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27日 星期二 第16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1140期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所

市卫生健康委举办《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》专题宣讲会

穗卫健讯 根据广州市卫生健康委党组“不忘初心、牢记使命”主题教育工作安排,8月16日上午,市卫生健康委召开《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》专题宣讲会。委党组书记、主任唐小平同志主持会议,华南师范大学马克思主义学院院长陈金龙教授作专题宣讲。

宣讲辅导紧紧围绕“习近平新时代中国特色社会主义思想的形成,习近平新时代中国特色社会主义思想的体系结构,习近平新时代中国特色社会主义思想的主要特点,习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位”四个方面进行了宣讲,为卫生健康系统广大党员干部深刻理解《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》精神提供了很好的帮助指导。唐小平在讲话中强调,一是要将学习贯彻落实《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》作为首要重要政治任务抓好落实。二是要将学习教育贯穿主题教育始终,推动深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想取得新进步。三是要在学懂弄通做实上下功夫,坚持读原著、学原文、悟原理,通读、跟读、精读、研读相结合,做到知行合一、学以致用,进一步增强“四个意识”,坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”,在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致。

委领导,委机关、委属单位副处级以上党员干部240余人参加了宣讲会。

“健康中国行”广州市系列宣传活动即将启动

走基层进乡村,健康扶贫在行动

《广州卫生健康》讯(通讯员 李晓春)由广州市卫生健康委主办的2019年“健康中国行”广州主题宣传活动主场活动将于8月30日,在增城区派潭镇小迳村举办。活动将以“健康促进助力脱贫攻坚”为主题,重点宣传公民健康素养66条、合理膳食、控烟、妇女“两癌”防治及筛查政策、儿童先天性心脏疾病筛查、老年人慢病自我管理、务工人员职业病防护等。

“健康中国行”活动是国家卫生和健康委员会为切实提高群众健康水平,努力实现健康中国梦而全力推广的大型科普宣传活动。根据国家和省的部署,“健康中国行”广州市系列宣传活动将于8月30日-9月3日期间,由市卫生健康委组织卫生健康战线的专业人员走进相对贫困的地区开展健康帮扶,广泛开展健康知识和技能传播。一是举办大型巡回义诊,为居民提供健康咨询,免费送医送药;开设健康素养66条大型图片展,派发《市民卫生急救与应急知识手册》等传播材料;二是开展针对重点人群的健康帮扶活动。在农村适龄妇女中开展宫颈癌和乳腺癌防治知识及筛查政策宣传;为儿童进行先天性心脏病筛查;指导老年高血压、糖尿病患者进行自我健康管理;组织开展儿童“控烟”绘画比赛;为企业员工举办职业病防控知识讲座;三是借助广播电视、报刊、网站、微信、户外平面广告等各种大众传播渠道,广泛深入宣传卫生健康科普、惠民政策等。

6-12月期间,委属各相关单位及各区多项惠民活动陆续开展:一是开展2019年健康素养进机关活动。以讲座和评选优秀宣讲(巡讲)专家的形式向全市公务人员宣传和倡导“将健康融入所有政策”的理念。二是举办2019年广州地区卫生健康系统“健康杯”科普能力创作大赛活动。活动征集演讲或微视频访谈类、科普短视频及微电影类、科普动漫类、科普宣传海报、一图读懂、微信软文等作品。三是医院营养科普展厅通过开展一次健康营养讲座,一次配餐体验,一次健康互动检测及展厅参观的形式开展“健康中国行”宣传活动。四是12320热线专题服务活动。五是各区组织辖区医疗机构因地制宜开展义诊咨询、讲座等宣传活动。

今年是决胜全面建成小康社会第一个百年奋斗目标的关键之年,是向脱贫攻坚发起总攻、夺取全胜的决战之年。健康扶贫是打赢脱贫攻坚战的关键所在。我市持续将健康促进与健康扶贫一体化、整体化推进,不断加强健康促进与教育人才队伍建设,创造健康支持环境、倡导健康生活方式,为全市居民提供连续、优质的健康促进与教育服务,不断提高居民的健康素养水平,从根本上减少因病致贫和因病返贫现象的发生,努力为全市如期实现全面脱贫提供有力保障。

市卫生健康委召开主题教育暨纪律教育月工作会议

穗卫健讯 8月16日,广州市卫生健康委“不忘初心、牢记使命”主题教育暨纪律教育月工作会议召开。会议由委党组成员、副主任何希同志主持,委党组书记、主任唐小平同志出席会议并讲话。委领导和机关处室、委属单位副处以上干部240余人参加了会议。

会上,唐小平对委系统主题教育暨纪律教育月工作进行了部署。他强调,全系统各级党组织要按照市纪委的要求,将纪律教育学习月活动融入主题教育当中。一是要深化学习教育,进一步增强党员干部的纪律意识。通过深入学习,全面领悟党的自我革命深刻内涵,引导广大党员干部不断提升政治思想和道德境界,讲政治、知敬畏、守规矩。二是深化调查研究,进一步完善抓早抓小的纪律监督机制。结合主题教育,深入分析本单位在抓早抓小工作方面存在的问题,改进工作,切实抓好日常监督工作。三是深化检视问题,进一步深入查找作风纪律方面的问题。对照党章党规找差距,全面深入检视在思想、政治、作风、廉政等方面的问题。四是深化整改落实,进一步抓好专项整治工作。从增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的政治高度,把专项整治工作抓紧、抓实、抓好,确保取得成效,增强人民群众的获得感和幸福感。

会议组织观看了《泯灭的初心》和《玩火》两部警示教育专题片。唐小平指出,这两起案件令人深省,教训极其深刻,全系统党员领导干部要引以为戒,汲取教训,自觉筑牢政治思想拒腐防变之堤,严守党纪国法,始终做到忠诚担当、执政为民、清正廉洁,永葆共产党员的政治本色,永葆党的先进性和纯洁性。

以匠心 致仁心 寻找广州最美医护

赞颂羊城最美医护 助力建设健康中国

穗卫健讯 8月19日,为庆祝第二个中国医师节,表彰广州市先进医务工作者,为推进健康中国建设汇聚更多力量,由广州市委宣传部、广州市委网信办、广州市文明办、广州市总工会指导,广州市卫生健康委员会主办,广州市医师协会、广州护理学会协办,广州日报大洋网承办的“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主题分享会”在广州白云国际会议中心广东大会堂盛大开启。广东省卫生健康委员会副主任、省中医药局局长徐庆锋,广州市卫生健康委及相关单位领导和医务代表近六百人参加了此次活动。

以《天职》命名的舞蹈表演拉开了本次活动的序幕,为观众呈现不同时代里医务工作者“不忘初心、牢记使命”的精神风貌——即使跨越时代,从战争到和平,“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”一直都是医护工作人员们的天职。

现场氛围很快就被开场舞点燃,掌声齐鸣。省卫生健康委和市卫生健康委领导致辞表达了中国医师节的祝贺,对广大医务工作者的辛勤工作给予了充分肯定,并对接下来广州市的医疗卫生事业和医护建设健康发展提出了美好展望。

以仁心,施仁术,就仁义。活动围绕着“仁心·仁术·仁义”这三个主题,向现场观众分享了在各自岗位上切实践行医者崇高精神的医患之间的感人事迹。“援塞卫士”李桂东医生上台讲述中国医疗志愿者在支援塞舌尔医疗卫生工作的无私奉献;“基层良医”黄绮亭医生现场对话主持人,还原病理科医生心系群众,一双慧眼辨良恶的感人事迹;“生命守门员”广州市第一人民医院生命支持小组分享团队成员们燃烧青春,守护患者的热血故事。

这些杰出代表的故事分享,穿插着广州市、区属医疗机构带来的精彩才艺表演。无论是音乐舞台剧《天使在人间》,还是舞蹈《大医精诚》、《爱的传递》都以医务工作者用精湛医术护航百姓生命健康,与患者心手相连战胜病魔、死神的一个个真实故事为原型,再现医务工作者在救死扶伤的过程中拼搏奋战、永不放弃的场景。现场气氛高涨,广州市医务工作人员辛勤付出、不辞劳苦的精神面貌深入人心。

活动现场还分别颁发了“广州最美医师”、“广州最美护士”、“五星级家庭医生”、“首届广州市院前急救技能大赛团体及单项奖”等奖项。他们当中,有扎根基层,默默耕耘奉献的“普通人”;有积极参加援疆援藏和援外,满腔热忱的白衣战士;还有在抗击重大疫情和突发灾害等工作做出突出贡献的医师团队和个人。

进入新时代,为人民群众提供全方位、全周期健康服务要求的提出,让广大医务人员深感使命光荣、责任重大。此次活动的成功举办更好地团结凝聚了广州市卫生健康系统力量、推进医师队伍建设,号召全社会尊重医师、爱护医师,共同营造尊医重卫良好氛围的“风向标”,为实现健康中国梦不懈奋斗!

当晚,省、市卫生健康委在广州塔上为医务人员“亮灯”。以“灯”为媒,激发医务工作者的热情,致以崇高的敬意和表达衷心的感谢,并呼吁民众共同致敬这群拯救生命的天使们!

广州最美医师获奖合影。 供图:委宣传处

第二届寻找广州最美医师评选结果

田天照	男	广州市中医医院
朱朝海	男	广州市越秀区儿童医院
农凌波	男	广州医科大学附属第一医院
李 婷	女	广州市惠爱医院
李映桃	女	广州医科大学附属第三医院
李德宪	男	广州市胸科医院
应若素	女	广州市第八人民医院
陈晓文	女	广州市妇女儿童医疗中心
邵 军	男	广州市中西医结合医院
戴奇山	男	广州市第一人民医院

第二届寻找广州最美护士评选结果

最美护理天使

王艳明	女	广州医科大学附属第二医院
叶敏涛	女	广州市胸科医院
田 丹	女	广州市第八人民医院
吴晓冰	女	广州医科大学附属第一医院
陈婉玲	女	广州市红十字会医院
袁惠萍	女	广州医科大学附属第三医院
黄观云	女	从化区吕田镇卫生院
蓝俊芝	女	广州市第一人民医院

最美社区天使

欧丽萍	女	广州市番禺石碁镇社区卫生服务中心

最美男丁格尔

吴 军	男	广州市妇女儿童医疗中心

第二届广州最美医护形象大使

林晓圳	男	广州医科大学附属第二医院
何远离	女	广州市第一人民医院

(按姓氏笔画排列)

更多最美医护个人介绍,请关注本期四版

★“五星级家庭医生”评选结果已于本报第11期公布,读者也可关注“广州卫健委”微信公众号查看

广州市首届院前急救技能大赛成功举办

穗卫健讯 8月16日,广州市首届院前急救技能大赛在广州医科大学东风院区成功举办。此次大赛由广州市卫生健康委员会主办,广州市急救医疗指挥中心承办,广州医科大学协办。来自省部属、军队、市属、区属和民营医院的76支代表队,共380人参加了大赛。

市卫生健康委党组书记、主任唐小平同志出席了开幕式并讲话,开幕式由市卫生健康委副巡视员胡文魁同志主持。唐小平指出,市卫生健康行政部门在“不忘初心,牢记使命”主题教育过程中,对标先进、对标标准规范,对标人民群众对院前急救需求,认真检视问题,针对我市院前急救能力弱的短板,立行立改,用开展院前急救技能大赛的形式,落实整改要求。他指出,这次急救技能大赛是对我市各网络医院院前急救能力和水平的一次大检阅;是培养和造就高素质急救队伍,统一、规范急救操作的重要举措。

参加此次急救技能大赛的选手都是从全市几千名急救医务工作者中选拔出来、经过注册的执业医师和执业护士。为了确保大赛公平、公正,具备专业性,组委会聘请急救专家83人担任裁判长、裁判员,并成立了仲裁小组。

经过几轮激烈比赛,大赛组委会评审决定,团体总分前15名的单位分别获得团体一、二、三等奖,其中,团体一等奖: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;二等奖:广东省中医院、广东省第二中医院、中国人民解放军陆军第七十四集团军医院、机场急救中心、广州市中西医结合医院;三等奖:广州市番禺区何贤纪念医院、中山大学附属第三医院、南方医科大学第五附属医院、广州医科大学附属第五医院、花都区人民医院、广州市白云区第一人民医院、广州市第十二人民医院、广州新海医院。

同时大赛还分别决出技能操作四个项目的第一、二、三名。其中,成人基础生命支持项目前三名分别是:广州医科大学附属第一医院、广州市增城区人民医院、广州市番禺区何贤纪念医院;成人气管插管项目前三名分别是:中山大学附属第三医院、广州市第一人民医院、南方医科大学第五附属医院;创伤院前急救项目前三名分别是:中山大学附属第三医院、广州中医药大学第一附属医院、广东省第二中医院;脊椎损伤固定与搬运项目前三名分别是:广州市番禺区何贤纪念医院、中山大学附属第一医院、广东省中医院。

通过大赛的举办,进一步激发了院前急救医师刻苦钻研业务技术的热情,进一步规范了我市院前急救技术操作,进一步提高了院前急救理论水平,技能操作水平。

2019年广州“新基药粤健康”技能竞赛广州选拔赛举行

穗卫健讯 8月23日,由广州市卫生健康委员会、市总工会共同举办的2019年广州地区医疗卫生机构“新基药粤健康”临床合理用药技能竞赛广州选拔赛顺利举行。本次竞赛由各区进行初赛后选拔11支代表队伍44名选手进入市级选拔赛,队伍既有省部属医院、市属医院,也有基层医疗机构联合组队,选手有临床医师和药师。市级选拔赛分为病例分析、技能竞赛、品管圈竞赛、知识竞赛四个环节,竞赛围绕基本药物制度、临床合理用药、医疗质量品管圈等方面考察了选手们的个人基础知识积淀、临床快速反应和应变能力,团队合作精神。集体环节,他们分工明确,思路清晰,个人环节,他们沉着冷静,反应灵敏。最后的风险抢答题环节将现场的气氛推到了高潮。经过精彩对决,评选出团体一等奖1个,团体二等奖2个,团体三等奖3个;个人一等奖3名,二等奖6名,三等奖15名。

此次竞赛的成功举行,不仅在广大医疗卫生机构中掀起全员提高岗位技能训练和竞赛热潮,进一步强化了医务人员合理用药、安全用药的意识,更重要的是旨在全社会推广和完善基本药物制度,树立临床合理用药的理念,把“以病人为中心”落到实处,促进药学服务贴近患者、贴近临床、贴近社会。

●编辑部地址:广州市白云区机场西汇景路92号 ●邮编:510403 ●电话/传真:(020)86348494 ●总编辑:刘玉洪 ●本版编辑:宋倩雯 ●总邮箱:edit@gzhe.org ●第1版《卫健要闻》邮箱:edit1@gzhe.org

健康扶贫 以人为本

2019年健康中国行活动主题为“健康促进助力脱贫攻坚”,广州主题宣传活动暨全民健康生活方式行动即将启动。众所周知,健康对每个人和家庭都是非常重要的,不管是在家学习生活的留守儿童,还是进城务工的父母、长辈。本版主要介绍留守儿童和育龄妇女的健康相关知识,希望引起广泛的关注,共同关爱、守护健康。

儿童的健康与安全,需要你的关注

留守儿童——一个令人心酸的名字,一个特殊的群体。外出打工的夫妻,由于条件所限,许多人不得不把未成年的儿女留在老家,交给年迈的父母看管。而很多时候,祖父母辈监护能力有限,导致留守儿童的生活、教育常常处在失管状态,从而引发一系列问题,而首当其冲便是健康问题。为了守护留守儿童的健康,可以做些什么呢?

炎炎夏日,慎防儿童溺水

一到夏天,溺水事故就会成为避不开的沉重话题。溺水是我国儿童的第一位致死原因,溺水2分钟后,便会失去意识,4~6分钟后神经系统便遭受不可逆的损伤。在儿童、青少年溺水事故中,留守儿童是主要受害者。家长在外务工,没有时间管孩子,而老人对孩子的监护也是心有余而力不足,监管的盲区给孩子的安全埋下了安全隐患。要知道,监护人的一时放松可能就导致了儿童溺水事件的发生。但是,儿童溺水可以预防的。以下这些知识,作为家长或监护人的你,一定要知道。

时刻有效的看护

预防儿童溺水,首要行动是时刻有效看护。当孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性的水域中,不要自己看书或玩手机,因为溺水随时发生,并且溺水的过程很快。监护人学习心肺复苏技能,以备急救时用。

教给孩子预防溺水的知识

告知孩子应在家长或成年监护人的看管下参加水上活动,不允许单独或与其他小伙伴一起去水边玩耍或游泳。告知孩子水塘、水渠、江河不可以游泳;即使有人在游泳,也不能去没有游泳管理员、非专门开设的水域游泳。告知孩子如果发现同伴溺水了,他可以大声呼喊,但不要下水,可以将周围的救生圈、木棍等扔给溺水者。

不同地点的溺水预防

1.家中及周围

家中的水盆、水缸用完后立即清空,在家长用水时,让幼儿远离。给幼儿洗澡后,立即清空水缸、澡盆中的水。马桶要清空盖好,水缸、水井等蓄水容器要加盖。如果房屋周围有开放式水域,应在院子或通向室外的房门安装护栏,避免幼儿自行外出。

2.泳池

带孩子去正规的泳池游泳。在下水前,确保孩子已经掌握关于水安全的技能,并已做好热身运动。与孩子一起在水中游泳时,必须让孩子待在离监护人一臂以内的范围里。如果孩子自己下水游泳,监护人要做到时刻有效看护。另外,要注意,儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

3.开放水域

若多人一起到海边游泳,必须指派人员轮流看管孩子。若在海中游泳,一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子身材穿着的救生衣,并扣好所有的扣带。教孩子在泳池游泳和在开放水域游泳的差异,如不均匀的海浪等。如果带孩子一起坐船,监护人和孩子一定都要穿救生衣,并保证扣好所有的扣带。

关于溺水的几个误区

误区1 泳池监护员可以监护好孩子。

泳池监护员的主要职责是维护整个泳池有序,游泳者可以安全地在泳池中游泳。同时,当发生意外时,他能第一时间给予救助。为此,他不会专门时时盯着看某个孩子的游泳状况。而时时有效看护水中的孩子,是监护人自己的第一责任。

另外,充气的水上玩具、游泳圈只是一种辅助工具,不是专门为救生设计的救生器材,不要认为它们可以很好地保护水中的孩子。请记住,没有任何设备可以替代成人的监护。

误区2 孩子发生溺水时,会拼命拍水或大喊,所以能及时发现。

孩子发生溺水时,实际上不一定能拼命拍水或大喊,而很有可能是无声的,甚至可能是站着不动,或低头在水下不动的,而大家可能还以为他在练习憋气。因此,只要孩子在水中,监护人就要时刻看护。

(根据中国疾病预防控制中心网站资料整理)

做自己健康的主人,你一定行

父母在外务工,长期不在身边,得到的关怀和照顾比大部分的小朋友少。留守儿童的成长过程中多了很多心酸,同时也学会了坚强和独立。在生活方面,更应该学习好健康知识和技能,守护好自己的健康,做自己健康的主人。

一、心理健康

1.沟通交流——自立自强,多理解父母外出的艰辛,多与家人、老师、兄弟姐妹和亲友交流,培养积极乐观、健康向上的心理品质和良好的社会适应能力。

2.互帮互助——多与同学聊天、玩耍,多分享积极、开心的事,与同伴友好相处、互相帮助。

3.情感支持——遇到不开心的事情,要及时向家人、老师和朋友倾诉,寻求抚慰和情感支持。

4.青春期健康——学习、了解青春期生长发育知识,学会处理好青春期的情感或冲动。

二、预防伤害

5.安全环境——在熟悉、安全的地方玩耍;不要远离家人或老师,不要独自外出;一旦受伤或遇到危险,及时寻求救助。

6.识别危险——学会识别高压、易燃、易爆、剧毒、放射性等常见危险警告标志,远离危险物。

7.预防溺水——不到江河湖泊、池塘等开放性水域游泳、玩耍。别人溺水时,要先确保自身安全,不要贸然下水救人。积极寻求成人帮助。

8.道路安全——识别交通标识,遵守交通规则,不随意横穿马路,不在马路上追逐玩耍。

9.小心火、电——不玩火;不用湿手触摸电器,避免触电或烧烫伤。

10.预防抓咬——不要随意逗犬、猫,远离无主犬、流浪犬;被犬、猫抓伤、咬伤后,要及时告诉看护人或老师、父母,立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和狂犬病疫苗。

11.保护自己——坚决拒绝他人触摸你的隐私部位;一旦发生,及时告诉家人或老师等值得信赖的人,必要时拨打110报警,主动寻求帮助。

12.积极求助——遭到他人殴打、恐吓、辱骂或索要钱财,要及时告诉看护人、老师、父母,或向公安机关等机构寻求帮助和保护。

三、膳食营养

13.合理膳食——坚持食物多样、荤素搭配,多吃蔬菜、水果、奶类和豆制品。

14.饮食习惯——坚持吃早餐,不挑食、不偏食、不暴饮暴食。

15.零食选择——合理选择零食,学会查看食品包装标签和营养标签,不吃、不买过期、变质或没有标签的食品。

16.合理饮水——多喝白开水,尽量不喝饮料。

四、行为习惯

17.身体活动——加强体育锻炼,每天坚持户外运动1小时以上。

18.睡眠休息——早睡早起,每天保证8—10小时睡眠。

19.卫生习惯——饭前便后要洗手,勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指甲,不乱扔垃圾。

20.口腔卫生——早晚刷牙,饭后漱口。

21.预防近视——看书、写字时注意姿势和光线,看电视、用电脑、玩手机不要连续超过1小时。

22.不共用物品——不与他人共用毛巾、牙刷、水杯、脸盆、脚盆、拖鞋等私人用品。

23.不随地吐痰——不近距离对人大声说话,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰。

24.远离烟酒——不吸烟,不饮酒。

25.拒绝毒品——吸毒毁灭自己、祸害家庭、危害社会,一定不能沾染毒品。

26.避免网瘾——上网时多学知识,少玩游戏,避免网络成瘾。

五、卫生服务

27.获取信息——主动学习健康知识,掌握必备的自救互救知识和技能,做自己健康的主人。

28.及时就医——受伤或觉得身体不舒服时,要及时告诉家长或老师,不要拖延或自行用药。

29.急救电话——需要紧急医疗救助时拨打120,需要报警时拨打110,发生火灾时拨打119。

(根据国家卫健委网站资料整理)

这些育龄相关知识,你知道了吗?

女性一生中要经历幼年期、青春期、生育期、更年期和老年期,而妇女生育期要经历怀孕、分娩及较长时间避孕的过程。在这个时期,你可能比较关注这些健康相关的问题:如何远离乳腺癌与宫颈癌?结婚之前需要进行婚前保健检查吗?广州市孕产妇健康管理服务有哪些内容?……我们一起来了解一下。

了解“两癌”,远离“两癌”

宫颈癌与乳腺癌是妇女常见的恶性肿瘤,是妇女健康的两大杀手,简称“两癌”。目前宫颈癌病因明确,HPV持续感染是致病主要原因,宫颈癌是目前唯一病因明确而且可以预防的癌症。早期乳腺癌没有特殊症状,通过筛查可以早期发现、早期治疗。远离“两癌”,从了解相关知识做起。

宫颈癌

子宫颈癌是发病率和死亡率最高的女性生殖道恶性肿瘤之一,严重威胁女性健康,但宫颈癌也是目前唯一病因明确而且可以预防的癌症。宫颈癌前病变和宫颈癌的主要原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续性感染,HPV感染主要经性传播。

如何早期发现宫颈癌?

大部分早期宫颈癌没有任何症状,需要通过定期的宫颈癌筛查发现,通过早筛查早诊断早治疗可以得到极好的治疗效果。21-65岁妇女建议定期筛查,特殊情况请遵医嘱。

如何预防宫颈癌?

1.定期接受规范的宫颈癌筛查。

2.建立健康的生活方式,避免过早性生活,避免滥交,不抽烟,注意个人卫生,使用避孕套避孕。

3.有条件的适龄女性可以接种HPV预防性疫苗,阻断HPV感染。

乳腺癌

乳腺癌的发病率已跃居为女性癌症发病的首位,并有继续上升的趋势,对女性的健康构成了极大危害。乳腺癌是浅表的恶性肿瘤,及早预防,及早发现,及早治疗,可以得到极好的治疗效果。

如何早期发现乳腺癌?

早期乳腺癌没有特殊症状,一般是患者无意中发现乳房无痛、单发的小肿块,通过定期的乳腺专科检查能尽早发现。妇女每1-2年可进行一次乳腺超声检查,必要时补充乳腺X线检查。40岁以上妇女每两年一次乳腺X线检查,必要时补充超声检查。

如何预防乳腺癌?

1.健康饮食,适量运动。

2.控制饮酒、体重过重和肥胖症。

3.每月做好乳房自检,定期接受规范的乳腺癌筛查。

相关链接

广州市农村妇女“两癌”检查项目

广州市从2009年开始在7个有农村建制的地区实施宫颈癌、乳腺癌检查项目,至今已开展了四轮筛查。项目实施10年以来,累计为约70万例适龄农村妇女提供了免费“两癌”筛查,共确诊宫颈癌279例,确诊乳腺癌403例,早诊率达到90%以上。2019年1月1日起,广州市将继续开展农村妇女免费“两癌”检查项目的第五轮筛查(2019-2021年),拟为15余万名农村妇女提供免费“两癌”检查。

有哪些免费内容?

广州市“两癌”检查项目中的所有筛查和确诊服务都是免费的。宫颈癌筛查包括妇科检查和HPV检测,筛查阳性的进一步进行宫颈细胞学检查、阴道镜检查或组织病理学检查。乳腺癌筛查包括乳腺临床检查和乳腺超声检查,筛查阳性的进一步进行乳腺X线检查或组织病理学检查。

谁可以享受免费检查?

2019-2021年期间,白云、黄埔、花都、番禺、南沙、从化、增城7个有农村建制区的57条镇(街)所有的35-64岁广州市户籍农村妇女均可免费获得宫颈癌、乳腺癌检查各1次,筛查阳性者将获得免费确诊服务。符合条件的农村妇女可以到村/居委或所属辖区妇幼保健院或婚育服务中心咨询。

为什么要接受婚前保健检查?

婚前保健是对准备结婚的男女双方在结婚登记前进行的保健服务措施,包括婚前卫生指导、婚前医学检查和婚前卫生咨询。婚前保健是促进婚姻美满、家庭幸福和生殖健康的基础保健工作,是提高出生人口素质的一级预防措施。为了家庭幸福和后代健康,建议准备结婚的男女积极接受婚前保健检查。

有益于男女双方的健康

通过检查发现一些疾病或异常情况,经过婚检医师的咨询指导,做出对双方健康有利的决定。如果发现对性生活有影响的或是通过性生活传播的疾病,积极进行干预,可以阻止疾病的发展蔓延。

有益于下一代的健康

让后代拥有与生俱来的健康,关键在于其父母。婚前医学检查筛查出一些遗传性疾病和传染病,向新婚对象传播预防出生缺陷及孕前保健等生殖健康知识,帮助婚检双方制定出对婚育有利的决策,避免严重遗传病向下一代延续。

有益于促进夫妻生活的和谐

通过婚前保健,给准备结婚的青年男女提供性保健相关知识,在婚前做好生理上和心理上的准备,能够顺利、幸福地度过新婚期,为建立和谐的性生活奠定基础。

有益于调节生育计划

通过婚前保健,青年男女明白了受孕的原理和必备条件,可以根据自己的意愿和计划提出咨询。婚检医师可以根据需求,结合其生理状况和各种社会条件,帮助制定生育计划并指导具体措施。

有益于家庭幸福

通过婚前保健,男女双方知晓他们在结婚后应当享有的权力,以及对家庭与社会的责任,互相尊重,共同维护家庭成员的健康。

广州市孕产妇健康管理服务

具有广州户口或非广州户口在广州居住半年以上取得居住证的孕产妇(常住居民)都可以到社区卫生服务中心/镇卫生院享受免费的孕产期保健服务,免费服务的内容包括:

早孕建册

怀孕12周以内为孕早期。您可以选择到户籍所在地或居住地的社区卫生服务中心/镇卫生院建册。社区医生将为您进行孕早期健康教育和指导,进行血和尿常规、血型、肝、肾功能、乙肝表面抗原、梅毒血清学检测、艾滋病病毒抗体检测等化验。并根据您的初次检查情况指导您到相应的医疗卫生机构诊治。

孕中期健康管理

孕中期会为您提供两次孕中期随访(孕16~20周、21~24周各一次),为您提供孕期的生活方式、心理、运动和营养等健康教育和指导,还会告知和督促您进行预防出生缺陷的产前筛查和产前诊断,有助产资质的社区卫生服务中心/镇卫生院还可以为您提供免费产检。

孕晚期健康随访

孕晚期会为您提供个性化的健康教育和指导(孕28~36周、37~40周各一次),包括孕产妇自我监护方法、促进自然分娩、母乳喂养以及孕期并发症、合并症防治等的指导。随访发现您为高危孕妇,则会根据就诊医疗卫生机构的建议酌情增加随访次数。若发现您有高危情况,则会建议您及时转诊。

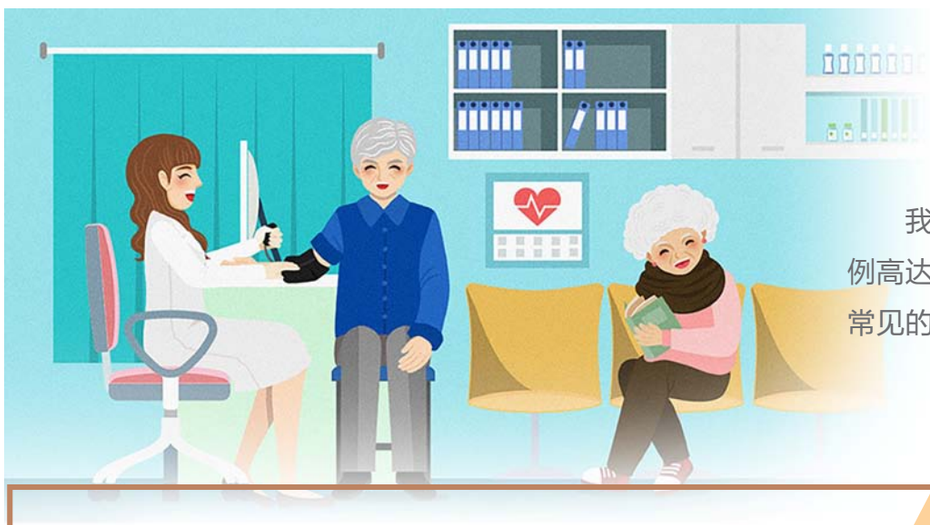
产后访视

生完宝宝出院以后,请您尽快联系社区医生到您家中进行产后家庭访视,医生会为您和宝宝进行体检、健康咨询和指导,对您在“坐月子”时遇到的诸如母乳困难、产后便秘等问题进行指导。

产后42天健康检查

如果您孕产期没有异常,产后42天可以选择到户籍地或居住地的社区卫生服务中心/镇卫生院进行产后42天健康检查。社区医生通过询问、观察、体检和妇科检查,对您的恢复情况进行评估。同时为您提供保健指导。如果孕产期曾出现异常,则会建议您回到原来分娩的医疗卫生机构检查。

(来源:微信公众号“广州妇幼保健”)



关爱健康　温暖人心

我国老年人口和劳动人口数量庞大,但整体健康状况不容乐观。近1.8亿老年人患有慢性病,患有一种及以上慢性病的比例高达75%。劳动者职业病防护意识薄弱,因接触各类危害因素引发的职业健康问题严重。本版主要介绍老年人和务工人群常见的健康问题和防治手段。

老年人慢性病,防治应有道

随着我国人口老龄化加剧,老年人慢性病发生率逐年上升,给家庭和社会带来了沉重的负担。国家卫生健康委员会根据贫困地区高发的慢性病,如冠心病、脑血管病、骨关节炎、慢性阻塞性肺疾病,提出了相关的健康教育指导。我们一起来了解一下吧!

远离心脑血管疾病,健康生活方式请记牢

冠心病

案例:王伯近期因为劳累过度,夜间突然心悸、胸痛明显,被紧急送往医院救治,医生检查后发现王伯因患有冠心病,突发心绞痛,幸好及时抢救,否则会有生命危险。

冠心病是指由于冠状动脉发生粥样硬化病变,使管腔狭窄或闭塞,引起心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病,严重时可猝死。心绞痛是冠心病最常见的表现。

冠心病的主要危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、饮食不合理(如高脂肪、高胆固醇、高热量饮食,过量进食等)、心理因素(如抑郁、焦虑、严重失眠等)等。

在治疗和康复方面,冠心病患者应遵医嘱坚持长期药物治疗,即使在置入支架后仍需长期服药,不要随意自行停药,如需调整药物,应先咨询医生。在医生指导下定期复查心率、血压、血脂和血糖等,监测药物不良反应。合并高血压、糖尿病、血脂异常等患者应控制血压、血糖、血脂等指标。

患者平时应随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸等急救药物。若出现病情加重,尤其是出现下列症状之一,应尽快到附近有条件的医院进行救治。

- 胸痛程度加重,持续时间延长,持续20分钟以上提示可能心梗。
- 轻体力活动甚至休息状态下胸痛发作。
- 经休息或含服硝酸甘油等急救药物,胸痛不缓解。
- 活动时喘息异常或平卧位呼吸困难。

脑血管病

案例:70岁的陈大爷有典型的"三高"症状,但他一直未遵医嘱按时服药。一天清晨准备外出锻炼时,突然觉得右手越来越不听使唤,右腿软绵无力,正想呼喊家人,发现话也说不清楚,一激动便跌倒在地。幸亏家人及时发现送往医院救治,才避免了突发脑梗死的后遗症。

脑血管病泛指脑部血管的各种疾病,其中脑梗死和脑出血是最常见的类型,主要表现为:言语不清,听不懂别人的讲话、口角歪斜、肢体瘫痪、头晕、走路不稳、严重者可昏迷不醒。脑梗死多在安静状态下发病,头痛少见;脑出血多在清醒或活动状态下起病,伴头痛、恶心、呕吐,部分患者伴剧烈头痛。脑出血最常见的是高血压脑出血,发病凶险,病情变化快,复发率比较高。

脑梗死的主要危险因素包括:长期高血压,冠心病、心房纤颤等,糖尿病、高脂血症,肥胖,吸烟、酗酒、缺乏体力活动、饮食不合理(如长期吃过多盐、肉、动物油等),以及高龄、遗传因素等。脑出血的主要危险因素包括:长期高血压以及高龄、遗传因素、脑血管畸形、脑肿瘤、服用抗凝药物等。

在治疗与康复方面,脑血管病患者应遵医嘱服药,不要随意自行停药,如需调整药物,应先咨询医生。定期复查做好血脂、血压及血糖的监测。如存在后遗症的患者,应在医生的指导下进行适当康复训练,日常饮水需注意防呛咳导致肺炎。

及时识别脑血管疾病的早期症状,如出现下列症状之一,应及时治疗。

- 出现脸部左右不对称,口角歪斜。
- 平行举起两只胳膊出现单侧无力。
- 言语不清,表达困难。

一侧面部麻木或口角歪斜　一侧肢体无力或麻木,双手平举一侧下落　说话言语不清或理解言语困难。

预防心脑血管疾病,老年人应当保持如下健康生活方式:

- 戒烟限酒,避免接触二手烟。
- 超重或肥胖的患者减轻体重,体重指数应控制在24以下。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物,炒菜少放油,多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食,每日食盐量不超过6克。
- 适量运动,坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周3~5次,每次持续20-30分钟,推荐中等强度,具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 保持心情舒畅、情绪稳定;避免过度劳累,保证充足睡眠。

久受关节疼痛折磨,这些防治方法要收好

骨关节炎

关节疼痛是困扰中老年人的疾病之一,其中最常见的是骨关节炎。骨关节炎是由多种因素引起的关节软骨损伤、破坏导致的关节疾病,多发于50岁以上中老年人,70岁以上人群中患病率高达70-80%。同时,骨关节炎的致残率高达53%,是目前排名首位的致残疾病,严重影响中老年患者的生活质量。

常见的症状有关节疼痛和僵硬,久坐后起立活动时症状明显,活动后稍缓解,但活动过量后又会再加重。年龄、肥胖、关节软骨损伤、膝关节畸形、长时间处于寒冷阴湿环境等因素都会诱发骨关节炎。女性患病风险是男性的2~3倍。

采取健康生活方式,要做好如下几点:

- 控制体重:超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重,减轻对骨关节的负荷。
- 身体活动:除了关节肿胀时需要限制活动外,骨关节炎患者应积极进行身体活动。要注意选择合适的运动方式,走平缓的路,少走陡坡。尽量减少爬山、爬楼、蹲起、提重物、长距离行走。
- 注意保暖,减少寒冷刺激。

在治疗与康复方面,骨关节患者应遵医嘱服药,外用膏药可根据具体情况使用,注意避免皮肤过敏。平时可以局部热敷(如用热水袋等),但关节肿胀积液期不建议使用。

积极进行如下的康复锻炼:

- 关节锻炼:膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做100次,保持关节灵活运动。
- 肌肉锻炼:将腿绷直抬腿,坚持5-10秒钟放下。建议每天练习100下。
- 步行锻炼:耐力锻炼的首选。
- 骑自行车:减少膝关节负重,增强肌肉力量。

如果因劳累或受凉出现关节肿胀、疼痛等急性症状,应立即休息,减少行走、提重物等活动,可以冰敷、外用消炎止痛软膏,必要时可口服消炎止疼药。如果病情加重,及时就医。

反复咳嗽不见好,警惕慢性呼吸系统疾病

慢性阻塞性肺疾病

我国40岁及以上人群中慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺)患病率高达13.6%,总患病人数近1亿。慢阻肺不仅具有高患病率、高致残率、高病死率和高疾病负担的特点,影响患者生活质量和劳动能力,严重者还会因呼吸衰竭、肺心病而死亡。

主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、喘憋,可以只存在一个或同时存在多个症状,疾病早期可以没有任何症状。吸烟(最重要的发病因素)、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等危险因素都容易诱发慢阻肺。

慢阻肺患者需遵医嘱坚持长期用药,不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量,减少慢阻肺急性加重次数,降低死亡风险。患者应每半年左右到医院进行肺功能等检查,了解病情进展。

在康复方面,患者平时可进行科学的呼吸运动,改善通气功能。

①腹式呼吸:可采用卧位、坐位、立位练习,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部内收,每次10-15分钟,每日2-3次或更多。

②缩唇呼吸:闭口经鼻吸气,缩唇做吹口哨样缓慢呼气4-6秒,使肺内气体尽量呼出。

采取健康生活方式,积极控制危险因素,可以有效预防慢性呼吸系统疾病的发生。

- 立即戒烟,避免接触二手烟。
- 烧柴草、煤炭、木炭做饭时,注意通风,改善排烟设施。
- 接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护,如戴口罩。
- 雾霾天外出注意戴口罩。
- 注意保暖,防止受凉,注意通风,避免呼吸道感染。
- 合理饮食,消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。
- 可进行散步、慢跑等活动,但以不引起明显的呼吸困难为基础。

外出打拼,别忘了呵护自己的健康

离开家乡,外出打拼,是为了实现自己的价值,为了让家人过上幸福美满的生活。在追求物质财富时,请谨记健康是人生第一财富,是创造美好生活的基础。失去健康,不仅不能挣钱,还会因病致贫。为了实现幸福生活,别忘了呵护自己的健康。

医疗保险及就医服务

居民在城镇就业后,可参加城乡居民或职工基本医疗保险,在定点医疗机构就医,可按规定比例报销医疗费用。按照《中华人民共和国社会保险法》等相关规定,个人跨统筹地区就业的,其基本医疗保险关系随本人转移,缴费年限累计计算。

遇到健康问题及时到就近的社区卫生服务机构找医生咨询,亦可拨打"12320"卫生热线和"12356"阳光计生热线电话,可以免费为求助者提供疾病预防、健康知识、计划生育、卫生政策法规等方面的咨询服务。国家为全民提供基本公共卫生和计划生育服务,在流入地(以街道、乡镇为单位)居住半年以上的居民,不受户籍限制,都可以到所在城市街道的社区卫生服务中心、服务站,或所在乡镇的乡镇卫生院、村卫生室等基层医疗卫生机构免费获得国家规定的基本公共卫生服务和计划生育服务。

生病不适,要及时到正规医疗卫生机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。"小病在社区、大病去医院、康复回社区"。常见病和多发病患者首选社区卫生服务机构(医院)就诊,而不是盲目去三级医院,可以节省时间和费用,避免不必要的浪费。社区卫生服务机构具有政府卫生行政部门颁发的行医执照,可为患者提供细致、全面的健康服务,不要到没有行医执照的"黑诊所"去看病。任何药物(中、西药等)都有不良反应,遵照医嘱用药才能达到预期的治疗效果,切莫擅自使用、停用或增减药物剂量,否则可能会引起严重后果。

日常生活要养成良好的卫生习惯,如勤洗手,不与他人共用毛巾、牙刷和剃须刀等洗漱用品,防止传染疾病。树立健康积极的恋爱、婚姻、家庭及性观念。正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险。得了传染性疾病要就地及时诊治,带病返乡和到异地就医不但会错过最佳治疗时间,还很可能将传染病传给他人。

职业健康,幸福保障

当前我国职业病防治面临着诸多问题和挑战,劳动者接触各类危害因素引发的职业健康问题严重,用人单位主体对劳动者职业病防护不到位,疾病和工作压力所导致的生理、心理等问题已成为职业健康新挑战。实施职业健康保护行动,有效预防和控制职业病危害,对维护劳动者身体健康、促进经济社会持续健康发展至关重要。

劳动者应了解工作场所存在的职业性有害因素及其可能造成的后果、预防方法及救援措施。按照《职业病防治法》,职业病危害因素包括各种有害的化学、物理、生物因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素。劳动者在生产环境中长期接触粉尘、化学危害因素、放射性危害因素、物理危害因素、生物危害因素等可能引起相关职业病。接触职业病危害因素的劳动者注意各类危害的防护,严格按照操作规程进行作业,并自觉、正确地佩戴个人职业病防护用品,加强职业病防护意识。

劳动者依法享有职业卫生保护的权利,如受教育、培训权,职业健康权,职业病危害的知情权,获得劳动保护的权利等。用人单位依法对从事

接触职业病危害因素作业的劳动者应进行上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,并将检查结果书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。

劳动者若怀疑自己有职业病,可以到经省级卫生计生行政部门批准、公布的职业病诊断机构进行职业病诊断。劳动者可以在用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地,选择具有职业病诊断资质的医疗卫生机构进行职业病诊断。遭受工伤或患职业病的劳动者依法享受工伤保险待遇。

尘肺病防治早知道

截至2018年底,全国累计报告职业病97万余例。其中,约90%是职业性尘肺病,主要分布在采矿业,并呈现年轻化趋势,加强尘肺病防治对劳动者的职业健康至关重要。

职业性尘肺病是指在职业活动中长期吸入生产性矿物性粉尘并在肺内潴留而引起的以肺组织弥漫性纤维化为主的疾病。我国法定的职业性尘肺病有12种,包括矽肺、煤工尘肺、石墨尘肺、炭黑尘肺、石棉肺、滑石尘肺、水泥尘肺、云母尘肺、陶工尘肺、铝尘肺、电焊工尘肺、铸工尘肺以及根据《尘肺病诊断标准》和《尘肺病理诊断标准》可以诊断的其他尘肺病,最常见有:矽肺、煤工尘肺、石棉肺。

早期尘肺病人身体能够代偿,一般没有或只有轻微的自觉症状;随着病变的进展及合并症的出现,则可有不同的症状和体征。尘肺病人的临床表现主要是以呼吸系统症状为主的咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难四大症状,此外还有喘息、咯血等症状。如果有发热,肝大和浮肿,则可能并发了别的疾病。

劳动者如果怀疑自己得了职业性尘肺病,可以到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构进行职业病诊断,诊断时需要提供从事过的职业及时间、目前工作的种类及工作场所环境、临床表现及出现的时间、生活习惯和既往疾病史,特别是呼吸系统疾病史。

控制尘肺的关键在于预防。我国已经总结出尘肺综合性预防的"八字方针",即革、水、密、风、护、管、教、查。对从事接尘作业的劳动者来说,要做到:参加上岗前体检及防尘培训;使用防尘口罩;定期参加职业健康体检,做到早发现,早诊断,早治疗;注意营养,增强体质,防止肺结核、支气管炎、肺炎、肺气肿等并发症。

正确使用防尘口罩可以有效预防尘肺。必须选择性能可靠,达到相关标准要求的口罩(面罩);按照操作规程要求,工作时始终佩戴;佩戴严实,吸气时,粉尘不能从侧脸和防尘口罩(面罩)的缝隙间进入,可互相检查;防止挤压变形;定期更换滤膜或滤罐。

(本版根据国家卫生健康委员会、中国疾病预防控制中心网站资料整理)

以匠心 致仁心 寻找广州最美医护

不忘初心 牢记使命 他们是——广州最美医护!

广州最美医师

田天照
广州市中医医院骨科

副主任中医师,医学博士。在日常医疗工作中,他以希波克拉底誓言为行动准则,尽职尽责完成临床一线工作。同时,参与科室日常管理工作,为科室发展尽心尽力。任广东省中医药学会运动医学、手足外科分会委员,广东省中西医结合学会关节病专业委员会、骨与软组织肿瘤学组委员,广东省基层医药学会中西医结合八法正骨分会委员,广州市120指挥中心院前急救技能培训师资。2018年受单位委派,赴贵州省毕节市中医院挂职帮扶,帮助毕节市中医院骨伤科全面发展,打造了一支带不走的队伍。

朱朝海
广州市越秀区儿童医院急诊科

副主任医师,在儿科从事医疗服务工作逾17年。支持他一路前行的,是孩子的生命健康和家属的殷殷期盼,是医生背负的"生命不能承受之重"。家长信任的目光以及医生的责任感,让他选择了坚守。在工作强度巨大的儿科医院,他的神经每天都处于紧绷的状态。再加上身处急诊科,从上班到下班,都保持着连轴转的忙碌状态,不舍昼夜。仅2016年一年,他就接诊了近两万名病孩,意味着帮助了近两万个孩子重获健康。脱下口罩后的他,笑容灿烂,充满活力。

农凌波
广州医科大学附属第一医院重症医学科

面对呼吸道重症患者,他镇静有序地完成一个又一个的抢救任务;他以精湛的医术,给了患者和公众对多种传染病疫情可防可控的信心。2017年4月,他成为援藏医疗队的一员,与第二批援藏专家和当地专家一起筹备建设重症监护室。2017年7月医院ICU创立,他担任第一任主任,林芝地区危重病患不出当地就可以得到及时的救治。林芝人民医院顺利通过评审,ICU学科获得创建三甲突出贡献奖,而他则获得"学科建设优秀个人"、"优秀援藏干部"表彰。

李婷
广州市惠爱医院情感障碍科

自1994年本科毕业后,一直在广州市惠爱医院从事临床医疗工作。在临床工作中,她擅长与患者及其家属建立治疗联盟,主动站到患者和家属的立场,积极帮助他们理解疾病和治疗方案,改变因为疾病所致的消极和抵触态度,让患者积极和理性地去面对治疗和改变,有助于疾病的治疗、预防以及反复发作。专业上,她落足于临床工作,通过持续不断的学习来提高自己的临床功底,勇于尝试新技术,不仅药物治疗,在精神疾病的物理治疗和家庭心理治疗方面都有自己独到的经验。

李映桃
广州医科大学附属第三医院产科

广州医科大学三级教授,主任医师,硕士生导师。广州医科大学附属第三医院普通产科主任,广州重症孕产妇救治中心副主任。国内著名妇产科专家,具有丰富的妇产科临床经验及人才培养经验。分别于2010年和2016年在法国斯特拉斯堡大学附属医院和美国路易斯威尔大学医院高级访问医师。兼任广东省保健协会母婴安康分会主任委员,广州市医师协会母胎医学分会主任委员,广东省优生优育协会第六届理事会围产期保健专业专家委员会主任委员,广东省医学会生殖免疫与优生分会副主任委员等。

李德宪
广州市胸科医院重症结核科

主任医师,从事疑难、危重症结核病的临床医疗与科研工作30年。曾先后于北京结核病胸部肿瘤研究所、德国柏林HELIOS Klinikum Emil von Behring医院等进修学习。2003年,在参加完抗击"非典"的战役结束后,受组织安排奉命重振与发展广州市胸科医院危重病事业,完成陈洪光烈士未完的遗愿。在院党委的领导下,他勇挑重担,真抓实干,推进多项新技术的开展,着力提升科室医疗服务保障能力。科室经十多年的发展,目前已成为主要收治华南地区疑难危重结核病人的治疗中心。

应若素
广州市第八人民医院肝病科

传染病专业主任医师、中共党员、留美博士。2018年8月,受委派挂职毕节市第三人民医院副院长。通过心理扶贫、亲力亲为,她扭转了毕节三医艾滋病科开科后发展停滞不前的局面,目前该科已成为毕节市重症艾滋病救治中心;通过主动担当,立足传染病诊疗特点,她组建大感染专业,将病种单纯、业务能力不足的感染科转变满员运转的主要创收科室。她还结合传染病实际,引领其他科室水平大幅提升;开展社会扶贫,为毕节的脱贫攻坚事业献策献力。

陈晓文
广州市妇女儿童医疗中心儿童院区新生儿科(含NICU)

从事医疗工作三十一年,她始终践行"健康所系,性命相托"的医学誓言,在平凡的岗位上,凭着对生命的尊重和珍爱以及对患儿和家长尽心尽责的理念,忠实地履行着一个医生的神圣职责。对待每一位病人,她都认认真真检查、详详细细解说、兢兢业业施诊,时刻为病人着想。工作期间,兼任了广东省医学会新生儿科分会委员会委员、广州市医师协会儿童早期发展专业委员会常务委员、中国医师协会新生儿科医师分会感染专业委员会委员等。

邵军
广州市中西医结合医院

广州市中西医结合医院口腔医疗中心副主任。主任医师,教授,暨南大学医学院硕士生导师。2006年8月,他被引进到广州市中西医结合医院负责创建口腔科。在他的带领下,通过十年的不断努力和锐意进取,建成拥有现代化设备和全能性专业人才的大型综合口腔医疗中心,并成为省级重点学科的培育科室。他着力加强人才队伍的培养,积极开展科研创新,近年来省、市、区科研立项10余项,发表论文近40篇,研发新药品1项,获得国家专利4个,荣获"广东省五一劳动奖章"。

戴奇山
广州市第一人民医院干部外科

主任医师,博士研究生。广东省第八批援藏干部,于2016年7月至2018年3月挂职西藏自治区林芝市波密县人民医院副院长,在波密县医院管理与建设、人才培养、服务水平、科室建设、技术开展、项目设备引进等均取得了显著的成果。从事泌尿外科临床工作二十多年,主持广东省科学研究项目一项,并参加多项国家自然科学基金,在前列腺癌膀胱癌发生、发展及预后的机制有重要研究成果,获得2003年广州市科学技术进步奖二等奖及2015年广州市科学技术进步奖一等奖。

广州最美护士

王艳明
广州医科大学附属第二医院门诊办公室

1985年毕业分配到广医二院工作后,勤于磨练,很快从一名新护士蜕变成护理骨干。1996年担任肝胆外科护长,2000年到新成立的亚太心血管中心任科护长。2007年调任门诊任科护长,全面整合中心注射室、发热导诊、发热门诊护理岗位,通过信息化手段优化中心注射室工作流程,配合信息科建立门诊分时段预约挂号系统、就诊叫号系统,提高患者就诊体验。曾获广州市科技进步二等奖、广州市护理学会优秀会员、广医二院年度优秀护士、优秀党员等荣誉和称号。

叶敏涛
广州市胸科医院外二科

从事临床护理工作32年,一直坚守在临床一线工作,以诚挚的爱心、坚韧的毅力和过硬的业务能力,履行着一名护理工作者救死扶伤的崇高使命。先后接受医院交给的内科ICU、外三科的组建任务,为科室从无到有,从有到精,做出了巨大的贡献。作为广东省伤口造口失禁专科护士,医院伤口护理专科组组长,她带领科内护理骨干开展多项护理研究,促进患者生存质量的改善。曾多次受到上级嘉奖,多次评为年度医院工作之星、广州市优秀护士,2003年荣获广州市"三八"红旗手称号。

田丹
广州市第八人民医院外科

2008年毕业于护理专业,至今已在护理岗位工作了十年。2013年进入广州市第八人民医院工作,现是一名静疗专科护士,任院静疗专科小组秘书,也是该院外科的一名护理组长、外科的总带教,掌握了PICC穿刺技术。工作勤奋,认真负责,拥有较强的组织能力和适应能力,并具有较强的管理策划与组织管理协调能力。曾获天河区优秀护士、市八医院优秀带教老师称号,获得2018年市八医院教学查房三等奖;多个年度的考核优秀奖。

吴晓冰
广州医科大学附属第一医院呼吸与危重症学科

副主任护师,硕士研究生,粤港澳大湾区联合认证管理专科护士,中华护理学会呼吸慢病管理专职护士,广医附一院广州呼吸健康研究院护士长。现任广州护理学会呼吸疾病护理专委会主任委员,广东省护理学会慢病康复与家庭照护专委会副主任委员,广东省胸部疾病学会胸外科护理学专委会常委,2012年开始任广东省护理教育中心呼吸学组秘书,并担任四届广东省高级护理实践大会呼吸及内科学组专科工作坊执行主席。主持和参与省市科研项目6项,参编书籍3本,发表论文20余篇。

陈婉玲
广州市红十字会医院普外科

在临床工作中,严于律己,精益求精的态度使她练就一身过硬的技术。她急病人所急,想病人所想,从不计较个人得失,为科室的工作默默地出贡献自己的一份力量,成为护士长的好助手。她善于运用心理学知识,是一名善于与病人和家属沟通的好护士。她是共青团广州市第十五次代表大会代表,2017年度广州市卫计委系统优秀团员,2018年度医院的优秀护士,还获得多个比赛的名次。

袁惠萍
广州医科大学附属第三医院心血管监护室

在临床一线护理岗位上辛勤耕耘25年,爱岗敬业,积极带领护理团队创建安全、优质的护理服务,赢得了患者及同行的认可。2016年获医院年度个人考核优秀奖;2017年获广东省护理教育中心老年专科护士成组计划三等奖;2017、2018年度获医院职业道德优秀奖,多次获得医院优秀护士、服务之星等称号。所管辖的科室,在2016年、2017年获医院"优秀护理单元"称号;2017年,获医院项目管理三等奖;2018年获医院品管圈活动二等奖;2018年获省级和国家级胸痛认证。

黄观云
广州市从化区吕田镇卫生院护理部

从事护理工作19年,现任广州市从化区吕田镇卫生院总护士长。在护理工作岗位上,她始终如一,严谨求实,兢兢业业。她热心接待病员,关心病员疾苦,耐心听取病员意见,勤奋细心地做好每一项护理工作。作为一名护士长,她努力打造团结互助,和谐共进的团队。在工作中,她毫无保留地把自己的工作经验传授给新工作的同事,严格要求并督促护士熟练掌握各项护理技术操作规程,坚持微笑服务,视病人如亲人。十多年的护理工作,始终不变的是她对工作的满腔热情。

蓝俊芝
广州市第一人民医院口腔科

从事临床护理工作已有34个年头,她深深热爱着这份工作。28岁时被聘任为当时最年轻的护士长。在平凡的岗位上,她以求真务实的精神、过硬的专业能力和从容平和的亲和力对待患者,以"服务同行、服务患者"为己任,哪里需要,就在哪里,任劳任怨,毫无怨言,从不计较个人失得。曾获得市"抗非"先进个人称号,2015、2016年度被评为广州市第一人民医院优秀党员;2015年度被评为广州市第一人民医院优秀护士;2018年度获广州市第一人民医院"感控之星"称号。

欧丽萍
番禺区石碁镇社区卫生服务中心

自2007年8月扎根基层社区,专注社区护理发展,在实践中致力于整合医疗与公卫,有效并积极推进家庭医生签约,对慢病患者进行精细化管理。2011年以来每年担任广东省高级护理实践社区护理专科工作坊的执行主席。为广州市社区专科护士培训班的教学秘书,参与课程设计并担任专题讲课。在领导支持下,成功创建了番禺区唯一社区专科护士培训基地。以科研项目为载体,组织社区护理科技课题的研究和实践,参与省级课题四项。2015年被评为广州市优秀会员护士。

吴军
广州市妇女儿童医疗中心中心手术室

2006年,他缘定广州市妇女儿童医疗中心,成为中心首位"男"丁格尔,此后13年,在平凡岗位上坚守,2015年9月竞选为中心护理管理后备人才;2016年7月任职中心护理部干事;2017年4月至今任中心手术室护理行政组长、创建青年文明号号长。2015年5月,被聘为广州护理学会第九届理事会男护士工作委员会委员;2017年8月,担任广州护理学会第十届理事会男护士工作委员会常务委员。2017年、2018年连续获评"院内好护士"、"院内优秀护士",获年度医德考评和年度考核"优秀"奖。

广州最美医护形象大使

林晓圳
广州医科大学附属第二医院心血管内科

2008年硕士研究生毕业后工作于广州医科大学附属第二医院心内科,于2016年取得医学博士学位。现任广东省医学会心血管病分会青年委员,广东省医师协会心脏起搏与电生理专业医师分会委员,广东省医学会心脏起搏与电生理学分会青年委员。工作11年来,一直坚守救死扶伤的职业操守,牢记健康所系、生命相托的重大使命,以热忱的服务态度、高尚的医德医风、精湛的医疗技术善待每一个病人,赢得了社会的信誉以及广大群众的好评。

何远离
广州市第一人民医院脑系内科NCU

2010年毕业于广州医学院英语护理专业,2014年完成广州医科大学业余本科护理学习并取得学士学位。在重症监护室的9个年头,她以饱满的热情、娴熟的护理技术在护理岗位上勤恳工作。先后担任ICU新护士基地带教老师、科室质控员,护理组长;承担科室新毕业护士、轮科护士、进修护士及实习护生的带教工作;参与院内卒中专业护士的理论授课及实习带教工作。2012年、2014年分别荣获广州市第一人民医院"ICU科室优秀护士"、"优秀护士"称号。

承制印刷:广东南方报业传媒控股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 发放对象:广州市卫生健康系统工作人员