

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



印刷日期 2019年8月16日 星期五 第15期
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1139期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所

“不忘初心 牢记使命”主题教育

深入基层一线,解决群众卫生健康痛点

广州市卫生健康委组织开展主题教育调研

导语

穗卫健讯 7月,广州市卫生健康委党组认真贯彻落实习近平总书记关于深入开展调查研究工作的指示精神,围绕“抓党建、促医改、强基层、建高地、保健康”的卫生健康工作思路,着眼解决群众最关心的卫生健康热点、难点、痛点问题,组织开展专题调研。

抓痛点、治难点,开展专题调研

7月9日上午,市卫生健康委党组书记、主任唐小平,党组成员、副主任周端华带领委疾控处、基层处赴南沙区开展“不忘初心、牢记使命”主题教育调研,重点调研南沙区公共卫生体系建设和基层服务能力建设情况。调研组对公共卫生体系和基层服务能力建设推进中存在难点问题以及如何应对和化解各种风险挑战进行了深入交流沟通并提出指导意见。

7月9日、22—23日,市卫生健康委刘忠奇巡视员带领妇幼保健处相关同志先后前往市妇女儿童医疗中心增城院区和荔湾区、花都区卫生健康局、区妇幼保健院开展儿科资源配置现状、需求分析及对策建议专题调研;7月12日前往市计划生育药具管理站开展避孕药具服务管理工作专题调研。

7月9日,市卫生健康委党组成员、副主任周端华带领委疾控处、市胸科医院到荔湾区调研我市学校结核病防控工作情况。调

研组对学校结核病防控工作的难点弱点进行逐一梳理,并就如何早发现、早处置进行交流。

7月12日,欧阳资文带领委体改处、财务处,召集市医保局及广州地区11家省部属、市属医院领导进行座谈调查,听取有关工作情况介绍和意见建议;7月15日,带领委基层处、财务处到广州市疾病预防控制中心开展“大学习、深调研、真落实”活动,把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实有机结合起来,扎实推进我市基本公共卫生服务项目深入实施。

7月15日,市卫生健康委马坚奋副巡视员在委机关召开健康促进与教育工作座谈会,集中了解各区健康教育工作机构编制、人员、经费预算、健康促进区、健康单位(细胞)创建工作情况及存在问题,听取推进我市健康促进与教育工作发展的建议。

7月23日下午,唐小平在越秀区白云街社区卫生服务中心主持召开征求意见座

谈会,广泛听取区政府、区卫生健康局、基层医疗卫生机构、街道居委会主要负责同志、医务人员及居民代表对我市基层医疗卫生服务工作的意见和建议,进一步检视问题、切实抓好整改落实。

找问题、析原因,召开调研汇报会

7月30日上午,市卫生健康委党组召开“不忘初心、牢记使命”主题教育调研成果汇报会。会议由委党组书记、主任唐小平主持。广州市委主题教育领导小组第五巡回指导组组长陈洪强等领导出席会议并讲话。

据悉,调研期间,领导班子成员每人分别负责一至两个专题,深入基层一线,全面了解实际情况,实事求是查找存在问题和原因,积极研究对策措施,为落实整改工作奠定坚实基础。至7月底,所有专题调研全部完成并形成调研报告。为汇报交流专题调研情况,促进成果转化,委党组召开了本次调研汇报会。

会上,唐小平带头报告了亲自负责的《委属公立医院领导班子建设和党建工作面临的矛盾问题及对策研究》《关于广州市基层诊疗量占比未达到国家要求问题分析及对策》两个专题的调研成果。其他委领导分别汇报了各自负责的专题调研情况。委党组就调研中发现的问题和原因分析以及对策建议进行了交流。

陈洪强充分肯定了市卫生健康委党组开展主题教育调查研究工作取得的成效,认为市卫生健康委专题调研工作选题精准,调研作风扎实,查找分析问题深入,提出的对策措施思路清晰,符合主题教育调研工作的要求。他指出,开展专题调查研究是主题教育的重点举措之一,下一步要按照市委张硕辅书记提出的进一步深化学习教育、进一步深化调查研究、进一步深化检视问题、进一步深化整改落实的指示精神,抓好调研成果转化,着力解决好人民群众关心的热点难点痛点问题,确保主题教育取得明显成效。

市政府再次强调 认真努力做好2019年登革热疫情防控工作

穗卫健讯 7月31日下午,广州市政府召开全市登革热防控会议。会上集体收听收看了全省艾滋病和登革热疫情形势和分析,按照省领导“认识和认清当前艾滋病和登革热防控面临的复杂形势,正视工作存在的突出问题,从严格落实各项防控措施,有效遏制登革热疫情”的防治工作任务和要求,针对广州市今年以来登革热疫情形势,广州市政府领导再次强调“要做好疫情早期的处置工作,严防疫情蔓延

扩散。对疫情处置不力、病例数居高不下,市政府要严格追究责任”。

日前,市卫生健康委组织开展我市今年第一期登革热疫情应急演练,并到各区调研登革热防控工作开展情况。

据悉,今年我市输入疫情和蚊媒密度均高于去年水平,总体疫情防控形势较为严峻,本地病例数高于去年同期,疫情强度较大。

当前,我市正处于登革热本地传播季节,各区要加大

蚊媒监测力度,及时开展风险评估,扎扎实实登革热疫情防控措施。各部门(单位)和社会公众要共同参与,切实落实“属地、部门、单位和个人”责任,加强健康教育与传染病防治知识宣传,动员广大人民群众积极投身灭蚊防蚊工作,及时彻底清理各类积水、垃圾以及卫生死角,科学开展灭蚊工作,群防群治,联防联控,切实降低蚊媒密度,预防传染病聚集性疫情的发生。

国家卫健委到我市开展医养结合机构调研工作

穗卫健讯 8月1日,国家卫生健康委医疗管理服务指导中心到我市调研医养结合机构服务情况,先后到广州市老人院、福瑞馨养老公寓、珠吉护理院等机构现场考察和座谈,市卫生健康委周端华副主任及省卫生健康委老龄健康处有关人员陪同调研。

2017年以来,我市根据国家、省的有关要求,认真做好医养结合监测工作,扎实推进医养结合机构规范化管理。广州市老人院作为一所公办医养结合机构,注重服务质量,开展医养结合的标准化建设;依托科技资源,建立医养结合的信息化系统;共建共治共享,探索医养结合的专业化发展;切实提升了医养结合服务的人性化、专业化、精准化水平。广州福瑞馨养老公寓积极打造“一寓两院”服务模式,通过与广州市中医院、南方医科大学附属医院合作,先后建成广州市勤正中医院、广州市华新骨科医院,2018年纳入广州市医保、长护险定点机构,积极探索“医养护”一体化服务模式,致力为入住老人提供闭环式便捷型医养结合服

务。天河区珠吉街养老院积极探索“医养结合”服务模式,2014年12月增设了广州天河珠吉护理院,2018年9月增设了广州市天河区珠吉山护理站,2019年1月在天河区珠吉街社区卫生服务站的基础上升级设立了一级综合医院——吉山医院,并申办了为居家养老老提供上门护理服务的护理站,形成了从养老照护到医疗就诊、康复护理和居家服务的闭环式的医养结合服务体系。我市医养结合机构以老年其他需求为导向,积极探索开展医养结合的人性化服务,为医养结合政策设计和举措提供了丰富的实践经验,得到了国家、省调研组的高度认可。

调研组针对医养机构的医养结合机构管理、医疗场所管理、医疗制度管理、医疗服务管理、仪器设备管理、药事管理、医院感染管理、教育培训工作、医疗文书管理、医养结合服务的可及性等十个方面情况进行了座谈交流,并对我市医养结合机构标准化服务提出了富有建设性的意见建议。

国家卫健委到我市开展医卫行业综合监管制度实效调研

《广州卫生健康》讯(通讯员 邓晶)8月1日,由国家中医药管理局政策法规与监督司副司长杨荣臣带队的国家卫生健康委医疗卫生行业综合监管制度实效评估第五调研督察组到广州市开展调研。调研督察组先后对广州友好医院、然道金谷中医门诊部、广州市第一人民医院、广东省第二中医院等4间医疗机构以及白云区卫监所、市卫监所2间监督机构进行实地走访。广东省卫生健康委副巡视员符显辉、广东省中医药管理局副局长柯忠和广州市卫生健康委副巡视员刘成勇等省、市领导陪同调研。

当日下午,调研督察组到广州市卫生监督所开展调研。座谈会上,市卫监所对近年来的监督执法工作情况进行了汇报,介绍了该所在深入实施“双随机一公开”、以案促管、严打“代孕”、各类

专项整治、查处医疗行政投诉、推行执法全过程记录以及信息系统升级改造等方面的工作成效,提出了打击代孕工作面临法律缺失、执法手段有限的实际困难和相应的工作建议,并在阐述综合监管人才队伍建设情况时提出了卫生监督体系建设不健全、卫生监督人才总量不达标、卫生监督机构性质不明确、人员流动性大等目前存在的问题。

杨荣臣就各类专项整治、打击非法代孕、监督执法队伍建设等问题进行询问和了解,市卫监所何磅礴所长和李俐昭副所长分别予以阐述和说明,双方进行了深入探讨和交流。调研督察组对广州卫生监督执法工作成效给予了肯定,并对监督机构在医疗卫生行业综合监管中的机制建设和下一步工作措施提出了指导性意见。

市卫生健康委开展网络信息安全专项检查

《广州卫生健康》讯(通讯员 委信统宣)市卫生健康委会同市公安局网警分局于5月28日起在市属医疗卫生机构中开展了网络信息安全专项检查抽查活动。检查采取听取汇报、查阅资料、随访了解、技术检测、整改提高的方式对委属各医疗机构进行了普查,抽查了天河区人民医院和番禺区中心医院,各区级单位开展了自查。

检查组主要查看了各单位网络信息安全工作相关的制度规定、责任落实以及应急处置等资料;依托专业技术支撑机构和专业技术检测设备,对重要业务信息系统的安全状况开展风险排查、安全漏洞扫描、日志审计分析、恶意程序检查等合规性检查。

市卫生健康委陈斌副主任、市公安局网警分局毛斌政委亲

临一线督导,检查了广州医科大学附属第一医院、市疾控中心。陈斌就下一步网络信息安全工作提出具体要求:一是要强化主体责任,切实提高网络安全重视程度;二是要完善应急机制,切实提升网络安全应急处置能力;三是要统筹推进,切实提升防护能力;四是要抓好问题整改,切实做好网络安全防护工作。毛斌结合行业监管职责和当前形势案例,就网站安全、数据安全和保障生产安全给出指导意见,要求要认真抓好网络安全风险排查,全力做好新中国成立70周年大庆重要安保节点的网络安全工作。

检查后,市公安局网警分局专门组织专业技术力量对各单位检查情况进行汇总分析,并会同市卫生健康委下发了整改通知,对问题较严重单位进行了复查。

喜讯

市卫监所获省“人民满意的公务员集体”称号

《广州卫生健康》讯(通讯员 市卫监所)7月31日上午,第五届中国“人民满意的公务员”和“人民满意的公务员集体”表彰大会在广州举行。广州市卫生监督所获得第五届全省“人民满意的公务员集体”荣誉称号。市卫监所采取日常监督与应急处置相结合,围绕重点环节进行科学防控,及时应对登革热、人感染禽流感、水痘等传染病疫情。对医院法定传染病疫情控制、消毒隔离、预防接种等进行监督检查,指导社区、学校、公共场所等落实传染病防控措施。市卫监所每年承接近20项国家、省、市大型活动的卫生保障任务,确保了各类活动相关场所的卫生安全。同时,该所在全国率先开展学校卫生监督综合评价,目前该综合评价模式已经覆盖全市大、中、小学校,护卫了300多万名学生的健康平安。

何贤纪念医院荣获省创伤急救技能竞赛一等奖

《广州卫生健康》讯(通讯员 陈敏健 刘贝珠)8月8日至10日,由广东省护理学会灾害护理委员会举办的《紧急医学救援护理技能及新进展学习班》暨创伤急救技能竞赛在广州举行。全省共有76支队伍参赛。其中,我市番禺區何贤纪念医院、中山大学孙逸仙纪念医院南院获得了创伤急救技能竞赛一等奖。番禺區何贤纪念医务人员理论基础扎实、操作技术娴熟,灵活的应变能力和过硬的心理素质,充分展现了该院在进一步改进医疗服务的路上迈出了坚定的步伐。

6家助产机构获国家级母婴安全优质服务单位称号

穗卫健讯 我市自2018年起实施母婴安全行动计划,充分调动广州地区优质医疗资源,开展孕产妇分级分类管理、完善重症孕产妇救治机制、加强全市产科质量管理,2018年户籍孕产妇死亡率位于10年来最低水平。近期,国家卫生健康委授予广东省7家助产机构“2018年度国家级母婴安全优质服务单位”称号,其中有6家在我市,分别是中山大学附属第一医院、中山大学孙逸仙纪念医院、南方医科大学南方医院、广东省妇幼保健院、广州医科大学附属医院第三医院和广州市妇女儿童医疗中心。

以匠心 致仁心 寻找广州最美医护

2019年寻找广州“最美医护”名单出炉

穗卫健讯 在第二个中国医师节到来之际,为激励广大医务人员大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神,为健康中国建设聚力加速,广州市卫生健康委员会牵头发起“以匠心 致仁心——第二届寻找广州最美医护暨‘仁心·仁术·仁义’感动广州医患好故事征集”系列主题宣传活动。活动通过线上展示点赞和线下专家评审相结合的方式评选五星级家庭医生、征集感动广州医患好故事、寻找广州最美医师和最美护士,并组织主题分享会等形式联动展开。

此次“寻找广州最美医师、最美护士”活动,按照“逐级推荐、资格审查、网络投票、专家评定和社会公示”方式开展。其中奖项设有广州最美医师10名、最美医师提名10名、最具网络人气医师

10名;广州最美护士10名(最美护理天使8名、最美社区天使1名、最美男丁格尔1名)、最美护士提名10名、最具网络人气护士10名;广州最美医师形象大使(男)、广州最美护士形象大使(女)各1名。

7月22日至26日期间,“广州卫健委”、“中国广州发布”微信公众号及广州日报大洋网PC端三个平台组织开展网络点赞。活动得到广州市委宣传部、市网信办、市文明办、市总工会等部门大力支持和指导,广州市总工会、广州日报健康有约以及全市各医疗卫生机构微信公众号广泛关注并纷纷转发,网络总点赞数突破千万。

近日,广州市医师协会、广州护理学会分别组织专家组对候选医护人员综合表现及事迹情况进行评审。主要从医护

赞! 健康教育演讲台上精彩比拼

第九届广州市健康教育好讲师竞赛活动圆满结束

《广州卫生健康》讯(通讯员 何子健)7月30日上午,广州市健康教育所在广州流花宾馆举办第九届广州市健康教育好讲师竞赛活动。本届好讲师竞赛活动设定的演讲比赛主题为“灾害应急知识”或“家庭常用急救知识”主题,选手可二选一,由11个区推荐的选手在舞台上展开精彩的比拼。

据悉,好讲师竞赛活动全程分为区级选拔和市级竞赛两个阶段。各区健康教育所组织发动辖内基层医疗卫生机构及各级医疗卫生机构开展区级活动。各区区级健康教育机构在市健康教育所的指导下,在各自辖区举办健康科普演讲培训,培训重点针对演讲技巧、课件制作等方面,再组织选手报名参赛。市级竞赛活动采取健康教育演讲的竞赛形式,参与对象为各区选派1名代表。每位选手要求按竞赛主题自拟具体参赛内容来参赛,限定演讲时间为10分钟。

竞赛当日,每位选手都做了精心的准备,围绕主题讲授了有关烫伤、中暑、急救、火灾、抽筋等常见的应急急救知识,选手们着重对应急技巧和方法进行展示,具备很强的实用性和互动性。

活动现场,市卫生健康委宣传处陈汉伟副处长、广州市健康教育所刘玉洪所长作为领导嘉宾全程参与活动,并为获奖选手颁奖。

本届活动邀请了广东药科大学健康学院李卫东教授、广州市计划生育宣教中心何艳红副主任、广州市疾病预防控制中心

相关链接

从2011年举办首届广州市健康教育好讲师竞赛开始,竞赛活动已经走过了九个年头,每届的优秀选手都会纳入“广州市健康教育讲师团”成为讲师团的成员,至今各区一共推荐了上百名好讲师加入了健康教育讲师团的队伍。演讲内容共涉及到慢性病的防治、孕期保健、中医养生、传染病的防治、急救知识和技能等多个方面。这些经过比赛锻炼的好讲师在各自的领域发挥了重要的健康教育传播作用。他们有的深入社区、农村、机

制中心徐慧芳主任医师、广州市健康教育所陈建伟主任技师及梁晓珊副主任医师作为专家评委。

广州市健康教育好讲师竞赛活动已步入第九个年头,活动已经成为广大基层健康教育骨干交流健康传播技能、展示个人风采的盛会。

关、厂矿、学校进行健康教育相关主题演讲,有的作为师资辅导本区的基层医务人员开展健康科普演讲。同时,参加好讲师比赛的选手编辑了很多优秀的预防疾病、促进健康的课件,丰富了我市健康教育资源库。

竞赛评选优秀好讲师并不是活动举办的最终目的,而是为各健康教育工作者提供了一个相互交流、学习的平台,能够提高基层健康教育工作人员健康传播技能,并有助于健康教育工作者骨干拓宽视野,增加工作锻炼机会,增强实际工作能力,并且达到最终推动我市健康教育水平的工作目的。



肿瘤、化疗等于不孕吗？ 生殖专家给你一颗“定心丸”

□通讯员:张阳 刘昕晨 曾敏慧 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院生殖中心 赵晓苗 教授

随着肿瘤的发生率越来越高,越来越多女性面临肿瘤术后卵巢功能减退或不孕不育的困扰。中山大学孙逸仙纪念医院生殖中心赵晓苗教授表示,肿瘤术后等卵巢功能减退的患者其实不必过分担心,只要在生殖专家的帮助下,进行助孕治疗和生育力保存,利用卵子冷冻等辅助生殖技术,她们依然有可能得到“好孕”。

化疗后生育力下降,不代表“好孕”不再

今年34岁的小燕在十年前因卵巢内胚窦瘤切除了右侧卵巢,术后做了3个疗程化疗。2015年结婚后,备孕三年未孕,多处求医被告知成功妊娠的几率较低。后来,她来到中山大学孙逸仙纪念医院生殖中心就医,赵晓苗教授为其实施了促排卵方案IVF助孕,终于让小燕成功怀孕。

赵晓苗教授介绍,40岁以前出现卵巢功能减退的情况被统称为早发性卵巢功能不全,主要表现为月经异常(闭经、月经稀发或频发)、促性腺激素水平升高、雌激素水平波动性下降。引起早发性卵巢功能

不全的原因主要有:遗传因素、免疫因素、医源性因素、特发性因素等。其中,卵巢手术、化疗及放疗史等属于高危因素。

“小燕曾经做过右侧卵巢切除手术,又经历了化疗,这些因素导致她出现了早发性卵巢功能不全。虽然生育潜能下降,但还是有怀孕的希望。”赵晓苗教授介绍,为小燕进行促排卵后,生殖团队成功获得2个卵子,利用试管婴儿技术培育胚卵后移植到小燕的子宫内,让她成功妊娠。如今,小燕已孕19周多,胎儿一切指标良好。

类似这样的情况并不少见。30岁的小玲在2016年因“弥漫性大B细胞淋巴瘤”在外院化疗6次,在第三程化疗后就没有来过月经。有强烈生育愿望的小玲辗转多家医院就诊,但通过黄体酮催经等办法始终没来月经,被告知无妊娠机会。2017年6月,小玲来到中山大学孙逸仙纪念医院生殖中心就诊。当时的B超检查提示,小玲的左侧卵巢缩小、卵泡欠清,但右侧卵巢可见1个优势卵泡。

为帮助小玲顺利怀孕,赵晓苗教授为她进行药物治疗,既增加了机体的雌激素受体敏感性、增厚内膜和提供黄体支持,又不影响卵子的继续发育。经过治疗后,赵晓苗教授告诉小玲,她还是有机会怀孕的,让她回去自然受孕。果然,当月小玲就自然妊娠。

注意卵巢发出的“警报”,及早干预治疗

“妇科恶性肿瘤患者要保留生育功能,取决于患者的年龄、肿瘤类型、分期、治疗手段等多种因素。”赵晓苗教授介绍,结合妇科肿瘤专科的诊断和对肿瘤的评估和治疗,生殖专家利用卵子冷冻和助孕治疗,可以增加肿瘤患者的妊娠机会。助孕方法包括胚胎冷冻、成熟卵母细胞冷冻、未成熟卵母细胞体外成熟技术、卵巢组织冷冻、促性腺激素释放激素激动剂等。

赵晓苗教授提醒,卵巢储备功能下降是有“信号”的。广大女性朋友如果出现月经周期缩短、月经量少,潮热出汗、生殖道干热、性欲减退、骨质疏松、骨痛、骨折、情绪和认知功能改变、心血管症状和心律失常等雌激素水平降低的表现,就表明可能有卵巢储备功能下降风险。此时,女性朋友应该及时就诊,进行全面卵巢功能评估,必要时进行遗传咨询,并积极治疗,以免因早发性卵巢功能减退影响生育。

赵晓苗教授介绍,中山大学孙逸仙纪念医院生殖中心位于院本部,目前已在南院区开通助孕专科门诊单元,提供与院本部生殖中心同步的助孕前检查、促排卵,患者可以就近到南院区就诊。若需进一步治疗,将由专家对接及时到院本部生殖中心助孕治疗。

消化不良,到底是不是病?

□通讯员:黄月星 医学指导:广州市第一人民医院 赖晓波 副主任医师

都市生活紧张、节奏快,很多人饮食不规律,睡眠不足,会出现餐后腹胀、早饱、上腹痛、上腹部或胸部烧灼感等症状。到医院进行检查时,做胃镜检查仅提示慢性胃炎,B超检查无明显异常,医生常常将这类患者诊断为消化不良。那么,消化不良到底是不是病呢?作为为生活忙碌的都市人,怎样避免和预防其发作?又该怎样治疗呢?

什么是消化不良?

功能性消化不良,罗马Ⅳ标准根据症状与进餐的关系,将这种症候群分为餐后不适综合征和上腹痛综合征。餐后不适综合征的特点是进餐诱发消化不良症状,而上腹痛综合征是指上腹痛或上腹部烧灼可以发生在餐后,空腹状态或进餐后可缓解。常规胃镜检查必须排除器质性疾病。

我们消化食物的方式分为机械性消化和化学性消化,食物通过口腔内

咀嚼和胃肠蠕动的过程称为机械性消化,食物内的营养物质经过各种消化酶消化成为可以吸收的成分则称为化学性消化。当出现胃肠动力障碍时,则出现机械性消化不良;当消化器官分泌胰酶、胆汁缺乏时则出现化学性消化不良。在实际生活中,机械性消化不良和化学性消化不良是可以单独存在,也可以共同发生,影响整个机体的消化机能。

消化不良的病因

我国消化内科门诊中消化不良的发病比例为53%,50岁以上的老年人中占27%。其主要病因就是暴饮暴食,消化酶分泌不足,以及胃肠、胰腺、胆囊疾病影响消化酶分泌。

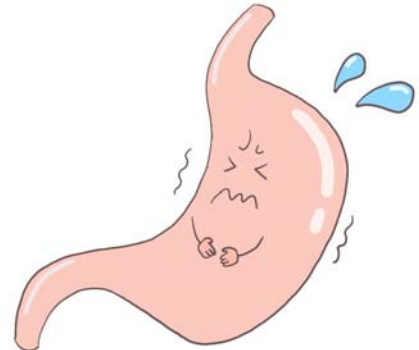
一些消化道疾病容易出现消化不良症状,如消化性溃疡、胃大部分切除术后、慢性胆囊炎和胆囊结石、胆囊切除术后、慢性胰腺炎、急性胰腺炎恢复期、炎症性肠病和肠道手术后,另外幽

门螺杆菌感染也会造成相应类似的状况,因此,消化不良是临床上常见的疾病,一旦出现这类症候群,还是需要及时到消化内科就诊。

调节生活方式可缓解症状

怎样在生活上预防和避免消化不良呢?首先,需要调节生活方式,注意调整饮食,如少量、多餐,避免高脂饮食、刺激性食物、酸性食物和饮酒,注意不要滥用药物(激素、非甾体类消炎药、抗菌素等)。生活上保持健康的心态,愉悦的心情,保证休息和睡眠时间,不要熬夜。

当出现腹胀、上腹痛、早饱 and 上腹部、胸部疼痛或烧灼感时,记住症状出现的时间和频率,以及症状出现或消失与进食的关系,这些都可以作为医生判断症状、诊断疾病的依据。一旦出现这些症状时,千万不要对胃镜和B超、抽血等检查有抵触,因为需要排除了上消化道和消化



系统的器质性病变,方能下消化不良的诊断。对检查抵触容易耽误病情,得不偿失。

被诊断为功能性消化不良时,需要服用药物来缓解症状。如果确定有幽门螺杆菌感染,首先需要做标准的根除幽门螺杆菌治疗。没有幽门螺杆菌感染的患者,可以使用抑制胃酸药物、胃肠动力药、消化酶制剂进行治疗。当上述药物使用后疗效不显著时,可以使用小剂量抗抑郁药物调节脑肠轴,有时候可以达到非常理想的效果。当然,疾病的诊断和药物的使用都需要在医生指导下进行,千万不要滥用药物。

家长注意,孩子尿床 可能是患上儿童遗尿症

□通讯员:李晓姗

医学指导:南方医科大学南方医院儿科主任 孙良忠

不少宝宝都有过尿床经历,宝爸宝妈们会觉得这是自然现象,孩子长大自然就会好了。但有的孩子到了学龄前,仍然会尿床,这是为什么呢?南方医科大学南方医院儿科主任孙良忠表示,这可能是孩子得了儿童遗尿症。

儿童遗尿症,俗称尿床。在日常生活中,5岁以下孩子如果经常尿床,这是正常的,家长们不需太过紧张。但是,如果孩子大于等于5岁,平均每周有2次以上夜间不自主排尿,并持续3个月以上,就可以算患上遗尿症了。

遗尿症原因复杂,尿床不是孩子的错

夜遗尿原因复杂,可能跟遗传、生长发育、心理等各种因素相关。孙良忠介绍,最主要原因如下:

- 1.夜晚下丘脑抗利尿激素分泌不足,孩子尿液产生过多,即便孩子膀胱容量正常,也会因为不能储存过多尿液而出现尿床。
 - 2.孩子膀胱容量不够大,储存不了整晚的尿液。
 - 3.中枢睡眠觉醒功能与膀胱联系间的障碍,大脑对充盈膀胱发送的信息没有反应,没有把孩子叫醒起来上厕所,膀胱自己排尿,发生尿床。
 - 4.便秘,没有经常排便,粪便积压,并压迫膀胱,这样膀胱就很难排尿“憋”住,留在膀胱里。
 - 5.孩子在睡前饮用过多饮料,或食用过多含水分较高食品。
- 简单地说,就是尿多,膀胱小,

多种高科技助力, 治疗三叉神经痛

□通讯员:甄晓洲

医学指导:中山大学附属第三医院神经外科 杲瑾 主治医师

今年72岁的陈伯右面颊部电击样疼痛5年多,发病初期曾被误诊为牙痛,前后拔了4颗牙。眼看着牙越拔越多,但是疼痛却丝毫不见缓解。在被确诊为“三叉神经痛”后,他吃药、理疗、针灸,但疼痛还是经常发作,进食、洗漱的时候时常诱发疼痛,非常痛苦。

三叉神经痛通常表现为脖子、下巴、牙齿、牙龈、嘴唇、少部分出现在眼部和前额的电击样、针刺样、刀割样或撕裂样疼痛。典型的三叉神经痛大多为单侧发病,发病时通常没有预兆,疼痛历时数秒至数分钟,患者常常因为惧怕疼痛发作而不敢洗脸、刷牙、进食,所以口腔及面部卫生状况很差,全身营养不良,面色憔悴、情绪低落。长期患病可产生神经营养不良,如局部面部皮肤粗糙、眉毛脱落等,严重时可以说是“痛不欲生”。

三叉神经痛的治疗主要有以下几种

药物治疗:适合初发病人,优点是费用低、没有创伤,缺点是需长期用药,一旦停药复发率高,主要适用于早期症状不是特别严重的三叉神经痛患者。

显微血管减压术:是目前国际公认的治疗三叉神经痛最有效的手段,适用于反复发作、药物保守治疗效果差的病人。不但能彻底消除疼痛,还能保住神经功能,一般不会出现面部麻木不适。由于需要开颅手术,存在相应的手术风险和并发症。

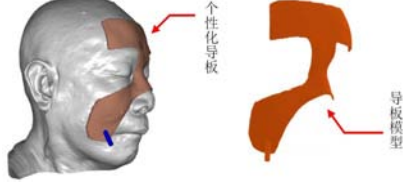
经皮穿刺微球囊压迫术(微创):可有效缓解面部疼痛,提高生活质量,创伤小、恢复快,术后1-2天即可出院。可用于手术效果欠佳、老年人群,或是对手术恐惧、不愿意接受开颅手术的患者,对基础病多、麻醉风险高的患者尤其适用。

3D打印、神经导航,多种高科技助力

像陈伯这种反复发作,保守治疗效果不好、年龄又较大的患者,优先采用经皮穿刺微球囊压迫治疗。由于手术穿刺的目标位置极其隐蔽,穿刺道周围遍布血管和神经,稍有不慎就可能损伤周围重要结构,引起不必要

的手术并发症。以往的手术过程需要在X光引导下,通过不断拍片来了解并调整穿刺针的位置,反复多次调整对周围组织损伤就可能增加。

目前,利用先进的3D打印技术和术前规划系统,医生可以根据可视化三维模型为每一位患者制定个性化穿刺导板。在导板的引导下,穿刺针能够快速、准确的到达靶点,避免重要组织结构的损伤,并减少X光照射次数,提高手术疗效。同时医生还可以运用最先进的神经导航技术,与3D打印强强联合,将穿刺误差缩小到毫米级别。



用3D打印技术制作出来的导板模型

手术过后,陈伯面部疼痛消失,也未出现其它并发症。陈伯说他终于可以大声笑,大口吃饭,和家人聊天更加开心了。术后第三天便顺利出院。

日常生活注意事项

另外,值得注意的是,三叉神经痛的患者在日常生活中,应避免用过热或过冷的水洗脸,少吃或不吃过硬的食物,尽量不要用疼痛一侧咀嚼食物。还要保持生活、饮食规律,保证睡眠,避免过度劳累。调整好心态,保持心情舒畅,积极配合治疗。

肝功能反复异常却查不出原因? 小心“自免肝”盯上你

□通讯员:白恬 黄瑾珊 医学指导:广州医科大学附属第三医院感染疾病科 潘兴飞 副主任医师

体检发现肝功能异常,没有感觉到任何不适,却被告知患了肝病?近日,王女士在体检中发现肝功能异常,在医生的建议下进一步检查后竟查出已经是早期肝硬化。她十分费解,平常一点也没觉得不适,家人和自己也没有什么不良生活习惯,也没有什么基础疾病。为了查明病因,王女士做了多项检查,仍然提示肝功能异常,但却不是病毒性肝炎。来到广医三院感染疾病科就诊后,被确诊为自身免疫性肝炎(简称自免肝)。

自免肝:隐匿的“肝脏杀手”

说到甲肝、乙肝、丙肝等病毒性肝病,大多数人并不陌生。但其实非病毒性肝病,如自免肝和脂肪肝也同样值得关注。其中自免肝以发病隐匿、常导致严重肝脏炎症、可快速进展为肝硬化等特征,被称作隐匿的“肝脏杀手”。

广医三院感染疾病科潘兴飞副主任医师介绍,自免肝与原发性胆汁性胆管炎、原发性硬化性胆管炎都属于“自身免疫性肝病”。之所以称其为自免肝,是因为它与人体自身免疫反应

有关。与很多免疫性疾病的发病机制类似,自免肝是自身免疫系统“出错”导致的,自身免疫细胞错误地将肝细胞当做敌人进行攻击,导致肝脏受损,以致出现肝炎,甚至进展为严重的肝硬化等。

症状隐匿,好发于女性

“有大约一半的自免肝患者出现误诊或漏诊。”潘兴飞介绍,这是因为自免肝的症状表现隐匿,其常见的症状是嗜睡、乏力、极度疲倦,此外恶心、食欲不振、体重减轻、腹部不适或者疼痛也较常见。很多人不会将这些症状联想到肝病。此外,还有约10%-20%的患者没有明显症状,只是在体检时意外发现反复肝功能异常,很多患者可能连续几年都不重视、不干预。不过,潘兴飞指出,正是由于症状隐匿,不少患者发现时已经出现肝硬化。约30%在诊断时已经是肝硬化,超过40%的患者还合并有其它自身免疫性疾病,如甲状腺疾病、类风湿性关节炎、干燥综合征等。

潘兴飞介绍,自免肝主要发生于中青年女性,而这部分人群正好处在

育龄期。自免肝女性患者妊娠有一定的风险,容易诱发肝炎活动,表现为恶心、食欲不振、转氨酶及胆红素升高等。很多在妊娠期病情稳定的自免肝女性在产后会出现肝炎活动。值得注意的是,有数据显示,自免肝孕妇流产率高达24%,约6%-17%的自免肝孕妇容易出现早产。虽然存在妊娠高风险,但这并不意味着自免肝女性不能怀孕分娩。不过,潘兴飞建议,如确定患有自免肝,备孕或已经怀孕的女性有必要进行专业的产科护理,同时在孕期、产后定期进行评估与监测。

自免肝的诊断和治疗

由于自免肝症状的隐匿,很多出现反复肝功能异常的患者在确诊时也容易走弯路。如果出现自免肝的症状,在排除病毒性以及药物性、酒精性、脂肪性肝病等常见病后,应考虑是否患上了自免肝。

“患者可以进一步检测自身免疫性肝病抗体,必要时进行肝穿刺活检以明确诊断。”潘兴飞介绍。当诊断为自免肝后,应当及时治疗。因为长期延误诊治,可发展为肝硬化、肝衰

游戏成瘾是一种精神疾病吗？且听专家怎么说

玩游戏已成为了年轻人生活中常见的娱乐方式。游戏,在一定程度上可以缓解压力,给身心带来愉悦感,但是游戏成瘾所造成的悲剧也是屡见不鲜,如猝死、辍学、自杀、暴力犯罪等等。这些案例都深深地警醒我们,游戏成瘾正威胁着我们年轻一代的身心健康。

2019年5月25日,世界卫生大会审议通过《国际疾病分类第十一次修订本》(简称ICD-11),将“游戏障碍”作为新增疾病,纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。也就是说,游戏成瘾是一种精神心理疾病。许多人可能会疑惑,玩游戏到什么程度就认为是游戏障碍呢?下面让我们一起来了解一下。

什么是游戏障碍?

根据ICD-11定义,游戏障碍是指一种持续或反复地使用电子或视频游戏的行为模式,表现为游戏行为失控,游戏成为生活中优先行为,不顾不良后果继续游戏行为,并持续较长的时间。综合以往相关研究结果,游戏障碍患病率平均约为5%,且保持相对稳定。游戏障碍者以男性、儿童青少年人群为主,亚洲国家患病率可能高于欧美国家。

游戏障碍的核心特征有哪些?

ICD-11中提出游戏障碍的核心特征为:

- 1.持续或反复的游戏行为模式,具体表现为失控性游戏行为(如无法控制游戏行为的发生、频率、持续时间、终止时间等),游戏行为成为生活优先事项,尽管游戏造成负面后果(如人际关系破裂、职业或学业受影响、健康损害等)仍然无法停止。
- 2.游戏行为模式可以是持续性或发作性的,并持续12个月以上,但如果症状足够严重且满足其它诊断要点,持续时间可短于12个月。
- 3.游戏行为模式导致明显的个人、家庭、人际关系、学业、职业或其它重要功能领域损伤。

游戏障碍与正常游戏行为需要加以区分。如果反复游戏行为是以促进社交、缓解无聊、调节情绪等为目的,并且缺乏游戏障碍的其他必要特征,则不能诊断为游戏障碍。在特定的年龄或社会群体中(如青少年男性)或在特定情境中(如作为节假日娱乐活动),可能存在较长时间或较高频次的游戏行为,诊断时需要考虑文化、亚文化、同伴群体等因素的影响。此外,对于游戏产业相关个体而言,高强度的游戏行为可能是其职业内容的一部分,不应诊断为游戏障碍。

游戏障碍将产生哪些不良的影响?

游戏障碍可导致躯体问题、精神行为问题及社会功能损害。1.躯体问题包括睡眠不足、昼夜节律紊乱、营养不良、胃溃疡、癫痫发作等,严重者可因久坐形成下肢静脉曲张,甚至引发肺栓塞而猝死;

- 2.精神行为问题包括易怒、焦虑、攻击言行、抑郁、负罪感等;
- 3.社会功能损害包括拒绝上学和社交活动、家庭冲突增多,重要关系丧失,学业成就、职业绩效受损等。

如何应对游戏障碍?

早期识别、诊断、干预对游戏障碍的预防治疗至关重要。《关于游戏障碍防治的专家共识(2019版)》中,给出了如下应对措施:

- 1.预防
对公众开展心理健康知识科普宣传工作,广泛宣传游戏障碍的相关知识,认识沉迷游戏的危害,提高心理健康水平,减少引发游戏障碍的诱因。改善家庭关系与亲子沟通的能力,关注青少年心理需求。针对儿童青少年等易患游戏障碍的高发人群,家长要进行正确的引导,必要时采取积极的心理干预措施。提高儿童青少年、家长与学校早期识别游戏障碍的能力,对可疑的游戏障碍患者,做到早发现早治疗。
- 2.治疗措施
游戏障碍与心理、社会、生物学等多种因素相关。社会心理干预是治疗游戏障碍的重要手段。目前很多临床实践及研究证据提示,认知行为治疗、动机激励访谈、家庭治疗等社会心理干预对游戏障碍者的失控行为有效。在药物治疗方面,目前没有针对游戏障碍具有临床适应症的药物,但游戏障碍患者可能存在精神、躯体等健康问题以及共病,需要药物对症治疗。在物理治疗方面,有少量研究对游戏障碍患者进行重复经颅磁刺激等干预,以增强大脑控制功能或降低玩游戏的冲动,但目前仍缺乏大样本一致性研究。
- 3.康复措施
经过治疗、病情趋于稳定的患者,应继续接受巩固性的心理治疗,必要时出院患者的定期随访工作,使患者能够接受及时的、有针对性的医疗指导和服务。患者家属应支持和参与患者的康复活动,为患者制定生活计划,努力解决患者的心理健康问题和日常生活中的实际困难。

反复口腔溃疡，可能是这些原因引起的……

□通讯员:林惠芳
医学指导:广东省妇幼保健院口腔科 黄群 主任医师

满嘴溃疡,吃什么都疼,严重“上火”嘴巴生疮疼得说话都不利索了……面对口腔溃疡这个难缠的“小状况”,有些熬几天就过去了,也有些顽固的,要拖好长一段时间才能好,还有些是反反复复的,才好没一段时间,又“卷土重来”了。



口腔溃疡,俗称口疮,是常见的口腔粘膜病,常见于舌、颊、唇等部位的口腔黏膜上长出卵圆形或圆形的表浅凹陷型溃疡面,表面覆盖有黄色伪膜,溃疡局部有明显的灼痛感,严重的甚至影响正常的进食、言语及情绪,给患者的生活带来了诸多困扰。

很多人觉得,口腔溃疡无非就是“上火”了,或是蔬菜水果吃得太多,缺少维生素,所以,喝点凉茶,吃多点蔬菜水果或补充维生素就可以了。真的是如此吗?

其实,口腔溃疡的发生,主要与以下几个方面的原因有关:

营养素缺乏

长期偏食、挑食或食物过于精细时,可因维生素、铁、锌等营养素摄入不足而导致营养不良,进而导致口腔溃疡的发生。预防营养素缺乏所致的口腔溃疡,要做到均衡饮食,不偏食、不挑食,保证营养的均衡摄入。

植物神经功能失调

长期处于精神高度紧张,情绪变化比较大,或睡眠不充足的状态下,可因植物神经功能失调而增加口腔溃疡发病的机会。所以,日常生活中,保证规律的作息和充足的睡眠,注意劳逸结合,保持心平气和,减少烦躁和发怒。

口腔黏膜的刺激和摩擦

牙列不齐,蛀牙或烂牙后锐利的边缘未得到及时修补或处理,咬颊的不良习惯等,都会造成牙齿与舌头及唇颊黏膜不断摩擦而出现创伤,进而形成溃疡。所以,平时要注意口腔的清洁卫生,对口腔疾病要引起高度重视,发现问题时要及时治疗修复。另外,食用过多煎炸、辛辣、刺多的食物,也容易在咀嚼时造成口腔黏膜损伤,形成溃疡,所以溃疡易发的患者应该少食这些食物。

口腔感染

不注意口腔卫生可使病菌残留在口腔中,诱发炎症而导致口腔溃疡的发生。因此,平时要做好口腔的清洁卫生,养成饭后漱口和早晚刷牙的良好习惯。口腔长溃疡时,可早晚用生理盐水漱口,通过对口腔环境的清洁,减少细菌感染的机会,以促进口腔溃疡的愈合。

胃肠功能紊乱

口腔溃疡的病损与消化道黏膜破损及口腔黏膜破损有关,如果口腔溃疡伴有便秘、口臭等问题,多为胃肠功能紊乱引起的。对于经常有便秘的人,应注意多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,养成定期排便的习惯,以降低口腔溃疡的发生率。

内分泌紊乱

有些女性常在经期前出现口腔溃疡,这主要是因为口腔溃疡的发生也与人体内的激素水平有关,女性经期前,或处于更年期的女性,也可因雌激素水平下降而增加口腔溃疡发生的机会。

经久不愈的口腔溃疡需提高警惕

口腔溃疡虽可复发,但多为自限性溃疡,一般两周内可愈合,不留瘢痕,但如果出现以下情形,需提高警惕,①经常在同一个部位罹患口腔溃疡,反复治疗超过一个月仍未有明显改善;②溃疡面积逐渐扩大,溃疡底部较深,边缘隆起,易出血,用手触摸时,可感觉到溃疡处及其周围较坚硬;③溃疡底部深处有时可触及结节,或是伴有口腔内无明显诱因的反复出血;④出现无明显诱因的麻木、灼热或干燥感等异常感觉。如有以上症状需及时到医院检查,排除恶性溃疡的可能。

立秋之时,养阴之始

□广州市中医医院肾内科 赵威 副主任中医师

立秋,凉风至。根据中医学“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季阳气渐收,阴气生长,故保养体内阴气成为立秋之后的养生之重。

进入秋季后,广东的天气依旧闷热难耐,须防秋老虎。

- ◆切忌盲目贪凉,空调可设定在25℃至26℃为宜,不可正对直吹,以及频繁进出空调房。
- ◆饮食宜清补,以健脾利湿为主。可适当多吃健脾和胃,清利湿热之品,如茯苓、薏苡仁,以促进脾胃功能恢复;芡实、山药、小米、红小豆等均具有健脾益胃的功效。
- ◆适量户外运动可振奋阳气,促脾气运化,改善食欲。需要注意的是,进行户外运动以微汗为宜,切不可大汗淋漓。

立秋之后,雨水渐少,加上夏天的余热,气候干燥。中医认为,燥乃大淫之邪,为秋季主气,易耗津液。常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状。清肺润燥就成为立秋这一节气的饮食重点。整个秋季都应重视水分和维生素的摄入,应食用新鲜多汁的蔬菜,如:黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品,如:葡萄、西瓜、梨、香蕉等。

秋气应肺,肺为“娇脏”,不耐寒热,肺合皮毛,通过呼吸道与外界相通,易为秋燥所伤,应重视养护肺气。饮食上要减少进食辛辣、过燥之品,以润肺为主。当中首选百合,它具有润肺止咳、养阴清热、清心安神的作用;其次梨、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等均具清肺润燥的功效;配合“太极拳、八段锦”等传统健身运动有利于增加肺活量,改善慢性呼吸疾病患者的肺功能。此外,立秋时节昼夜温差大,应根据气温变化,适当增减衣服,避免身体受凉。



孩子身高矮小怎么办？身高干预要趁早

□通讯员:伍晓丹 医学指导:南方医科大学珠江医院内分泌代谢科 张桦 主任医师

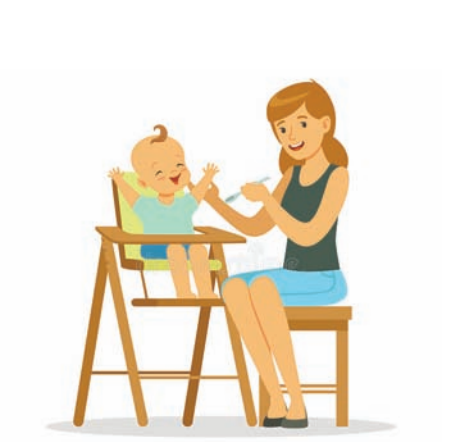
15岁的康康(化名)因为身材矮小,与父母一同到南方医科大学珠江医院内分泌代谢科就诊。家长称康康的身高一直落后于同龄人,但考虑到父母自身都不矮,自认为孩子后期身高会追赶上来,所以也从未到医院检查。眼看着孩子进入青春期,如今身高只有156cm,经过骨龄检查却已经16岁,才着急过来就诊。

调查显示,90%身材矮小的儿童存在不同程度的自卑、抑郁、厌学、社交退缩等异常心理行为,不仅如此,身材矮小还会对未来的学业、就业、交际、婚恋等带来困扰。然而,身高管理对于很多家长来说还是一块盲区。南方医科大学珠江医院内分泌代谢科的张桦教授表示,身高干预最好的年龄是在5-12岁之间,但很多孩子来就诊时,骨骺已接近闭合,非常遗憾地错过了长高的机会。因此张桦教授提醒家长们要多关注自己孩子的身高,早期干预,不要留下终生的遗憾。

1、家长应该多久给孩子测量一次身高?

不同年龄,每年的生长速率不一样。

- 出生第1年,大约长25cm左右。0-3个月每月长3cm,4-6个月每月长2cm,6-12个月每月长1.0-1.5cm,所以1岁以内的孩子最好每3个月测量一次身高;
- 第2年,大约长10-12cm左右,每3-6个月测量一次身高;
- 第3年至青春发育期,每年长5-8cm,



孩子是父母的心头肉,合理喂养关系到孩子生长发育和身体健康,不容小觑。许多家长常常会接触到不少来自于传统观念、网络资讯或他人经验等喂养方法,不经仔细甄别就用在自己孩子身上。这些喂养方法是否正确呢?今天就给大家介绍四个比较常见的喂养误区。

误区一:肉汤营养价值高,多喝肉汤可以补充营养

真相:肉汤的营养价值非常有限。喝汤只能补充少量动物油脂以及溶解在汤料中的水溶性营养素,比如氨基酸、维生素、矿物质等。但人体需求大、对生长发育至关重

- 晚发育孩子常有家族史,家庭成员有发育迟缓病史;
- 每年有正常身高增长速率,每年增高在5cm以上;
- 医学上,骨龄通常与身高相匹配,没有超前;

如果家长拿捏不准时应及时就医,由医生进行相关检查,排除生长激素缺少、甲状腺等疾病。

4、家中如果发现青少年性早熟的情况怎么办?

性早熟是指女童在8岁前,男童在9岁前呈现第二性征的发育异常性疾病。性早熟会引起生长加速,短期内可有身高的增加,但同时可能导致儿童骨龄提前,过早骨骺闭合以至影响孩子的最终身高。当父母发现孩子出现性早熟的症状时,一定要及时就医。

5、青少年的身高是否能通过后天手段改变?

遗传对身高的影响占到60-70%,后天环境因素影响占30-40%。孩子的身高向遗传身高(计算公式如下)的上限或者下限靠近,上下会有4-8厘米的偏差。遗传身高计算公式:

男孩成年终身身高(cm)=(父亲身高+母亲身高+13)/2±5(cm)

女孩成年终身身高(cm)=(父亲身高+母亲身高-13)/2±5(cm)

相比起遗传因素,后天采取科学的干预

方法对青少年的身高增长有一定的帮助。

运动方面

运动可以促进生长激素的分泌,使遗传潜力最大限度地发挥。研究表明:经常运动比不运动的孩子平均身高高出2-3cm。以下运动可以促进青少年身高增高:

- (1)弹跳运动,跳绳
- (2)伸展运动,单杠
- (3)全身运动,游泳

营养方面

合理的营养搭配也可以促进孩子长高2-3cm。如果营养不良,可延迟长骨的闭合,导致骨龄延迟,青春期营养少可使身高突增减少,但如果营养过剩或吃过多补品,如摄入过量肉类、奶类、高糖、高脂肪食物,缺乏五谷杂粮、蔬菜、纤维素食物,可引起孩子肥胖或性早熟等发育异常,反而会对生长产生损伤。

睡眠方面

生长激素在夜间深睡眠时分泌达高峰。建议3-6岁儿童要每天睡10-12小时;小学生、初中生9-10小时;高中生8-9小时。为了尽快进入深度睡眠状态,家长最好让孩子晚上10点之前入睡。

误区四、孩子不愿意再喝配方奶,可以改喝儿童牛奶

真相:我们推荐1岁以上的孩子继续喝奶,目的是为了让孩子通过喝奶补充蛋白质、脂肪和钙等营养物质,而这几种营养成分在市面上所售的儿童牛奶和普通纯牛奶中基本上是相差无几的,但也有个别品牌的儿童牛奶的营养成分比例低于普通纯牛奶的情况。

不少商家为了让儿童牛奶的味道更易于被儿童接受,通常还添加了香精和白砂糖,常喝这类儿童牛奶可能会影响孩子的味觉和饮食偏好,甚至引起龋齿、儿童肥胖等健康问题。另外,有些商家为了突出卖点,大肆宣传额外添加的维生素D、DHA、牛磺酸、益生元等营养素,其实这些都可以通过食物或专用的补充剂获得。家长为了给给孩子补充这些营养素,不仅要承受儿童牛奶远高于纯牛奶的价格,还有可能给孩子带来健康风险,实在是有点得不偿失。

这些坑娃的儿童喂养误区，你都避开了吗？

□番禺区何贤纪念医院儿童营养科 周倩 医师

要的非水溶性营养素,如蛋白质却有90%以上仍保留在汤渣里。饭前喝汤,不仅不利于补充营养,反而可能导致正餐摄入量减少,造成营养不良。

误区二:孩子不长个子是缺钙,得吃钙片补钙

真相:儿童生长发育需要充足的钙质,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》中的标准,0-6月龄幼儿补充钙量300mg/天,6-12月龄是400mg/天,1-4岁是600mg/天。能正常喝奶、吃辅食且坚持补充维生素D的儿童是不容易缺钙的。

母乳中钙的含量约为35mg/100ml,每日摄入800ml的母乳即可满足6月龄内幼儿对钙的需求。配方奶钙含量约为70mg/100ml,6月龄后,母乳不足或者完全配方奶粉喂养,如果奶量能达到600ml/天,再加上其他辅食,钙量是绝对足够的。

孩子的身高增长快慢与内分泌、营养、睡眠、运动、心情等多种因素有关。个子长

“大爱有声·母乳爱”公益

2019 母乳喂养快闪公益活动

母乳爱,自然有你

8月3日上午十点,在大自然雨林,24位怀抱宝宝的妈妈,集体哺乳自己的孩子,共同完成the Big Latch On(母乳喂养快闪)这一社会性公益活动。被雨林包围在其中的妈妈和哺乳宝宝,在大自然中共同分享和感受着这份最纯真最朴实的母爱!

(通讯员 蔡君)

2019 母乳爱快闪,来自妈妈最本真的爱

“大爱有声·母乳爱”作为中国第一个倡导母乳喂养、母乳捐赠救治重症患儿、倡导建立母婴室的公益项目,自2013年成立起,每年都会在8月世界母乳喂养宣传周期间,在广州组织一次有趣主题的母乳喂养快闪活动。

这次的母乳爱快闪,已经是“大爱有声·母乳爱”公益连续策划的第七次主题快闪,母乳妈妈们以集体哺乳的行为艺术呼吁大众关注母乳喂养,同时呼吁在更多的公共场所建立母婴室,让全社会共同支持母乳喂养,让孩子更健康地成长。

今年的母乳爱快闪公益活动,在正佳雨林生态植物园的雨林中完成。哺乳妈妈和宝宝们站在被大自然包围的雨林中,共同感受着最天然的母乳爱。

此次活动由广州市妇女联合会指导,母乳爱志愿服务队、广东广播电视台新闻广播、广东广播电视台广播新闻中心、正佳热带雨林植物园、广州市妇女儿童医疗中心等机构联合主办。

参加本次快闪的母乳爱志愿妈妈来自各行各业,现场的母乳宝宝,最大



2019年母乳喂养快闪公益活动在正佳雨林生态植物园举行。

的四十个月,最小的刚刚两个月的萌宝,有的妈妈自己就是早产儿,现在成为新手妈妈后加入母乳捐赠队伍成为志愿妈妈;还有曾经带着大宝母乳捐赠现在又继续以捐奶志愿者身份带着二宝参加活动的妈妈。参加快闪的妈妈们,带着自己母乳喂养的小小志愿者,一起现身说法为母乳代言。

母乳喂养能否成功,家人的支持很关键

坚持母乳喂养,需要有妈妈的强大信心,需要有专业医护人员正确指导,更需要有家庭成员(爸爸及其他看护者)的共同支持。在快闪活动结束后,在场的爸爸们,拿起寓意母爱的康乃馨,献给自己的妻子。这些平日很内敛的爸爸们,把对爱人倾心孕育下一代的感激之情,还有来自家庭对

母乳喂养的支持之爱,借助奉上的康乃馨,化成一个个温情的拥抱。

据中国发展研究基金会近期发布的《中国母乳喂养影响因素调查报告》显示,父亲的态度对母亲在6个月内纯母乳喂养有着显著影响。今年母乳喂养高峰论坛的主题是“助力父母成功母乳喂养”,中国发展研究基金会倡议:让哺乳妈妈们享受生理、心理的双重呵护,妈妈优先的家庭氛围,给力爸爸的悉心照顾,专业及时的卫生服务,

包容支持的职场环境,母婴友好的社会环境。希望父母都能有一个良好的环境,更多妈妈可以知晓、接受、选择和坚持母乳喂养。

促进母乳喂养,立法来保障

一直敢为天下先的广州,在2019年2月,由广州市人大代表、母乳爱公

益服务中心荣誉理事长雷建威联名74位广州市人大代表提出《关于立法促进母乳喂养的议案》,5月底经市十五届人大常委会第二十四次会议表决通过对该议案的处理决定,正式启动该项立法工作。近期,市十五届人大常委会第二十六次会议对《广州市母乳喂养促进条例(草案修订建议稿)》进行了第一次审议,从即日起一直到8月31日,广州市人大常委会法工委面向社会各界征集对《广州市母乳喂养促进条例》地方行政法规的意见和建议。该立法项目有望于今年通过。

这将是中国第一部为促进母乳喂养单独设立的地方行政法规,包含了政府政策倡导宣传、医护人员工作者规范、用人单位及家庭成员有效支持、母乳代用品宣传销售管理、以母乳喂养设施建立为主的社会大环境保护等内容,全方位制定规范,从法律层面切实保障妇女儿童的合法权益。

这是母乳爱公益参与的继2016年起配合广州市公共场所母婴室建设工作及母婴室建设地方标准起草工作以来的又一个牵动母爱的公益大事。

立法促进母乳喂养,体现了对母婴健康的人文关怀。通过立法,广泛开展宣传教育活动,使更多母亲掌握母乳喂养的基本知识,提高母乳喂养的自觉性,同时广泛调动政府、医疗机构、用人单位、社会及家庭的积极性,建立多方共同支持的母乳喂养体系并形成良好的社会氛围。立法促进母乳喂养,同时体现对母亲哺乳权益和隐私权的保护,通过在公共场所、机关企

事业单位设立母婴室,营造安全舒适的环境,为母亲在外哺乳及护理孩子,或是哺乳期女职工的休息保障提供更多的便利。

广州市妇联主席刘梅说:“推广母乳喂养有利于从源头上促进妇女儿童的健康,是推动健康中国的具体行动,倡导建设母婴室也是城市文明的一个标志。”

活动当天,广州市妇女儿童医疗中心母乳库还派出了流动母乳捐赠车,参加快闪活动的符合条件的6位妈妈在现场合计捐赠690毫升母乳,以实际行动呼吁更多的妈妈加入母乳喂养和母乳捐赠救治重症患儿的公益队伍!

母乳爱公益介绍:

大爱有声母乳爱公益,是中国第一个倡导母乳喂养、母乳捐赠救治重症患儿及推动公共场所母婴室建设的公益项目。于2013年5月20日在广州成立的母乳爱志愿服务队,以广大哺乳妈妈和热心推广母乳喂养的爱心人士为志愿者。成立六年来,母乳爱志愿服务队拥有了近千位海内外的志愿妈妈;资助了全国七家公益母乳库,坚持开展一系列以推广母乳喂养、科学育儿和母乳捐赠救治重症患儿为核心的公益活动。



跨越千里爱心接力,广州医生让面部畸形男孩重拾笑容

□通讯员 广州市第一人民医院 黄星月

26日下午,来自毕节8岁小男孩小平(化名)与父亲、堂哥在广州市第一人民医院绿树成荫的市一大道上追逐、嬉笑,久违的笑容重新绽放在他的脸上,除了鼻翼边、嘴唇上的几道缝线,没有人知道他经历了什么,但这一刻,他的家人却是重重松了一口气,眼睛里闪烁着感激的泪光……

“面部畸形”无力求医,挂职干部“牵线搭桥”

今年8岁的小平,来自贵州省毕节市纳雍县下面的一个乡村,家中贫困,靠父亲微薄的打工收入维持生计,平时在家由体弱年高的爷爷照顾他和哥哥。

2017年开始,小平的左侧脸颊开始肿胀,一开始只有一点点大,小平父亲带着他外出求医,因为治疗费用昂贵而“打道回府”。短短两年间,“肿块”迅速扩大已至眼口鼻等器官严重变形,原本活泼开朗的小平逐渐有自卑点。

广州市第一人民医院呼吸与危重症专科副主任医师李晓岩当时在毕节市第三人民医院挂职副院长,据她介绍,今年5月广州到纳雍教育科技局挂职干部詹雯局长到小平学校调研时,发现这个小朋友不愿意靠近他们,一问情况,其他小朋友说“他的脸上长了一个大瘤子”。

“我第一眼看到这个小孩的时候,觉得很可怜,年纪还这么小,一定得为他做点什么”,李晓岩安排小平在毕节市三医免费行了CT等检查后,初步诊断为上颌骨颧骨纤维异常增殖症。

考虑患儿年龄小、肿块大,病变范围广,手术难度和风险较大,如果不及及时接受手术治疗,肿块将继续长大,可能压迫神经影响视力,恶化面部畸形。而贵州毕节当地无法完成此类手术,李晓岩积极牵线搭桥,广州市第一人民医院当即表示可以为小平进行免费手术治疗。

三次多学科会诊(MDT),破解术中各项难题

小平来到广州市第一人民医院后,医院为他进行了三次全院多学科会诊,涉及口腔颌面外科、耳鼻咽喉科、介入科、神经外科、医学影像科、麻醉科、病理科、ICU、手术室等。

口腔颌面外科的黄磊主任医师介绍,第一个难题是诊断,还不能排除恶性肿瘤的可能,那么手术方案、治疗难度都是有很大区别的。在第二次MDT后,医院为患儿进行了活检,活检结果符合之前的判断,确认为纤维异常增殖症。

这个病属于发育性畸形,会随着患儿的生长发育,逐渐停止生长。“因此只需要将影响外观的病变部分切除,这样对患者的影响是最小的,也不需要涉及到术后重建”,黄磊解释。

第二个难点是供血,面部肿块附近血管丰富,术中出血风险较高。7月16日,市一医院充分利用杂交手术室的优势,先进行介入手术阻断肿块供血,再立即进行肿块切除,术中出血控制在600-800毫升,整个手术过程顺利。

爱心帮扶,让患儿家属无“后顾之忧”

目前,小平的面部已经基本恢复对镜。黄磊表示,医院还会对小平进行长期随访,确保不再复发。

“考虑到患儿家庭困难,除当地医保报销费用外,医院减免了患儿的全部治疗费用,医护人员还自发为小平捐款。”广州市第一人民医院院长曹杰表示,孩子只有8岁,对一个家庭来说就如同天塌了一般,医院前身本是一所慈善医院,应“承担起社会责任”。

“真的很感谢市一医院的各位领导、医护人员,如果没有你们,孩子就没有希望了,谢谢……”不善言辞的小平爸爸,一直将“感谢”反复挂在口中。

小平的家属还手写了一封长达千字的感谢信,在信的最后,小平用稚嫩又认真的笔画写下:“感谢医生治好我的病,感谢护士姐姐们、护士阿姨们的热心帮助。我是你们坚强的小平。”

您当年浴血奋战,我陪您慢慢变老

——海珠家庭医生与马延卿老人的故事

□通讯员 海珠区卫生健康局 李玉红 胡卓越 梁凤玲



▲家庭医生团队上门为老人家开展健康服务

在海珠区的南园大街,住着一位特殊的老人,年过期颐却精神不老,她就是马延卿,一名追随丈夫参加过抗日游击队、经历过战火纷飞时刻的抗战女兵。每逢重要节日,党和政府的领导同志、社会各界热心人士都会来到这里,为她送上关怀和温暖,同时把听她讲述抗战的传奇人生作为必修的党课。

江南中街社区卫生服务中心的党员及家庭医生团队是老人家党课的常驻学生,他们作为社区居民的健康守门人,担负起老人的居家养老和健康管理工作,到今年为止,和老人已经共度了7个年头,建立起深厚的感情。

张伟燕是老人家庭医生团队中的

一名护理人员,她说起与老人家认识的过程,依然心怀感恩:2016年9月,张伟燕第一次参与到老人居家养老服务中,她没想到的是,老人百岁高龄,居然精神抖擞、面带微笑地坐在椅子上等着他们到来!一番检查和交流后,老人家拉起张姑娘的手聊起了抗战岁月:“那时我和丈夫深入

敌后,也就你这个年纪,我们一个收集情报,一个传递情报,有时还用假装买鸡蛋来传递,每一次送情报,都要冒着掉脑袋的危险。破路、割电线、挖据点、缴兵器……直到日本投降、抗战胜利,我们就又参与到东北的解放战争中,穿越敌人的封锁线……别看我现在年纪大了,腿脚不灵便,但身体硬朗着呢,那是十多年戎马生涯给我留下的革命的意志和革命的生命呢!以后你们就喊我“马大姐”,这是从当年抗战开始就跟随我的称呼,我很喜欢,这是我心中最珍贵的财富!”

“这是我第一次亲身了解那光荣的抗战历程,是一堂特殊的党课,今天的幸福生活是革命前辈浴血奋战才换

来的,今后,我一定要向前辈们学习、更加努力地工作,为有需要的居民和家庭带来方便、可及的健康服务!”张姑娘不无感慨地说。

家庭医生团队数年如一日地按按时上门为老人家开展健康服务,范宝康医生和张伟燕护士成为了老人家中的常客,他们像亲人一般相处,更是可以随时随到。自从帮马大姐建立家庭病床后,更是做到嘘寒问暖,出诊事无巨细,总是第一时间在马大姐有需要时出现在她身边,为老人家的健康保驾护航。他们听说,老人家当年跟着革命队伍经过家门时得到领导允许与家人重逢,面对家人的一再挽留,她的回答是“我是共产党员,就是上山刀,下火海,也要跟党走。”马大姐这种舍小家为大家的精神、身上那份坚定的革命意志和理想信念,激励着家庭医生签约团队的成员,大家说,能为马大姐的健康贡献自己的一点点力量,是一份光荣的责任和使命,马大姐的坚强和乐观更是成为大家学习生活的宝贵财富。

岁月无情,老人的身体已大不如前,这点让家庭医生签约团队成员无不心酸,希望疾病和衰老对老人家能仁慈一点。他们每次上门都会多陪一下老人,哪怕不说话,帮她按按摩,梳梳头,心里感觉也是一种安慰。大家说,马大姐为国家为民族不屈抗争的历史已经镌刻进了他们的集体记忆里,成为他们学习、工作、奋斗的不竭动力。

卫生健康学法普法专栏

《学校卫生工作条例》问答

一、学校卫生工作的主要任务是什么?

答:监测学生健康状况;对学生进行健康教育,培养学生良好的卫生习惯;改善学校卫生环境和教学卫生条件;加强对传染病、学生常见病的预防和治疗。

二、学校如何安全、卫生地组织学生参加适当的劳动?

答:学校应当根据学生的年龄,组织学生参加适当的劳动,并对参加劳动的学生,进行安全教育,提供必

要的安全和卫生防护措施。

普通中小学校组织学生参加劳动,不得让学生接触有毒有害物质或者从事不安全工种的作业,不得让学生参加夜班劳动。

普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学组织学生参加生产劳动,接触有毒有害物质的,按照国家有关规定,提供保健待遇。学校应当定期对他们进行体格检查,加强卫生防护。

三、学校校医院、卫生室的设置及卫生技术人员的配备标准是怎样的?

答:普通高等学校设校医院或者卫生科。校医院应当设保健科(室),负责师生的卫生保健工作。

城市普通中小学、农村中心小学和普通中学设卫生室,按学生人数六百比一的比例配备专职卫生技术人员。

中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学,可以根据需要,配备专职卫生技术人员。

学生人数不足六百人的学校,可以配备专职或者兼职保健教师,开展学校卫生工作。

(广州市疾病预防控制中心供稿)

粤港两地加强院前急救服务沟通交流



▲香港消防署、救护学会香港分会代表参观广州市急救医疗指挥中心

《广州卫生健康》讯(通讯员 李莲芬、刘洋)7月21日,香港消防署、救护学会香港分会代表一行5人到广州市急救医疗指挥中心参观交流,与中心工作人员及广东省、广州市卫生健康委相关领导举行交流座谈会。座谈会围绕粤港澳大湾区大背景下的应急联动机制、出入境转运等问题进行深入交流和讨论。香港消防处助理救护总长、香港救护学会副会长吴令瞻等代表就香港急救体系、运转模式、院前急救管理、人才队伍建设等方面作了介绍,对加强促进两地合作交流及相关培训表示赞同,并邀请省、市院前急救同行赴港参加相关研讨会。广东省卫生健康委医政处副处长张立峰指出,粤港两地交流日趋密切,尤其是《粤港澳大湾区发展规划纲要》实施以来,双方在医疗卫生方面做了大量的工作,希望借鉴香港好的经验,进一步完善两地学术交流、紧急医疗救援等工作机制。广州市卫生健康委副主任周端华表示,香港同行的专业精神值得我们学习,建议双方要加强不同层面的交流合作和信息通报,建立传染病、紧急医学救援、非急救转运等方面的联络机制。

卫生监督

白云区查处首例消毒产品卫生质量不符合要求案

《广州卫生健康》讯(通讯员 曹素英 莫志航 陈婕)近日,白云区卫生监督所接到群众投诉,称在网络上购买了一款漱口水,怀疑该产品质量不合格。接到举报后,区卫监所马上致电投诉群众了解具体情况,并组织两支执法队伍,分别依法对该产品的委托方和受托方进行检查。经调查,该款漱口水属于消毒产品,委托方持有消毒产品《卫生许可证》,但在该款漱口水首次上市时,该公司并未依据《消毒管理办法》第三十二条第(二)项、《消毒产品卫生安全评价规定》第四条第一款的规定对涉案产品进行卫生安全评价,即未持有该产品的卫生安全评价报告,属于卫生质量不符合要求的消毒产品。区卫监所依法对该公司予以行政处罚,同时责令该公司对不合格产品进行了召回并对违法问题进行整改。

据区卫监所负责人介绍,该案为白云区查处的首例消毒产品卫生质量不符合要求案。针对该案,区卫监所建议消费者购买消毒产品时擦亮眼睛,科学选购,理性消费;选购产品时要注意看准产品包装上的批准文号,区分该产品是消毒产品还是药品,“消字号”产品不具备治疗疾病的作用,消费者如果将消毒产品当做药品使用,不仅达不到治病效果,还会延误治疗时机。

区卫监所方面还表示,按照《消毒产品卫生安全评价规定》,消毒产品目前按照产品用途、使用对象的风险程度实行分类管理。消费者在网络上购买第一、二类的消毒产品时还应关注商家是否在网上登载该产品的卫生安全评价信息或者主动向商家索要该评价材料,也可以登陆该产品责任单位所在省的卫生行政部门官网查询该消毒产品的相关备案信息。如果市民发现违法行为可及时拨打投诉电话向卫生监督部门反映。

相关链接

消毒产品按照消毒产品用途、使用对象的风险程度实行分类,具体如下:

第一类是具有较高风险,需要严格管理以保证安全、有效的消毒产品,包括用于医疗器械的高水平消毒剂和消毒器械、灭菌剂和灭菌器械、皮肤黏膜消毒剂,生物指示物和灭菌效果化学指示物。

第二类是具有中度风险,需要加强管理以保证安全、有效的消毒产品,包括除第一类产品外的消毒剂、消毒器械,以及抗(抑)菌制剂。

第三类是风险程度较低,实行常规管理可以保证安全、有效的除抗(抑)菌制剂外的卫生用品。

特殊情况:同一个消毒产品涉及不同类别时,应当以较高风险类别进行管理。

广东省医学会第十七次精神医学学术会议召开

《广州卫生健康》讯 由广东省医学会主办,精神医学分会承办,广州市惠爱医院协办的广东省医学会第十七次精神医学学术会议,于8月2-4日在广州市广东大厦顺利召开,来自省内外近120个单位的500余名代表参加了大会。

大会上,来自国内外的47位专家学者针对全球精神医学领域的热点、难点问题,以及临床与基础研究的前沿进展,做了51场精彩的学术报告。随后,由分会各学组组织涵盖多领域临床热点和学术前沿的8个研讨会分别在四个分会场举行,青委会培训专场则设置了优秀论文汇报以及英文专场。大会为与会者提供了一个从基础到临床、从指南到实践的学术交流平台。

会议期间还召开了广东省医学会精神医学分会第九届委员会新学组成立大会。睡眠障碍、物理治疗、精神分裂症、双相障碍、抑郁障碍、焦虑障碍、临床心理学、精神药理学、精神心理科普学组共九个学组正式成立,加上之前已成立的老年精神医学、儿童精神医学、联络会诊、社区与康复及生物精神病学五个学组,目前分会共有14个学组,进一步壮大了队伍,增添了新生力量。

随着我国社会的快速发展,精神心理疾病已经成为影响人民健康的重大公共卫生问题。大会达成共识:顺应新时代要求,省内外同道携手,共同加强人才队伍建设,提升临床、科研和教学水平,促进学科发展,同时加大科普宣传力度,提高疾病的知晓率和认知率,为实现健康中国贡献力量。