

男孩小区内遭毒蛇咬! 别慌, 记住“三要四不要”!

□ 通讯员: 广州医科大学附属第一医院 韩文青

春天来到, 大家纷纷踏青赏花。殊不知, 蛇伤高发期也到来。上初中的男孩小贤在自家小区拿个快递, 回家路上竟被毒蛇咬伤。还好处理及时, 没有造成生命危险。专家提醒, 大家平时应谨防毒蛇咬伤, 若不幸被咬伤, 记住“三要四不要”!

有轻微淤血之外, 并没有造成很严重的后果。医生结合小贤拍的照片, 以及伤口的情况, 判断是被广东地区最常见的毒蛇——竹叶青所咬伤。经过及时的清创处理, 并注射了抗毒蛇血清, 小贤没有生命危险, 观察24小时之后便顺利出院了。



小贤被毒蛇咬伤的右脚

第一种是神经毒, 会引起人体全身肌肉无法收缩, 导致呼吸困难与窒息死亡, 算是剧毒的一种, 比如银环蛇; 第二种是血循毒, 会引起病人的血液无法凝固, 伤口愈合不了, 比如五步蛇、竹叶青; 第三种是细胞毒, 毒素专门破坏细胞, 导致手部脚部溃烂, 比如眼镜蛇。

不幸被毒蛇咬伤, 谨记“三要四不要”

梁子敬教授特别提醒大家: 可以采取“打草惊蛇”的方式谨防毒蛇咬伤。如果真的不幸被毒蛇咬到之后, 需要紧急处理。另外, 要谨记“三要四不要”:

三要

1. 要保持镇定, 不要到处乱跑, 否则只会加快血液循环。尽可能记住蛇的特征, 如果能拍照更好, 便于医生“对症下药”。

2. 如果在靠近城区的地方被咬, 要尽快直接到附近有医治蛇伤条件的医院就医, 先不要处理伤口。

3. 如果是在野外, 要先用水冲洗, 再用负压工具(如注射器)吸出余毒。有条件的话, 用弹力绷带轻轻绑住伤口上端(近心端), 然后送往有条件的医院救治。

四不要

1. 不用嘴吸毒液, 这可能会使施救者中毒。

2. 不要用手挤伤口, 万一挤破血管会加剧毒液扩散。

3. 不要把绷带绑得过紧, 会导致被咬伤的组织坏死和破坏伤口处的血管使得毒液加速扩散。

4. 不要自行切开伤口, 若现场伤口处理不当, 会导致毒素扩散加快, 更有可能加速毒素起作用的时间。



温馨提示

广州很多医院都有抗蛇毒血清, 但目前广州医科大学附属第一医院和广州中医药大学第一附属医院比较齐全。全国有抗腹蛇、抗五步蛇和抗银环蛇、抗眼镜蛇四种抗蛇毒血清, 目前广州医科大学附属第一医院四种血清都有。如果遇到被蛇咬伤的情况, 可以直接拨打广医一院急诊科电话: 020-83062120, 020-83336797。

小区内遭毒蛇咬, 幸而处理及时

某天晚上, 小贤接到快递员的电话, 来不及换鞋, 直接穿着拖鞋就飞奔到楼下。取完快递回家的路上, 他边拆快递盒子边走路, 突然感觉到右脚内侧一阵刺痛, 像是被马蜂蛰了一样的刺痛。低头一看, 发现竟然是一条蛇!

上初中的小贤有一定的防护和自救意识, 他赶紧掏出手机对着那条咬伤他的蛇, 拍下了一张照片。回家之后, 妈妈立即带着他赶往附近医院进行处理。由于当地医院没有处理蛇咬伤的经验, 连夜将他送至广东省毒蛇救治中心——广州医科大学附属第一医院急诊科。

晚上12点多, 小贤顺利抵达医院, 由于送得及时, 除了咬伤处周围肿胀、

小贤妈妈说, 他们生活在市区, 小区里的绿化很好, 植物比较多, 物业也会有意识地做一些驱蛇防蛇的措施, 但没想到真的有毒蛇出没。“我们在去医院的路上通知了物业, 物业管理人那附近找到了这条毒蛇并将其打死了, 以免再伤害其他邻居。”

3-11月份为华南地区蛇伤高发期

广州医科大学附属第一医院急诊科带头人梁子敬教授介绍, 我国华南地区蛇害严重, 常见有竹叶青、眼镜蛇和银环蛇, 通常3-11月份是蛇伤高发期。被毒蛇咬后, 常见表现为剧痛、伤肢

春暖花开, 过敏性鼻炎如何应对?

□ 通讯员: 伍晓丹 郑兴 医学指导: 南方医科大学珠江医院耳鼻喉科 陈冲君 副主任医师



春暖花开, 草长莺飞, 正是赏花踏青的好时节。然而, 过敏性鼻炎又开始“作妖”了。鼻塞、喷嚏、流鼻涕、鼻塞, 严重的甚至呼吸困难。过敏性鼻炎怎么办? 听听南方医科大学珠江医院耳鼻喉科陈冲君副主任医师的介绍。

过敏性鼻炎和感冒, 怎么区分?

过敏性鼻炎, 是人暴露于过敏原后主要由IgE介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。除了花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原也可引起过敏性鼻炎。过敏性鼻炎常见的症状, 如鼻塞、喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞等, 和感冒很相似。可从以下几个方面区分:

1. 感冒的症状一般7天左右会缓解自愈, 但过敏性鼻炎可能会持续2周甚至更久, 而且通常不会自愈;

2. 感冒常伴有咳嗽, 以及发热、肌肉疼痛等全身症状, 但过敏性鼻炎不会;

3. 感冒流鼻涕, 开始可以为清水样涕, 后期一般为黄色黏稠脓涕;

4. 服用感冒药, 可以解除感冒导致的喷嚏、鼻塞、流涕等症状, 但对过敏性鼻炎没用。

过敏性鼻炎不是大病, 可不用治?

过敏性鼻炎的危害可不仅仅是鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞, 不积极治疗的重度过敏性鼻炎可能会引发哮喘。哮喘一旦急性发作, 则会威胁生命。过敏性鼻炎发作时鼻黏膜的肿胀, 还会影响鼻窦的引流, 并发鼻窦炎、鼻息肉。当鼻黏膜肿胀后, 鼻子和耳朵之间的咽鼓管就会肿胀, 造成咽鼓管堵塞不通, 从而引发分泌性中耳炎。

过敏性鼻炎怎么治疗?

过敏性鼻炎的治疗原则主要是“防治结合, 四位一体”, 即环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育。

患者过敏性鼻炎发作期间, 可使用鼻用糖皮质激素、抗组胺药、抗白三烯药等药物。此外, 鼻腔冲洗是一种安全、方便、价廉的治疗方法, 通常用于鼻腔和鼻窦炎症性疾病的辅助治疗。

免疫治疗怎么做?

过敏原明确的患者, 可以进行特异性免疫治疗。免疫治疗是目前唯一针对过敏性鼻炎病因的一线治疗方法, 具有近期和远期疗效。临床常用的为皮下免疫治疗和舌下免疫治疗, 总疗程3年左右。目前免疫治疗主要针对过敏原为粉尘螨和(或)屋尘螨的患者, 患者只要

诊断明确即可采用。皮下免疫治疗通常在5岁以上的患者中进行, 舌下免疫治疗一般要求在患者4岁以上。

需要注意的是, 免疫治疗有相应的禁忌症, 如妊娠期患者, 伴有严重的或未控制的哮喘以及不可逆的呼吸道阻塞性疾病的患者等, 都不能进行免疫治疗。

日常生活应注意些什么?

过敏性鼻炎的患者, 应避免接触过敏原。花粉过敏的患者, 注意在花粉播散高峰关好门窗, 尽量减少外出; 花粉飘散高峰期考虑戴口罩; 室内避免种植花草等。尘螨过敏的患者, 注意保持室内清洁, 空气流通; 空调过滤网定期清洗; 不用地毯; 季节交替时橱柜衣物应晾晒后再穿; 远离毛绒玩具; 禁止宠物进入卧室; 被子、垫子定期在阳光下暴晒三小时以上。

苏大强的病, 早期预防很有必要

□ 通讯员: 黄瑞琪 医学指导: 广州医科大学附属第三医院荔湾医院神经内科 韦朝霞 主任医师

热播剧《都挺好》最后一集里, “作”出天际的苏大强有了奇怪的症状。记忆力差了, 头一天翻箱倒柜找私房钱, 第二天女儿明玉问起却一脸茫然想不起来; 行为怪异和走失, 因怪异举动和找不到家被邻居送到了派出所, 身上有女儿联系方式却不知道怎么通知家人; 不认识亲人, 认不出只有几个小时没见面的明玉……广医三院荔湾医院神经内科韦朝霞主任医师指出, 电视剧中苏大强这一系列症状是阿尔茨海默病引起的器质性精神障碍。

患病人数庞大, 初期症状不明显

2010年我国约有900万老年痴呆症患者, 现在估计已逾千万。据不完全统计, 我国每年每1000个人中就有8个左右新发的患者, 80岁以上约1/4人群患病。韦朝霞表示, 阿尔茨海默病患者人数庞大, 是家庭和社会很大的负担。

大多数人对此病的前期症状不了解, 觉得老人年纪大了, 记忆力下降, 容易忘事儿, 有小脾气, 总是想起过去, 偶尔迷路很正常。这也间接导致了无法早期预防、早期发现、早期干预。

神经系统退化疾病, 多种因素均可致病

阿尔茨海默病是老年痴呆最常见的类型, 是一种起病隐匿、发展较慢、不断进展的神经系统退化疾病。韦朝霞进一步解释, 此病临床上以记忆减退、失语(不能说话)、失用(原先熟练掌握的技能丧失)、失认(不认识以前认识的人或东西)、视空间技能损害(迷路、走失)、执行功能障碍(不能执行复杂有目的的活动)以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征, 主要的发病人群是65岁以上的老人, 但也可发生于相对年轻的人群。10%左右的患者有遗传因素或家族史, 家族性的常染色体显性遗传, 多于65岁前起病。除此之外, 高血糖、高血压、高血脂、吸烟、房颤、独居、重金属接触史等都有可能诱发阿尔茨海默病发病的危险因素。

此病无法逆转, 早期发现尤为重要

韦朝霞表示, 目前阿尔茨海默病是

开发治疗药物困难重重, 早期预防很有必要

韦朝霞介绍, 开发阿尔茨海默病的治疗药物困难重重。目前虽然有几种药物可以延缓进展和不同程度的改善症状, 但不能终止和逆转疾病进展。她建议, 有家族史人群应该从50岁就开始预防和干预。主要干预措施包括避免与该病可能相关的危险因素。

饮食预防方面, 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入; 以蔬菜、豆类、水果和全谷物为主食, 注意低糖低脂; 食用富含维生素E和B族的食物; 尽量避免摄入铝、铜等的食物。

另外, 中强度度的有氧运动, 如每周不低于2小时的快步、跳舞等; 积极社交, 避免独处, 多增加一些丰富的环境和情感刺激, 保持积极乐观的生活态度; 预防摔倒; 保证睡眠时间和质量; 勤做家务, 适当游戏等。如发现异常情况, 及时到医院相关专科就诊咨询。

+ 专科

耳朵畸形无创矫正, 注意最佳治疗时期

□ 通讯员: 刘元铃

医学指导: 广东省妇幼保健院耳鼻喉科 郭良芬 副主任医师

冯女士喜得龙凤双胞胎, 全家欢喜无比。但是, 她越看越觉得双胞胎哥哥的左耳长得不太一样。经上网查看相关信息, 了解到这属于耳朵畸形。向身边的亲朋好友打听, 广东省妇幼保健院耳鼻喉科有这方面的治疗技术。在宝宝10天时, 冯女士就带着宝宝看郭良芬副主任医师的门诊。郭主任指出, 宝宝耳朵属于隐耳, 是一种形态畸形, 可通过佩戴矫正耳模进行非手术无创矫正。最后, 佩戴35天后, 耳朵恢复正常形态。



宝宝无创矫正前后耳朵形态

在众多耳朵畸形里, 隐耳矫正效果还是非常不错的。为什么会有耳朵畸形出现呢? 目前医学上尚未有明确的结论, 但经调查发现, 部

分耳形态畸形受遗传基因影响, 或自身发育不完善, 更有受药物及外来环境影响, 重则影响听力, 给生活带来极大困扰。

无创矫正无需住院, 即治即走。治疗过程中, 无需药物或麻醉, 无痛无创。材料成分是医用聚氨酯类TPE, 无刺激、无致敏、无毒性。每周复诊一次, 根据矫正效果适当调整矫正方案。

值得注意的是: 越早治疗越好, 在最佳矫正时间窗内治疗有效率超过96%。

新生儿体内含有大量孕激素, 增加了软骨中透明质酸的浓度, 从而增加了软骨的延展性和可塑性。新生儿体内雌激素在出生后6周逐渐恢复到正常水平, 此后软骨的可塑性和延展性也随之降低。无创矫正耳形态畸形正是基于这一机制, 对新生儿畸形耳廓进行力学矫正, 从而避免手术矫正的风险和创痛。

关注婴幼儿耳畸形, 关注耳畸形无创矫正。让更多有需要的家庭了解这项技术, 在最佳的治疗时间窗, 让更多畸形的宝宝得到更好的治疗。

梦中打人? 这个疾病你需要了解

□ 通讯员: 李婉琳

医学指导: 南方医科大学南方医院精神心理科主任 张斌



中为保护自己和家人而反击。患者的身体会演绎出梦境的内容, 将梦见的动作不由自主的表现出来, 在睡梦时说话、喊话、尖叫、踢腿等, 有人动作过猛从床上摔下, 还有人甚至会手脚踢到墙上导致骨折。快速眼球运动睡眠行为障碍最初的“受害者”是同床共枕的家人, 同床者饱受暴力伤害之苦, 从而督促患者就诊。

快速眼球运动睡眠行为障碍和多种疾病有关

张斌介绍, 快速眼球运动睡眠行为障碍为人所知的时间短, 发病机制尚不明确。目前人群中的发病率约为0.5%, 大部分患者是男性, 多在50岁后发病。病例报告中显示, 发病者平常性格温和, 和梦中行为并不一致。

他表示, 当前睡眠医学界已有成熟的诊断工具来诊断快速眼球运动睡眠行为障碍, 可通过夜间多导睡眠监测和视频监测, 对睡眠、脑电、眼球运动、肌肉活动等广泛监测, 根据患者快速眼球运动睡眠期脑电图正常, 肌张力增高, 从而确诊疾病。

确诊疾病后, 可以通过镇静催眠肌松药、多巴胺受体激动剂等治疗, 90%的患者可以消除大部分症状, 减少激烈的暴力行为。不过在药物治疗之外最重要的措施是保证卧室安全, 拆除尖锐易碎的家具, 在床架、墙壁和地板上软垫, 让同床睡眠者分居不同卧室, 紧锁卧室门窗等。

快速眼球运动睡眠行为障碍和许多疾病都有联系, 睡眠呼吸暂停、发作性睡眠病有可能造成假性快速眼球运动睡眠行为障碍, 出现梦境扮演的行为, 经过治疗后肢体活动会消失; 而酗酒、戒断、咖啡等也有可能诱发突然的急性夜间梦境, 正在处理信息。但与清醒期不同的是, 快速眼球运动期肌肉暂时麻痹。所以, 对大部分人而言, 做梦是纯粹的精神活动, 与真实的身体活动毫不相干, 梦境栩栩如生, 但身体瘫软在床上, 很多人体验过从梦中被叫醒, 手脚发软, 一时使不上力。

而罹患快速眼球运动睡眠行为障碍的病人在快速眼球运动期做梦时脑电正常, 但缺乏肌肉麻痹, 做梦时手脚并不放松, 同时梦境内容常是暴力、不愉快, 且情景激烈, 充满动作, 例如遭遇追杀、和人吵架打架、怪物袭击等, 梦

快速眼球运动睡眠行为障碍患者会梦中“失常”

科学家发现人们睡着后一段时间, 闭合的眼皮下眼球快速转动, 这时将他叫醒, 会报告正在做梦。这个睡眠阶段被命名“快速眼球运动睡眠期”。快速眼球运动期脑电图记录的脑电活动看起来与清醒时脑电活动相似, 也就是说大脑中的神经元的功能与清醒时的功能类似, 正在处理信息。但与清醒期不同的是, 快速眼球运动期肌肉暂时麻痹。所以, 对大部分人而言, 做梦是纯粹的精神活动, 与真实的身体活动毫不相干, 梦境栩栩如生, 但身体瘫软在床上, 很多人体验过从梦中被叫醒, 手脚发软, 一时使不上力。

而罹患快速眼球运动睡眠行为障碍的病人在快速眼球运动期做梦时脑电正常, 但缺乏肌肉麻痹, 做梦时手脚并不放松, 同时梦境内容常是暴力、不愉快, 且情景激烈, 充满动作, 例如遭遇追杀、和人吵架打架、怪物袭击等, 梦



科学抗癌 预防先行

——癌症防治核心信息及知识要点

编者按:我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。为加大抗癌抗癌科普宣传,提高全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围,在第25个“全国肿瘤防治宣传周”(4月15-21日)来临之际,本刊刊出国家卫生健康委员会最新发布的《癌症防治核心信息及知识要点》,供读者学习,倡导大家积极行动起来,提高对癌症预防筛查和早诊早治的认知和接受度,切实降低癌症带来的社会危害和疾病负担。

一、癌症是一类严重危害群众健康的慢性病

(一)癌症是一大类疾病的总称,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。

(二)我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病率呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

(三)大部分癌症是人体细胞在外界因素长期作用下,基因损伤和改变长期积累的结果,是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程,从正常细胞发展到癌细胞通常需要十几年到几十年的时间。

(四)致癌因素十分复杂,包括化学、物理和慢性感染等外部因素以及遗传、免疫、年龄、生活方式等自身因素。

二、癌症是可以预防的

(一)世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

(二)我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

(三)国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早

期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。

(四)我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡率已呈现下降趋势。

三、改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

(一)世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

(二)吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

(三)戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

(四)癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

四、癌症不会传染,但一些致癌因素是会传染的

(一)癌症是由于自身细胞基因发生变化而产生的,是不传染的。

(二)一些与癌症发生密切相关的细菌(如幽门螺杆菌)、病毒(如人乳头状病毒、肝炎病毒、EB病毒等)是会传染的。

(三)通过保持个人卫生和健康生活方式、接种疫苗(如肝炎病毒疫苗、人乳头状病毒疫苗)可以避免感染相关的细菌和病毒,从而预防癌症的发生。

五、规范的防癌体检能够早期发现癌症

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

(二)目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

(三)要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

(四)防癌体检专业性较强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

六、早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一)癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(二)关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。

- 1. 身体浅表部位出现的异常肿块。
2. 体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。
3. 身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。
4. 皮肤或黏膜经久不愈的溃疡。
5. 持续性消化不良和食欲减退。
6. 大便习惯及性状改变或带血。
7. 持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。

- 8. 听力异常,鼻血,头痛。
9. 阴道异常出血,特别是接触性出血。
10. 无痛性血尿,排尿不畅。
11. 不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

七、发现癌症要选择正规医院接受规范化治疗

(一)癌症的治疗方法包括手术治疗和非手术治疗两大类,非手术治疗包括放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗、中医治疗等。

(二)规范化治疗是长期临床治疗工作的科学总结,根据癌症种类和疾病分期来决定综合治疗方案,是治愈癌症的基本保障。

(三)癌症患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方或虚假广告,以免贻误治疗时机。

八、癌症康复治疗可以有效提高患者的生存时间和生活质量

(一)癌症康复治疗包括心理康复和生理康复两大部分,是临床治疗必要的延续和完善。

(二)癌症患者的康复要做到:乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

(三)疼痛是癌症患者最常见、最主要的症状。要在医生指导下通过科学的止痛方法积极处理疼痛,不要忍受痛苦。

(四)要正视癌症,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,达到病情长期稳定,与癌症“和平共处”。

警惕“第四高”——高尿酸血症

□指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科 戴冽 主任医师、教授 通讯员:张阳

继高血糖、高血压、高血脂“三高”之后,“第四高”高尿酸已成为危害人们身体健康的最常见疾病之一。高尿酸血症引起的痛风,以前被认为是富贵病、帝王病,现在已“飞入寻常百姓家”,成为我国最常见的以炎性关节病为主要表现的一组疾病。

记住420标准,血尿酸高出正常值要重视

与其它“三高”类似,高尿酸的危害十分隐匿。由于高尿酸血症初期并没有任何症状,也被称为“沉默的杀手”。国际上将高尿酸血症定义为:正常嘌呤饮食状态下,非同日2次空腹血尿酸水平大于420μmol/L(编者注:我国把每年的4月20日定为“全民关注痛风日”)。很多患者被诊断出高尿酸血症时并没有不适,但高尿酸血症对身体的危害一直在没有停止。因此,即便身体没有出现明显症

状,如果发现血尿酸高出正常值,也一定要到正规医院进行检查、评估是否需要接受治疗,以免延误病情。

高尿酸血症的危害就仅是痛风吗?

痛风主要表现为血尿酸升高后形成尿酸盐晶体沉积在关节导致出现反复急性发作的剧烈关节疼痛,严重影响生活质量,未经规范治疗的患者会转变为慢性痛风性关节炎、持续性关节痛,关节骨质破坏造成残疾,患者苦不堪言。

但是,痛风只是高尿酸血症的冰山一角。高尿酸会带来痛风、心脑血管疾病、肾脏疾病、代谢综合征。痛风以外的无症状高尿酸血症虽然没有显著的临床症状,但其危害性是潜在的和持续性的,对人体的长期危害性更大。“肾脏是深受高尿酸之害的另一个重灾区。尿酸盐晶体常常会沉积在

肾脏,可引起肾结石和肾间质损害,严重时甚至会出出现肾功能不全和尿毒症。”除此之外,高尿酸血症还与高血压、糖尿病、冠心病、代谢综合征息息相关。

“管住嘴”和“迈开腿”,远离高尿酸血症

如何预防高尿酸血症呢?戴冽教授提到,预防和控制高尿酸血症,贵在保持良好的饮食和运动习惯。避免高嘌呤食物或引起血尿酸升高的食物摄入,如动物内脏、海鲜、火锅、老火汤、酒、含糖饮料等,减少红肉如猪肉、牛肉的摄入,代之以鸡肉、鸭肉。建议多吃低脂或脱脂奶制品、新鲜蔬菜和水果,足量饮水(成人每天约1500—1700ml)。

除了“管住嘴”之外,通过“迈开腿”来积极运动,加强尿酸的排泄是防治高尿酸血症的关键。在选择运动

方式方面,建议可以选择匀速步行、慢跑、打太极拳、跳健身操、骑车及游泳等,其中以慢跑、骑车及游泳最为适宜。“科学规范的运动可以减轻体重,降低血尿酸水平,促进身体健康。痛风引起的关节痛未完全消失时,建议避免运动,尤其是剧烈运动,以免诱发痛风再次发作。”

有痛风的高尿酸血症患者需要在医生指导下服用降尿酸药物,目标是使血尿酸降至360μmol/L以下,从而溶解沉积在关节和肾脏的尿酸盐晶体,减少痛风发作次数,保护肾功能。降尿酸药物可能会诱发关节痛发作,必须同时服用秋水仙碱预防痛风发作,建议痛风患者家中常备抗炎止痛药,有痛风发作的迹象时尽早服用。此外,痛风发作时可以冰敷。

(戴冽,教授、主任医师、博士生导师。广东省医学会风湿病学分会主任委员、中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科主任。)

融入现实 培养阳光心态

掌握科学的应对方法,保持积极向上健康心理状态,积极参加文体活动和社会实践,有问题及时求助,可减少焦虑、抑郁等心理问题和网络成瘾等行为问题。

——《中国青年健康教育核心信息》(2018版)第九条

(一)青少年处于身心发展的特殊时期,容易出现一些心理问题,如应对方式问题、情绪问题、行为问题等,严重者还会产生心理疾病。

(二)青少年要正确认识心理问题,保持积极向上健康心理状态,热爱生活,珍爱生命。

1. 学会积极暗示,以乐观积极的心态对待困难。
2. 适当宣泄,有益于情绪舒缓。可以通过深呼吸或找朋友倾诉、写日记、画画、踢球等方式,将心中郁积的不良情绪如痛苦、委屈、愤怒等发泄出去。

3. 可通过转移注意,减少不良情绪对健康的损害。例如选择自己感兴趣的事情(读书、运动等),使心情慢慢好起来。

4. 充分沟通,可利用面对面、书面或网络等形式开诚布公地说出自己的真实感受,以及对方带给自己的伤害等,使自己放下思想包袱,释放不良情绪。

5. 寻求专业帮助,不讳疾忌医。可向亲人、朋友、老师寻求帮助,还可主动去做心理辅导(心理咨询与治疗),获得专业的支持与帮助。

(三)以积极的心态面对互联网,合理、安全使用网络,增强对

互联网信息的辨别力,抵制网络成瘾。

1. 网络成瘾,是指在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为,表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能的损伤。诊断网络成瘾障碍,持续时间是一个重要标准,一般情况下相关行为至少持续12个月才能确诊。

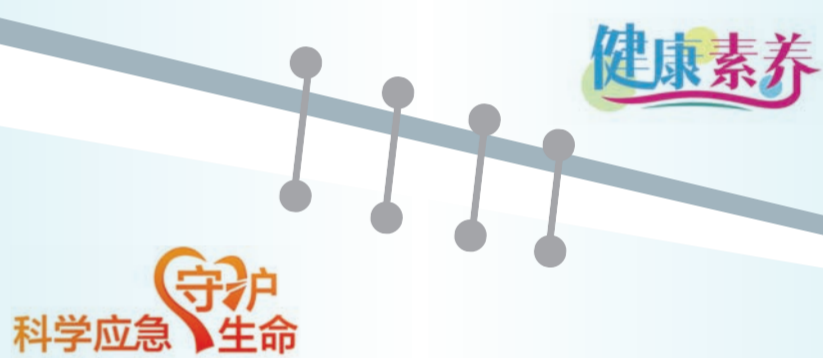
2. 网络成瘾包括网络游戏成瘾、网络色情成瘾、信息收集成瘾、网络关系成瘾、网络赌博成瘾、网络购物成瘾等,其中网络游戏成瘾最为常见。

3. 网络成瘾严重危害青少年身心健康,且对家庭和社会造成危害。

4. 青少年要正确认识网络,正确认识和评价自己。树立理想,立长志,把注意力放在学习上。当出现沉迷网络的念头时,反复暗示自己“我一定行”、“我一定能戒除”的信念。当抵制住了网络诱惑时,进行自我鼓励,加强信念。还可将网络的危害和戒除网瘾的决心写下来,提醒自己转移对网络的注意力;可加入社团,积极参与自己感兴趣的社交活动,融入现实人际交往。

5. 青少年使用互联网时注意保护个人信息安全和个人隐私,防范互联网使用不当引发的身心伤害。

(资料来源:中国健康教育中心网站)



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》,在本版择行连载,敬请关注!

脚跟磨破的应急处理

应急要点

- 1. 如脚跟发红,可在袜子外面擦上一层肥皂,并在鞋子与脚跟接触的地方贴胶布条,使脚跟避免进一步摩擦破溃。
2. 脚跟磨破且出现水泡时,水泡不要弄破,可用消毒纱布包扎后让其自行吸收;大水疱可用碘酒擦一次,消毒酒精擦二次,再用经过火烧消毒过的针尖刺破,用消毒纱布包好,注意清洁,防止感染。
3. 脚跟磨破时,应换穿舒适的鞋,尽量少走路。



改善睡眠质量的中医疗法

□指导专家:广州市红十字会医院中医科 吴艳华 主任中医师 杨健生 中医师 通讯员:胡颖仪

下文介绍几种有效的家中日常助眠方法。

一、自我推拿:

步骤一:开天门、推坎宫、揉太阳。



- 1. 将双手搓热后双掌覆盖面部约5秒钟,双手拇指指腹从两眉心印堂穴开始沿前额部正中线交替推按至前发际线(开天门),频率约100次/分,约1min。
2. 双手拇指指腹从印堂穴开始分别沿双侧眼眶上缘推按至双侧太阳穴(眉梢与眼眶连线之间凹陷中),然后揉按双侧太阳穴。频率约60次/分,约1min。

步骤二:拿五筋、叩百会、揉按安眠穴、拿颈推



- 1. 五指自然松开屈曲成爪型,从前发际线开始一直沿头顶梳至后发际线,约30次。
2. 五指屈曲,指尖并拢,然后轻轻叩击头顶百会穴。
3. 双拇指指腹揉按耳后安眠穴(位于耳垂后方约2cm处凹陷中),力度以该穴位有轻度酸麻胀感为宜,约60次。
4. 右手手掌屈曲,从后发际线开始一抓一放轻轻放松颈部肌肉。

步骤三:揉按神门穴、照海穴、肾俞穴。



- 1. 以大拇指指腹揉按双侧神门穴(位于腕横纹内端,即小指头侧),约60次。
2. 以大拇指指腹揉按双侧照海穴(位于内踝下凹陷中),以轻度酸麻为度,约60次。
3. 最后双手握拳,以拳背高骨上下摩擦、环旋揉按双侧肾俞穴(位于腰部,双手叉腰时大拇指指尖处),约100次,然后双拳变掌,双手搓热后再次置于肾俞穴,约10秒钟。
进行上述操作前,可同时进行温水泡脚。上述动作可于睡前操作,每天1次,可起清利头目、交通心肾之效,适用于各种人群。

二、中药膳食:

- 1. 淮山莲子元肉煲龙骨,鲜淮山、莲子、元肉、龙骨。具有健脾养心安神之效,适用于心脾两虚患者。
2. 甘麦大枣汤:甘草、浮小麦、大枣、玫瑰花,具有疏肝解郁安神之效,适用于肝气郁结者。
3. 当归生姜羊肉汤:当归、生姜、羊肉,浓汤煎服,具有温阳补虚之效,适用于肾阳虚患者。
4. 栀子豉汤:山栀子、淡豆豉,具有清热除烦之效,适用于心火炽盛患者。
由于中医讲求辨证论治,以上膳食请咨询中医科专科医师后服用。最后需要提醒的是,上述助眠方法均为日常保健使用,如操作后失眠症状仍不能缓解,请及时就医。尤其对于顽固性失眠患者,由于病程较长、药物成瘾性、病因多端等因素,往往需要多种疗法综合治疗。
(吴艳华,市红十字会医院中医科主任,出诊时间为周一、周四上午)

医疗扶贫



▲惠薇医生在产科教学查房

10月的贵州微凉,肩负着政府嘱托的医疗扶贫重任,惠薇从广州飞到毕节。作为新到的赫章县人民医院挂职副院长,她将重点分管产科、监管妇科。一路上,从前来迎接的院领导口中了解到,近几年赫章县作为毕节市试验区,受到了全国各地的关注。精准到位的对口帮扶,使医院现有的硬件设施基本能达到群众就医需求,但医院的医疗技术和综合服务能力与医疗事业发展的现有水平仍存在一定的距离。产儿科是这里风险

最大的科室,保障母婴安全,是医院发展和社会群众迫切期待的需求。惠薇明白了,她是来“接生”的,这家县级医院经过了一批又一批扶贫干部的努力,已将日渐衰落、破茧成蝶。她的任务,就是帮助这家医院迎接健康、活力、持续发展的新生,扶持它进入规范、有序、安全的医疗发展轨道。

心酸:健康意识如此淡薄

工作刚开始没几天,惠薇就遇到了很多很多的“想不到”:想不到这里产科床位有100张,每月分娩量竟能达到400至500例;想不到短短几个月出现剖宫产后切口愈合不良致开裂的病人会比她从业10多年所见到的总额还要多;想不到在这里住院的病人什么都是从家里往病房搬,上手术台做手术竟然都还穿着自己家常的衣服……作为一名在产科磨练了十多年的

医生,惠薇对刚到院时所看到的一切感到“震惊”。她花了几个晚上将需要改进的问题列了一张长长的清单,希望院领导能够一一整改。可现实却似乎没有她想象的那么容易,就算医院想做,病人不配合也难以落实。凭着多年的产科工作经验,她认为这里高发的产后伤口破裂与病人生活习惯及医院感染管理有一定的关系,她决定从病房的院感管理入手,让患者改掉“不讲卫生”的坏习惯。

在惠薇的协调下,医院在病房加装了储物柜,要求患者将自带的杂物归类存储。医院还购置了一批手术服,一改以往病人穿着自己可能大半个月都没洗过的棉衣就“上台”的陋习。可就单换衣服这件事,执行起来都很难。病人不愿意,医生也不敢强制执行。惠薇对医生开展了一系列的专题培训,对病人不厌其烦地进行科普教育,才最终让当地的医生和病人接受上手术台一定要换手术衣这件“小事”。尽管到离开时,院

感检测的结果仍未出来,但剖宫产后切口愈合不良致开裂的病人从三天两头一见到后几个月都不发生一例的进步已让惠薇感到很欣慰。

心疼:危急重症本可避免

说来提供产科技术帮扶,惠薇发现这家医院更加需要的是规范的医疗管理秩序和健康教育及孕产妇保健体系的完善。对团队里的年轻医生,惠薇心里由衷地感到敬佩。与和她一样在完善有序的医疗环境里成长的医生不同,这里的医生没有老医生的传帮带,技术提升和应急处理完全得靠自己实战经验积累,有时甚至需要现学现用。而本该为产科医生“打前仗”的孕产妇保健工作,在这里几乎是空白。尽管医院里有产检服务,可产妇产前几乎都没有“产检”意识,她们直到生产那一天,都不知道自己的身体状况如何,是否有潜在隐患,甚至连血型都不知道。这一切未知的风险处置工作,都直

接抛给了为产妇接生的产科医生们。惠薇也许一辈子都不会忘记那个疤痕子宫破裂孕妇的抢救历程。惠薇和她的团队共在手术台上站了4个多小时,才成功抢救了这名孕妇且保住了子宫。在医学如此发达的今天,仍出现瘢痕破裂到如此严重地步的病例,惠薇感到难以置信。惠薇感叹,如果产妇产及时就医,如果她在一开始疼时就能到医院就医,如果她知道疤痕妊娠有多危险,或许,她就不会将自己和孩子置于如此险境!

欣慰:山区医疗保障渐全

挂职半年,165人次的产科危重症病人在惠薇和她的团队手下转危为安,80多例的危急重症查房,她带着产科团队一起梳理规范了妊娠期高血压疾病诊治、早产诊治、前置胎盘诊治、胎膜早破诊治、胎盘早剥等一系列危急重症的诊疗程序。通过手术示教、专题讲学、实战演练的专题教学,让上千人次的妇产科医护人员在诊疗技术上得到了提升,顺利通过了毕节市“危

重症与产妇和新生儿救治中心”专家组的评审验收。看着渐渐干净、整洁、平安、有序等产科病房,惠薇感到最欣慰的是医院的管理和技术团队都逐渐重视加强医疗秩序规范化管理和技术医疗梯队建设的重要性。

为强化管理,番禺区派出区第二人民医院专业管理团队,到赫章县人民医院开展经验交流座谈,梳理存在问题,破解管理难点;为强化队伍,两地还建立了行之有效的人才培养计划。通过选派挂职干部到赫章县人民医院实地帮扶和迎接当地医生到何贤纪念医院学习等形式,不断提升人才队伍的专业技术水平。为强化服务,两地还正筹划建设区域信息化影像中心,建立远程会诊系统,使番禺的影像诊断专家也能为赫章百姓提供精准有效的医疗技术服务。更重要的是,惠薇一直十分忧虑的妇幼保健体系建设,也列入了医疗帮扶的工作日程,她相信,未来的赫章人民一定能够享有更加安全有保障的医疗卫生服务。

健康湾区 医疗环境建设专题

广医附属妇女儿童医院一期工程动工开建!

□通讯员 广州医科大学附属第三医院 黄瑾明



▲奠基仪式 一期工程门诊楼效果图

春风送暖,万象更新。2019年3月1日,由广州市与广州高新区、开发区、黄埔区共建的广州医科大学附属妇女儿童医院举行项目动工活动。动工活动的顺利举行标志着一期工程正式开建,预计将于2020年底完成工程建设,2021年门诊开业。根据市、区、校共建协议,医院建成后整体移交广州医科大学,委托具有妇产科学科优势的广州医科大学附属第三医院(以下简称:广医三院)运营。

聚焦广州东部,缓解妇产就医难题

广州医科大学附属妇女儿童医院项目位于广州市黄埔区中部长岭居片区,地铁西北侧邻近规划地铁二十一号线长平站。规划总用地面积约6.9万平方米,一期工程选址为南侧地块约5.7万平方米,预留北侧约1.24万平方米作为二期发展用地。一期工程拟规划建设床位数为500床,总建筑面积约7.6万平方米,其中,地

上建筑面积约6.3万平方米,地下建筑面积约1.3万平方米。一期工程建设周期为两年,预计到2020年底门诊楼完成建设,交付使用。

黄埔区是广州市快速发展的新区,地域辽阔,年轻人口为多数,流动人口为青壮年为主,对妇女儿童保健与医疗需求巨大。随着二孩政策的全面放开,更凸显了区域内的妇女儿童保健与医疗资源总量不足。广州医科大学附属妇女儿童医院的项目建设,将大大缓解广州东部妇女儿童就医难题。

高端定位,融入健康湾区建设

黄埔区、广州开发区作为粤港澳大湾区的“湾顶明珠”,深度融合“一带一路”国家战略,正全力打造粤港澳大湾区创新中心核心枢纽。在此背景下,该项目功能定位为国内领先和国际视野,以妇科、产科、新生儿科、儿科、产前诊断科、辅助生殖和干细胞研发应用为特色,融入国际一流妇产医疗机构的高端技术和先进管理的高水平三甲医院。医院将以转化医学创新研究为基础,构建区域内产学研协同创新平台,提升健康产业创新与服务能力。同时,医院承担市区两级公共卫生服务任务,临床医疗业务立足广州,并辐射华南区域。业务覆盖广州东部地区,投入使用后可实现门诊与妇女儿童保健服务能

力55万人次/年(日均门诊量约1500人次),住院服务能力3万人次/年。广州医科大学作为战略合作方,项目共建方,通过整合广医所有附属医院的妇产优势医疗资源,为黄埔区、广州开发区注入新的活力,推动区域医疗卫生事业发展。

市区共建委托管理,双甲子广医三院接棒

广州医科大学附属妇女儿童医院是经广州市政府同意的市、区、校共建项目,对于广州医科大学学科延伸、人才梯队建设、医疗布局拓展都具有重要意义,是广州医科大学高水平大学建设的重要组成部分,也是广州医科大学与黄埔区贯彻“校地联动、合作共赢”战略合作项目之一,更是广医三院进行“双高”建设的重要内容。

项目委托广州医科大学附属第三医院(柔济医院)进行管理。广医三院的妇产科是我国最早的妇产科临床医疗、教学基地之一,由享有“南梁北林”美誉的妇产科专家梁毅文博士及老一辈妇产科专家创建,2019年恰好是医院建院120周年。1989年9月,广东省第一例和第二例试管婴儿先后在该院诞生。广医三院也是广州重症孕产妇救治中心,是华南地区成立最早、网络覆盖最广、技术最雄厚的孕产妇救治中心,妇孺救治方面在华南地区享有盛誉。

政务信息

多线并行 打造肿瘤全方位防控体系

恶性肿瘤是当前严重影响人类健康、威胁人类生命的主要疾病之一。海珠区一直高度重视肿瘤防控工作,不断探索区域肿瘤防控模式,多措并举,打造海珠区全方位肿瘤防控体系,造福海珠区人民。

一是宣传先行。预防是防治工作第一关口。海珠区大力宣传肿瘤防治知识,提高居民肿瘤预防意识,借助海珠健康简报、微信公众号等媒介宣传肿瘤防治知识,利用肿瘤宣传周、慢性病系列活动日、科技宣传周等开展户外肿瘤防治宣传活动,如2018年海珠区开展的全国肿瘤防治宣传周共接受咨询人数超两万人次,派发宣传资料近三万份,开展专题讲座16场,受益人群近万人。

二是筛查先行。海珠区针对高危人群,及时开展筛查以发现早期癌前病变。近四年共完成大肠癌筛查初筛66755人,筛查大肠癌高危人群14040人;近两年城市癌症(五癌)早诊早治筛查9648人,筛查常见癌症高危人群5817人,高质量的筛查切入对早期发现癌前病、早期治疗,减少癌症的发生和提高早期癌症治愈率带来积极作用。

三是医防同行。海珠区推行肿瘤防治专科医院、疾控中心、社区卫生服

务机构强强联合,对肿瘤患病高危人群进行及时转介诊治。海珠区对于通过筛查发现的高危人群,通过绿色通道及时转介到上级医院进一步筛查,做到“三早”,即早期发现癌前病变、早期诊断、早期治疗。全区大肠癌高危人群肠镜检查31353人,检查出早期癌症含其它共1769例,大肠癌早诊239人,早诊率达83.28%;城市癌症(五癌)转诊临床进一步筛查5171人次,使患有早期癌前病变和早期癌症的患者得到合理治疗,减少和控制肿瘤的发展、发展。

四是指导辅行。针对肿瘤患者开展社区康复指导亦是防治手段之一。目前,全区有14家医院接入广州市肿瘤信息登记报告平台进行肿瘤诊治患者信息报告,社区肿瘤管理医生及时掌握辖区内肿瘤患者信息,对辖区存活的19185名肿瘤患者进行建档随访,对肿瘤患者进行关怀和社区康复治疗。

多措并举,海珠区肿瘤全方位防控体系愈加完善,肿瘤综合防控工作取得一定成绩,得到上级领导和部门的高度肯定。近年来先后获得广东省癌症中心颁发的广东省城市癌症早诊早治项目管理优秀组织奖及广州市颁发大肠癌筛查优秀组织奖。

(海珠区疾控中心 于海波 吴辉锦)

普法专栏

按照“五个一”标准夯实“谁执法谁普法”工作

穗卫健讯(通讯员 曾献国)3月13日,广州市卫生健康委员会向市、区两级卫生健康行政部门印发《广州市卫生健康委员会“谁执法谁普法”普法责任制实施细则》,以文件形式明确了领导机构、党政主要负责人带头学习宪法和法律法规,加强对依法行政工作的领导。委法治工作领导小组办公室(政策法规处)统筹协调落实“谁执法谁普法”、“谁服务谁普法”责任制工作;根据上级学法、普法工作要求,合理制定我委年度工作要点和普法清单,明确学法、普法目录和责任。委属处室和下属单位要按照“谁服务谁普法”普法责任制原则,将普法工作与业务工作同部署、同落实、同检查;科学制定年度普法计划,建立普法工作台账,明确本单位普法联络员。在学法用法方面明确了公职人员学法考试制度、负责人经出庭应诉制度、以案释法制度、立法同步普法制度。根据卫生健康系统国际性、

全国性主题纪念日多的特点,专门制定了卫生健康主题日普法责任清单,对全年13个有相应卫生健康法规的卫生健康主题日具体普法工作中,要求在举办(或承办、协办)的主题日活动现场进行卫生健康法规社会宣传,做到“五个一”:1.现场播放舞台背景画面显示卫生健康法规全名不少于1次;2.悬挂1条显示卫生健康法规全名的标语;3.现场发放1种以上卫生健康法规单行本或法规知识宣传册;4.现场展示1块以上宣传该卫生健康法规知识的展板;5.主题活动新闻稿中出现1次该卫生健康法规的全名。将普法措施要求具体化,以达到明确工作责任、强化落实的目标,将实现卫生健康部门日常依法管理与卫生健康普法宣传相结合,卫生法规普及宣传与卫生健康知识宣传教育相结合,扩大卫生健康法规社会影响力,提高市民群众对卫生健康法律法规的知晓率。

市卫生健康系统开展全员学法普法

穗卫健讯(通讯员 曾献国)4月2日,广州市卫生健康委员会组织市、区两级卫生健康系统机关工作人员开展学法普法培训,以提高我市卫生健康行政部门机关工作人员的法律素质,增强依法行政意识。培训以视频连线的方式在各区局设立了分课堂,共650余人参加学习。

学习《反垄断法》提高公平竞争审查认识

《反垄断法》自2008年8月1日实施以来,政府部门滥用行政权力限制竞争的行政垄断行为深受人民群众和新闻媒体的关注。为牢固树立“大卫生、大健康”理念,帮助全体工作人员更好地理解运用相关法律法规,防止滥用行政权力,限制不正当公平竞争,当天培训班一是重点讲解了《反垄断法》中关于禁止行政权力垄断的条文,提升法律知识水平;二是深刻领会我省实施公平竞争审查的具体工作要求,按照委公平竞争审查办法做到“同步审查”、“谁制定

谁审查”;三是认真剖析滥用行政权力的典型案例,提高对开展文件公平竞争审查工作重要性的认识,避免出台限制市场竞争的文件措施。

“以案释法”应对行政案件多发势头

2018年1月1日至12月31日,市卫生健康委共收到(受理)行政案件93宗,其中,行政复议类案件68宗,诉讼类案件25宗,案件总数同比增长167%。从受理案件情况看,现出案件数量快速增长,行政复议案件的纠错率逐年上升,“一人多案”现象较为突出的特点。培训班以行政诉讼法、行政复议案件中的“办理流程、案件实体和法律适用”等问题为主要内容进行了“以案释法”培训,要求机关工作人员和一线执法人员,一是要注重案件各环节的办理流程,认真审查案件的具体投诉事项的性质、诉求等要素;二是要依法、全面进行调查取证,认真核实相关事实;三是要准确、全面适用法律法规条文。

学习贯彻宪法,发展医疗卫生事业,保护人民健康

我国现行《宪法》于1982年12月4日第五届全国人民代表大会第五次会议通过,1982年12月4日全国人民代表大会公告公布施行。后经1988年4月12日第七届全国人民代表大会第一次会议通过的《中华人民共和国宪法修正案》、1993年3月29日第八届全国人民代表大会第一次会议通过的《中华人民共和国宪法修正案》、1999年3月15日第九届全国人民代表大会第二次会议通过的《中华人民共和国宪法修正案》、2004年3月14日第十届全国人民代表大会第二次会议通过的《中华人民共和国宪法修正案》和2018年3月11日第十三届全国人民代表大会第一次会议通过的《中华人民共和国宪法修正案》修正。

正确运用《行政诉讼法》保护合法权益

行政诉讼是一种公正、有效的对行政行为的法律监督方式,通过行政诉讼,在保护公民、法人和其他组织合法权益的同时,可以提高公民的民主、法治意识,对建设法治政府具有深远意义。

一、遇到行政机关行政不作为应该怎么办?

行政不作为危害了行政机关的公信力和行政效率,侵害了行政相对人的合法权益。如果公民、法人或者其他组织遇到这种情况应该怎么办,如何维护自身合法权益。答案是依法提起行政诉讼或者行政复议。

一是依法向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。

《中华人民共和国行政诉讼法》第四十七条规定:公民、法人或者其他组织申请行政机关履行保护其人身权、财产权等合法权益的法定职责,行政机关在接到申请之日起两个月内不履行的,公民、法人或者其他组织可以向人民法院提起诉讼。法律、法规对行政机关履行职责的期限另有规定的,从其规定。

公民、法人或者其他组织在紧急情况下请求行政机关履行保护人身权、财产权的法定职责,行政机关不履行的,提起诉讼不受前款规定的限制。

二是依法向不作为行政机关的本级人民政府或其上一级主管部门提起行政复议。

《中华人民共和国行政复议法实施条例》第十六条规定:公民、法人或者其他组织依照行政复议法第六条第八项、第九项、第十项的规定申请行政机关履行法定职责,行政机关未履行的,行政复议申请期限依照下列规定计算:

(一)有履行期限规定的,自履行期限届满之日起计算;

(二)没有履行期限规定的,自行政机关收到申请满60日起计算。

公民、法人或者其他组织在紧急情况下请求行政机关履行保护人身权、财产权的法定职责,行政机关不履行的,起诉期间不受前款规定的限制。

二、行政案件的诉讼时效是多久?

(一)起诉期限。公民、法人或者其他组织直接向人民法院提起诉讼的,应当自知道或者应当知道作出行政行为之日起六个月内提出。法律另有规定的除外。

因不动产提起诉讼的案件自行政行为作出之日起超过20年,其他案件自行政行为作出之日起超过5年提起诉讼的,人民法院不予受理。

(二)行政复议后的起诉期限。公民、法人或者其他组织不服复议决定的,可以在收到复议决定书之日起十五日内向人民法院提起诉讼。复议机关逾期不作决定的,申请人可以在复议期满之日起十五日内向人民法院提起诉讼。法律另有规定的除外。

行政复议法普法知识问答

一、什么是行政复议?

答:根据行政复议法,公民、法人或者其他组织不服某个行政机关的具体行政行为,可以依照法定的程序和条件向作出该具体行政行为的上一级行政机关提出申请,由受理的行政机关对引起争议的具体行政行为进行审查,认定并作出裁决的一种活动。

二、申请行政复议收不收费?

答:申请人依法申请行政复议不需要交费。

三、提起行政复议申请的期限?

答:行政复议法第九条规定,公民、法人或者其他组织认为具体行政行为侵犯其合法权益的,可以自知道该具体行政行为之日起六十日内提出行政复议申请;但是法律规定的申请期限超过六十日的除外。因不可抗力或者其他正当理由耽误法定申请期限的,申请期限自障碍消除之日起继续计算。

四、行政相对人超过复议申请期限可能导致后果是什么?

答:超过复议申请期限丧失申请人可以在复议期满后十五日内向人民法院提起诉讼。法律另有规定的除外。

五、行政复议申请书应当载明哪些内容?

答:行政复议申请书应当载明下列事项:

(一)申请人的基本情况,包括公民的姓名、年龄、性别、住址或工作单位、联系电话,法人或者其他组织的名称、住址、法定代表人或主要负责人姓名、联系电话;

(二)被申请人的名称、地址、法定代表人或主要负责人姓名;

(三)具体的行政复议请求、事实和理由;

(四)申请人的签名或印章和制作申请的时间。

六、行政复议受理与行政诉讼受理有何关系?

答:根据行政复议法规定,公民、法人或者其他组织申请行政复议,行政复议机关已经依法受理的,或者法律、法规规定应当先向行政复议机关申请行政复议、对行政复议决定不服再向人民法院提起行政诉讼的,在法定行政复议期限内不得向人民法院提起行政诉讼。公民、法人或者其他组织向人民法院提起诉讼,人民法院已经依法受理的,不得申请行政复议。

(本栏目稿件来源:市卫生健康委政策法规处)