

# 广州卫生健康

## 市卫生健康委召开纪念 中国共产党成立98周年暨表彰大会

**穗卫健讯** 7月1日,广州市卫生健康委召开纪念中国共产党成立98周年暨表彰大会,市卫生健康委党组书记、主任唐小平出席并讲话,市卫生健康委党组成员、副主任、机关党委书记何希主持。市卫健委全体委领导出席。市卫健委党组成员、副主任郑阳资宣读《中共广州市卫生健康委委员会机关委员会关于表彰优秀共产党员、优秀党务工作者和先进党组织的决定》。

近年来,市卫健委系统各级党组织和广大党员干部深入学习贯彻习近平新时代中国特

色社会主义思想和党的十九大精神,积极投身健康广州、卫生强市建设,涌现出一大批优秀个人和先进集体。在纪念建党98周年之际,以开展“不忘初心、牢记使命”主题教育为契机。经委党组研究,决定由委机关党委授予戴奇山等80名同志“广州市优秀共产党员”称号,授予曾芳玲等35名同志“广州市卫生健康委员会优秀共产党员”称号,授予曾芳玲等35名同志“广州市卫生健康委员会优秀共产党员”称号,授予曾芳玲等35名同志“广州市卫生健康委员会优秀共产党员”称号。

受表彰的先进党组织代表、优秀共产党员代表以及广州市劳动模范代表上台发言,分享个人和集体的先进事迹及工作经验。全体参会人员还集中观看了获评广州市劳动模范的先进集体和获评广州市劳动模范的先进个人宣传短片。

市卫生健康委全体委领导、委机关各支部书记;委属各单位党组织书记、副书记、纪委书记等领导;今年受到市委、市直机关工委和市卫健委表彰的所有优秀共产党员、党务工作者和先进党组织书记共190余人参加。

搭建行业信息交流平台·打造健康科普传播阵地



准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 印刷期数 24期/年(半月)

总第1137期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所

印刷日期  
2019年7月17日 星期三  
第13期

## 国务院印发国务院关于实施健康中国行动的意见

**新华社北京7月15日电** 近日,国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》指出,人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志,预防是最经济最有效的健康策略。要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神,坚持以人民为中心的发展思想,坚持改革创新,贯彻新时代卫生与健康工作方针,强化政府、社会、个人责任,加快推动卫生健康工作理念、服务方式从以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,普及健康知识,引导群众

建立正确健康观,加强早期干预,形成有利于健康的生活方式、生态环境和社会环境,延长健康寿命,为全方位全周期保障人民健康、建设健康中国奠定坚实基础。

《意见》提出,要坚持普及知识、提升素养,自律自律、健康生活,早期干预、完善服务,全民参与、共建共享的基本原则。到2022年,健康促进政策体系基本建立,全民健康素养水平稳步提高,健康生活方式加快推广。到2030年,全民健康素养水平大幅提升,健康生活方式基本普及,居民主要健康影响因素得到有效控制,因重大慢性病导致的过早死亡率明显降低,人均健康预期寿命得到较

大提高,居民主要健康指标水平进入高收入国家行列,健康公平基本实现。

《意见》明确了三方面共15个专项行动。一是从健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康等方面综合施策,全方位干预健康影响因素;二是关注妇幼、中小学生、劳动者、老年人等重点人群,维护全生命周期健康;三是针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病四类慢性病以及传染病、地方病,加强重大疾病预防。通过政府、社会、家庭、个人的共同努力,努力使群众不生大病、少生病,提高生活质量。

《意见》强调,国家层面成立健康中国行

动推进委员会,制定印发《健康中国行动(2019—2030年)》,细化上述15个专项行动的目标、指标、任务和职责分工,统筹指导各地区各相关部门加强协作,研究疾病的综合防治策略,做好监测考核。要动员各方广泛参与,凝聚全社会力量,形成健康促进的强大合力。要加强公共卫生体系建设和人才培养,加大财政支持,强化资金统筹,优化资源配置,加强科技、信息支撑,完善法律法规体系。要注重宣传引导,及时发布政策解读,设立健康中国行动专题网站,以有效方式引导群众了解和掌握必备健康知识,践行健康生活方式。

## 广州市高水平临床重点专科、 培育专科授牌仪式举行

**穗卫健讯** 7月4日下午,广州市高水平临床重点专科、培育专科授牌仪式在市卫生健康委举行。从2019年起,广州市将用3年时间,市财政投入9000万元,重点推动20个高水平临床重点专科和7个高水平临床重点培育专科建设,全面提升疑难重症诊疗能力、临床科研创新能力,努力打造一批技术一流、科研领先、人才集聚的高水平临床重点专科。

市卫生健康委主任唐小平指出,开展广州市高水平临床重点专科建设项目是广州市深入贯彻习近平总书记重要讲话精神,奋力实现“四个走在全国前列”,建设卫生强市、健康广州、医疗高地的重要举措,是增强医院综合实力、核心竞争力的重要抓手,是推动广州市专科诊疗标准化、精准化、规范化发展,推进全市整体医疗卫生服务水平走在前列的重要支撑。

“广州医疗资源目前存在不平衡、不充分的问题,而且市属医院和省属医院的水准仍然存在一定的差距。开展高水平临床重点专科和培育专科的建设,是为了化解优质医疗服务供给的不足。”市卫健委医政医管处处长夏海晖介绍,本次的27个高水平临床重点专科和培育专科,建设周期为三年。

年,是根据各间市属医院的优劣势,并且考虑到与省属医院的差异化发展而选定,3年时间里,通过财政投入和医院配套建设资金推动专科建设,其中,市财政投入9000万元,主要用于这些专科的设备、人员引进和培训、科研项目、创新高新医疗服务等,最终目的是提高优质医疗服务供给能力。广州市惠爱医院精神科专业入选首批广州市高水平临床重点专科建设名单。该院党委书记宁玉萍介绍,广州医科大学精神卫生学院的临床教学任务由惠爱医院承担,目前每年招收30多名本科生,该院每年还会接收60多名精神科住院医师进行规范化培训。目前国内精神科医生缺口较大,有不少还是其他专业医生转岗而成,在建设临床重点专科后,该院会在人才培养上加大力度,还在科研上进行提升。

广东省目前只有三家公立肿瘤专科医院,能够提供规范、专业治疗的肿瘤专科少,省内肿瘤专科治疗缺口较大。本次,广州医科大学附属肿瘤医院入选广州市高水平临床重点专科建设名单,该院院长崔书中表示,广州医科大学附属肿瘤医院即将增加400张床位,并且全力推进设有500张床位的南沙肿瘤医院项目建设。

## 海珠、越秀、番禺疾控进入国家 疾控系统首批信息化试点单位

《广州卫生健康》讯(通讯员方钦 李玉红)7月1日,国家卫生健康委官网发布了《关于开展全国疾病预防控制信息化试点工作的通知》,正式启动全国疾控信息化试点工作。试点单位涉及8个省级疾控机构,31个市级疾控机构以及29个区县级疾控机构。我市海珠区、越秀区和番禺区疾病预防控制中心进入国家疾控系统首批信息化试点单位。

近年来,海珠区高度重视全民健康疾病预防控制信息化建设,不断创新服务模式,此次积极申报并成功获得首批29个区县级试点单位之一,体现了海珠区在全民健康疾病预防控制信息化管理与应用能力方面具备良好基础。

海珠区将以国家疾病预防控制信息化试点工作作为推进疾病预防控制体系建设的重要抓手,将国家疾病预防控制信息化试点单位建设要求与区域

全民健康信息化建设有机结合,形成具有海珠区区域特色、满足区域发展需求的信息化建设模式,结合目前信息化建设状况下一步完成以下工作目标:一是提高区域全民健康信息管理平台管理数据的精确度,全面提升慢性病管理效率;二是部分应用系统与区域平台进行对接,开展数据分析与统计;三是加深公共卫生与医疗机构的数据资源融合度,统一标准和管理规范,为海珠区人民提供全方位的公共卫生信息服务,更好地促进疾病预防控制事业上新台阶。

据悉,此次试点工作为期3年,由国家卫生健康委疾控局和中国疾控中心共同牵头,力图通过试点工作,解决当前各地疾控信息系统“孤岛”和“烟囱”问题,促进国家与地方疾控信息系统有机结合,形成可复制、可借鉴、可推广的建设模式。

## 国家发布“健康中国行动”有关文件 聚焦“治未病” 15大行动推进“健康中国”

**1 实施健康知识普及行动。**面向家庭和个人普及预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药等维护健康的知识与技能。建立并完善健康科普专家库和资料来源库,构建健康科普知识发布和传播机制。到2022年和2030年,全国居民健康素养水平分别不低于22%和30%。

**2 实施合理膳食行动。**合理膳食是健康的基础。针对一般人群、特定人群和家庭,聚焦食堂、餐厅等场所,加强营养和膳食指导。鼓励全社会参与减盐、减油、减糖,研究完善盐、油、糖包装标准。到2022年和2030年,成人肥胖增长率持续减缓,5岁以下儿童生长迟缓率分别低于7%和5%。

**3 实施全民健身行动。**为不同人群提供针对性的运动健身方案或运动指导服务。推进公共体育设施免费或低收费开放。推动形成医体结合的疾病预防和健康服务模式。到2022年和2030年,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于90.86%和92.17%。

**4 实施控烟行动。**推动个人和家庭充分了解吸烟和二手烟暴露的严重危害。鼓励领导干部、医务人员和教师发挥控烟引领作用。研究利用税收、价格调节等综合手段,提高控烟成效。到2022年和2030年,全面无烟法规保护的人口比例分别达到30%及以上和80%及以上。

**5 实施心理健康促进行动。**通过心理健康教育、咨询、治疗、危机干预等方式,引导公众科学缓解压力,正确认识和应对常见精神障碍及心理问题。建立精神卫生综合管理机制。到2022年和2030年,居民心理健康素养水平提升到20%和30%,心理相关疾病发生的上升趋势减缓。

**6 实施健康环境促进行动。**向公众、家庭、单位(企业)普及环境与健康相关的防护和应对知识。推进大气、水、土壤污染防治。推进健康城市、健康村镇建设。建立环境与健康的调查、监测和风险评估制度。到2022年和2030年,居民饮用水水质达标情况明显改善,并持续改善。

**7 实施妇幼健康促进行动。**积极引导家庭科学孕育和养育健康新生命,健全出生缺陷防治体系。促进生殖健康,推进农村妇女宫颈癌和乳腺癌检查。到2022年和2030年,婴儿死亡率分别控制在7.5%及以下和5%及以下,孕产妇死亡率分别下降到18/10万及以下和12/10万及以下。

**8 实施中小学健康促进行动。**动员家庭、学校和社会共同维护中小学生身心健康。到2022年和2030年,国家学生体质健康达标优良率分别达到50%及以上和60%及以上,全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上,新发近视率明显下降。

**9 实施职业健康保护行动。**针对不同职业人群,倡导健康工作方式,落实用人单位主体责任和政府监管责任,预防和减少职业危害。完善职业病防治法规标准体系。到2022年和2030年,接尘工龄不足5年的劳动者新发尘肺病报告例数占年度报告总例数的比例实现明显下降,并持续下降。

**10 实施老年健康促进行动。**健全老年健康服务体系,完善居家和社区养老服务政策,推进医养结合,探索长期护理保险制度,打造老年宜居环境,实现健康老龄化。到2022年和2030年,65岁及以上老年人失能发生率有所下降,65岁及以上人群老年痴呆患病率增速下降。

**11 实施心脑血管疾病防治行动。**引导居民学习掌握心肺复苏等自救互救知识技能。全面落实35岁以上人群首诊测血压制度,加强高血压、高血脂、血脂异常的规范管理。到2022年和2030年,心脑血管疾病死亡率分别下降到209.7/10万及以下和190.7/10万及以下。

**12 实施癌症防治行动。**倡导积极预防癌症,推进早筛查、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高患者生存质量。有序扩大癌症筛查范围。推广应用常见癌症诊疗规范。加快临床急需药物审评审批。到2022年和2030年,总体癌症5年生存率分别不低于43.3%和46.6%。

**13 实施慢性呼吸系统疾病防治行动。**引导重点人群早期发现疾病,控制危险因素,预防疾病发生发展。探索高危人群首诊测量肺功能,40岁及以上人群体检检测肺功能。到2022年和2030年,70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到9/10万及以下和8.1/10万及以下。

**14 实施糖尿病防治行动。**我国是糖尿病患病率增长最快的国家之一。提示居民关注血糖水平,引导糖尿病患者科学降低发病风险,指导糖尿病患者加强健康管理,延迟或预防糖尿病的发生发展。到2022年和2030年,糖尿病患者规范管理率分别达到60%及以上和70%及以上。

**15 实施传染病及地方病防治行动。**引导居民提高自我防范意识,讲究个人卫生,预防疾病。充分认识疫苗对预防疾病的重要作用。倡导高危人群在流感流行季节前接种流感疫苗。到2022年和2030年,以乡(镇、街道)为单位,适龄儿童免疫规划疫苗接种率保持在90%以上。

## 市卫生健康委举办2019年中医药健康文化主题活动

《广州卫生健康》讯(通讯员 委中)7月6日上午,市卫生健康委牵头组织广州市中医医院、广州市惠爱医院、广州市红十字会、广州市健康教育所、广州市

中医药学会、广州市疾病预防控制中心(12320卫生热线)、华林街社区卫生服务中心等单位,在广州文化公园中心舞台广场举办了以“中医药健康你我他”为主

题的“2019年广州中医药中国行”现场大型宣传活动。活动开展中医药知识展览展示、省市名中医参与的专家义诊与健康咨询、中医推拿、艾灸等适宜技术体验,发放中医药健康素养科普资料等。

活动现场展览展示区重点展现我国中医药发展成就、《中医药法》的有关内容,省市名中医专家带给市民有关“未病先防、既病防变、愈后防复”的养生理念,以及中医药健康的重要论述,高度重视中医药强市建设,不断提升中医药服务能力。广州地区共有中医医院(含中西医结合医院、二级)35间,其中三级甲等8间、二级甲等10间、二级乙等1间,全市各区至少有1间二甲以上中医医院;广州地区拥有国家级中医住培基地5个,国家级中医重点专科75个;全市有21间综合医院获“全国综合医院中医药

名群众进行了义诊,有100多人现场亲身体验艾灸、针灸、推拿、刮痧等中医特色项目,免费测血压超过200人,免费测血糖50人。现场派发各种中医养生资料及印有中医药健康素养科普知识的小礼品近千份。本次活动增进了公众对中医药的认知和认同,提升了公众中医药健康文化素养,促进了中医药健康养生文化传播。

我市全面落实习近平总书记关于发展中医药的重要论述,高度重视中医药强市建设,不断提升中医药服务能力。广州地区共有中医医院(含中西医结合医院、二级)35间,其中三级甲等8间、二级甲等10间、二级乙等1间,全市各区至少有1间二甲以上中医医院;广州地区拥有国家级中医住培基地5个,国家级中医重点专科75个;全市有21间综合医院获“全国综合医院中医药

工作示范单位”称号;全市11个区中有10个区先后成为区级全国基层中医药工作先进单位,2018年我市成功创建国家级全国基层中医药工作先进单位。全市社区卫生服务中心和乡镇卫生院均100%设置中医科,中药房、提供中医药服务和提供6类以上中医药技术方法,其中设置中医综合服务区比例也分别达98.67%和100%;全市社区卫生服务站100%能提供中医药服务和4类以上中医药技术方法;全市村卫生室97.45%能提供中医药服务,92.24%能提供4类以上中医药技术方法。

我市拥有广药集团、香雪制药等一批成熟发达的中医药企业,拥有8家老字号中药企业,陈李济获得“全球最长寿药厂”吉尼斯世界纪录;拥有广药集团、白云山、陈李济、王老吉、中一、抗之



(市民现场体验中医疗法)



霸、潘高寿、天心、何济公、奇星、采芝林等中国驰名商标以及白云山板蓝根、中一消渴丸、白兰方复方丹参片、王老吉凉茶等全国知名产品;拥有中国南方最大最具影响力的中药材交易中心——清平中药材专业市场。国医馆、中医馆、中医诊所以及凉茶铺遍布市大街小巷。各社区卫生服务中心、镇卫生院均能提供包括中药饮片、针灸、拔罐、刮痧、推拿等中医药服务以及体质辨识、中医药健康指导等中医“治未病”服务,市民可以享受到“简、便、验、廉”的中医药服务。(下转4版)





PET/CT设备

# 关于PET/CT的这些事, 专家为您来解读

□通讯员:魏彤 医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院核医学科 张汝森 主任医师 张林启 主治医师

近年来,PET/CT在国内体检中的运用有增长趋势,但是很多人对其并不了解。那么PET/CT到底是什么?广州医科大学附属肿瘤医院核医学科专家为大家解读。

## 什么是PET/CT?

PET/CT是目前国际上最尖端医学影像诊断设备之一,也是目前在细胞分子水平上进行人体功能代谢显像最先进的医学影像技术。简单来说,它是一项尖端、先进、准确的针对恶性肿瘤的影像学评估手段。

PET/CT的原理是把正电子发射断层显像(PET)与X射线断层扫描(CT)两种影像设备有机结合在一起,形成一种新的显像设备。通过向人体注射特殊标记的示踪剂,体外检测其在全身脏器的分布情况,再结合CT的精确定位,准确显示出人体各器官的生理代谢情况和解剖结构。

恶性肿瘤为了实现自身的不断生长,肿瘤本身的代谢程度明显高于正常细胞,需要比正常细胞摄入更多的葡萄糖以确保足够的能量供应。PET/CT通过探测代谢剂在体内的放射性分布,寻找葡萄糖代谢特别旺盛的部位,即恶性肿瘤所在部位。此时再结合CT上的异常表现,就能更准确地诊断恶性肿瘤。

## PET/CT检查安全吗?有辐射吗?

辐射是有的,但是总体是安全的。其

实,生活中的辐射无处不在。我们吃的东西、住的房子、天空、山川乃至人体内,都存在放射性。每个人的天然辐射剂量约为2.4mSv(毫希沃特,辐射剂量单位)。辐射对人体健康的影响与辐射剂量、辐射次数,以及人体自身的修复能力都有关系。短时间、低剂量辐射(辐射量不足250mSv)可能使血液中的淋巴细胞发生轻微变化,但不会有临床症状和身体功能改变。

近年来,随着PET/CT设备的更新换代,仪器的探测灵敏度越来越高,显像剂的用量越来越少,CT扫描时间也更短,患者接受的辐射剂量也比原来小得多。目前,一次PET/CT全身检查的总体辐射剂量在7.5mSv左右,与常规胸部CT扫描的辐射剂量基本相当,明显低于增强CT或动脉造影CT检查。而且,显像剂很快就能从体内清除,极少发生副反应。因此,做PET/CT检查是非常安全的。

## PET/CT的检查步骤是怎样的?

主要有以下4个步骤:

- 1.检查前准备:禁食6小时,控制血糖。
- 2.注射显像剂:注射后静息1小时左右,目的是让显像剂能充分到达需要检查的部位。
- 3.检查拍片:在拍片前医生会通知病人排尿做一些准备,也是为了让检查更准确。拍片时要躺在专用检查床上,可以正常呼吸。

4.分析报告:医生会根据所拍摄照片并结合其他各种检查情况综合分析结果。

## 普通体检需要做PET/CT吗?

PET/CT优势明显,也有局限性,我们应该正确看待,合理利用。目前做一次PET/CT,国内价格在9000元左右。在日常体检中,PET/CT的肿瘤检出率其实非常低,筛查出癌症的比例约1%~2%,这就意味着多达98%的健康人不但花费近万元,还将承受不必要的射线影响,故而使用PET/CT进行体检一定要慎重。

## 怀孕妇女和儿童能做PET/CT吗?

一般情况下不建议怀孕和哺乳期妇女做核医学检查和治疗。如果知道自己已怀孕或可能怀孕,请及时告诉医生。对于未生育妇女,大量资料与研究证明,临床常规核医学检查不会导致不孕。也没有证据表明其对男性生育有影响但是建议做完PET/CT后6个月再怀孕。

儿童(包括婴儿)做核医学检查是安全的,医生会根据儿童具体情况、年龄、体重等方面来调整显像剂用量。

## PET/CT有哪些局限性?

PET/CT因为检测范围大、检测准确性高,普遍应用于临床上肿瘤患者的诊断、分期与疗效评估过程,但仍然有一些固有的局限性。主要有以下几点:

- 1.价格昂贵
- 目前做一次PET/CT,国内价格在

9000元左右,对很多人来说,是一个很大的经济负担。

## 2.有一定假阴性机率

目前,比如肺部纯毛玻璃病变,即便术后病理证实为恶性,往往在PET/CT检查中未见明显增强剂摄取,而表现为假阴性,即PET/CT报告正常,结果还是有问题。

## 3.有一定假阳性机率

其实,人体是一个很复杂的系统,尽管大部分肿瘤会超量摄取葡萄糖,但超量摄取葡萄糖的病却不一定都是肿瘤,还有炎症、结核等其他异常情况。因此,对于合并炎症或结核的患者中,PET/CT会出现假阳性的可能,即PET/CT报告上说不正常,但结果却没问题。

## 4.不同器官反应不同

PET/CT检测依赖葡萄糖代谢,因此对于葡萄糖代谢异常活跃的大脑区域,无法准确评估。此外,由于PET/CT使用的显像剂主要由肾脏排泄,也会影响泌尿系统疾病的诊断。

总体而言,PET/CT作为一种新兴的检测手段,可以在传统形态学基础上进一步判断代谢功能,因此成为肿瘤诊疗过程中的重要评估工具。但是其费用较高,同时在部分组织器官,如脑、泌尿系统中准确性较低,因此也有一定局限性。再准确的影像学手段也不能代替病理诊断,在临床诊疗过程中,一旦PET/CT发现可疑病变,需尽快获取组织送病理科。

# 宝宝眨眼增多? 留意这几种疾病

□通讯员 李晓娟

医学指导:南方医科大学南方医院眼科 白浪 主任医师

“医生,宝宝老是眨眼睛,是眼睛出了什么问题吗?”“医生,宝宝眨眼睛能治吗?”……在眼科的诊室里经常会有家长为这些问题带着宝宝来就诊。南方医科大学南方医院眼科白浪主任医师介绍,宝宝眨眼异常确实是一种病症,需留意是否患上以下几种疾病。

## 宝宝眨眼原因多

“眨眼”在医学上称“瞬目”,可分为异常瞬目、频繁瞬目或瞬目诸多等情况,常见于3~6岁儿童,男童发病率约为女童两倍,多表现为双眼瞬目。白浪指出,就原因而言,除了心理因素、间歇性外斜视或集合不足,主要还有以下几点:

### ——眼险及角膜疾病

通常强风吹到眼睛或者沙子等异物进入眼睛时,人们总会不自觉地眨眼睛。风或沙子等都是对眼睛的刺激,而眨眼睛是为了清除刺激引起的眼睛不适。

能引起儿童眨眼增加的常见疾病包括以下几种:结膜炎,特别是过敏性结膜炎,往往伴随突然发作的连续打喷嚏、流涕、鼻塞及张嘴呼吸等症;干眼症,儿童多由于电视、手机看得太多引起的眼睛干涩,又称为“视频终端综合征”;眼睑异常,包括倒睫,眼睑炎症如麦粒肿、睑板腺囊肿等;另外角膜移植术后的儿童可出现移植体抗原排斥反应,即排斥反应;点状角膜炎,角膜上皮损伤等多引起儿童单眼瞬目。

### ——习惯性抽动

儿童抽动症可表现为一过性抽

动障碍,见于5%~25%的学龄儿童,一般发作时间超过1个月,但不足1年,时好时坏。超过1年的称为慢性抽动障碍,发病率小于1%。还有抽动秽语综合症,表现为瞬目的同时伴有喉部异常声音。患儿出现频繁瞬目,可同时出现挤眉、歪嘴、皱额、摇头、耸肩、发清噪音等。

### ——未矫正的屈光不正

屈光不正包括近视、远视和散光等,患儿因为视物模糊而加强眼部肌肉的调节功能,长此以往可能导致眼部疲劳,进而通过眨眼来缓解。

## 儿童出现眨眼增多需对症治疗

“研究认为,频繁眨眼的儿童无眼部疾患仅有抽动障碍的仅占7.82%。”白浪表示,儿童出现眨眼增多,首先应前往眼科就诊排查眼科疾病。若发现眼险及角膜疾病,如过敏性结膜炎引起的眨眼增多采取相应的抗过敏治疗;若为感染因素导致的结膜炎、角膜炎需抗感染治疗;干眼症引起的眨眼,则需叮嘱患儿减少看电视、电脑等电子设备,使用具有保湿润滑作用的药水滴保持眼睛湿润;如有眼睑异常(麦粒肿、霰粒肿等)选择相应的抗炎或手术治疗;屈光不正患儿应在3岁半左右就诊眼科,必要时验光、戴镜矫正等等。

此外,家长还可在患儿减少眨眼时给予鼓励的心理暗示,逐步纠正眨眼的习惯。经去除病因、对症处理、心理暗示等综合治疗后,如果仍无好转,则可能是其他疾病引起的,例如抽动秽语综合症,必要时需要神经内科或心理科进一步治疗。

# “广州健康通”的这些功能,你都知道了吗?

为实现医疗卫生信息惠民便民,广州市卫生健康委推出了一系列服务。作为广州卫生健康委官方服务号,“广州健康通”不仅提供预约挂号、医疗缴费、家庭医生签约、报告查询等服务,还可以申领电子健康码、预约接种、查询健康档案、微信预约出生证打印。如何操作?我们一起来了解一下吧~

(广州市卫生健康委信息与统计处供稿)

## 电子健康码,保您健康“一码通行”

广州市电子健康码是广州市卫生健康委按照国家标准要求而推出的医疗健康服务码,关联市民的个人身份信息和健康信息等。只要将二维码存储于手机或贴在病历本上,手持这个专属二维码,通过扫描可在全市、全省乃至全国跨机构、跨区域、跨系统使用,实现“一码通用”,享受预约诊疗、移动支付、检验检查、取药、健康档案查询、报告查询等医疗服务;家庭医生签约、妇幼保健、计划免疫预约、义务献血、慢病管理等公共卫生服务;将来会逐步享受基层首诊、远程会诊、双向转诊、健康管理、健康体检、健康教育、在线咨询等更多便民事项。

## 电子健康码怎么申领?



居民可通过“广州健康通”微信服务号、APP、医院服务窗口和医院自助机,申领使用。后期陆续实现在医院微信服务号申领。

## “广州健康通”微信服务号申领流程:

- 1.微信关注“广州健康通”。
- 2.点击菜单“个人信息”,选择“电

子健康码”,申领健康码。

- 3.人脸识别。
- 4.申领成功。

## 在哪些医院可使用?

广州市作为广东省首批试点应用城市,2019年6月14日全市首发,目前在中山大学附属第一医院、中山大学附属第三医院、中山大学附属肿瘤医院、暨南大学附属第一医院、广东省人民医院、南方医科大学南方医院、南方医科大学珠江医院、广州中医药大学第一附属医院、广州市第一人民医院、广州市妇女儿童医疗中心、广州市红十字会医院、广州市皮肤病防治所、广州医科大学附属第一医院、广州医科大学附属第二医院、广州医科大学附属第五医院、广州市番禺区中心医院等16家机构和黄埔区7个社区卫生服务中心(九龙镇中心卫生院、黄埔街社区卫生服务中心、穗东街社区卫生服务中心、鱼珠街社区卫生服务中心、东区街社区卫生服务中心、夏港街社区卫生服务中心、永和街社区卫生服务中心)启动应用。

2019年8月底,第二批试点医疗机构上线;2019年12月前,全市二级以上公立医疗机构基本实现应用;2020年6月前,全市所有公立医疗机构和公共卫生机构全面实现应用。

## 电子健康码使用Q&A:

Q:之前在各医院开的“一卡通”怎么办?

A:电子健康码启用后,各医院原有的一卡通会被转换和整合到电子健康码上,电子健康码可跨院使用。

Q:电子健康码安全吗?

A:电子健康码的二维码分静态和动态两种。静态码只能用于确认身份,即使有人捡到,也无法窥探你的健康信息,隐私和财产安全都有保障。动态码才能用于缴费支付和档案查询等,且每个码只能使用一次。电子健康码信息通过国家加密算法进行加密,必须通过国家实名认证配套的扫码工具和专用的密码机才能读取数据,信息安全有保障。

## 新的信息惠民服务——“出生证预约”

为实现医疗卫生信息惠民便民,提高出生证办事效率,减少排队时间,广州市卫生健康委推出微信预约出生证打印服务,办理出生医学证明可以微信预约,通过微信享受随时随地线上预约功能。

## 微信预约流程

- 1.关注“广州健康通”微信公众号。
- 2.点击菜单“健康助手”,选择“出生证预约”。
- 3.通过登录/注册账号密码,登录广州健康通平台。
- 4.登陆后,通过产妇产证号信息配对,若存在预约信息时,显示可选择预约的日期。根据情况按可选择预约日期进行预约,成功预约后界面会弹出预约成功提示。
- 5.如果预约已满,会提示预约已满,可选择其他可预约日期进行预约。

最后,凭预约成功信息到预约医院打证处办理,无需缴费挂号。



## 有了“广州健康通”,健康档案随时查

健康档案是医疗卫生机构为城乡居民提供医疗卫生服务过程中的规范记录,是以居民个人健康为核心,贯穿整个生命过程,涵盖各种健康相关因素的系统化文件记录。居民健康档案内容主要由个人基本信息、健康体检记录、重点人群健康管理及其他卫生服务记录组成。为了方便居民了解自己的就诊信息,“广州健康通”微信公众号和手机APP开通了“个人电子健康档案查询”服务。

## “个人电子健康档案查询”服务功能介绍

“个人电子健康档案查询”服务面向全市居民,提供个人健康基本信息、公共卫生服务、医疗服务查询等功能。居民通

过“广州健康通”微信公众号或APP可实现个人健康档案查询,随时了解个人健康信息。

- 1.微信关注“广州健康通”。
  - 2.点击菜单“健康助手”中的“健康档案”,绑定就诊人,可刷脸绑定或通过就诊卡(身份证、市民卡、电子健康码)绑定。
  - 3.点击查看个人健康档案,包括基本信息、公共卫生服务、医疗服务查询。
- 广州健康通“个人电子健康档案查询”功能极大地便利了居民的健康医疗生活,健康档案可完整记录居民的各项指标变化、身体健康情况、就诊记录、检验检查报告、体检报告等,对个人疾病管理和控制很有益处。

## “广州健康通”在手,疫苗接种不用愁

带小孩打疫苗的家长都有这样的苦恼:来到接种门诊,却发现永远在排队;门诊人流量集中,又加剧了小孩不安的情绪……由于国家实施二孩政策、流动人口增多等因素,我市预防接种门诊接种日人多拥挤、家长排队等候时间长、医生工作负荷重等问题日益严重。每次小孩疫苗接种都需要2位家长陪同,一位全程照顾小孩,另一位负责排队取号、登记等,每个月总有三、四个小时的时间耗在小孩疫苗接种上。

“广州健康通”微信公众号和手机APP的“计免预约”服务,目前已经开通使用了1年多。家长随时随地点点手指,通过手机预约接种,在线取号,将疫苗接种时间减至1小时以内,一个家长也能轻松完成,还能预约特定的接种时间段,到点后前往注射,减少排队等候时间,省时又省心。

## 接种过程智能化, 儿童家长纷纷“点赞”

家长通过“广州健康通”微信公众号“挂号缴费”栏中的“接种预约”进入预约接种服务首页,简单明了的疫苗预约流程只需两步:

第一步,选择“预约接种”,首次登录需要先绑定接种码。打开预约页面,在用户选择的接种点下方即可查看该接种点的疫苗库存信息,避免出现因为缺货白跑一趟的情况。

第二步,点击“预约”选择接种日期、预约时间段,即可成功预约接种,减少排队等候时间。预约成功后页面展示详细预约信息,便于家长核对,如发现错误,可取消预约。

同时,在预约当天,在到达社区500米以内的时候,家长可以通过



在线取号功能在线获取电子号,到达社区中心后,直接等待叫号,无需再取纸质票,不仅解决了接种前取不到号的问题,还节能环保,摒弃了线下排队取票的传统模式。

## 接种效率提升, 接种门诊“叫好”

“计免预约”服务改变了接种门诊通过发放预约接种通知单、人工登记建卡、人工查漏补种、打电话提醒、儿童家长手动签署纸质《预防接种知情同意书》的工作模式,让家长省去了现场排队接种、签署知情同意书的时间。不仅提高了现场效率,还减少了接种门诊纸质成本。同时,接种医院可以有效引导家长分时、分层次接种,实现均匀接种,让接种点环境变得更有序。医院还可以提前掌握接种人的数量、疫苗种类,合理规划医疗资源和配置,提供更好的服务,大大提高客户满意度。

下一步,“计免预约”服务还将进一步开通“二类疫苗在线缴费”、“接种记录查询”、“入学入园查验”等功能服务,逐步实现接种服务高效、省时、便捷化。



# 预防登革热 你我齐参与



夏季来临,气温攀升,雨水较多,我市登革热已进入了流行季节。广州市卫生健康委提醒广大市民朋友务必做好个人防护工作,把健康安全放在第一位。那么什么是登革热?又如何有效预防登革热呢?在此给市民朋友做如下介绍。

## 1、什么是登革热?

登革热是由登革病毒引起的急性蚊媒传染病,主要通过伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播。

## 2、登革热的流行季节?

广州主要流行季节为6-11月,高峰期为8-10月。各年龄组人群均可感染登革病毒而发病。

## 3、登革热有什么表现?

登革热发病较突然,有发热,头痛、眼眶痛、骨关节和肌肉痛,皮疹,出血(皮下出血点或流鼻血)等症状,发热1-2天内可达39-40℃,严重患者会出现休克衰竭甚至死亡。且登革热传播速度快,目前国内无相关疫苗可预防。

## 4、登革热的传染途径?



登革热主要通过伊蚊叮咬在人群中传播,人与人之间不会直接经过呼吸道、消化道或者接触传播。白纹伊蚊在广州俗称花斑蚊,是传播登革热的罪魁祸首,成蚊主要在白天活动,并叮咬人;且白纹伊蚊必须将虫卵产在水中,虫卵也需要在水中才能发育为幼虫和蛹,室内外各种容器积水也就成了花斑蚊孳生的绝佳“温床”。

## 5、如何预防登革热?

预防登革热最有效的措施是严格落实政府、部门、单位、个人“四方责任”,做好防蚊灭蚊工作,关键在于环境卫生治理和清除积水,无积水就无蚊虫,无蚊虫就无登革热。预防登革热广大市民朋友要做到以下几点:

- (1)白天户外活动,如公园、绿化带、林带等处,多用驱蚊剂喷涂在暴露皮肤(如颈、手臂、腿等部位)及衣服上以预防成蚊叮咬。
- (2)家庭内安装蚊帐、纱门、纱窗等实物屏障,使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等装备,还可以适时使用杀虫喷雾剂向居室隐蔽处喷杀成蚊。
- (3)对于家中种养的水生植物,应每隔3至5天换一次水,并洗净根部和容器,以防有残余的幼虫和蚊卵粘附在水生植物根部和容器壁上;或改用砂养(砂养时以水面不超过砂面为宜)。注意花盆托盘积水,每天予以清除。
- (4)做好家居洁净和环境卫生(可对照右侧表进行检查)。及时清除垃圾,特别是破破烂烂、瓶子、瓶盖、蛋壳、一次性餐具等容器。清除家居闲置容器积水,翻盆倒罐,并将其倒置,清除无用的容器。

(5)清除废弃轮胎;有积水的轮胎,应倒去积水,并用干布吸干,然后妥善放置。

(6)对于长期无法清除的积水,如车库积水井、水生植物等,可以投放废机油和杀灭幼虫的缓蚀包药物,可保持三至五月对伊蚊幼虫的杀灭作用。

(7)一旦出现发热、头痛、骨关节和肌肉痛、伴有皮疹症状等可疑症状,应及时就医,以明确诊断和及时治疗,以免延误病情或者通过蚊子传染给他人。

最后,温馨提醒广大市民朋友,今年东南亚及南美洲登革热疫情呈高发态势。旅行前要了解熟悉相关传染病的防治基本知识,增强防病意识,旅行中做好个人防护工作,配备驱蚊药具,避免蚊虫叮咬,发现有相关症状的,应当立即就医。此外,归国入境时如有发热、头痛、关节痛、皮疹等症状,应当及时进行卫生检疫申报。入境后15天内出现可疑症状者,应当尽早就医治疗,并向医生说明旅行史。(广州市卫生健康委员会)

| 序号 | 家里需要清查的蚊虫孳生地      | 对照检查   | 清理方式                              |
|----|-------------------|--------|-----------------------------------|
| 1  | 种养水生植物的花瓶         | □有, □无 | □不再养<br>□每3天换水<br>□堵住容器口<br>□加满清水 |
| 2  | 闲置瓶罐、菜坛和花盆        | □有, □无 | □不用干袋水<br>□加盖<br>□加满清水<br>□每3天换水  |
| 3  | 水池,平时用的盆、罐、缸、瓶、桶等 | □有, □无 | □作为废品清除<br>□加盖<br>□加水清除<br>□其他:   |
| 4  | 花盆托盘、空调排水盒、饮水机接水盒 | □有, □无 | □不用托盘或排水盒<br>□每3天倒排水<br>□其他:      |
| 5  | 平时不用的盆、罐、缸、瓶、桶等   | □有, □无 | □作为废品清除<br>□加盖<br>□加水清除<br>□其他:   |
| 6  | 低洼地面、阳台、天台积水      | □有, □无 | □作为废品清除<br>□加盖<br>□加水清除<br>□其他:   |
| 7  | 露天垃圾(餐盘、纸杯等)      | □有, □无 | □作为废品清除<br>□堵住出口<br>□其他:          |
| 8  | 树洞、竹筒、假山石窝        | □有, □无 | □作为废品清除<br>□加盖<br>□加水清除<br>□其他:   |
| 9  | 您清查到的其他地方:        |        |                                   |

# 炎热夏季,高血压管理你一定得知道这些!

□通讯员:袁友芬

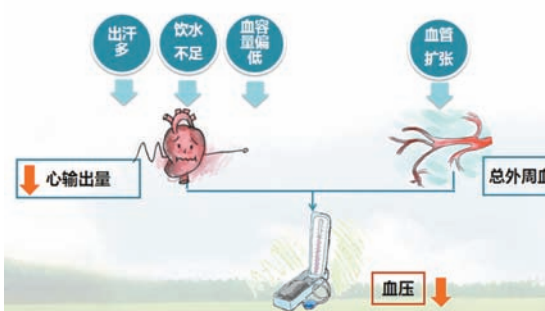
□指导专家:广州市第一人民医院心血管内科 黎镇赐 副主任医师

夏天到来,高血压患者在白天测量血压时往往会发现血压比冬天有所下降,有不少高血压患者认为夏季血压低,便自行减药减量。广州市第一人民医院心血管内科黎镇赐副主任医师指出,擅自减药易发生中风等心脑血管疾病。

## 夏季血压降了,为啥药不能停?

研究显示,血压有季节规律,高血压患者的日间血压夏季低于冬季。“这可能是由于夏季出汗多,饮水量不足,导致血容量降低,加上炎热天气容易引起血管扩张,导致血压下降”,黎镇赐说。

夏季白天血压降低,不少高血压患者会自行减少一种降压药或减少剂量,甚至是停药,然而这一举动却有不小风险。研究发现,夏季高血压病人的夜间血压反而比冬季更高,这可能与睡眠



质量下降,精神兴奋有关。此外,降压药物的减量或停用也是导致夜间血压升高的重要原因。

黎镇赐指出,平稳控制夜间血压是夏季高血压管理的重点。他强调,高血压患者在夏季更需要监测血压,有症状性低血压发生后,应该由心血管专科医生决定是否调整用药方案,患者不要擅自减少降压药物。此外,患者应尽可能选用一天一次给药且有持续24小时降压作用的长效药物,以达到昼夜平稳降压。

## 夏季对于高血压管理,注意做到以下四点:

### 1.注意降温避暑

(1)气温高时,尽量减少外出,最好不要在上午10点至下午4点在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

(2)空调室内外温差不要超过5度,使用空调室内外温差不要超过5度为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于摄氏24度。

### 2.饮食清淡为宜,多吃蔬菜水果

限制钠盐摄入:每日不超过3克  
限制总热量:每日烹调油用量小于25g(半两,相当于2.5汤匙),减少动物食品和动物油摄入,适量选用橄榄油。  
营养均衡:适量摄入蛋白质(如鸡

蛋、肉类)和新鲜蔬菜水果,每天吃8两~1斤新鲜蔬菜,1~2个水果。如果是伴有糖尿病的高血压患者,可选择低糖或中等含糖的水果(如猕猴桃、柚子),每日进食200克左右做加餐。

增加钙的摄入:每日250~500毫克脱脂或低脂牛奶。

### 3.适量运动,“给血管做操”

运动方式:包括有氧运动、柔韧性练习、力量练习等。

有氧运动如健身操、骑自行车、慢跑等,每周3~5次,每次30~45分钟;柔韧性练习每周2~3次,每次拉伸达到拉紧状态时即可,保持10~30秒,每个部位的拉伸重复2~4次;力量练习如推、拉、拽、举等动作,每周进行2~3次。

运动时间:清晨血压处于比较高的水平,不适宜运动,易发生心脑血管事件,因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。

若患者安静状态时血压未能很好控制或超过180/110mmHg,暂时禁忌运动。

### 4.良好的睡眠有助于降压

睡眠差者24小时动态血压监测发现大多数无昼夜节律,夜间血压不高于白天,夜间血压高使全身得不到充分休息,靶器官易受损。高血压患者失眠后,次日血压升高,心率增快。睡眠差者应找医生帮助调理,服用催眠药或助眠药,提高睡眠质量。

# 经常腰痛、下腹坠胀?当心被盆腔炎缠上了!

□通讯员 林惠芳

□医学指导:广东省妇幼保健院 妇科 谭晓峰 副主任医师

杨小姐这段时间总感觉腰酸背痛,下腹部也总是有坠胀感,开始她以为是这段时间工作比较忙,腰肌劳损的缘故,所以也没太在意,可近些日子,上述的不适症状似乎更加严重了,感觉腰痛得简直都要断掉了似的。这是怎么回事呢?

其实,盆腔就像是女性的“聚宝盆”,子宫、输卵管、卵巢等生殖器官,全都装在了这个“盆”里。当这个“聚宝盆”里的生殖器官及其周围结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时,则为盆腔炎,它可以局限一个部位发生炎症,也可以同时累及几个部位。

盆腔炎,这个名词对很多女性朋友来说并不陌生,它是很常见的一种妇科疾病。当感染了盆腔炎后,急性发作时常表现为下腹痛,腰痛酸痛,阴道内白带多且臭,严重一些的可能还伴有高热、寒战、头痛等不适。有些患者可能刚开始的时候症状不是非常的明显,只有很轻微的腰酸腿坠感,于是往往会忽视它,或者误以为是腰肌劳损。急性盆腔炎如果得不到及时有效的处理,或是处理不规范,就有可能被拖成慢性盆腔炎。一旦诊断为慢性盆腔炎,那么在治疗上就会变得更加棘手了,反复发作的慢性盆腔炎,轻则可影响到日常的生活质量,重则可发生输卵管粘连,甚至导致不孕、宫外孕等不良妊娠结局。

所以,远离盆腔炎的困扰,最重要的是

做好预防:

一是注意阴道的清洁卫生。保持私密处的清洁、干燥。勤换洗内裤,最好在太阳光下暴晒晾干。挑选内裤,以纯棉透气的材质为宜。另外,要注意经期的卫生,选用质量有保证的卫生巾,并注意经常更换,以免滋生细菌。

二是注意性卫生。性爱过于频繁、多个性伴侣、性生活前后不注意清洗、经期性生活等,都有可能引起阴道内正常菌群的平衡受到破坏,从而使得病菌上行感染至盆腔而引起盆腔炎。

三是在无计划生育时,要注意做好避孕措施,以免因不必要的反复流产而造成生殖器炎症等不良后果。不得已需要人流手术时,也一定要选择正规的医院。

四是要注意劳逸结合,长期久坐不动的女性容易因盆腔静脉回流受阻,瘀血过多,更易被妇科炎症所盯上。所以,经常坐办公室的女性朋友要注意了,长时间伏案工作后,应当站起来走一走,下班后也应适当锻炼一下身体。

五是增加自身抵抗力。身体抵抗力比较差的时候,病菌往往容易趁虚而入而致生病,所以,平时要注意增强体质,以提高机体的免疫力。保证均衡的营养、充足的睡眠、适当的运动,以及保持愉悦的心情都是非常重要的。

# 家有厌食娃?这几个小儿推拿手法让宝宝爱上吃饭

□通讯员:白恬

□医学指导:广州医科大学附属第三医院康复医学科小儿推拿门诊 王艳 主管技师

## 案例:两岁小儿不爱吃饭头发稀少发黄

今年两岁半的豆豆活泼可爱,但是一提到吃饭就让全家人犯难。不爱吃饭,不爱吃水果,凡是吃的东西放到豆豆面前,他都会举起一只手抗拒进食,逼着他吃就会哭闹,而像这样不爱吃饭的情况已经持续快一年了。家长带豆豆来就诊时,康复科主管技师王艳发现豆豆拒食,形体偏瘦,头发稀少、发黄,指纹暗紫,且伴有腹胀的表现,但精神状态良好,考虑豆豆得了小儿厌食症。通过给豆豆进行小儿推拿配合针刺四缝穴治疗后,豆豆开始不拒食,有饥饿感,并且能够主动进食,这种转变让家长感到很欣慰。

## 小儿厌食多因喂养不当

广医三院康复医学科小儿推拿门诊主管技师王艳介绍,厌食是指儿童长期食欲不振、甚至拒食的一种病症,又称消化功能紊乱,多见于1~6岁儿童。厌食的儿童形体偏瘦、面色少华,一般精神尚好;但如果病程太长则会导致孩子形体瘦弱,体重减轻,精神疲惫,抗病能力差。

引起小儿厌食的主要原因是喂养不当,导致脾胃不和,受纳运化失职。王艳介绍,婴幼儿脾胃较之成人更脆弱,喂养不当如经常过饱或者饥饿,都会加重脾胃虚弱,使消化功能下降导致厌食。母乳喂养的宝宝,如果妈妈饮食过于寒凉,又或者是孩子常吃生冷瓜果,也会影响其脾胃消化功能出现厌食。另外,婴幼儿脾胃虚弱,如果饮食不卫生或者不注意清洁手脚,也可能引起肠道感染,出现厌食。

小儿生长发育迅速,长期厌食可导致小儿营养不良、贫血、佝偻病及免疫力低下,反复出现呼吸道感染,对儿童生长发育、营养状态和智力

发展会有不同程度的影响,所以小儿厌食应该引起足够的重视,并及时治疗。

## 十个小儿推拿手法,让孩子爱上吃饭

小儿推拿就是一种临床中疗效较好的治疗方法,它可以提高脏腑功能、促进肠胃蠕动和吸收,改善消化和排泄功能,对全身器官功能都有好处。

针对小儿厌食,王艳医生推荐了几个在家就能做的小儿推拿治疗手法,家长可每天为孩子进行推拿,一般建议推拿左手。



- 1.运内八卦100次
- 2.清大肠100次
- 3.清胃经100次
- 4.揉板门200次
- 5.补脾经100次
- 6.推四横纹50次
- 7.掐四缝穴5次。
- 8.按摩腹部200次。先顺时针,使大便沿结肠、横结肠,降结肠的方向运动,坚持操作会促进消化与排便。先顺时针,各操作100次。
- 9.按揉三里50次,位于外膝眼下3寸,用拇指按揉该穴50次。可健脾和胃、调中理气,通络导滞。
- 10.捏脊5~7次,用拇指与食指、中指相对提捏脊背正中肌肉,从下而上,从长强至大椎穴。一般捏5~7遍,可以促进孩子脾胃消化,避免积食。

小儿推拿治疗简单安全,一般无不良反应,患儿和家长都容易接受。不过王艳医生提醒,小儿推拿需要每天坚持才有效果,对于特定穴位,推拿力度要轻柔,避免使用蛮力。如家长不确定推拿的穴位和力度,可寻求专业医生的指导后操作。

除此以外,在日常生活中,保持合理的膳食,培养宝宝良好的进食习惯。适当摄入含锌较多的动物食品可以促进食欲,须在每日膳食中保持锌的摄入量达到标准用量(每日约10mg)。如有慢性疾病和营养不良,须及早治疗。

## 对孩子厌食的心理矫治,应做好以下几点:

- 1.给孩子做好榜样。事实表明,如果父母挑食或偏食,则孩子多半也是个厌食者。
- 2.注意引导。当孩子不愿吃某种食物时,大人应当有意识、有步骤地引导他们品尝这种食物,既不要无原则迁就,也不要过分勉强。
- 3.创造良好的进食气氛,使孩子在愉快心情下进食。
- 4.不要随意使用补药和补品去弥补孩子的营养不足,而要耐心讲解各种食物的营养价值。

# 得了“汗斑”怎么办?

□广州市皮肤病防治所 皮肤科 张淑娟 医师

“汗斑”,顾名思义,大家可能认为在出汗多的情况下容易得此病。实际上,出汗只能算是“汗斑”的帮凶,真正的罪魁祸首是皮肤的真菌感染。

“汗斑”,医学上又叫花斑癣,是马拉色菌侵犯皮肤角质层引起的浅表感染。男女均可发病,男性更为多见,在任何年龄段都可发病。马拉色菌主要存在于正常人体皮脂腺丰富的部位,如前胸/后背/头/面/颈部等,条件合适时就会发病,条件不合适它会潜伏,是一种条件致病菌。哪些情况会导致马拉色菌繁殖发病?简单分为外在原因和内在原因两大类。外在原因是老百姓平时理解的和“出汗”相关的因素,包括:

- 1.温度和相对湿度高,如广东的夏天,闷热潮湿,是“汗斑”发病的重要因素之一。
- 2.衣服封闭,穿透气性差的衣服等。
- 3.内因则是和自身的“体质”相关,包括:
  - 1.遗传因素,部分患者会有阳性家族史,遗传方式为多基因遗传。
  - 2.合并慢性疾病,如长期服用糖皮质激素或免疫抑制剂,或营养不良等。

## “汗斑”到底长什么样子?

皮损呈大小形状不一,圆形或不规则形斑疹,可为褐色/淡褐色/淡红色/淡黄色或白色,邻近皮损可相互融合呈不规则大片状,表面覆以糠状鳞屑。一般无自觉症状,偶有轻痒。

## 得了“汗斑”怎么办?

我们之前已经提过,真菌感染才是汗斑的罪魁祸首,出汗只是帮凶。因此,对于汗斑的治疗,需要对真菌即真菌感染,通过抗真菌的药物来治疗。皮损面积较小者,以外用为宜。面积较大且弥漫者,可以选择内服加外用治疗。

- 1.2%酮康唑香波全身洗澡,3天1次。先



用香波洗干净全身,后用酮康唑香波擦至起泡沫,停留5分钟,清水洗净;

- 2.抗真菌药物外用,如咪康唑霜,联苯苄唑溶液或霜,复方雷琐辛擦剂等;
- 3.皮损面积大,单纯外用疗效不佳者可口服伊曲康唑,200mg/天,饭后服,连服1周。

除此之外,注意个人卫生管理,也有一定帮助,包括:

注意保持皮肤干爽清洁,多洗澡、勤换内衣;

衣服尽量穿纯棉或麻的质料,保持吸汗透气;

被单、毛巾与衣服等日用品应经常漂洗消毒,以防重复感染;

饮食宜清淡,不吃辛辣刺激食物,多吃些新鲜蔬菜和水果。

## 本病传染吗?可以根治吗?

通过长期观察研究,患者之间传染并不多见。因人体带菌不一定发病,但是当促发因素(也就是上文提到的内外因)存在时即可发病。如果本病的促发因素难以消除,彻底治愈有困难,复发率较高。马拉色菌非常善于潜伏,要对付它就要内外夹攻,既要规范的抗真菌治疗,又要注意个人的卫生及养成良好的生活习惯,才能彻底甩掉汗斑。



# 崔书中:与癌细胞种植转移较劲的人



崔书中,博士研究生导师,教授,主任医师,广东省第十三届人大代表。主要从事腹部肿瘤外科的临床医疗及基础科研工作,以精准腹腔热灌注化疗作为重点研究方向,在该领域取得丰硕成果,对肝胆胰腺癌、胃肠道等腹部肿瘤常见病、多发病、疑难病症的诊断和治疗具有丰富的临床经验,完成了大量高难度腹部肿瘤外科手术,救治了大量的肿瘤患者。

## 决心攻克医学难题 把一件事情做到极致

每年,中国有约百万癌症患者死于种植转移(\*)。病人一旦发生癌细胞种植转移,就如在腹腔内“撒了几把沙子”,根本无法“捡”出来。如何将散落在腹腔和胸腔的癌细胞清除干净,是一大医学难题,传统的肿瘤治疗对此束手无策,以胃癌为例,一旦发生腹膜转移,病人的生存期平均只有6个月。从1987年当外科医生以来,崔书中教授在临床中见过太多发生种植转移的癌症患者。“没有办法就想办法,万物均有制衡,一定可以攻克这个难题。”攻坚克难的种子自此在他心中埋下,之后便三十年如一日潜心钻研种植转移。



▲第十五届丁颖科技奖颁奖现场(左二为崔书中教授)

于癌细胞比正常细胞更怕“热”,从2002年起,崔书中教授带领团队研发出了精准腹腔热灌注化疗技术,通过“热疗”+“化疗”,将腹腔或胸腔内的癌细胞统统“清扫”、“剿灭”。经过8年的艰苦攻关,2009年11月,精准腹腔热灌注化疗技术获得了国家药监局批准。让崔书中教授和团队感到自豪的是,这项技术做到了三个“精准”:一是精准恒温技术,可达到±0.1℃的精准控温;二是精准过滤,癌细胞出来后就不进去了;三是精准清除,腹腔内不留死角。“我们做到了完全自主知识产权,做到了世界领先。欧洲、美国和日本的专家来参观都说比不上我们,想引进这个技术。”

## 新技术效果显著 病人生存期大大延长

2010年起,精准腹腔热灌注化疗技术开始在临床应用推广,临床研究资料显示,与传统的静脉化疗相比,应用该项技术可分别提高进展期胃癌2年、4年、6年生存率19%、18%、30%,降低进展期胃癌术后腹膜复发率24%,提高中位生存期18个月;可提高III期胃癌患者术后的5年生存率13.6%,延长中位生存期31个月;治疗恶性腹水有效率在90%以上。迄今,全国近400家三甲医院都在广泛应用精准腹腔热灌注化疗技术,在全国百强医院中,86%在使用该技术。

崔书中教授介绍,对患者而言,根治性手术后进行精准腹腔热灌注化疗更有意义,可以预防腹膜种植转移;对于已经种植转移的患者而言,则可通过减瘤手术后,再使用精准热灌注化疗杀灭残存的肿瘤组织和细胞,提高生存期;对于已经发生广泛种植转移或并发恶性腹水的患者,精准热灌注化疗可在短期内将腹水控制,改善生活质量,部分病例甚至能够创造出减瘤手术的机会。

目前崔书中教授团队已经建立了胃肠、卵巢等10余种肿瘤多中心大数据库,并牵头国内外50多家三甲医院开展3项随机对照试验。预计三四年后会有更全面、更权威的结果。同时相关研究仍在开展,以进一步提高精准腹腔热灌注化疗的效果。

## 功夫不负有心人 医教研全面硕果累累

5月30日,在广东庆祝“全国科技工作者日”暨表彰先进大会上,崔书中教授荣获第十五届丁颖科技奖并获表彰。该奖项是1989年经广东省政府批准并以著名科学家丁颖院士名义设立的科技奖项,表彰奖励为广东经济建设、社会发展和科技进步做出突出贡献的杰出代表。本届丁颖科技奖从113名有效候选人中产生20名获奖者。

此前,由崔书中教授团队牵头申报的“精准腹腔热灌注化疗技术的研究与临床应用”项目已经荣获2018年度广东省科技进步奖一等奖。除了在科研道路上勤奋攀登,主持国家、省部级科研项目20余项外,作为一名研究生导师,崔书中教授对学生言传身教,先后培养硕士、博士研究生和博士后40名。

一项项耀眼的荣誉,是对崔书中教授仁心仁术、德高技湛的肯定:2010年荣获广东省五一劳动奖章、2010年当选广州亚运会火炬手,2011年获广州市优秀教师,2012年获广州市“121人才梯队工程”后备人才、



▲崔书中教授介绍精准腹腔热灌注化疗治疗技术设备

2014年获广州市科技进步奖一等奖、2015年获广州市医师奖、2015年获广州市高层次卫生人才引进培养项目医学重点人才、2018年获广东省科技进步奖一等奖。在国际、国内大会学术报告300余次。

(\*)注:种植转移,又称移植性转移,是除淋巴道、血道以外的另一种恶性肿瘤常见的转移途径,最常见于腹腔内的肿瘤。肿瘤细胞不断生长,突破其在脏器的浆膜后,便可脱落至胸腔或者腹腔中,并播散到邻近脏器的表面附着、种植、生长,从而形成许多小的继发癌结节。

## 白云区人民医院外二科 33年获锦旗逾百件

《广州卫生健康》讯(通讯员 蔡景浩)每个走进白云区人民医院外二科医生办公室的人,都会被一面由锦旗覆盖的墙壁所吸引,这些都是该院成立33年来患者所赠予的。这个成立于1986年的科室,一直秉持用最好的医疗技术、用最低的医疗费用,帮助患者恢复健康,现已成为全院科室乃至全区外科的一面旗帜。

在外二科的众多锦旗中,有一面是由一名英国人所送。一年多前,英国人Simon不慎从高处坠落导致重伤,被紧急送到白云区人民医院外二科。经过多个专业的紧急会诊,科室主任黎文斌带领医生吴培等技术人员骨干连续两天为患者手术。经过3个月的精心治疗和护理,Simon恢复情况良好,并返回了英国家乡。时隔不久,Simon委托广州公司向向外二科送上一面写着“妙手仁心”的锦旗,以感谢外二科全体医护人员对他的悉心照料。

来自梅州地区年约20岁的女性患者李某,因患脊柱侧弯10年,畸形呈进行性加重,已严重影响外观及呼吸等生理功能,家人为其四处求医未果,最后慕名找到白云区人民医院外二科。骨科主任医师李建生给李某通过脊柱侧凸楔形截骨植骨内固定手术进行矫正。3年后,已结婚生子的李某来院复诊,并向外二科送上锦旗致谢。她说,正因为手术成功,才有了她今天美满的家庭。

据悉,成立于1986年的白云区人民医院外二科,现有骨外科和神经外科两个专业,已发展成为拥有10名高级职称、6名中级职称的优秀临床医疗及护理团队,承担着各类骨科疾病和神经外科疾病的临床诊疗、科研教学以及急、危、重症病人的救治工作。

“传承+创新”成为外二科建设的核心。如今,该科的特色项目有微创PENA内固定手术治疗椎体骨折、脊柱畸形矫形术等,还有神经外科脑出血微创手术治疗、重型颅脑损伤治疗、脑积水治疗等,并即将开展显微血管手术、介入等项目。精湛的医术和优质的医疗服务,让白云区人民医院外二科赢得了广大患者的心,33年间收到了上百件锦旗和大量感谢信。

## 爱心两天走三地,广医三院党员志愿者回访重症贫困患者

□通讯员 广州医科大学附属第三医院 黄贤君 黄雅玥



▲党员医护及志愿者探访花都试管早产双胞胎家庭

出生只有600克的“可乐宝宝”;刚出生就要与“死神”搏斗的超低体重儿;为了怀孕顺利生下宝宝,面对“心力衰竭、肺水肿、重度子痫前期、肺动脉高压、妊娠糖尿病”等多种妊娠合并症也要放手一搏的坚强妈妈;为了给宝宝母乳喂养的“乳腺瘤妈妈”……

在广州医科大学附属第三医院,这似乎已经不是新鲜事。有太多惊心动魄的救治奇迹,太多新生与死亡的博弈,太多人情冷暖和对贫困的无奈,在这里发生,也牵动着许多曾经为此付出过努力的医护人员的心。当时千方百计努力抢救的重症妈妈和宝宝,他们现在好吗?6月25~26日,广医三院党员组成一支特殊的志愿者队伍,驱车先后来到花都、从化、市区等多个地方,对多名曾经在院救治的特殊重症孕产妇和新生儿进行了上门医疗回访,并为受回访的家庭送去慰问包以及慰问物品。

## 柔济基金救治范围扩大惠及更多贫困患者

此次党员医疗回访,更多将关注点放在家庭较为贫困的重症孕产妇、重症新生儿家庭以及比较特殊的救治病例。

来自花都的小哲、小雨(化名)是一对试管双胞胎,2017年胎龄26周多时早产,两个孩子一出生就成了超未成熟儿、超低体重新生儿。新生儿呼吸窘迫综合征、宫内感染、新生儿肺炎、心力衰竭……让兄弟俩在医院一住就是两个来月,治疗费用让原本因做了试管技术而陷入拮据的家庭更雪上加霜。后来,医院的“柔济基金”伸出了援手,经过评估后,不仅资助这对宝宝4万元爱心善款,并减免了部分治疗费用。当上门看到这对可爱的宝宝在家门口互相追逐活泼乱跳时,温馨的场景温暖了所有人的心。从化重症孕产妇小英(化名)也是在2017年接受过柔济基金资助的重症孕产妇。此次回访,检测到小英血压在180/120mmhg,考虑到她的经济条件,党员志愿者把价值七百多元的血压计留给小英,一再叮嘱她时刻留意血压情况。

据广医三院党办主任刘丹介绍,“柔济基金”设立的初衷,是因为医院作为广东省级重症孕产妇救治中心、广东省产科临床质量控制中心、省级产前诊断专项技术指导中心、省级重症新生儿救治中心所在地,每年收治许多重症孕产妇及重症新生儿,其中许多贫困重症孕

产妇和新生儿都会面临无法支付医疗费用的情况。2014年,医院携手广州市慈善会合作设立“柔济基金”,由广州市慈善会管理,定向帮扶救治在广医三院治疗的贫困重症孕产妇和重症新生儿,基金资金运行五年里已救助近20例贫困重症孕产妇。近几年,医院携手广州市慈善会通过举办柔济基金公益快闪暨爱心助跑、母亲节健康公益讲座暨“柔济基金”爱心义卖、柔济公益登山徒步等活动来为柔济基金筹集善款,传播柔济基金大爱。

随着重症患者救治量的增加,医院公益活动范围逐步扩大,2019年,柔济基金救助范围扩大至涵盖了孕产妇、新生儿、辅助生殖患者等在广医三院进行住院治疗的贫困重症患者,同时还支持医院举办的非营利性公益活动,让更多贫困患者、老百姓感受到医院的人文关怀。

## “可乐宝宝”牵动党员志愿者的心 超低体重儿也可喂养好

2019年1月,在该院新生儿科出生的600克宝宝“小可乐”救治故事引发媒体多方关注,这是广医三院目前救治存活胎龄最小的超低体重儿,体重仅相当于一瓶“小可乐”。在住院的三个多月里,



▲儿科党员医生为早产儿做检查

医护人员对“小可乐”精心照料,“小可乐”闯闯呼吸关、感染关、出血关、贫血关、喂养关共五关存活了下来。在出生后的第99天,他的体重达到了3000克。出院的时候,梁少珍主治医师还为“小可乐”量身定制了一套覆盖体力和智力的保健计划。

出院后“小可乐”恢复如何?医护人员们一直牵挂不已。当来到“小可乐”家的时候,党员儿科医生为他进行常规的身体检查,并用心指导父母日后的保健计划。可乐宝宝的爸爸把孩子的成长之路称为“打怪兽”,刚出生时每一次的心脏骤停、血氧降低都让他极度担忧,小朋友现在“打怪”成功,他非常感谢医护人员,并称广医三院是他见过的人文关怀做得最好的医院。

梁少珍医生介绍,近10年来,广医三院救治的胎龄小于28周,体重小于900克的超早产儿400多例,新生儿呼吸窘迫综合征、支气管肺发育不良、早产儿视网膜病变、脑室内出血、新生儿肺出血、新生儿窒息等均是救治难点,且并发症发生率随胎龄、出生体重的降低而增加。作为广东省重症新生儿救治中心,科室通过产前访视、产前激素的合理应用、新生儿复苏技术的推广,以及新生儿救治技术的进步不断提高新生儿的救治成功率,一直居省内先进行列。而这些被医护人员成为“巴掌宝宝”的超低体重早产儿在早期出院后,家长还需要与随访医生进行密切沟通。广医三院新生儿科通过成熟的随访管理系统和治疗技术,尽最大可能让“巴掌宝宝”追上同龄足月儿的发育水平。

## 市卫生健康委举办2019年 中医药健康文化主题活动

围绕“2019年广州中医药中国行”主题,各区纷纷开展各具特色的中医药宣传活动。

7月初,黄埔区卫生健康局组织局属社区卫生服务中心与辖区内学校联合,推进中医药文化进校园系列活动,包括校园内种植中草药,播放中医药宣传资料,开展健康讲座,进行三伏天灸贴敷。

7月6日前后,荔湾区“中医药中国行—中医药健康文化推进活动”成功在各医疗机构举行。荔湾区中医医院开展“治未病”与健康养生讲座。荔湾区妇幼保健院以中医强调“治病先调神”结合婚育学校开展讲座。东濠、逢源、金花街社区卫生服务中心等基层社区卫生服务机构走进社区、机关,开展中医药特色义诊保健知识活动。

7月6日,增城区中医医院与荔城街社区卫生服务中心在增城儿童公园联合举办“中医药健康你我他——中医中

药中国行”2019年增城中医药健康文化主题活动暨大型义诊。7月3~6日,增江街社区卫生服务中心、石滩医院中医科、宁西社区卫生服务中心、福和卫生院等医疗卫生机构围绕主题活动组织开展义诊咨询活动。

7月10日上午,由南沙区卫生健康局主办、南沙区中医医院承办的以“中医药健康你我他”为主题的健康咨询(义诊)活动,在珠江街敬老院开展。7月5~10日,南沙区各镇街医疗卫生机构围绕主题活动组织开展了5场以健康讲座、健康咨询(义诊)、中医药健康知识展示、发放中医药养生保健知识宣传资料等形式的中医药宣传活动。

7月12日上午,花都区中医药中国行暨广州市中西医结合医院第三届中医药文化节在广州市中西医结合医院举行。活动邀请了名中医到院免费义诊,并安排文艺表演及中医疗法体验,吸引了众多市民参加。

## 卫生健康学法普法专栏

### 《人口与计划生育法》常识

《中华人民共和国人口与计划生育法》于2002年9月1日起施行,并于2015年12月27日通过修正。本法全文共七章四十七条,主要内容包括:

- 一、立法目的:为了实现人口与经济、社会、资源、环境的协调发展,推行计划生育,维护公民的合法权益,促进家庭幸福、民族繁荣与社会进步,根据宪法,制定本法。我国是人口众多的国家,实行计划生育是国家的基本国策。国家采取综合措施,控制人口数量,提高人口素质。国家依靠宣传教育、科学技术进步、综合服务、建立健全奖励和社会保障制度,开展人口与计划生育工作。
- 二、人口发展规划的制定与实施:国务院编制人口发展规划,并将其纳

入国民经济和社会发展规划。人口与计划生育实施方案应当规定控制人口数量,加强母婴保健,提高人口素质的措施。同时要加强对计划生育的宣传,包括计划生育、教育、科技、文化、卫生、民政、新闻出版、广播电视等部门,都应当组织开展人口与计划生育宣传教育。

三、生育调节:国家提倡一对夫妻生育两个子女。符合法律、法规规定条件的,可以要求安排再生育子女。具体办法由省、自治区、直辖市人民代表大会或者其常务委员会规定。少数民族也要实行计划生育,具体办法由省、自治区、直辖市人民代表大会或者其常务委员会规定。夫妻双方户籍所在地的省、自治区、直辖市之间关于再生育子女的规定不一致的,按照有利于当

事人的原则适用。要求育龄夫妻自主选择计划生育避孕节育措施,预防和减少非意愿妊娠。

四、奖励与社会保障:符合法律、法规规定生育子女的夫妻,可以获得延长生育假的奖励或者其他福利待遇。在国家提倡一对夫妻生育一个子女期间,自愿终身只生育一个子女的夫妻,国家发给《独生子女父母光荣证》。同时,地方各级人民政府对农村实行计划生育的家庭发展经济,给予资金、技术、培训等方面的支持、优惠;对实行计划生育的贫困家庭,在扶贫贷款、以工代赈、扶贫项目和社会救济等方面给予优先照顾。

五、计划生育技术服务:地方各级人民政府应当合理配

置、综合利用卫生资源,建立、健全由计划生育技术服务机构和从事计划生育技术服务的医疗、保健机构组成的计划生育技术服务网络,改善技术服务设施和条件,提高技术服务水平。同时,严禁利用超声技术和其他技术手段进行非医学需要的胎儿性别鉴定;严禁非医学需要的选择性别的人工终止妊娠。

六、法律责任:对违反本法的行为,由计划生育行政部门或者卫生行政部门进行处罚,触犯刑法的追究刑事责任。公民、法人或者其他组织认为行政机关在实施计划生育管理过程中侵犯其合法权益,可以依法申请行政复议或者提起行政诉讼。

(《广州卫生健康》编辑部)

承印印刷:广东南方报业传媒集团有限公司印务分公司

地址:佛山市南海区里水镇里和北路8号

电话:0757-85126026

本期印数:14500份

发放范围:广州市卫生健康系统