

广州卫生健康

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地



2019年4月29日 星期一
第8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1132期

主管:广州市卫生健康委员会

编印:广州市健康教育所

广东省、广州市举办《职业病防治法》宣传周启动活动

穗卫健宣 (通讯员 蔡映红、郭晓) 2019年4月25日至5月1日是第17个《职业病防治法》宣传周。4月23日,广东省卫生健康委员会、广州市卫生健康委员会在广州市白云区万达广场联合举办以“健康中国,职业健康同行”为主题的省市2019年《职业病防治法》宣传周启动仪式暨职业健康咨询日活动。省卫生健康委巡视员刘冠贤出席活动并讲话,市卫生健康委副巡视员刘成勇为活动致辞。

广东省卫生健康委刘冠贤巡视员在宣传周启动仪式上指出:近年来我省职业健康工作在省委、省政府的坚强领导下,取得了显著成绩,表现在职业病防治监管体制机制进一步完善,重点行业职业病危害专项治理进一步推进,职业健康服务供给能力水平进一步提升,职业健康宣传教育等基础工作进一步夯实,职业健康执法力度进一步增强。但是目前仍与人民日益增长的美好生活需要还有一定的差距,部分

用人单位职业病危害预防控制主体责任落实不到位、职业病相关群体性事件发生风险依然存在,监管执法及技术支撑力量有待进一步加强等。刘冠贤巡视员强调:职业健康工作既需要政府部门强化监管,又需要用人单位落实责任,更需要劳动者积极配合,要求各方提高认识,明确目标,凝心聚力,狠抓落实,攻坚克难,持续推进职业健康与健康广东同行。

市卫生健康委刘成勇副巡视员在启动仪式上要求各区卫生健康部门以人民健康为中心、从保障劳动者健康权益出发做到职业健康监管守土有责、守土负责、守土尽责,强化依法治理,大力推动职业病防治事业高质量发展。

省市2019《职业病防治法》宣传周启动仪式后,举行了职业健康咨询日活动。广东省、广州市各级卫生健康部门和卫生监督机构、职业健康技术支撑机构、有关企业以多形式开展宣传咨询、主题宣讲、



专题研讨、图文展览、视频播放等活动,用实际行动推动职业健康与健康中国同行。本次活动由白云区卫生健康局、广东省职业病防治院、广州市职业病防治院承办,广州市职业安全健康协会、三元里街道协办。广州市卫生健康委、民政局、人力资源和社会保障局、医疗保障局、总工

会等部门负责同志及市区两级卫生监督、疾控中心负责同志以及职业健康各领域专家,企业和职业健康服务机构代表等500多人参加了活动。活动深受群众欢迎,近千人次踊跃参与启动仪式体验、咨询。

全市各区、各相关部门、各用人单位还将围绕主题开展系列宣传活动。

国务院港澳办到广州市妇女儿童医疗中心调研

《广州卫生健康》讯(通讯员 市妇儿中心院办)3月22日下午,国务院港澳办主任张晓明到广州市妇女儿童医疗中心调研。广州市市长温国辉,广东省港澳办主任廖京山、广州市政府秘书长陈杰、广州市卫生健康委主任唐小平等参加了此次调研活动。

张晓明主任首先视察了门急诊、出生队列招募室、CICU(心脏重症监护室)等临床医疗工作场所,同医务人员进行亲切交谈,了解了中心在危重病人救治、人工智能导诊及电子医疗发票研发等方面的情况。

座谈会上,市妇女儿童医疗中心夏慧敏主任详细介绍了中心信息化和人工智能建设、人才引进、科研合作平台、临床医学研究中心的创建情况。市卫生健康委唐小平主任表达希望上级政府能

够加大支持力度,推动华南地区区域医疗中心的落户期盼。温国辉市长详细介绍了广州市粤港澳大湾区开展的合作交流项目的具体进展情况。

张晓明主任高度评价了广州市妇女儿童医疗中心的医疗水平、专业化程度处于华南甚至全国领先水平,充分肯定了广州市委、市政府的精准支持,以及提供的宽松、灵活管理体制。强调粤港澳大湾区受到中央的高度重视,广州在医疗卫生方面有学科优势和特色,三地在医疗卫生领域的合作需要进一步加深,优质医疗资源和先进医疗科技、优秀医学人才需要进一步合作交流。希望广东能够抓住这次千载难逢的新的发展机遇,充分发挥优势和挖掘潜能,形成综合竞争力,推进创新型、国际性广东建设。

国家卫生健康委调研广州市重点传染病防控工作

《广州卫生健康》讯(通讯员 委疾控处)3月27日,国家卫生健康委疾控局监察专员常继乐一行到我市对重点传染病防控、爱国卫生运动、疾控体系建设等情况进行调研。调研组听取了越秀区疾控中心情况汇报并实地考察了越秀区疾控中心、东川新街市、大东街社区卫生服务中心预防接种门诊。省卫生健康委卢璐副巡视员、省疾控中心张永慧主任、市卫生健康委刘忠奇巡视员及有关处室负责同志陪同调研。

越秀区向调研组汇报重点传染病防控、预防接种、疾控体系建设等方面的情况后,刘忠奇指出,在市委、市政府的高度重视下,在各级各部门的共同努力下,我市传染病防

控工作扎实有效,疫情总体平稳。同时向调研组反映了在疾控体系建设、人才队伍建设、人员激励等方面存在的困难,希望国家能给予政策上支持。

常继乐充分肯定了我和越秀区在疾控体系建设、传染病防控等方面取得的成绩,指出要深刻学习领会习近平总书记在全国卫生大会上讲话精神,坚定不移贯彻预防为主方针,坚持防治结合、联防联控、群防群控,努力为群众提供全生命周期的卫生与健康服务。要重视重大疾病防控,优化防治策略,最大程度减少人群患病。要树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心。

国家卫生健康委调研广州职业健康技术支撑体系建设

《广州卫生健康》讯(通讯员 委职业健康处)4月9日,国家卫生健康委职业健康司副巡视员李永红一行到广州调研职业健康支撑体系建设和《国家职业病防治规划》(2016-2020年)有关指标完成情况。省卫生健康委副巡视员符显辉、广州市卫生健康委副巡视员刘成勇及有关处室负责同志陪同调研。

调研组到广州市职业病防治院进行实地调研,并在市职防院召开座谈会。市卫生健康委职业健康处汇报了贯彻落实《国家职业病防治规划》(2016-2020年)相关工作情况及职业健康支撑体系建设情况,市、区两级卫生健康部门顺利完成职责交接并确保机构改革期间全市职业病防治工作形势稳定,全市建立含职业卫生、放射卫生、职业健康检查、职业病诊断与鉴定等职业健康支撑体

系,但因为机构改革和职能调整,在机构设置、队伍建设等方面还存在困难。市职业病防治院、市卫生监督所、市疾控中心、市医鉴办以及职业卫生技术服务机构和放射卫生技术服务机构代表也分别汇报开展职业病防治相关工作情况。

李永红充分肯定了我和市职业病防治和职业健康支撑体系建设等方面取得的成绩,提出要深刻学习领会习近平总书记、孙春兰副总理关于职业健康工作的重要指示批示精神,要树立大卫生、大健康的观念,充分认识职业病防治工作的重要性 and 形势的严峻性,提高政治站位,本着为人民负责的态度,坚持预防为主、防治结合,加强建章立制、不断改革创新、强化源头治理、加强监管执法,切实保障劳动者职业健康权益。

国家卫健委专家组肯定黄埔区抗抑菌制剂专项整治工作

《广州卫生健康》讯(通讯员 吴何俊 陈子浩)近日,国家卫健委专家组一行3人,对广州市开展抗(抑)菌剂专项整治工作飞行检查,黄埔区三家机构代表广州市迎检。检查组专家对黄埔区医疗机构卫生监督工作和医疗机构的抗(抑)菌剂专项整治工作予以充分肯定。一是辖区医疗机构抗(抑)菌剂管理制度健全,产品进货检查验收流程完善,相关信息记录明确,监管到位,未发现擅自虚假夸大、明示或暗示抗抑菌剂对疾

病的治疗作用和效果的违规宣传。二是强化监管重实效。在医疗机构的日常监督中下功夫,强化医疗机构主体责任,坚持医疗机构自查自纠和监督检查相补充,坚持日常监督和专项整治相结合,确保卫生监督执法取得实效。三是强化整改落实。加大对问题单位的检查力度,督促问题单位落实有效整改,并及时回访复查,确保问题单位整改落到实处,为全力打造“健康黄埔”保驾护航。

市卫生健康委举行2019年北江大堤抗洪抢险医疗卫生应急演练

《广州卫生健康》讯(通讯员 陈孝佳 摄影 邵健远)为贯彻落实市委市政府关于做好三防和北江大堤防汛工作有关会议精神,加强三防和北江大堤防汛卫生应急准备,4月12日,市卫生健康委在北江大堤抗洪抢险广州市指挥部驻地(佛山市三水区平乐镇黄塘村)举行2019年北江大堤抗洪抢险医疗卫生应急演练。

此次演练根据《广州市北江大堤抗洪抢险应急预案》、《广州市北江大堤抗洪抢险医疗卫生应急保障工作方案》,模拟广州以北地区持续强降雨,北江大堤抗洪抢

险广州市指挥分部启动Ⅱ级应急响应,市卫健委根据预案启动医疗卫生应急响应,市急救医疗指挥中心接到市卫健委指令后,立即向各医疗卫生单位发出集结命令,按照预案展开紧急医疗卫生救援。演练包括各卫生应急队伍集结机动、人员物资配备点验、急救技能实操考核、灾后卫生防疫处置、紧急抽调市紧急医疗救援队增援,以及巡查医疗保障点等课目。演练首次调用市急救医疗指挥中心的卫生应急现场指挥车参演。

广东省人民医院、中山大学附属第一医

院、中山大学孙逸仙纪念医院、南方医科大学珠江医院、广州医科大学第一、第二、第三附属医院、广州中医药大学第一附属医院、广州市第一人民医院、广州市红十字会医院等10家北江大堤医疗保障医疗机构,以及市疾控中心、市皮防所、市卫监所、市健教所等4家公共卫生单位,共140余人参加了演练。各医疗卫生保障机构高度重视,各卫生应急救援单位领导亲自带队参加演练,按要求到达北江大堤广州市指挥分部集结,快速投入装备物资检查和技能实操考核,反映出良好精神风貌。演练当天恰逢三水地区大雨

滂沱、气温骤降,使得演练场景更加逼真、更加贴切实战背景,参演的每位队员不畏惧恶劣天气影响,干劲不减、操作熟练,演练有条不紊进行,进一步锤炼和检验了市紧急医疗队伍的实战能力。

市卫生健康委刘成勇副巡视员全程现场指挥本次演练,组织各医疗队到防汛地段开展巡查。刘成勇副巡视员充分肯定了本次演练的成效,要求各单位认真总结经验,梳理专家指出的问题,抓紧整改,补短板强全面。并就下一步做好北江大堤防汛紧急医疗救援工作提出四点具体要求:一是认识要高。各任务单位要充分认清北江大堤防汛医疗救援工作的重要性,切实增强防汛责任感紧迫感。二是准备要实。要清楚各自的任务要求,认真准备筹备,做到预案、人员、装备物资器材齐备。三是行动要快。在保证指挥体系顺畅的基础上,要认真落实值守备勤,做好预备力量,保证随时能快速出动遂行任务。四是救治要好。各医疗队要加强应急训练和业务技术训练,确保随时既拉得出、更救得好。

演练邀请了广东省疾控中心、南方医科大学珠江医院、广州中医药大学金沙洲医院、广州医科大学附属医院第一医院、广州市第一人民医院5位专家担任考核评委。为加强跨区域卫生应急队伍的联动协调,本次演练还邀请了佛山、肇庆、清远等地卫生健康局参加观摩指导。



各卫生应急队伍集结演练现场

现场直击:一场模拟实战的应急救援演练

《广州卫生健康》讯(通讯员 宋倩雯) 4月12日,北江大堤抗洪抢险广州市指挥部驻地暴雨如注,气温骤降。尽管天气恶劣、路况不佳,16支参演队伍依然准点到达现场。应急队员精神饱满,有条不紊地参与实战演练。他们为演练做足预案,他们模拟真实现场实施专业救援,他们利用应急指挥车搭建移动指挥中心、他们路遇伤者及时抢救,他们及时应变、规范高效的职业精神难能可贵。

暴雨应急救援:保护患者和设备,冷静做好急救分类

演练当天,三水地区下起滂沱大雨。急救技能实操考核现场,急救医疗队正争分夺秒进行急救。暴雨情况下进行急救,一方面会遇到视线被遮蔽的困难,对周围环境的安全性判断造成影响;另一方面,在露天、暴雨环境下抢救,患者可能因为失温状况加重伤情。广州市第一人民医院急诊科罗医生告诉笔者:“在备勤阶段,我们做好恶劣天气的救援准备,包括智能化的急救防护装备,以及对患者的保护措施。”笔者留意到,医护人员到达现场后,在地面铺好红、黄、绿三种颜色的急救分区。医护人员先把能走动、受轻伤的患者转移到绿色区域并为他们保暖。同时,医护人员根据受伤程度为伤者挂上第一优先、第二优先的分类牌子,对伤重患者进行就地急救。“报告现场指挥,我们是市一人民医院医疗队队长,现场有6名伤员,其中危重伤员2名,

重伤员2名……我们正在处理危重伤员,并请求支援。”应急救援正有条不紊地进行着,现场不时传来此起彼伏的汇报声音。

演练脚本模拟真实现场

为了模拟现场真实的应急情景,主办方专门设计了应急演练脚本,让应急队员有身临其境的实战感受。演练脚本内容涵盖:各卫生应急队伍集结机动、人员物资配备点验、急救技能实操考核、灾后卫生防疫处置、紧急抽调市紧急医疗救援队增援,以及巡查医疗保障点等情景。脚本的设置为各单位提供了更清晰的分工、更细致的指引。在灾后卫生防疫处置环节,根据脚本描述:“几位村民出现肠道腹泻”,参演队员分赴医院、居民家、村委三个模拟场景进行村民情况询问、自来水水质检测、健康宣教等灾后防疫工作,参演队员娴熟、扎实的防疫处置获得现场专家的肯定。点评专家指出,尽管现场环境复杂,但各医疗队能根据脚本设置的突发情况全力应急,抢救及时、规范,体现了医疗急救演练的成效。

应急指挥车首次亮相演练现场

据悉,本次演练首次调用市急救医疗指挥中心的卫生应急现场指挥车参演。演练现场,应急指挥车上的参演队员第一时间把现场伤者情况、急救进程、周边情况等通过车载卫星系统高质量回传指挥中心,指挥中心的指挥决策人员及时获得现场信息,并准确地做出决策。据了解,应急指挥车采用先



急救技能实操考核

进的车辆改装技术、卫星通信技术、无人机图像传输等技术,在现场组成一个功能完备的移动指挥中心,在处理紧急突发事件中机动灵活、快速反应,实现通信保障、指挥调度、图像采集传输功能,实现了现场与远地指挥中心之间的远程图像、语音、数据传输。

演练与实战结合:雨中抢救车祸伤者

值得一提的是,当日集结过程中,还上演了另一场“无脚本”实战演练。当日前往北江大堤途中,广医一院医疗队实地抢救了一位车祸患者。据广医一院急诊科区医生忆述,车辆行驶途中,医疗队发现有一名大约30岁左右的年轻女性躺在马路中间,通过现场情况来看,极有可能发生了车祸。医疗队立即带好急救箱下车查看伤者情况,他们给伤者实施了颈托固定、患肢制动以避免二次碰撞,利用担架将伤者转移到医疗队的救护车上,并为她进行保暖。随后,医疗队转送伤者至佛山市第六人民医院继续治疗。得知伤者接受治疗后,医疗队又马不停蹄奔赴北江大堤演练现场,并准时



灾后卫生防疫处置



集结完毕,开始执行演练任务。“广医一院医疗队演练前抢救突发伤员,充分体现了演练与实战结合、计划与随机结合的演练特点,突显了本次演练的良好效果。”刘成勇副巡视员指出。



帕金森病只能服药控制吗？ 脑部装“电极”缓解症状

□ 南方医科大学珠江医院 伍晓丹 郑兴

两位帕金森病患者在服药效果减弱之后,接受了脑深部电刺激术(DBS)——医生在他们的脑部,埋入了一个“小开关”,电极持续刺激脑神经,帮助他们减缓帕金森带来的种种症状。这种治疗方法有用吗?一起来了解一下。

“

来,请你们尝尝我包的粽子!”近日,在南方医科大学珠江医院神经外科病房,75岁的卢阿姨热情地招呼医生和护士们。卢阿姨是小区里出了名的热心人,她包的粽子更是深受邻里欢迎。大家一点也看不出来,8年前她就被确诊为帕金森病,一度生活不能自理。

和她一起来到科室“回访”的还有另外一名50岁的患者卢老师,作为一名27岁就确诊帕金森病的早发性患者,卢老师的情况更为严重,但他也一直坚定地

站为病友分享心得。

这两位患者都接受了DBS治疗。南方医科大学珠江医院功能神经外科主任张世忠教授介绍,DBS对于过了药物治疗“蜜月期”的帕金森中晚期患者来说,是一种很有效的治疗方法。

脑部装“电极”缓解中晚期症状

帕金森病是继心脑血管疾病和癌症之后的第三大“老年病”,据统计,全球有约450万帕金森病患者;我国60岁以上的老年人患病率超过1%,而且每年新发病例近10万人。但最近一次全国6000人调查显示,有90%的人不了解这个病,更不清楚如何合理治疗帕金森病。

帕金森就像是“怪兽”吞噬神经,常使患者陷入身体不听使唤的绝望中。张世忠教授表示,虽然目前帕金森病仍无法根治,但通过多种治疗手段,能大幅缓解症状。帕金森病治疗方式以药物治疗为主,早期可很好地控制症状,中晚期过了药物治疗“蜜月期”后,最有效的治疗方法就是DBS。

随着技术的不断进展,DBS手术精准性不断提高的同时,手术年龄适应征也在不断放宽。2006年欧洲神经科学协会联盟晚期帕金森病治疗管理指南;基于风

险考虑,建议接受DBS手术患者年龄在70岁以下。2012年《中国帕金森病脑深部电刺激疗法专家共识》提出:患者年龄应不超过75岁;进行受益和风险的个体化评估后可放宽至80岁左右;以严重震颤为主的老

张世忠教授提醒:

DBS适用于原发性帕金森病患者,该治疗方法主要适用于改善患者肢体运动症状,而非治愈帕金森病本身。

事实上,目前临床使用的帕金森病治疗方法包括药物和DBS在内部仅仅是改善症状,而疾病本身仍在缓慢进展。对于帕金森病治疗的目标是最大程度地改善患者症状,提高患者生活质量,尽量使其回归社会、正常生活。

小链接:

1999年,DBS手术首次进入中国,距今正好20年。而当时南方医科大学珠江医院也是华南第一家、全国第一批开展DBS手术的单位之一。张世忠教授的团队已治疗500多名帕金森患者。而这20年来确实很多患者依靠着自己的顽强意志和乐观心态,配合医生一起,取得了很好的治疗效果。

警惕手抖前的非运动症状

其实,随着诊断手段的提高,越来越多的早期帕金森病患者被识别。珠江医院神经内科主任王青教授表示,目前帕金森病已经不是老年人的“专利”,不少年轻人早期已经出现严重症状。门诊中接诊过的最年轻患者,是来自我省的一对兄弟,分别22岁、16岁就有明显症状。

王青教授表示,不少患者到门诊就诊时,已经出现手颤抖等运动症状。这时候,多巴胺神经元很可能已经死了七八成,因此早期诊断尤为重要。

王青教授提醒:

帕金森病除了手抖、肌肉僵直、迟缓等大家都比较熟悉的运动症状,其实还有很多非运动症状:如便秘、焦虑、失眠、嗅觉减退等,当出现这些早期的临床表现,应当高度重视,尽早到医院就诊。

有些患者的睡眠障碍表现为大喊大叫,仿佛像做噩梦一般。服用治疗焦虑等药物在短期之内会起到一定的效果,但是长期服用并不能很好地解决问题。这时就要到神经内科进一步诊断,考虑是否帕金森病早期的表现。

别小看斑斑点点,一不小心变成“癌”!

□ 通讯员:黄琛明 医学指导:广州医科大学附属第三医院整形美容科 廖坤卿 医师

几乎每个人的皮肤上都或多或少有一些斑斑点点,正常情况下大多数都不痛不痒,因此人们不甚在意,并没有把这些斑点当回事。殊不知,这些斑斑点点随着时间的推移,有可能发生不良病变,甚至演变为皮肤癌。医生提醒,身体各处皮肤的斑斑点点,如出现明显变大、出血、渗液、发痒、异味等情况,要警惕是否癌变,及时就医。

一颗疣常年破溃,检查发现竟是癌!

在一次讲座义诊中,广医三院整形美容科廖坤卿医生遇到了一位老伯,说自己的头上常年有个地方破了。詹医生检查发现,老伯的头上有一处破溃处,颜色暗红,有出血渗液,且伴有异味。据老伯自述,这样的情况已经有好几年了,早年破溃处长了一颗疣,破了后虽

然略有不适,但他一直觉得不是什么大问题。詹医生判断情况可能并不乐观,便建议老伯做个检查。最后检查发现,竟然是皮肤基底细胞癌。

“头皮部的疣,最早从外观上看可能就是皮赘样的小突起,但由于经常洗头刺激,疣可能逐渐增大突起,并极易容易破溃、出血。如不及时就医,很可能因拖延发展成为皮肤基底细胞癌。”詹医生介绍。

警惕!斑斑点点病变成“癌”

皮肤表面的斑斑点点,大多数人并不在意,但随着时间的推移,先天性的斑痣和后天的斑点、突起、皮赘有可能发展成癌。詹医生介绍,这种情况在老年人身上尤其常见。以老年人常见的疣为例,很多老年人发现随着年纪大了颜面部、颈部会长出一些“小疙瘩”,这其

实就是疣。疣其实是一种病毒感染所致,如果不干预可能会越来越多,甚至有些人脖子上密密麻麻都是,严重影响生活。

詹医生介绍,疣的早期治疗非常简单便捷,只需要用高频电刀灼烧,不留疤也不会有副作用。但很多老年人讳疾忌医,不重视或者因担心花钱而不愿意就医,即便已经出现疣增大、破溃、疼痛等情况还是宁愿拖着。等到实在忍不了来就诊时,情况已经不太乐观了。

皮肤基底细胞癌可通过手术进行切除,有些可能要辅助放化疗。詹医生介绍,皮肤的癌变较少转移到其他部位,早期发现可以通过手术根治。而且整形外科医生对于手术后瘢痕要求比较高,从切口设计及缝合技巧上下功夫可以让瘢痕几乎隐形。

自查:发生以下变化及时就医

尽早发现皮肤斑斑点点的变化,对于早期治疗非常重要。詹医生提醒,皮肤上的斑点不痛不痒并不意味着没事,而一旦发生变痛变痒,往往已经发生病变了。因此在日常生活中可以通过自查尽早发现问题,如果斑点出现以下变化,要及时就医:

- 1.越来越大,甚至突然变大明显。
- 2.有屑有痂,易出血,有渗液。
- 3.颜色上,通常会表现为黑、棕、蓝等颜色混杂不均。
- 4.周围皮肤一般会出现水肿或丧失原有的皮肤光泽,局部皮肤常常有发痒、灼痛或压痛等感觉异常。
- 5.面部好发于鼻旁、下脸、头皮,通常是缓慢演变的,病程很长,一般在10~30年不等。

除了去皱,肉毒毒素还能治这种病!

□ 通讯员:张阳 刘昕晨 任晓粤 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院康复科 伍少玲 教授



许多朋友都听过,肉毒毒素是微整形界的“明星产品”,其除皱效果让不少爱美人士都爱不释手。其实,除了美容功效外,肉毒毒素还大有用处。中山大学孙逸仙纪念医院康复科副主任伍少玲教授介绍,肉毒毒素注射可以改善肢体痉挛症状,在康复治疗中发挥重要作用。

精准定位寻找“痛点”,改善肌肉痉挛

今年70多岁的陈老先生因为脑出血导致左侧肢体瘫痪已有8年多了。近两年来,陈老先生的肢体、特别是肩部周围和手部肌肉痉挛明显,肩关节内收和拳紧握使日常护理和擦身困难。特别是到了夏天,腋窝和手掌还会出现皮肤溃烂,这让他的太太觉得十分心痛。“之前老头子在多家医院住院,也曾接受肉毒毒素注射治疗,但效果并不理想。”

伍少玲教授带领团队对陈老先生肢体痉挛情况进行详细评估后,在超声引导下为他进行A型肉毒毒素注射治疗。她介绍,肉毒毒素注射是通过超声的精确定位、靶点注射,避免药物误入血管或穿刺过程损伤神经,可以改善肢体痉挛,减少患者痛苦的一种治疗方式。

针对肩关节内收痉挛情况,伍少玲教授酌情加大了陈老先生的胸大肌、大圆肌、背阔肌和肩胛下肌注射剂量。而对于拳紧握,在超声引导下对指浅屈肌、指深屈肌、拇长屈肌和拇短屈肌进行精确定位和分点注射。注射后第4天,陈老先生的肌张力开始减低,被动牵伸比之前容易了许多。

另外,增加陈老先生每天肌肉被动活动和牵伸时间。在注射后第10天,为陈老先生量身制作了手部支具,让他休息时手指得以固定和牵伸。同时,康复科护理团队针对陈老先生的皮肤溃烂,进行细心换药。经过3周多的治疗,肢体痉挛明显改善、皮肤溃烂基本痊愈。在家人陪伴下,陈老先生开心地出院了。

注射效果因人而异,康复训练很重要

由于肉毒毒素注射效果一般维持

半年,今年春节刚过,家人带着陈老先生又过来了,这次情况比上次更严重。除了肩关节内收和拳紧握外,还出现左手手指紧紧并拢、左足足趾屈曲和并拢的问题,指/趾间出现皮肤破溃,需要用棉花隔开以减少挤压。

“由于冬天气气比较冷,家人较少推轮椅带陈老先生外出晒太阳和活动。陈老先生自己也较少主动活动,家人也疏忽给他每天足够的肢体被动牵伸,因此这次情况比上次严重。”伍少玲教授解释道。

在评估了陈老先生的情况后,伍少玲教授和郑郑元主治医师考虑上肢和下肢注射总剂量较大,决定分两天为陈老先生进行注射。先注射上肢的肌群,在参考去年方案基础上,增加了手部蚓状肌和背侧骨间肌的注射。同时,注射前在手术部皮肤涂抹利多卡因乳膏,减少注射痛苦。注射后一周,陈老先生可以自己完成部分肩外展、伸肘活动,手指和足趾伸展较注射前明显改善,家人可顺利进行日常擦洗手掌心和足趾间的皮肤清洁。看到陈老先生的情况大有好转,他的太太的脸上重新有了笑容。出院时,为感谢康复科医护的精心治疗,特意送来了鲜花和感谢信。

伍少玲教授表示,肉毒毒素注射的维持效果是因人而异。对于恢复期脑卒中患者,应在注射后加强康复训

练,促进肢体功能康复和主动活动;而对于后遗症期患者,则加强肢体被动牵伸和鼓励患者在现有功能情况的主动活动,保持关节活动范围,辅助支具固定和牵伸,延缓肢体出现严重痉挛。但当出现肢体由于肌张力增高主动或被动活动明显困难时,可再次予肉毒毒素注射治疗。“与传统药物治疗相比,肉毒毒素注射改善痉挛效果好、起效快,避免口服药物引起嗜睡等副作用。”

相关链接

据了解,2017年11月,在中山大学孙逸仙纪念医院康复科主任马超教授的带领下,全国肌骨超声应用协作组已正式授予该院康复科“可视化超声疼痛临床培训基地”。该院康复科为全国最早、最系统开展超声引导下疼痛/肉毒毒素注射,目前可独立完成超声引导颈部、腰部、四肢关节、软组织和周围神经等注射,并开展相关的临床研究。康复治疗团队和超声科通过长期密切合作,开展超声引导下疼痛/肉毒毒素注射已接近10年。

+ 专科

小儿肘关节脱臼了,怎么办?

□ 通讯员:林惠芳

医学指导:广东省妇幼保健院小儿外科 乐盛麟 主任医师

前些日子,陈小姐在跟儿子嘟嘟玩耍的时候,不小心出手较重地拉了一下他的小手,没想到嘟嘟不但肯继续玩了,而且还不肯举起手。开始她以为嘟嘟是玩累了,可第二天早上起来,他仍是不肯用手拿东西,也不肯活动,一碰到他胳膊的地方还哇哇大哭起来。陈小姐觉得奇怪,便赶紧带他到医院检查。医生检查后告诉她,嘟嘟是肘关节脱臼了,于是对其进行了复位治疗。

肘关节脱臼,也叫牵拉肘,在小儿中比较常见,尤其是五岁以下的儿童更是多见。这是因为与成人相比,小儿的关节囊和韧带的伸展性较大,关节的柔韧性较好,运动范围较大,但其关节囊、韧带却还是相对比较松弛的,而且关节窝也比较浅。如果用力牵拉小儿的前臂,则有可能会因牵拉负重而导致桡骨小头从韧带内滑出,并向内外侧移位,形成半脱臼。

常见的引起肘关节脱臼的原因包括有:给小儿穿脱上衣时,家长用力过猛地去找他的胳膊;大人牵着小孩上楼梯或上斜坡;刚学会走路不久的小孩在走路快要摔倒时,大人出于本能反应拉起他的小手把他拽住等。

发生肘关节脱臼后,家长可见到小儿的手肘常处于一种半屈的状态,而且还会疼得哇哇大哭,不肯弯曲肘或抬起手,也不肯让人碰。大一些的孩子会诉说肘部疼痛。检查受伤的手臂可见受

伤部位一般无局部的红肿或畸形。

遇到这种情况,家长可以尝试复位的操作:用一只手握住小儿患肢的肘部,同时将该手的拇指压在肘部桡骨头外侧,另一只手握住其腕部,弯曲患肘,将前臂稍加牵引及前后旋转,如果感到或听到“咔嗒”一声轻微弹响声,孩子的疼痛消失,活动恢复自如,说明复位成功。

肘关节复位的操作虽然不复杂,但如果家长不敢尝试,或者尝试后仍未成功,那么也可以先做一些应急措施,先把受伤的肘关节固定好,以防肘关节在继续活动中对周围的韧带、肌肉等造成伤害,然后立即将小孩送往医院找专业的医生进行关节复位,避免因处理不当而造成脱臼处局部充血、肿胀,并导致习惯性脱臼等并发症。

一般来说,有过肘关节脱臼的小孩,复位后如果不加注意,还是会比较容易发生再次脱臼。所以,要避免小儿肘关节脱臼,重要的是做好预防:在日常生活中,家长在牵拉小孩时,小孩的手掌保持向前方向或最好是拉在其关节以上的部位;当孩子摔倒时,要用双手将其抱起,不要牵拉一侧上肢使其爬起;在给小儿穿衣服时,动作要轻柔,不要用力过猛地去拽。

另外,从生理原因来说,小儿牵拉肘的发生是因其关节牢固性较差造成的。那么,在日常生活中也应坚持适当的体育锻炼,以增强肌肉的力量,从而增加关节的稳固性。

“两个子宫”致阴道积血? 无创内镜技术来治愈

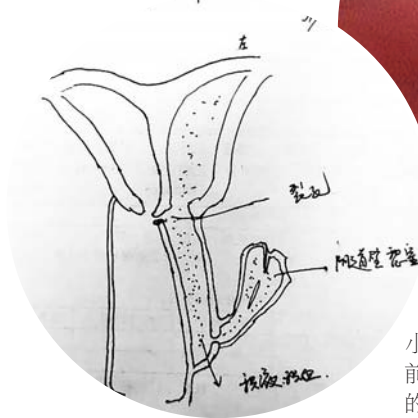
□ 广州市第一人民医院 袁友芬

10岁少女小丽(化名)竟然长了2个子宫,却只有1个肾,并同时存在阴道斜膈。3月29日,她在广州市第一人民医院接受了宫腔镜阴道内窥镜手术。在没有损伤处女膜的前提下,成功进行阴道斜膈切除术,解决了痛经、阴道积血的病痛,并最大限度地避免了对其后生育能力的影响。

痛经不止、淋漓不尽,原来是多了个子宫

在月经来潮的这一年来,每次来“大姨妈”,小丽都被撕心裂肺般的疼痛折磨。不光如此,除了疼痛,肛门坠胀、下身坠胀的程度也让她在那几天无法正常的生活和学习。在乌鲁木齐当地的医院检查发现,可能是患有生殖系统畸形。为了进一步检查和治疗,小丽的母亲带着她飞往广州,赶住了市一医院。

小丽入院后,B超及盆腔MRI检查提示,小丽体内竟然有两个子宫,双宫颈,阴道斜膈,左侧阴道内严重积血,左侧肾脏缺如。



医生手绘图

初潮后一年的经血,都积在了左侧阴道

原来,小丽患上的是阴道斜膈综合征。这是一种罕见的生殖道畸形,全球发病率仅0.1%~3.8%。青春前期无发病,青春后期发病,月经初潮及周期正常,但因类型不同而临床表现复杂多样。

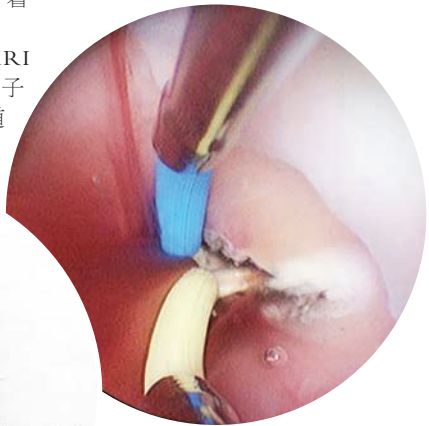
广州市第一人民医院妇科张浩副主任医师介绍,胚胎初期,女性生殖道是左右对称的双侧性管道。胚胎6周到12周,生殖道经过中线融合、中隔吸收等一系列步骤,最

终在中线上形成单一的子宫体、子宫颈和阴道。在这个阶段,如果某些因素阻碍了上述过程,那就可能导致不同程度的双子宫、双宫颈和阴道畸形。

具体到小丽身上,她的两个宫颈之间,斜着附着一侧阴道壁,隔的后方与宫颈之间形成一个“隔后腔”。一个子宫正常工作,经血正常流出;但另一个子宫的经血都流向了“隔后腔”,无法正常排出,所以才会导致阴道严重积血,引起严重的经期下腹痛。

无损伤处女膜宫腔镜技术,治愈“大姨妈”痛

手术是青春月经初潮后该类患者唯一有效的治疗手段。张浩进一步解释说,以往的阴道斜膈治疗



宫腔镜阴道内窥镜手术

依赖于阴道内手术,切除范围较小,更像是造口造瘘的手术,而目前广州市第一人民医院妇科使用的是宫腔镜阴道内窥镜技术。利用内窥镜经过处女膜的裂孔进入阴道实施手术,整个手术过程不破坏处女膜。而且切除的范围彻底,术后不粘连复发,出血少。先进的微创内窥镜手术让患者在手术后24小时就可出院,最大程度降低手术和治疗对孩子学习生活的干扰。术后的小丽恢复良好,现已康复出院。

最大程度降低患者身体和心理的损伤是现代妇科、微创妇科的趋势,广州市第一人民医院妇科积极推广现代微创技术,快速康复理念。近年来,广州市第一人民医院妇科收治多例此类患者,最小的患者10岁,最大的20岁,病人来自全国各地。



为什么要接种疫苗？

接种疫苗是预防控制传染病最有效的手段。疫苗的发明和预防接种是人类最伟大的公共卫生成就。疫苗接种的普及，避免了无数儿童残疾和死亡。世界各国政府均将预防接种列为最优先的公共预防服务项目。

我国通过接种疫苗,实施国家免疫规划,有效地控制了疫苗针对传染病发病。通过口服小儿麻痹糖丸,自1995年后,我国即阻断了本土脊髓灰质炎病毒的传播,使成千上万孩子避免了肢体残疾;普及新生儿乙肝疫苗接种后,我国5岁以下儿童乙肝病毒携带率已从1992年的9.7%降至2014年的0.3%;上世纪中期,我国麻疹年发病人数曾高达900多万,至2017年,发病人数已不到6000例;普及儿童计划免疫前,白喉每年可导致数十万计儿童发病,2006年后,我国已无白喉病例报告。上世纪60年代,我国流脑发病最高年份曾高达304万例,至2017年,发病人数已低于200例;乙脑最高年份报告近20万例,2017年发病数仅千余例。国家免疫规划的实施有效地保护了广大儿童的健康和生命安全。不断提高免疫服务质量,维持高水平接种率是全社会的责任。

关于一类疫苗和二类疫苗

我国预防接种的疫苗分为:一类疫苗和二类疫苗。
第一类疫苗:是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定受种的疫苗。国家免疫规划确定的疫苗就是属于第一类疫苗。主要有:卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗等14种疫苗可预防15种疾病。第一

防控传染病，接种疫苗最有效

编者按:2019年4月25日是第33个“全国儿童预防接种日”,今年的宣传主题是“防控传染病 接种疫苗最有效”。为什么要接种疫苗?什么是一类疫苗和二类疫苗?什么时候接种?疫苗的接种需要注意哪些事项?

本期整理相关内容,供读者学习。

只接种1剂,与前1剂至少间隔5年。

EV71型手足口病疫苗

预防EV71感染引起的手足口病和相关疾病。推荐接种人群为6月龄-3岁(或5岁)儿童尽早接种。接种2剂,至少间隔4周。建议在12月龄前完成接种程序。

人用狂犬病疫苗

预防狂犬病病毒感染引起的狂犬病。

- (1)暴露后
①4针法接种程序:当天接种2剂,第7天、第21天各接种1剂。
②5针法接种程序:当天、第3天、第7天、第14天、第28天各接种1剂。
- (2)再次暴露后

全程免疫后半年内再次暴露者一般不需要再次免疫;全程免疫后半年到1年内再次暴露者,应当于0和3天各接种1剂疫苗;在1年-3年内再次暴露者,应于0、3、7天各接种1剂疫苗;超过3年者应当全程接种疫苗。

- (3)暴露前
0、7、21(或28)天各接种1剂。

轮状病毒疫苗

口服五价重配轮状病毒减毒活疫苗:预防血清型G1、G2、G3、G4、G9导致的婴幼儿轮状病毒胃肠炎。6月龄-32周龄婴儿尽早接种,接种3剂,6月龄-12周龄接种第1剂,各剂间隔4周-10周;第3剂接种不应晚于32周龄。

口服轮状病毒活疫苗:预防婴幼儿A群轮状病毒引起的腹泻。2月龄-3岁婴幼儿尽早接种。每年接种1剂。

流感疫苗

预防流感病毒感染引起的季节性流感及其严重并发症。推荐接种人群:6月龄-5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢

性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇(疫苗说明书列为禁忌的除外)或准备在流感季节怀孕的女性。按疫苗说明书接种1剂或2剂。

预防接种的注意事项

家长应按照《广东省国家免疫规划疫苗儿童免疫程序表》按时带小孩接种疫苗。接种疫苗(疫苗说明书列为禁忌的除外)或准备在流感季节怀孕的女性。按疫苗说明书接种1剂或2剂。

预防接种前,家长应向接种人员提供儿童近期的健康状况。如果您的孩子身体不适或患有急性疾病、发热、过敏性疾病、免疫功能缺陷、近期使用过丙种免疫球蛋白或免疫抑制剂等情况,请在接种前向接种人员说明。对于因有接种禁忌而不能接种时,接种人员将会提出医学建议。

儿童接种后应在接种场所观察30分钟,无不适方可离开。疫苗接种是安全的,但个别儿童接种疫苗后可能会出现不同程度的接种反应,如低热、局部红肿、硬结等症状,一般3-5天即可消失。如偶发其他疑似预防接种异常反应者请立即到附近医疗机构诊治并及时报告接种医生。

(资料来源:本文根据中国疾病预防控制中心、广州市疾病预防控制中心相关资料整理)

阳光虽好,小心日晒伤

□广州市皮肤病防治所 皮肤科 张静 医师
通讯员:杨上上



每逢假期,很多小伙伴们可能已经做好了出游计划,可能是去海边沐浴阳光享受海风,也可能去山间享受登山的酣畅,亦或是去云南昆明大理丽江享受浪漫慢生活。张医生提醒出游的小伙伴们,在享受阳光开心度假的同时小心日晒伤!

什么是日晒伤呢?

日晒伤又称晒斑、日光性皮炎或日光红斑,是由于强烈日光照射后,暴晒处皮肤发生的急性光毒性反应。发病机制与紫外线过度照射后使表皮细胞释放多种炎症介质,引起一系列过敏反应有关。春夏季节日晒数小时至十余小时后,在曝光处出现境界清楚的红斑,鲜红色,严重者可出现水疱、破裂、糜烂;而后红斑逐渐变淡变暗、脱屑,留有色素沉着或减退。自觉烧灼感或刺痛感,常影响睡眠。若日晒面积广时,可引起全身症状,如发热、畏寒、头痛、恶心、乏力甚或心悸、谵妄或休克。

哪些人易发生日晒伤?

日晒伤好发于儿童、妇女、滑雪者及水面作业者,长期从事户外劳动及浅肤色人群,春末夏初多见,日晒伤严重程度与光线强弱、照射时间、个体肤色、体质、种族等有关。还有服用了某些光敏性药物,如磺胺、氯丙嗪、灰黄霉素等,或吃了某种光敏性蔬菜、野菜等后再晒太阳,更易引起严重的日晒伤。

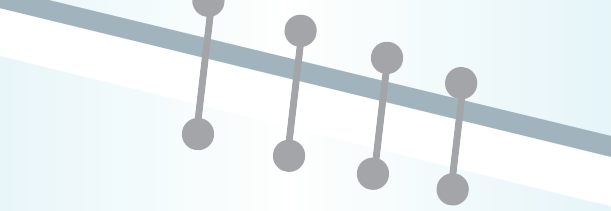
如何预防日晒伤?

关键是防晒!上午10时至下午2时光照射最强,小伙伴们应尽量避免户外活动,或减少活动时间;外出时注意防护,如撑伞、戴宽边帽、穿长袖衣衫,建议常规使用SPF>15的防晒霜,有严重光敏感者建议使用SPF>30的防晒产品。注意化学防晒霜应在外出20分钟前使用,物理防晒可即刻成膜可以不用提前,但所有的防晒产品在室外每2-4小时均应补涂!有些家长对儿童擦防晒产品始终觉得不安全,在这里可以告诉大家6个月以上的宝宝就可以擦防晒了,宝宝嫩嫩的皮肤更需保护哦。另外建议享受日光浴的小伙伴们,避免食用光敏性食物,如灰菜、紫云英、雪菜、莴苣、茴香、苋菜、芥菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、芥麦、香菜、红花草、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。除此之外,“光敏性海鲜”包括螺类、虾类、蟹类、蚌类等,同样含有光敏物质,也需留意。特别提醒:记得戴墨镜哦,眼睛同样需要保护。

如果我们被晒伤了怎么办?

按照疾病轻重程度处理措施排序依次是:1、冷敷,外用炉甘石洗剂;2、口服抗过敏药,外用糖皮质激素软膏如地奈德、艾洛松等;3、严重时可口服小剂量激素,如强的松。在恢复期呢应注意加强皮肤局部保湿修复。

当然建议大家,如果日晒后出现大片红斑、水肿、水疱、糜烂伴疼痛,需到医院就诊,在医生指导下进行治疗!愿大家享受阳光,远离日晒伤!



经常崴脚怎么办？这3招助您稳住踝关节！

□广州医科大学附属第五医院康复医学科 徐志辉
通讯员:肖颖

相信很多人都有过“崴脚”的经历。“崴脚”在医学上称为指的是踝关节扭伤,是全身关节扭伤中发病率最高的一种。踝关节扭伤尤其是以内翻损伤多见。当行走和疾跑落足或踩空或从高处坠落时,足外缘着地,足跖猛然内收,可引起踝外侧韧带被牵伸而扭伤,甚至部分撕裂!

很多时候崴脚之后容易再次崴脚。据研究数据显示踝关节扭伤后再次受伤的可能性比正常踝关节高40~70%。但如果受伤后通过及时正确的治疗、康复锻炼和使用护具,可明显降低再受伤的风险。下面给大家介绍一些常用的康复训练小妙招。

1、抗阻“勾脚”

坐床上,腿伸直,皮筋一端固定,另一端套在脚尖上,抗橡皮筋阻力完成“勾脚”动作。于最高位置坚持15秒钟,复原,重复10次。此练习主要加强踝关节背屈肌肌力,提高踝关节控制能力及前后向稳定性。

2、提踵行走

提踵行走即用脚尖行走,坚持15秒钟,复原,重复10次。此练习主要加强踝关节跖屈肌肌力,锻炼小腿三头肌,尤其提高踝关节蹬踏力量,强化踝关节控制能力及稳定性。

3、勾脚行走

勾脚行走即用脚跟行走,坚持15秒钟,复原,重复10次。此练习主要加强踝关节背伸肌肌力,强化踝关节背伸控制能力及稳定性。

踝关节功能锻炼在踝关节扭伤康复过程中是很重要的,对预防再次扭伤起到很关键的作用。正确、科学的踝关节锻炼方法助您远离崴脚之痛!

烹食“猪润”知多少

□广医二院番禺院区中医科 郑艳华 副主任中医师 通讯员:许咏怡

据说对于凡事比较讲“意头”的广州人,嫌“肝”的谐音“干”不好听,反之“润”很有吉义,因此把猪肝叫作“猪润”、鸭肝就是“鸭润”了。中医认为猪肝性甘、苦、温,归于肝经,具有补肝明目、养血补血的功效。因此这“润”,也是很好的表达了猪肝滋养的作用。

现代研究认为,猪肝含有丰富的铁、磷和维生素A。猪肝的铁含量,为猪肉平均含量的3倍,如果缺铁性贫血,适量吃点猪肝,应该是不错的选择。而猪肝中丰富的维生素A对于维持视力有一定的好处。随着大家生活水平和保健意识的提高,越来越多的人对动物肝脏望而生畏。一主要缘于作为动物的重要代谢器官,猪肝更容易富

集一些重金属等有害残留物质,二是猪肝的胆固醇含量也很高。长期大量食用,确实不利于健康。那怎么才能吃得健康吃得放心呢?下面说说烹食猪肝的四个注意事项:

选择新鲜且来源安全的猪肝。
新鲜的猪肝要比已经煮卤好的猪肝更安全。好的猪肝呈褐色或紫色,手摸坚实无黏液,闻无异味,切开后不见任何结缔组织。

烹调之前充分清洗。
猪肝要放在自来水龙头下冲洗10分钟,切片后放在水中(最好淡盐水)浸泡30分钟,反复换水至水清为止。

完全煮熟。

烹任时,一定要加热至全熟变成褐色为止,绝不能贪图口感脆嫩而缩短加热时间。清淡的煮法比重口味爆炒要健康。

不食吃。
正常成年人一次50克左右,每周可以吃一两次。如果患有心血管疾病(高血压、冠心病、高血脂、高血胆固醇患者),则要控制猪肝的食用量,少吃或不吃。

以下介绍两种猪肝相对养生的吃法:

一、猪肝菠菜粥

材料:猪肝50g、菠菜两根、大米50g、鸡蛋一个、姜8g
方法:米淘洗一遍用清水浸泡30分钟,姜切薄片,猪肝洗净切成长条。将猪肝

和姜片一同放入锅里煮开,用勺子撇去汤汁表面的浮沫。水煮开后1-2分钟捞出猪肝。菠菜焯水以后过下凉开水,沥干水分切段。大火烧开大米,转小火熬煮至米粒膨胀开花,加入猪肝和菠菜搅拌均匀,淋入抽打均匀的蛋液。

二、猪肝阿胶粥

材料:猪肝50克,阿胶10克,小米60克、葱花、姜末、精盐等适量。
做法:猪肝洗净,切片。小米淘洗干净,放入砂锅,大火煮沸后改用小火煨煮30分钟。放入阿胶,搅拌至完全烊化后,再加入猪肝,待猪肝煮熟后,加葱花、姜末,盐等调味搅匀即可。

晚上开灯睡觉？当心影响宝宝的生长发育

□医学指导:广东省妇幼保健院儿童保健科 柯海劲 主任医师 通讯员:林惠芳

有些家长担心宝宝晚上怕黑哭闹,或者为了方便在宝宝入睡后仍能在房间自由走动或干其他事情,于是习惯在宝宝入睡后仍是亮着灯,甚至彻夜不熄灯睡觉。殊不知:开灯睡觉其实是会影响到宝宝的健康!

宝宝刚出生,对白天黑夜是完全没有概念的,他们出生后需要在家长的帮助下慢慢地适应这种昼明夜暗的生物钟规律,最终做到跟成人一致的昼夜作息规律。但如果一直处于灯光环境下,就有可能使他们分不清白天黑夜,最终造成白天睡觉、晚上不睡,或是晚上睡不踏实的现象。

当晚上不能顺利地进入一种熟睡状态时,一连串的健康问题也就随之而来了:我们知道,处于生长发育阶段的小孩,需要体内分泌足够的生长激素来促进他们的生长发育,而这种生长激素分泌的高峰时间段就在夜间熟睡之后的22:00至次日凌晨的2:00,在这个时间段如

果宝宝没有顺利地进入熟睡状态,那么就会错过生长激素分泌的“黄金时间段”,久而久之,也就在一定程度上影响了宝宝的身高了。另外,彻夜不熄灯休息,也会因光照时间太长而减少脑垂体中松果体褪黑激素的分泌,从而减弱对性腺发育的抑制,最终因性器官超前发育而出现性早熟。

除此之外,长时间在灯光下睡觉。光源持续不断地对眼睛产生刺激,使原本需要通过睡眠来得到充分休息的眼球和睫状体却始终得不到充分的休息,再加上婴幼儿的视力发育又尚未完善,这就阻碍其视力发育,增加日后患上近视的几率。而且,长时间的混乱的昼夜作息下,还可影响体内的生物和化学系统,使体温、心跳、脉搏、血压等变得不协调,出现食欲下降、情绪低落等表现,最终导致各种疾病趁虚而入。

可见,正确的方式应该是:熄灯睡觉!那么,对于已经习惯开灯睡觉的宝

宝来说,又该如何帮助他们慢慢戒掉对灯光的依赖呢?

关灯后哭闹时应给予适当安抚

关灯后,由于周围环境的变化,有些小宝宝可能会因缺乏安全感而开始哭闹,以寻求家人的关注,如果爸爸妈妈因此而开灯让他继续睡,那么,这种不良的习惯就将会被一直延续下去。所以,熄灯后宝宝因恐惧而哭闹时,妈妈可以握着他的手,轻轻地拍宝宝,安抚他,告诉他“妈妈在”,或者放一些在孕期经常播放的音乐,慢慢地,他就会平静下来了。这些都需要一段时间的适应过程。

选择可调节亮度的台灯或落地灯

房间里可以备一盏可调节亮度的台灯或落地灯,每次宝宝准备睡觉时,将灯光调暗,营造一种睡眠的氛围,宝宝



入睡后,把灯关掉,中间宝宝醒来需要喂奶或换尿布时,再打开微弱的灯光照明,并在结束喂奶或换尿布后,关灯并保持安静,使其继续进入睡眠状态。

睡前不要给宝宝讲恐怖故事

随着孩子年龄的增长,他们的想象力越来越丰富,但他们有时又往往还不会区分想象与现实生活的不同,熄灯后,他们可能会将故事、绘本或动画片里的“鬼怪”与这个时候的漆黑环境联系起来,于是不愿意关灯睡觉。因此,当大孩子不愿意关灯睡觉时,家长应多了解其不愿关灯睡觉的具体原因,并加以正确引导,同时,家长也应尽量避免睡前给宝宝讲恐怖故事或看有恐怖情节的动画片,睡前建议以轻松安静的亲子活动为主。



▲邹自灏医生在进行手术演示

广州的春节刚过,寒意还未消除,而此时,远在三千公里之外的新疆喀什依然是冰天雪地,广州市第八批援疆医疗队队员、广医三院泌尿外科邹自灏医生,已经迫不及待想要结束回家探亲的日子返回新疆岗位。因为这一次,他将带着广医三院捐献的一批医疗器械,为喀什百姓解决泌尿外科手术最迫切的器械问题。

适应需求,三步走开展传帮带

2018年8月31日,作为广州市第八批援疆医疗队的队员,邹自灏来到了喀什市疏附县。经过短暂的培训后,于9月6日正式到疏附县人民医院开展援疆医疗工作,而后担任该院泌尿外科的主任。喀什地区是一个泌尿系结石高发的地方,特别是婴幼儿、青少年发病率位居全国首位。在前任几位泌尿援疆专家的努力下,这里的泌尿外科从无到有,并成为医院的临床重点科室,在床位及人员配置上已基本完善,泌尿外科器械的配备在喀什地区算是比较先进。但是科室

人员的专业素质参差不齐,基本理论知识比较薄弱。这些需求都被他记在了心里。“援疆,最重要是要留下带不走的医疗队。”邹自灏内心牢牢记住临行前医院领导对自己的嘱咐。因此,他将团队的建设培养列为重中之重。

在每次查房时,他都尽量详细地讲解相关疾病的理论知识,并带来专业书籍供医务人员参考。经过一段时间后,科内年轻医生遇到问题时都首先翻阅指南,寻找解决办法,而不是像以前那样什么都靠上级医师来解决。

改变当地医护人员既往的一些不良老旧观念,也是邹自灏要下手帮扶的一个重点。他着手完善科室各项核心工作制度,对常见疾病的诊疗过程加以规范,制定相关诊疗常规,着力促进医疗护理规范化,手术流程标准化。

他和医生们打成一片,鼓励年轻医生多动手,熟悉泌尿外科常规器械操作,为他们能做高一等级别手术打基础。师徒模式,是广东援疆的一个模式,也是邹自灏身体力行

的一项工作。采用师徒结对帮扶形式,手把手教技术,他培养出了一批“徒弟”。此外,他还热心张罗,选送一名医生和一名护士到广州进修学习。

背倚自“家”工作渐入佳境

当地医院的泌尿外科设备虽然基本完善,但是工作一个阶段后,细心的邹自灏还是发现,当地科室缺乏一些泌尿外科常用的操作器械。因此,他想起了自己的“家”——广医三院这个强大的后盾,他向科室寻求帮助,向医院申请,得到了医院领导的大力支持,为当地科室购买了膀胱穿刺造瘘套件、成人男性尿道扩张器、小儿尿道扩张器和女性尿道扩张器等器械。而这批器械在春节后送到当地,在手术中发挥很大的作用。

在临床中,他大力开展前列腺病人的PSA筛查,提高泌尿腔内镜手术技巧,开展腹腔镜下双侧精索静脉高位结扎术等微创手术,仅4个月内协助完成各种泌尿手术180多台。除了疏附县外,邹

自灏还受邀到伽师县人民医院、克州人民医院、克州阿克陶县人民医院进行技术支持。在阿克陶县人民医院帮助开展了该院第一例经皮肾镜钬激光碎石术。这台钬激光机是阿克陶县人民医院泌尿外科陈格主任经过千辛万苦由江西援疆资金里面申请购买的,希望邹医生为他们作第一次的手术演示。患者是一名32岁的维族男性,得益于国家的免费体检政策,得以发现自己的左肾内有一颗2.5*1.5cm大小结石,也得益于国家对新疆人民的扶贫与医保政策,享受了住院治疗费用基本全免。手术历时40分钟,顺利完成,出血10ml,邹自灏多年锻炼出来的手术技术得到了当地医生的认可。

2018年10月27日,在广东医师协会林曙光会长的倡议下,广东省医师协会援疆工作委员会在喀什成立,邹自灏成为了首届委员。“是信任,更是责任!”邹自灏说,作为一名援疆泌尿外科医生,自己将会更多地发挥自身优势,为当地患者带去更多的帮助。

千里援疆 他为喀什泌尿疾病患者带去帮助

——记广医三院邹自灏医生援疆事迹

□通讯员 广州医科大学附属第三医院 黄瑄琪

学习贯彻《广东省爱国卫生工作条例》 发展爱国卫生事业,保护人民健康

今年4月是第31个爱国卫生月。爱国卫生运动是我们党和国家将群众路线用于卫生防病的伟大创新和成功实践。深入开展爱国卫生运动,是从源头上预防和控制传染病的有效举措。习近平总书记在全国卫生与健康大会上深刻指出,“我们要继承和发扬爱国卫生运动优良传统,发挥群众工作的政治优势和组织优势,持续开展城乡环境卫生整洁行动,加大农村人居环境治理力度,建设健康、宜居、美丽家园。要在农村来一场‘厕所革命’,让农村群众用上卫生的厕所。”2018年11月,广东省人大修订通过了《广东省爱国卫生工作条例》,为我省依法深入开展新时期爱国卫生运动提供了法制保障。

《广东省爱国卫生工作条例》(下称《条例》)于2003年7月25日,经广东省第十届人民代表大会常务委员会第五次会议通过并颁布实施。2018年11月29日,新修订的《广东省爱国卫生工作条例》通过广东省第十三届人民代表大会常务委员会第七次会议审议,自2019年1月1日起施行。本次《条例》的修订是深入贯彻落实习近平总书记关于爱国卫生工作系列重要讲话精神和“厕所革命”系列指示的重要举措,是满足新时期人民群众对卫生健康方面美好生活需要,依法推进实施健康广东的有力保障。

《条例》进一步完善了有关协调机制,进一步明确了各方责任,明确爱卫会成员单位、各级政府的职责,对各级卫生健康、住房和城乡建设、城市市容环境卫生、交通运输、铁路、民航、农业农村、旅游、教育等主管部门,乡镇、街道、社区、居(村)委员、机关、企业事业单位和社会团体等爱国卫生工作职责,以及个人的责任和义务,均进行具体规定。

《条例》为我省依法推进爱卫工作提供有力保障,进一步推动我省卫生健康保障服务,推进健康广东建设,推动各地各单位落实爱国卫生工作“四方”责任,形成齐抓共管局面,更好地满足人民群众在安全、环境、卫生健康等方面日益增长的美好生活需要。(市卫健委爱卫处)

市红会医院牵头成立三个护理专科联盟

穗卫健讯(通讯员 市红会)3月28日,由广州市红十字会医院牵头的三个护理专科联盟“海珠区-广州市红十字会医院护理专科联盟”、“广州市红十字会医院伤口造口护理专科联盟”和“广州市红十字会医院糖尿病护理专科联盟”成立大会在该院礼堂举行,共吸引了37家省内外医疗机构的加入并一同出席了成立大会。市红会医院与海珠区卫健局、联盟单位代表签订共建协议,相关领导为护理专科联盟揭牌,并为共建单位颁发牌匾。

海珠区卫生健康局梁玉明副局长在致辞中指出,本次通过组建护理专科联盟工作,整合区域护理服务资源,构建分级诊疗、延续护理的战略合作模式,提升基层护理服务能力,加快形成“小病在社区、大病进医院、康复回社区”的就医新格局,为群众提供分级、连续、节约、安全、高效的医疗护理服务,让人民群众享有更多看得见、摸得着的健康获得感。市红会医院李斯明院长表示,本院将充分发挥特色护理学科优势,以护理管理、伤口护理及糖尿病护理为方向,以“共建、共治、共享”为指导思想,通过建设护理专科联盟,在



▲护理专科联盟揭牌

临床护理、专科护理、延续护理、护理管理、人才培养和继续教育等方面进行深入合作,促进各级医疗卫生机构护理管理规范化、护理服务优质化、护理质量同质化,有效提升护理服务整体水平。

以联盟启动仪式为契机,市红会医院结合护理质量管理及糖尿病、伤口专科护理知识的相关进展,举办了“基于护理专科联盟的护理质量管理新进展学习班”,一共开展了8场次专题演讲,主题涵盖护理管理、分级护理、急救知识、专科护理等。来自英国伯明翰城市大学的护理及助产学院的高级讲师、烧伤和整形外科和国际衔接课程负责人、米德兰烧伤手术运营网络护士主管简·莱弗女士进行了题为“英国烧伤护理及护理视角下的烧伤创面管理”的演讲。238名学员参与了学习。

越秀区中小学校体检实行“无纸化”

穗卫健讯(通讯员 邱湘娜)2019年越秀区中小学生体检工作近期已启动。按照文件要求,中小學生每年需进行一次体检。与往年不同,今年越秀区中小学生体检采用新的信息管理系统,首次实施“无纸化”体检模式,以平板设备代替体检卡,取消了手工填涂和检卡环节,实现了数据上传的即时性。通讯员在越秀区某学校体检现场看到,学生拿着属于自己的二维码,到各个体检项目排队等候检查,体检医生手持移动终端设备扫描学生导引单的二一维码,平台上对应着学生的个人信息,体检数据直接输入到平台。现场学生候检秩序井然,医生检查操作也十分流畅。

负责此间学校体检工作是越秀

区珠光街社区卫生服务中心,该中心负责人表示,无纸化体检有多方面优势:首先是数据更为准确。传统的涂卡体检医生需要先在体检卡上手写文字描述,再由工作人员后期录入电脑,出错率高。无纸化体检则由医生直接提交最终数据,一步到位,精准描述。其次是有有效防止“漏检”。学生无需严格按照顺序开展体检,体检医生可实时查看体检进度、漏检项目和漏检学生。最后通过收集总表查看每个学生的体检数据,及时让漏检某项目的学生重新进行“补检”。三是节省时间、人力、物力。不仅减少了打印体检卡和学校核对分发的的工作,体检结束后无需花费大量人力和时间进行体检数据的录入。“无纸化”大大提升了体检工作质量和效率。

市卫监所在全市中小学校推广使用课桌椅型号快速测量尺

穗卫健讯(通讯员 卢旭、张影翰)为进一步贯彻中央关爱青少年健康成长的相关精神,促进我市中小学校教学环境的改善,预防中小學生近视、脊柱侧弯等常见病的发生,广州市卫生监督所立足自身业务专长,主动作为,创新服务,根据我市学校卫生工作情况,组织专家设计、制作了课桌椅型号快速测量尺,并在全市范围内大力推广。学生身高与课桌椅型号的正确匹配使用,与青少年儿童的视力保护、正常发育密切相关。据近年来我市学校卫生监督抽检情况,针对中小学校普遍存在在卫生健康专业知识匮乏、采购配置课桌椅型号不规范、班级课桌椅正确分配操作困难等实际情况,市卫生监督所广泛征求意见,积极研究对策,根据《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》等国家标准,设计了使用便捷、标准清

晰的课桌椅型号快速测量尺贴纸,一方面通过向国家“双随机”监督抽检学校派发测量尺,现场对校医、保健老师和相关管理人员进行指导培训,将健康宣教与监督检查相结合,敦促学校根据标准要求合理分配学生课桌椅,改善教学环境卫生;另一方面,依托各区主力军,首批3000份快速测量尺已于今年初分发到全市11个区卫监所,要求各区卫生监督所在辖区内学校进行推广普及。

接下来,市卫监所将继续推进该项工作,针对我市需求缺口较大这一现状,上半年将会补充印发一批,届时将广泛征集各区卫监所、学校意见,优化测量尺的设计细节,并以此为契机,探索更有效的学校卫生健康知识宣教、普及方法,提升学校乃至全社会对学校卫生的认识,为广大青少年儿童的健康成长创造更好条件。

北京路最美女孩 原来是她们!



▲从左到右为杨芷颖、廖彩霞、陈淑桦、钟泰丽

穗卫健讯(通讯员 梁译尹)日前,一拨城市特搜的记者,急切地走进了广州市中医医院同德分院。到底发生了什么事?原来他们是在寻找北京路的最美救人女孩。

3月27日中午,在北京路步行街有一位老人家突然晕倒,情况相当危急。这时出现四名女孩出手相救,为倒地老人进行心肺复苏按压。现场目击人回忆,老人突然晕倒在地,四位女生帮他脱下鞋子,将腿伸直,当时老人的脚已经全部变白,她们帮老人按摩,清除老人口中异物,并轮流对他进行了心肺复苏按压,一直到救护车到来,老人的脚也渐渐恢复了血色。

事后,城事特搜的记者在附近进行了走访,然而一直没找到这四位跪地救人的女孩。就在这个新闻出街后,市中医医院院办收到了工作人员的报料,原来这四位最美救人女孩,就是本院同德分院的护士!于是就有了开篇的这一幕,记者们来到分院对四位美小护进行了事件采访。

据四位护士小姐姐说,她们当天结伴去北京路吃饭,路上突然看到有老伯晕倒,出于职业的本能,大家立马冲上前分工协作对老人进行急救,直到救护车来到。当老伯颈动脉搏动稍明显,面色稍转红润及四肢稍暖后她们就自行离开了。

护士小姐姐们表示,这就是一种职业的本能,无论是工作中还是生活上都一样,遇到这种突发事情,第一念头就是协力把人救回来,这也是作为护士的责任感和使命感。让我们为这四位最美小护点赞!

广州市惠爱医院 志愿服务获赠锦旗

穗卫健讯(通讯员 市惠爱)3月20日上午,广州市惠爱医院收到广州市残疾人安养院送来的一面印有“仁心仁术爱无疆,扶残助残献真情”的锦旗,对该院长期以来坚持不懈的帮助和服务表示感谢。

广州市残疾人安养院有关负责人表示,惠爱医院长期以来坚持对安养院进行帮助与关怀,对该院专业、热情、耐心的志愿服务态度印象深刻,同时该院也为安养院内患者的健康提供了保障,因此,特地向该院表示感谢。

据了解,广州市惠爱医院从2012年起就开始了为市残疾人安养院的志愿服务工作,一方面充分利用技术特色与优势,为安养院患者提供医疗服务,每月选派医务志愿者前往该院义诊,并在必要的时候提供转介服务,同时还定期组织志愿者到安养院进行慰问,送去衣袜、食品等日常用品。据不完全统计,2012年至今,惠爱医院志愿者服务队为市残疾人安养院提供了90余人次的志愿服务,发放慰问物资合计4万余元。



10.5万毫升! 这家医院用热血温暖这座城,过半的捐献者居然是...

□通讯员 广州医科大学附属第二医院 洗咏琪

那几天,冷空气突然来袭,可为什么广医二院一群美女帅哥却说自己热血沸腾,还纷纷撸起袖子,难道南方人比北方人更抗寒?原来,这是广二医在开展2019年无偿献血活动!

3月6、7日,广医二院昌岗院区及番禺院区开展了无偿献血活动,短短两个上午,共有421名职工参与了献血,献血总量为104700毫升,创下近年来该院献血人数和献血量的最高记录。

献血活动当天,各种采血设备布置就位,医务人员便陆续赶来,他们当中有资深的医学专家,也有刚刚毕业的青年医

护,有每年参加献血的标兵,也有第一次尝试的新手。

大家挽袖出臂,一股股殷红的血液流入了采血袋中,就像源源不断的生命之源。有很多医生护士们都是在工作间隙赶来,献血后喝了一杯糖水又匆匆地赶回工作岗位继续工作。医院副院长郑洲也加入了无偿献血的队伍中,为活动做出了表率。



▲妇产五亚科护长 武彦

武彦曾经参与一次凶险的羊水栓塞大抢救,当时患者情况紧急需要大量用血。回忆起当时的情景,武彦感慨,“当你需要用血时,你才会真正感受到血液的可贵!”武彦还是一名热心公益事业的志愿者,是中国南丁格尔志愿护理服务广东省护理学会分队的志愿者,能帮到他人让她感觉很快活。“我丈夫也每年献血”,爱心是会传递的。



▲番禺院区呼吸内科护长 洪珊珊

洪珊珊从大学开始已经献血了,“其实我认为这只是一件很普通的事”,进入医院工作后,有更多机会接触到用血情况,尤其是一些严重贫血的患者,因此比常人更懂得血液对生命的重要性,“我希望我的这些血能够最大限度地发挥作用,只要身体条件允许,我就还会去献血。

他们说,作为医务人员,我们更能理解血液对生命的意义,因为无偿献血,一台迫在眉睫的手术不再因为术前库存不足而取消,一个垂危的生命不再因为缺血而受到危及,一个苦苦等待的家庭不再因为失去亲人而支离破碎。“我不认识你,但我帮助你”“我不认识你,但我感谢你”为广医二院这群热血医护们点赞!



▲昌岗院区(院本部)献血现场



▲健康体检部主任医师 冯婷

在工作间隙前来献血的冯婷,虽然外形纤瘦,但是只要有机会,都会参加献血,至今已经盖满了整整3个献血小本了,“第一次献血是高中时期,但是当时并不害怕,血液能再生,但是生命不可再生,而且献血对于身体无害,有助于身体健康,既然我们有能力,为什么不做应有的贡献呢?”



▲神经外科监护室 陆燕芬

刚入职一年的陆燕芬从大一一开始每年都会坚持无偿献血,还都是400ml的全血,“在神外监护室经常遇到需要大量用血的抢救病例,因为自己是比较紧缺的O型血,作为一名年轻的医护人员,都希望能为患者贡献自己一份小小的力量。”

▲核医学研究生 冯静敏

第一次献血的冯静敏,心情还是有点紧张,“其实我早就有献血的念头,但以前在学校都错过未能如愿以偿,这次听到主任的号召就赶紧报名了,刚好遇到了我们女生的节日,感觉这个节日特别有意义。”