挠腮”个没完没了。虽然我们对外界的刺激源万分小心,但如果是本来就戴在身上、甚至是耳边的东西,却很容易掉以轻心。一位女患者睡前忘记取下耳钉,上面的塑胶耳堵掉进了耳朵里,还以为长了个“肉芽”,虚惊了一场……

睡前一时嫌麻烦, 耳中悄悄“长肉芽”

一大早,黄小姐(化名)就等在了中山六院睡眠呼吸障碍诊疗专科门诊外,神色很是紧张,还一直在掏耳朵。就诊时,她焦急地让张湘

民教授看自己的左耳:“我总感觉耳朵很闷,好像能摸到一个小小的圆圆的肉芽,不知道什么时候会长出来的,很可怕啊!现在连听声音都听不清了,这可怎么办啊!”

张湘民教授随即给她安排了一个耳内镜检查,这一查,神秘的“小肉芽”就现形了——竟是一枚小小的塑胶耳堵!

这是怎么回事呢?原来,黄小姐平时就有佩戴耳钉饰品的习惯。本来正确操作应是在睡前便取下耳钉,但她嫌麻烦,经常不取耳钉就直接睡觉。有时候早上睡醒,常会发现耳钉在睡眠过程中松脱掉落在耳内。每次她都没有太在意,可没想到,用来固定耳钉的耳堵这回刚好掉进了耳朵里。



耳内镜下观察到的“小肉芽”

异物入耳速就医,切勿盲目用手掏

外表看起来不明显,在耳内镜里可

是一览无余。小小的塑胶耳堵用手总是掏不出来,还因为多次掏取,耳堵被越推越深,耳道都被指甲刮破了。原本是马上就就能解决的小事,异物本身伤害性也不大,因为错误的掏取方式反而伤到了自己。

发现了病因就好办了,张湘民教授在耳内镜下,轻柔细致地把这个“肉芽”给夹取了出来。清除了耳道中的异物,黄小姐立马不觉得耳朵发闷了,听力也恢复了。

张湘民教授提醒大家,如果有佩戴耳饰,晚上睡觉前最好把饰物取下来,以免引起不必要的麻烦;如果遇到异物掉到耳朵里,应该尽快到医院取出,异物存留时间一旦过长,很容易引发耳朵感染,并发中耳炎,外耳道炎症,更有甚者会损伤听力。

春节遭遇车祸生命告急, 幸有他们精心守护……

□ 番禺区何贤纪念医院 麦丽霞



谁也没想到,欢欢喜喜的大年初三,一场突如其来的车祸,让两家人、四家医院的医护人员共同度过了一个艰难且惊心动魄的春节。

2月7日15时,当人们还沉浸在新年的欢喜中,一起车祸在番禺大道北悄然发生。120急救车将车祸中3名重伤和2名轻伤者转至番禺区何贤纪念医院、番禺区中医院救治。番禺区何贤纪念医院接收的3名伤者分别是驾驶员彭某和王某及王某女儿。该院朱斌副院长连同医务科、行政及护理总值到现场指挥协调抢救工作。医院成立以急诊科、创伤中心、胃肠外科、放射科、五官科、麻醉科、检验科、重症医学科等多学科组成的救治医疗团队,全力抢救伤者。

多学科协作 成功救治生命 告急患者

15时11分

何贤纪念医院急诊科接120电话出车支援,接回重伤患者彭某。37岁的彭某入院时呈昏迷状态,满头是血。值班医生唐开放、张刚毅迅速对患者病情进行评估,给予气管插管、呼吸机辅助呼吸等抢

救处理,后行CT检查,结果提示肺挫裂伤、脑挫裂伤、双侧侧脑室积血、蛛网膜下腔出血、颈椎腰椎骨折等,立即请创伤中心朱浩华、黄文辉医生会诊,并上报行政及护理总值,开通手术室绿色通道待命。经院内会诊转至创伤中心继续治疗。

17时40分 彭某转至创伤中心。主管医生梁恩给予呼吸机辅助呼吸、镇定镇痛、止血、控制颅内压、抗感染等对症处理,经过系列快速有效治疗,彭某生命体征恢复平稳,为后续抢救争取了时间。“患者肺挫裂伤、脑挫裂伤是其致命伤,十分严重。”梁恩医生说,请麻醉科、ICU、胸外科等医生院内会诊,南方医院神经外科李伟光教授到院会诊,20时15分安全转运至南方医院继续治疗。

多学科协作 成功救治生命 告急患者

15时26分

何贤纪念医院急诊科再接120支援电话,二次出车接回王某及王某女儿来院治疗。王某入院已告病重,腹部损伤,行CT检查后发现腹腔积气、腹痛呈进行性加重、腰椎多发压缩性骨折。既往有胃大部切除术、糖尿病等病史。因挤压伤及既往病史,CT不足以明确诊断,胃肠外科何永忠主任结合患者情况,当

机立断决定放弃腹腔镜探查手术,行剖腹探查。鉴于患者生命体征尚平稳,经胸外科、胃肠外科、创伤中心、麻醉科等医生会诊,骨折固定、完善术前检查后,患者立刻被送至手术室行剖腹探查。

19时50分

由胃肠外科何永忠主任主刀,孔凡东、龚独辉、吴铭健医生协助行剖腹探查。“患者主要严重在腹腔多发伤,以及既往胃大部切除术,完全改变肠道走行和腹腔广泛粘连有阻手术视野,需逐步理顺后方能完成手术。”胃肠外科主管医生吴铭健说。

手术探查发现,王某小肠横断断裂伤,乙状结肠破裂穿孔,后腹膜活动出血,下腹筋膜肌肉挫伤出血并分离。腹腔大量食物残渣,粪便外流,止血清理,大量冲洗后。发现小肠伤后时间短,血运良,修整后行空肠吻合术。乙状结肠破感染重,血运差,肠腔大量粪便存留,予腹腔镜造口处理。手术历时2小时30分,术中、术后生命体征平稳。

悉心照料年幼患者 细致关怀暖人心

王某15岁的女儿伤势较轻,右侧面部外伤,头皮血肿,右侧桡骨远端骨折,生命体征平稳。急诊清创缝合后转创伤中心治疗。因王某的女儿年龄尚幼,家庭遭逢



医务人员陪伴王某女儿探望父亲

巨变,创伤中心护士长潘雪及护士悉心照料的同时,不断开解安慰,并自费购置三餐,耐心喂食。住院第2天,待女孩病情稳定后,医院将她安排到胃肠外科与父亲同病房,让他们放下担忧安心养病。

根据医生诊断,王某的腰椎多发压缩性骨折比较严重,导致患者疼痛、水肿、脚麻、胃肠稳定之后,还需要再做一次骨科手术。其女儿随时都可以出院,脸部外伤已经拆线,右侧桡骨远端骨折还需要托具固定,2~3个月才能康复。送到区中医院抢救的妻子病情已稳定,儿子转到省人民医院进一步治疗。而另一辆车的伤者也在南方医院继续治疗中。

在这次突发事件中,医务人员全力以赴做好救治工作,不少医务人员春节休假期间主动返院待命,体现了番禺区何贤纪念医院多学科团结协作的作风,向这群辛勤的医务人员致敬,愿伤者早日康复出院。另外也提醒大家,不管是老司机还是新手上路,开车一定要注意安全!

+ 专科

老年性白内障的几个误解

□ 广东省妇幼保健院眼科 冯庆阳

晶状体是位于黑眼球(虹膜)后方的屈光结构,为透明、双凸形扁圆体。随着年龄的增长,晶状体逐渐由透明变混浊,双眼出现视物模糊的情况,就会发生老年性白内障。目前民间有很多关于老年性白内障治疗的说法,容易让人误解。

误解1: 药物可以治愈老年性白内障

我们常常可以看到宣传白内障治疗药物的广告,大多数都称用药之后白内障能够治愈,很多老年人往往听信广告,花很多钱买了眼药水和眼贴。

眼科医生有话说:目前对老年性白内障而言,并没有特效药。药物如滴眼液等,往往只能对初发期白内障起到延缓病情发展的作用,晶状体一旦混浊,是无法逆转的,手术仍是治疗老年性白内障唯一而且有效的方法。

误解2: 白内障要等成熟期才能做

数年前,大家对于老年性白内障的了解比较少,很多老人家得了白内障,等到完全看不清了才去做手术。现在,有些患白内障的老人也保持着这种观念,想等到成熟期再做,结果一拖再拖,耽误了手术的最佳时机。

眼科医生有话说:老年性白内障成熟期才做手术,往往会因为晶状体核变得很硬,造成手术困难。而且术后并发症出现的机率也会升高,可能会出现角膜失代偿、悬韧带断裂等严重并发症。所以得了老年性白内障,不要等,要在专业眼科医生的指导下尽早择期手术。

误解3: 年纪大做白内障手术风险高

有些人觉得年龄大了,身体各项机能都退化了,做手术危险性大,耐受不了白内障手术。

眼科医生有话说:随着科技日新月异,白内障手术更新换代,手术技巧和方法相较数年前有了很大的进步。目前先进的白内障手术属于微创手术,基本对年龄没有限制,上至百岁老人,下到婴幼儿,都可以进行手术。一台顺利的白内障手术往往在半小时内就完成了,患者手术当天包眼,第二天就可以正常用眼,术后定期到医院眼科随访就可以了。一般四周后就能正常生活,绝大多数高龄患者都可以耐受。所以,老年性白内障要早发现早治疗。如果出现视物模糊等情况,要尽早到医院眼科进行检查和治疗,寻求专业的帮助。

都说幽门螺杆菌是胃癌“帮凶”, 你对它了解得多吗?

□ 通讯员:任晓丹 医学指导:南方医科大学珠江医院 消化内科副主任 王新颖 教授

对于幽门螺杆菌(Hp)以及它与胃癌等胃病之间千丝万缕的关系,很多人都听说过。我国是Hp感染大国,人群Hp阳性总数约7亿。由此可见,Hp感染是不可忽视的重要问题。以下有关Hp的知识,你都知道了吗?

如何进行Hp检查?

南方医科大学珠江医院消化内科副主任王新颖教授表示,Hp检测主要分有创性检测和无创性检测两类方法。有创性检测包括内镜观察诊断、快速尿素酶试验、组织学检测、细菌培养、分子生物学检测方法,需要通过内镜取材获得样本检测;无创性检测则包括13C-或14C-尿素呼气试验、Hp粪便抗原试验、Hp血清抗体检测。临床上最常用的方法,是快速尿素酶试验和13C-尿素呼气试验。

查到Hp阳性一定要治疗吗?

众所周知,Hp感染是胃炎、消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴瘤、胃癌及胃癌等疾病的重要原因之一。于是很多Hp检测结果阳性的患者开始忧心忡忡,赶紧准备去医院治疗。王新颖教授表示,其实并不是所有Hp阳性的患者都需要杀菌治疗。

目前认为需要杀菌的情况主要有以下几种:消化性溃疡或有胃黏膜相关淋巴瘤、胃癌的,是一定要清除的;其他情况,比如有消化不良症状、黏膜有萎缩或糜烂、胃癌术后、有胃癌家族史(3代以内)、需要长期服用阿司匹林这一类药物等人群,如果发现Hp感染,是主张要清除的。

还有一种情况,就是患者强烈要求除菌。王新颖教授称,在门诊,经常碰到有些患者并没有做胃镜检查,或胃镜没有发现病变、没有上述家族史等情况,医生详细解释可以不用药后,仍然有非常重的精神负担,坚决要清除。那么,这种情况的患者,也可以用药。

如何避免感染Hp?

在日常生活中,要避免感染Hp,我们需要注意什么呢?王新颖教授建议,毛巾等生活用品分开使用、分餐、使用公筷是有效的预防手段,也是良好的卫生习惯。

那么,如果一个人发现了Hp感染,是否全家人都要去做检查呢?王新颖教授表示,在大多数情况下是不需要全家人去检查的,尤其是儿童。但如果家人同时伴有消化道症状,以前曾经有过上消化道疾病病史、胃癌家族史等情况,可以考虑做进一步检查。

Hp怎么治疗呢?

关于Hp的治疗,以前是主张三联用药,吃一周,现在因为考虑到耐药等问题,建议用四种药,疗程是10~14天。具体方案是铋剂+质子泵抑制剂(PPI-一种抑制胃酸分泌的药物)+两种抗生素,抗生素的种类有阿莫西林、克拉霉素、左氧氟沙星、呋喃唑酮、四环素或甲硝唑。

王新颖教授特别强调,治疗需要尤其注意以下几个问题:首先,在复查细菌是否杀干净时,抗生素一定要停药至少4周,抑酸药要至少停药2周,千万不要一停药就来检查,会造成假阴性。其次,如果一次清除不干净,建议隔3个月左右再行补救治疗,不要马上又开始。第三,如果清除不了两次,都没有清干净,就建议停药,或者暂时不管它,或者找医生分析原因,做药物敏感性实验等。最后,一定记得要联合用药,规律用药,千万别一顿、没一顿,这样不仅没有作用,还可能引起耐药,细菌更难清除。

此外,在用药过程中,还应注意:PPI通常在餐前半小时服用,铋剂则在餐后1小时,而且要注意两种药物不要同时服用,在服用铋剂时注意不要同时食用高蛋白饮食(例如牛奶),且大便可能会变黑。而抗生素一般不受食物影响,与食物同时服用可以减少胃肠道反应,如恶心、呕吐等。



泡脚水中加一两味，驱寒更保健

广州医科大学附二院番禺院区中医科 郑艳华 副主任中医师

俗话说“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先衰，人老脚先衰。”《黄帝内经》中有记载“阴脉集于足下，而聚于足心，谓经脉之行；三经皆起于足。”中医认为，人有四根：鼻、乳、耳、足。足乃精气之根，虽然鼻、乳、耳都是精气凝聚的点，但精气总的集合点在足部。民间流传着一种说法：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。“一般而言，泡脚基本有两种方法：单一地用热水泡脚和中药泡脚。热水泡脚也能起到加速血液循环、通气血、放松助眠的保健作用。泡脚看起来简单，却大有学问，泡脚方的选择也要因人而异。中医讲究辨证论治，专门治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些，以达到祛邪除邪的目的，最好依据医生处方，不建议盲目跟风购买网红产品。对于普通人日常保健用，泡脚方最好简单一些，这也最利于坚持。一般来说，在泡脚水中加一两味中药就可以了。

1.艾叶

艾叶绝对是我们最常听说的泡脚药材，老是有人问我要不要艾叶泡脚。特别适合一些阳虚的人群，如手脚易

冷，整晚脚冷难眠的人群。取干艾叶30~50克(根据水的多少定，没有严格标准)，先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚，也可以用部分热水浸泡或艾蒿20分钟后再加水泡脚。容易上火的人或艾叶跑完脚容易咽痛口干的人，最好不要天天用艾叶泡脚，一周两三次就好。

2.生姜

生姜可谓家家必备，从头到脚，从内服到外用，应用非常普遍。如果外感风寒，怕冷怕风，周身肌肉酸痛，那么生姜一大块，用刀拍扁或切片，再加一勺盐煮开后泡脚。泡20分钟左右，微微出点汗，应该蛮舒服的。当然前提是，最好没有发高烧或困倦无比的情况。

3.花椒

花椒不但可以用来做泡鸡爪、鸭爪和猪脚，也可以被列入泡脚药材的名单。花椒泡脚可以驱湿散寒，温中止痛，比如肚子受凉以后，感觉肚子里有胀气的时候，或是腹痛腹泻的时候，可以用一小撮粒花椒煮水泡脚，有助于去除体内寒气，止痛止泻。

4.当归或红花

都是具有活血功效的中药，泡脚时药取15~20克，用砂锅煎煮，然后将煎好的药液去渣倒进桶里，再加入热水，比较适合有关节痛症、痛经的人群。

泡脚注意事项：

泡脚的时间：以晚饭后最好休息两个小时再泡脚，晚上7~9点或睡前两个小时为宜。泡脚时间并非越长越好，一般来说泡脚时间在20~25分钟即可，或者当泡到后背感觉有点潮，或者额头微出汗，就算好了。

泡脚的温度：泡脚水的温度以40~45℃为宜，脚上茧较多的人，水温可适当高一点，小孩皮肤嫩，水温要低一点。糖尿病人为保险起见，可用温度计测量一下水温。心脑血管疾病患者更应该注意，如果泡脚时感到胸闷、头晕，应立即停止泡脚。既然是泡脚，就要体现出个“泡”字来。“泡”在这里体现是，水要多，热量要够。泡脚时，最好用桶，水面高度至少要达到小腿的1/3处。可以用浴巾覆盖桶面，不仅能达到保持水温的目的，又能使膝关节置于桶内，提升膝关节温度。泡脚时看书，看电视听上去十分惬意，但实际上

也不是个好习惯，因为看书，看电视时会分散注意力，可能导致对温度感知差，出现烫伤或着凉的问题。

泡脚好处多，但不要过于神化。有些情况并不适合泡脚，比如怀孕、高热、急性传染病、痛风发作期、皮肤有新的破损、伤口时要暂停使用中药泡脚。对于静脉曲张和静脉曲张的病人来说，不建议用热水长时间泡脚。因为泡脚时，下肢动脉扩张，更多动脉血液进入下肢；然而，静脉的回流能力并不会因此增加。于是，本来就回流不畅或阻塞的静脉曲张患者，热水泡脚会加重血液淤积。此外，热水泡脚还可能导致毛细血管破裂，形成皮肤上的出血点。时间久了，就会形成色素沉着，小腿颜色变黑。如果静脉曲张病人正在服用抗凝药物，则出血情况会更严重。此外部分糖尿病患者，如神经病变的部分患者，可以表现为腿足感觉奇冷，怕冷。因此，热水泡脚很容易成为一个舒适的选择。一旦存在神经病变，患者对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵。患者往往会不断加热水，哪怕已经严重烫伤，也浑然不知。缺血型糖尿病足患者面临的问题，则与上面提到的动脉闭塞症相似。因此，假如有下肢动脉闭塞症和糖尿病足，高温泡脚可能导致截肢！

眼科专家给小朋友的护眼忠告

广州通讯员:刘文琴、张阳 专家指导:中山大学孙逸仙纪念医院眼科 蓝育青 教授、主任

寒假尾声，紧张的新学期又要来了。广大学子又要面临“起早贪黑”，写作业，看书、看各种电子屏幕，心灵的窗户“眼睛”负担不断加码，出现近视的情况。中山大学孙逸仙纪念医院眼科蓝育青教授指出，我国青少年近视的大多数是单纯性近视，一般表现为眼轴增长为主。但这种近视的发生很多时候都不是一个急性的出现，在短期内突然视力下降的这些孩子可能是假性近视。

蓝育青教授解释，虽然短短一个假期不会让原本不近视的孩子在视力上有本质的转变。但是，如果眼睛长期处于疲劳状态，睫状肌没有及时得到放松，容易造成痉挛，就会导致出现假性近视的几率，若家长并未及时发现并予以干预，很容易变成真性近视。

如何正确地引导孩子保护好眼睛呢?专家支招了:久视伤目危害大，劳逸结合要牢记;电视电脑要少看，时间长了快休息;乘车走路不阅读，躺着躺着勿看书;眼部营养功

效，可以缓解视疲劳;心明眼亮精神好，放眼世界多美妙!

一、控制用眼时间和用眼强度

无论是看书写作业，还是用电脑手机，在连续用眼一小时，最好至少休息10~15分钟。如何休息呢?可以选择做眼保健操，或者去户外活动，眺望远方。值得注意的是，当眼部出现不适时，我们应该尽量避免用手揉搓，否则可能会加重角膜的损伤和视疲劳的症状。除此以外，作息规律，保证充足睡眠，可以让身体各个器官，包括眼睛得到充分的休息和放松。

二、多进行户外活动

春游踏青，登高望远，是消除疲劳的好方法。可以选择放风筝，将视线引向远方，自然放松眼部肌肉，使眼部得到休息;也可以鼓励小朋友多做户外活动，最好打打乒乓球、羽

毛球等，因为当眼球追随目标时，在眼部肌肉的协调作用下，可以提高眼球的血液灌注量，促进眼部的新陈代谢。当然，活动中一定要注意安全，避免受伤。

三、合理的饮食习惯

饮食上，应该多吃富含维生素A、维生素C和锌的食物，如动物内脏、禽蛋、胡萝卜、菠菜、豆类、杂粮等，这些食物能给眼睛补充最需要的营养;多吃优质蛋白和含磷脂高的食物，如蛋黄、虾、核桃、花生及豆制品;多吃健眼的食物，保护眼睛健康，预防近视和其他眼部疾病，如奶类制品、豆类、菊花枸杞及各类新鲜水果，这些对眼部都有保护作用。

四、定期至医院进行眼部检查

事实上，很多小朋友为了避免家长的责备，逃避戴眼镜，就算看不清

楚了也不告诉家长。有时候就算学校体检发现视力不佳，家长也会因小孩无视视力下降而不重视、不检查，导致延误了近视的发现及处理。因此专家建议，学龄儿童应该每学期进行一次视力检查，家长要掌握孩子的视力健康状况，当发觉其视力异常时，应及时到正规眼科医疗机构检查。

医师简介：

蓝育青，教授、主任医师，医学博士，眼科主任，博士生导师，美国耶鲁大学眼科中心访问学者，现任中山大学孙逸仙纪念医院眼科主任。主要研究方向为青光眼、白内障、糖尿病眼病、近视眼的防治。擅长难治性青光眼、复杂白内障、玻璃体视网膜手术、准分子激光治疗近视等。

满肚子油腻？三款靓汤，给你的胃肠道减负

广州医学指导:广州市第一人民医院南沙医院 邓聪 副主任中医师

广州通讯员:黄月星

过年期间，吃喝是节日里不变的主题，亲朋好友相聚，大吃大喝，甚至暴饮暴食，往往是饱了口福，累了胃肠。春节过后，很多人都会觉得油腻，满肚子的油腻直想“清洗”。很多人给自己列了“清肠”计划，但盲目清肠，如不吃饭菜，希望饥饿能带走油腻等极端方式，反而有害健康，如何健康“清肠”呢?广州市第一人民医院南沙医院邓聪副主任中医师表示，要想给胃肠道减负，主要还是从调节生活习惯入手，作息规律，适当运动，并且保持饮食上的清淡。在日常生活饮食上，要尽快将饮食恢复到平时的状态，既要饮食清淡，又要注意食物的多样化和均衡。

邓聪提醒，饮食清淡是要根据自己的具体情况进行适当搭配，首先应保证基本的能量供应，不主张过分节食。建议可以适当多吃蔬菜水果、少吃点肉，同时注意避免刺激性的、辛辣油炸、油腻和难消化食物。还可以选择吃点小米粥、喝点普洱茶，来刮刮油水。

下面介绍三款节后消脂解腻的汤水：

一、芦根粉葛猪肉汤

【材料】新鲜芦根2两，鲜粉葛半斤，绿豆100g，瘦猪肉2两，陈皮1角，盐适量。
【方法】瓦煲内加入适量清水，先用

猛火煲至水滚，然后放入以上全部材料，候水再滚起，改用中火继续煲两小时左右，加盐即可饮用。

【功效】有清热生津、养中健胃的作用。该汤水味道甘甜可口，适合一家大小日常饮用。

二、赤小豆云苓鲫鱼汤

【材料】云苓50g，赤小豆50g，鲫鱼1条(1斤左右)，陈皮1角，盐少许。

【方法】鲫鱼剖洗干净，预先煎香两面，备用;将赤小豆、云苓、陈皮分别清水洗净放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入鲫鱼，改中火继续煲一个半小时左右，加盐即可饮用。

【功效】有清热、祛湿、健脾的作用。适用于精神困倦，口黏，身重，痰多，小便不利等。

三、雪梨响螺汤

【材料】雪梨2个，雪耳15g，响螺1只，猪展肉3两，陈皮1角，盐少许。

【方法】将雪耳用清水浸透发开，洗干净，备用;响螺去壳取肉，切去肠脏污秽物质，清水洗净，切片备用;雪梨去蒂、去心去核，切块备用;陈皮、猪展肉分别洗净，备用;瓦煲内加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入上述材料，中火继续煲一个半小时左右，加盐即可饮用。

【功效】有清热降火、滋阴生津的作用。尤其适合经常上火、容易生非、见症见口、口干、口渴等人群。

青春花季 远离毒品

《中国青少年健康教育核心信息》(2018版) 释义(之六)

毒品具有很强的成瘾性，一旦沾染毒品很难彻底戒除。不应以任何理由尝试毒品。

——《中国青少年健康教育核心信息》(2018版) 第八条

(一) 毒品(包括新型毒品和传统毒品)具有很强的危害性，新型毒品对青少年具有更大的欺骗性。

1. 新型毒品又称“聚会毒品”或“俱乐部毒品”，主要指那些化学合成的兴奋剂和致幻剂类毒品，如冰毒、麻古、摇头丸、K粉等。
2. 新型毒品一般被五颜六色的外包装所伪装，让青少年误以为是时髦、流行和安全的，吸引青少年不知不觉尝试吸毒而成瘾。
3. 新型毒品直接损害大脑细胞，对人的神经和精神系统造成长期、永久的伤害，并导致心律失常、心血管功能受损，甚至猝死。
4. 传统毒品包括鸦片、吗啡、海洛因等，主要破坏人的免疫功能，损害心、

肝、肾等脏器，过量使用导致呼吸衰竭而亡。

(二) 毒瘾很难戒除，青少年不应以任何理由尝试毒品。

1. 不要因猎奇、从众、追求个性、消愁解闷等尝试毒品。
2. 不要效仿影视作品中的吸毒者，吸毒绝不是时尚和身份的象征。
3. 不要对任何毒品抱有侥幸心理。凡是毒品都极易成瘾，一旦成瘾很难戒除。
4. 不要接受陌生人馈赠的香烟、饮料和食品等。不要结交有吸毒、贩毒行为的人。

(资料来源:中国健康教育中心网站)

孕育一个健康宝宝，男方也要做好这些功课

广州通讯员:林惠芳 专家指导:广东省妇幼保健院生殖科 杜鹏 副主任医师

优生优育越来越得到大家的重视了，很多育龄女性都能做到在孕前和孕早期进行保健，那么，孕育一个健康宝宝，跟男的一点关系都没有吗?当然不是。

受孕是由男方的生殖细胞——精子，与女方的生殖细胞——卵子相遇的结果，可见，精子在整个孕育过程中也是扮演着重要角色的，精子质量好，才能与卵子结合后孕育出健康新生命，如果精子有问题，那么就算母亲有再大的本事，也只能望精生叹了。也就是说，孕育一个健康宝宝，男方也脱不了干系。那么，在计划生育前，男性需要做好哪些功课呢?

远离酒精

“斗酒诗百篇”的李白创下很多经典流传的名诗佳句，但传说中他的儿子却是很愚钝的，有说这是“酒精儿”的结局。酒精，真的有那么大的杀伤力吗?当然!酒精它是一种性腺毒素，有研究，长期嗜酒可损害男性的生殖细胞，从而产生一些“次品精子”，当这些受到损害的残精一旦与卵子结合，则有

可能会发育成不健康的胚胎，或是生下体重不达标的孩子，不仅如此，这些孩子出生后，也可能在神经系统、免疫系统或生长发育速度等方面出现不同程度的损害。

拒绝吸烟

有些烟民觉得，吸一支烟，“快乐似神仙”，但烟雾缭绕的地方一定不是天堂，它还有可能是“地狱”。对男性的生殖而言，小小的一支烟，对精液却是潜藏着巨大的伤害。它通过影响男性精液中的精子浓度、精子活力、精子正常形态等，从而影响到胚胎的正常发育，吸烟的量越大，吸的时间越长，对精液质量的影响就越大。

切勿纵欲与长时间禁欲

性生活与优生之间也是有密切关系的，若房事过多，可导致前列腺慢性充血而增加其发生前列腺炎的风险，从而影响到精子的数量、精液的粘稠度、酸碱度等，进而影响到男性的生殖功能。家里老人家经常有“一滴精十滴血”的说

法，所以有些朋友为了造人计划，特意“封山育林”许久，殊不知禁欲时间越久，“次品精子”越多，进而影响到胚胎发育。正确的禁欲时间为2~7天比较合适。

不滥用药物

“是药三分毒”，很多人都知道女性在孕期的时候用药需慎重，但不少人却是忽略了怀孕前男性滥用药物的不良影响。有些药物，如利尿药、抗组胺药、抗癌药、吗啡、类固醇、秋水仙碱、咖啡因等，均有可能影响到男性的性功能和精子质量，从而直接或间接地影响到优生。因此，对于有计划生育的家庭来说，育龄期男性同样也需要在医生的指导下用药。

避免接触有害化学物质或放射性物质

铅、汞、砷等有害化学物质进入人体后，可聚集到男性生殖系统中，从而使精子质量下降，长期接触放射性物质又未做好防护措施男性，也可出现不同程度的生殖功



健康素养

守护生命 科学应急

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!

踝关节扭伤的应急处理

踝关节扭伤后，不要继续行走，也不要揉搓、转动受伤关节，以免进一步加重损伤。应立即用冷毛巾或冰块敷患处，有利消肿、止痛、缓解肌肉痉挛。24小时后方可改为热敷。如果怀疑有内出

血，最好用弹性绷带加压包扎，但不要过紧，以免妨碍包扎部位以下的血液循环。如果怀疑有骨折，最好用夹板或就近找木棍固定受伤的踝关节，维持踝关节在背伸90°位，并尽快去医院就诊。

春节故事

除夕,我的家人在值班

□ 通讯员:广州医科大学附属第三医院 黄瑾玥

我爱你认真工作的样子

■产房助产士江紫妍丈夫

我是一名助产士的丈夫,2019年是我们新婚后的第一个春节。诚然,新年对于身边的亲朋好友意义是辞旧迎新,阖家团圆,但对于一位在医院产房工作的助产士来说,能在除夕夜陪伴家人度过是奢侈的。今年的春节,我妻子除夕夜前后几天都要值班,但我却没有因为这样而感到失落,因为我深知,她们肩负着每一位产妇家属殷切的希望,她们是每一位妈妈以及

新生命的守护者,她们站在了迎接新生命的第一线。我为我妻子的工作感到骄傲。正是她们用阖家团圆陪伴家人的时间去坚守自己的岗位,让每个迎接新生命的家庭,在这喜气洋洋的节日里感受多一份温暖的春意。

作为一个新婚家庭,我们俩在不久的将来也会有迎接新生命降临的时刻,也会体会到作为家属的心情和对医护者的需



江紫妍在工作中

要。我爱我妻子,爱她认真工作的样子,爱她能为工作奉献,爱她特别的职业使命。

作为医生的家属,我很幸运

■儿科医生谭慧园丈夫

我的太太是一名儿科的主治医师。年三十晚,太太刚好值班,对此,我已习以为常。在我的印象中,每逢大的节日来临,我都只能默默地陪着小孩过,因为太太在节假日基本都是难以连续休假的。

可以说,医生家庭不是平常的家庭。由于出诊时间的安排,太太一个月休息不了几天。常年累月这样工作,基本没有多少精力照顾小孩、照顾家庭,全家一起出去外面旅游度假什么的,都是奢侈品。收入和付

出不成正比,跟其他行业同等学历资历的人根本没有可比性。

但为医生家属,我又觉得自己是幸运的,因为家人生病的时候,有个医生家属就会比较方便并且可以早点儿了解病情。看到自己家人在那里救死扶伤,我也有一种自豪感。当下这个从医环境,有选择余地而选择了当医生的绝对是一群有理想、热爱这个职业的人。作为一名医生家属,我将会一如既往地支持医院的工作;作为医生的另一半,



谭慧园在工作中

我一定会多一些宽容,多一些理解,多一分支持,多一分奉献。

我很崇拜自己的医生父亲

■急诊医生柳建中女儿柳晓晔

自我出生懂事以来,我一直非常崇拜自己作为医生的父亲。今年年三十晚,父亲值班,其实我内心也没什么波澜,已经习惯了。我从小就了解到这个特殊的行业在节假日是没有休假的,依然要坚守在一线。不记得这是第几个没有父亲一起共进团圆饭的除夕夜,要对父亲说些什么,我可能说不出多么感人的话语,但是我想说:“这个除夕夜家里一切都好,你在工作岗位上不要担心,爷爷

奶奶妈妈和我还有其他亲戚都会理解你的工作。年夜饭记得在医院饭堂自己多加个鸡腿,等你年初一早上一如既往平安归来。”我希望今年的除夕夜是个平安祥和,没有痛苦的疾病的夜晚,也好满足我的私心,让父亲在除夕夜不要过分忙碌。

同时我也诚挚地希望,新的一年,医患关系能慢慢缓和,医生患者能互相信任,互相尊重,越来越好!



柳建中在工作中

医院有没有加餐?希望妈妈不要饿着

■产房助产士陈贝双女儿

我从小就非常崇拜我的妈妈,因为妈妈作为一位助产士,迎接了许多新的生命。

作为一名白衣天使,妈妈总是很忙。在得知妈妈要在大年三十的时候值班,我先是感到一阵失落,但很快便明白了:母亲对于工作的热爱,是持续一整年的,大年三十也不会停止,妈妈是在为人民服务,妈妈是舍小家,为大家。我为妈妈能为一个新生命的诞生贡献一份自己的力量感到无比自豪!

希望妈妈在这一晚不要太忙碌,可以平平安安地度过,快快乐乐迎接新的一年。

不知道医院有没有加餐啊?希望



陈贝双在工作中

妈妈不要饿着,希望在这新的一年,每个孩子都可以平安健康地出生,医患关系越来越稳定。最后,祝所有人身体健康,家庭和睦!比心!

美味的饭菜,等你回来都做给你吃!

■产房助产士徐木群父亲

女儿,今年是你在外工作第二年,知道你工作繁忙,今年又没有时间回来一起吃团圆饭,我也很理解。作为白衣天使的你,每逢节假日,总是要坚守在一线岗位工作。我和你妈妈还有弟弟已经吃过团圆饭了,你自己也要好好吃饭,记得给自己加个大鸡腿哟。我们都很想你,已经半年多没有见过你了,每次视频看着你,感觉你变瘦了,自己在外面,要好好照顾自己。从小到大,你老爸我也不太会讲太多爱你想的话,但是真的很想你,希望你这几天上班都顺顺利利的,美味的饭菜,等你回来之后,都给你做。当然,希望在新的一年里,医生、护士和患者之间

都能够互相体谅,互相理解,彼此一起构建和睦的医患关系。在新的一年里,希望大家都身体健康,开开心心,工作顺利,远离疾病和痛苦。



徐木群在工作中

这里是医务版的“佩奇”故事……

□ 通讯员:广州市番禺区卫生计生局 詹海燕

这个春节,一部《啥是佩奇》的短片让一只叫“佩奇”的粉红猪登上“猪”生巅峰。网友们都称如此硬核的“鼓风机佩奇”,却代表了最柔软的爱。今天小编要说的是医务版本“配齐”的故事,同样充满了温暖的爱与坚定的守护。救急解困、守护健康没有假期。在春节期间,医务人员依然坚守在岗,正是他们的付出,才有了更多家庭的团圆与欢聚,正是因为他们的付出,春节期间的健康防线才能“配备齐全”!

番禺区中心医院

急诊科



春节期间,急诊科不但不“打烊”,工作比平时还忙碌,配备的医务人员甚至比平时多。

除夕至初三期间,中心医院急诊接诊2409人次,其中不少是因假日暴饮暴食、饮酒过量等引起的急性胃肠炎、急性胰腺炎患者。

病房

重症医学科是7×24小时全年无休的战场,是救治各种生命垂危患者的特殊科室。患者病种

何贤纪念医院

ICU

ICU(重症监护室)为重症患者提供24小时密切的监护,这也意味着ICU的医务人员在团圆喜庆的春节,放弃了与家人团聚的机会。他们把陪伴留给了在生死线上挣扎的患者。患者不能回家过年,但有另一群“家人”陪着一起与病魔抗争。

急诊科

今年该院急诊科承担番禺迎春花市驻点医疗保障工作,1月30日至2月4日9:00至24:00,14名医护人员轮值入驻花市现场医疗点,为市民健康护航。

120救护车、氧气袋、心电图机、急救箱……这些都是急诊科驻点医疗保障

复杂、病情重,且病情变化快,抢救多,记录多,护理项目多,必须24小时不间断地守护在患者床旁,热闹的跨年夜,是医护人员充实而充实的一夜,他们用自己的付出坚守在“生死阵地”一线。

产科全年24小时有人在岗,这里便是见证奇迹的地方。初一至初三,共迎来了37个金猪宝宝。与产科息息相关的爱婴区同样处于“战斗状态”。第一年出来工作的小陈在爱婴区度过了难忘的除夕夜,“这一夜忙碌没有间断过,但看着孩子纯净的眼睛和一家人欣喜若狂的表情,一切疲惫瞬间消逝。”

其他病区的医生,查房、写病历、护理病人……同样忙碌着。

手术室

手术室这个特别的生命战场上,无论外面的世界怎样变化,这里的温度永远定格在24℃。面对突发手术,他们从不推诿,简简单单的一句“我上”,便是“责任”一词最朴实的诠释。除夕到初三,中心医院完成了45台手术,其中介入手术8台。

“配齐”的急救物资

除了冲在前线救死扶伤的医务人员之外,检验科、放射科、超声科、消毒供应中心、药学部、行政、后勤保障等部门也坚守在岗,为医院顺利运转保驾护航。

致敬坚守岗位的医务人员!致敬在假日里坚守的一线工作人员!有了你们我们的健康生活才算“配齐”!



迎春花市医疗保障

致敬最可爱的人

□ 通讯员:广州市第一人民医院 黄月星

“节假日常常是我们最忙的时候”,“我们不分节假日”,“春节上班,家人都已经习惯了”……有这样一群人,用自己的默默坚守、无私奉献,守望别人的平安与团圆。有句话说得好:哪有什么岁月静好,只不过是有人负重前行。致敬坚守岗位的医护!你们是最可爱的人~

大年初一,在岗位上度过生日

大年初一早上7点,戴春玲来到了神经内科重症监护室(NCU),换上衣服,戴上帽子、口罩,开始了一天的工作。

今年是戴春玲来市一医院的第八个年头,连续几年的春节假期都是在医院度过的。大年初一对于戴春玲来说,是一个忙碌又特殊的日子,因为这一天正好是她的生日。

一般节假日、过年期间,NCU都是满床,护理工作强度非常高。“重症监护室病房是没有家属的,每隔两小

时就要给病人翻身,平时工作又紧张,我们很多护士腰都不好。”戴春玲依旧清晰地记得去年除夕,大年初一值班的时候,为了紧急抢救病人,手、脚几乎没有停过,“本以为零点后时间会充裕点,买了一个蛋糕准备和同事分享,但是太忙了,最后没有切成蛋糕。”

虽然会有一点点遗憾,但觉得自己在生日当天抢救了别人的生命,内心的这种喜悦欣慰难以言表。“看到这些病床上的老人家,我就总会想起

自己的爷爷奶奶”,戴春玲说,春节值班,状态好点的老人家还会握着她们的手,跟她们道声辛苦。



戴春玲在为患者进行护理

中心ICU,鬼门关上的守门人



苏伟在工作中
工作了18年,有多少年的除夕、

大年初一是在医院度过的,ICU苏伟医生已经记不清了。过年期间,如果碰上广州天气骤冷,病患更容易发生危险。苏伟说,“这里是没有节日之分的,过年也要绝对保障人手。”

住在这里的都是最危重的患者,在这里的医护人员必须打起十二分精神,随时准备抢救。“抢救的时候就走钢丝,需要不断地权衡;除了技术过关,还要能和家属达成非常好的

沟通,否则的话,医患矛盾就很容易爆发。”

再坚强的人,内心也有一块柔软的地方。家人能够理解ICU医生这么高强度的工作吗?“女儿说我放鸽子放得太多了,她后来都不提要我陪这回事儿了。”苏伟说。“不过父母都是医生,所以家人非常理解这份工作。”苏伟说自己早已习惯了ICU高强度的工作,节假日值班再正常不过了。

要退休了,真想还有值班的机会

1984年来医院,产房护士长陆佩华已经工作34年了,今年达到退休年龄。初一大早,她提前到了自己的工作岗位上。从2005年当护士长开始,初一每天都会来上班。

产科风险大,挑战也大,关系到两个人的生命。春节假期,要在岗位上随时应对产妇的各种突发状况。“但每看到一个宝宝健康出生,看到,

听见她们家人的喜悦与欢笑,我就特别满足。”从助产士到产房护士长,三十多年工作中,她眼看着一个个孩子在医护人员的守护下安全出生。言谈之间,不觉流露出对这份职业的喜爱之情与自豪感。

如果再有一次选择的机会,还会选择当医护人员吗?“当然啊,虽然今年已经到了退休年龄,如果可以的话,



陆佩华耐心回答家属的疑问

我还想再继续多干几年!”陆佩华说。