

# 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



## 广州市卫生健康委致市民朋友的一封信

市民朋友：你们好！近年来，市委、市政府紧紧围绕“干净、整洁、平安、有序”的城市管理理念，广泛开展爱国卫生运动，城市环境面貌和市容秩序明显改观。2008年3月，我市正式被全国爱国卫生会命名为“国家卫生城市”，2016年通过国家复审，再次荣获“国家卫生城市”称号，广大市民的认同感和幸福感进一步增强。当前，我市深入开展爱国卫生运动，打响登革热防控攻坚战，推进健康行动，干干净净迎国庆，衷心希望你们继续踊跃参与爱国卫生运动和支持环卫工作。

一、积极行动，以主人翁姿态投身爱国卫生运动。爱卫生、讲卫生，提高卫生水平，市民群众是真正受益者。广大市民要积极参与环卫、热情参与环卫，积极参加本系统、本单位、本社区的各种创建活动，主动宣传环卫理念，共同维护和巩固创建成果。

二、遵守公德，维护市容环境整洁。自觉落实“门前环境卫生责任制”，尤其广大商户要维护店前屋后的环境卫生和秩序，不占道经营和堆放杂物，不乱倒乱丢、不乱拉乱挂、不乱贴乱画、不损坏公共卫生设施和绿地。人人动手清理单位、小区和家庭的卫生死角，清积水、清“四害”孳生地，积极开展灭鼠、灭

蝇、灭蚊、灭蟑螂等除“四害”活动，按照广州生活垃圾分类指南，定时定点精准投放生活垃圾，主动配合城市管理部门做好垃圾清运工作。

三、弘扬正气，积极参与社会监督。广大市民要争当城市的义务卫生监督员。积极举报脏、乱、差情况（举报电话：12345），主动劝阻和投诉损害公共卫生和市政设施的行为，以自己的模范行为带动身边的人。

亲爱的市民朋友们，“羊城山水美如画，大家共同呵护她”。让我们珍惜创建成果，提高卫生健康意识，培养良好习惯，为实现巩固深化国家卫生城市创建成果的目标贡献自己的一份力量！

## 贯彻要求、抓好落实、补齐短板

# 市卫生健康委推进全市基层卫生健康工作

**穗卫快讯** 为学习贯彻市委9月10日在花都区调研基层卫生健康工作要求，22日上午，广州市卫生健康委在番禺桥南街社区卫生服务中心召开全市基层卫生健康工作经验交流暨基层卫生健康工作推进会。市卫生健康委党组书记、主任唐小平、省卫生健康委基层卫生健康处处长黄惠健出席会议并讲话。会议由市卫生健康委党组成员、副主任欧阳资文主持。

会议传达了今年以来市委张硕辅书记、温国辉市长和黎明副市长对基层卫生健康工作有关指示批示精神，总结了全市基层卫生健康工作进展和基本公共卫生服务项目开展情况，对下一步工作作出了部署。番禺、花都、增城、海珠等4个区分别从“基层医疗卫生综合改革、紧密型镇村医疗机构一体化管理、基本公共卫生服务”等方面进行工作经验交流发言，各区结合“不忘初心、牢记使命”主题教

育，就基层卫生健康工作中存在的突出问题进行交流并提出意见建议。

黄惠健对广州市基层医疗卫生机构综合改革各项工作给予了充分肯定。他强调要从“医防融合、医医公卫融合、上下融合”三个融合着手，努力做到“四个提升”，即提升基层医疗卫生服务能力、提升基层疾病预防控制能力、提升居民健康自我管理能力和提升老百姓获得感。希望广州市在“深化基层医疗卫生综合改革、开展优质服务基层行活动、推进紧密型镇村医疗机构一体化管理、基层信息化建设及基层卫生人才队伍建设”等五方面继续出新出彩。

唐小平就下一步如何补齐工作短板提出明确要求：一是要继续推进基层医疗卫生机构标准化建设，对照基层标准化建设工作台账，加大推进力度。二是要继续深化基层医疗卫生综合改革，推动“实施

公益一类财政供给、公益二类绩效管理”等改革政策在基层落实见效。三是要进一步完善并推广花都区“一元钱看病”模式，建立可持续、复制的农村就医支付模式，在涉农区范围内进行交流推广。四是加快推进紧密型镇村医疗机构一体化及乡村医生管理体制、乡村医生实行行招、镇管、村用，筑牢农村医疗卫生服务网底。五是要进一步推进紧密型医联体建设，加强与医保部门沟通，加快“总额管理、结余留用”医保支付方式改革进度。六是要着力提升家庭医生签约服务品质，继续深化服务内涵，推动签约服务提质增效。七是要继续提升基本公共卫生服务项目绩效，补短板、强弱项，不断提高项目工作质量和水平。八是要深入推进实施乡村振兴战略，按时按质完成各项任务指标，特别是从化区要实施乡村振兴战略示范区建设，更加要攻坚克难，全力

推进。九是要加快推进基层信息化建设，推进信息互联互通和数据共享，充分利用和挖掘数据价值，提高工作效率。十是要加大力度补齐基层人力不足短板，抓紧贯彻落实省卫健委等四部门出台的《广东省基层卫生人才队伍建设三年行动计划（2018—2020年）》，着力解决基层医疗卫生机构人才数量不足、结构不合理、服务能力不强等问题。十一是要加大宣传力度，认真总结、提炼成可复制、可推广的经验做法并加大宣传，让老百姓切实感受到改革带来的幸福感和获得感。十二是要做好院内感染防控、预防接种、厕所革命、登革热防控、垃圾分类以及巩固卫生城市等各项工作。

各区卫生健康局领导及职能科室负责同志、市基本公共卫生服务项目办公室以及市卫健委相关业务处室有关负责同志共60余人参加会议。

## 国家卫生健康委在花都区召开广东基层医改新闻发布会

**穗卫快讯** 9月10日上午，国家卫生健康委在花都区召开广东基层医改新闻发布会和组织媒体调研，推介广东省做强基层卫生、深化县域综合改革的经验和做法。国家卫生健康委医改司庄宁副司长，省卫生健康委段宇飞主任、黄飞副主任，广州市政府马曜副秘书长、广州市卫生健康委唐小平主任、欧阳资文副主任以及花都区政府叶志良区长等相关领导出席了发布会。

庄宁介绍了全国深化基层医改、保障群众健康相关情况，段宇飞主任介绍了广东省基层医改的情况，马曜副秘书长介绍了广州市提升基层服务能力夯实分级诊疗基础的情况，叶志良区长介绍了花都区探索基层医疗卫生改革新路径的经验做法。会上，各位发布人就当前社会和群众关心的卫生健康问题，回答了记者的提问。中央人民广播电台、人民网等中央和省、市媒体对发布会进行了宣传和报道。新闻发布会后，与会领导和相关人员，以及各大媒体前往花都区花山镇卫生院、儒林村和永乐村卫生站进行了调研。国家卫生健康委对广东省、广州市以及花都区基层医改的做法和成效给予充分肯定，并希望继续踊跃探索，大胆改革创新，进一步织密筑牢城乡居民获得基本医疗卫生服务的健康保障网，进一步提升基层医疗服务能力夯实分级诊疗基础。

## 市卫生健康委网上数字政府服务能力重点指标全部达标

**穗卫快讯** 今年以来，广州市卫生健康委按照全市“数字政府”改革建设工作统一部署，结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，不断深化行政审批制度改革，全力推进网上服务能力重点指标达标工作，取得明显成效。截至9月6日，列入考核的依申请类政务服务事项100%进驻“一门”（只进一扇门）、100%进驻“一窗”（一窗办多事）、39%行政许可事项可即办、100%可网办、100%“最多跑一次”、53%“办事不用跑”，提前完成达标任务。

一是领导重视“盯着抓”。坚决贯彻市委政府决策部署，按照“全市一盘棋”的思路，切实把“数字政府”改革建设工作列入重要议事日程，列入“不忘初心、牢记使命”主题教育问题整改重要内容，指定分管领导盯着问题清单督导整改，并定期听取工作进展情况汇报。二是对标先进“赶超抓”。对标深圳、杭州等网上服务能力先进城市做法，按照“环节更少、程序更简、时间更短、效率更高”的标准，认真贯彻执行审批便民化、“集成服务”改革和“花城事好办”等政务服务要求，着力优化审批流程，进一步压减审批次数和审批时限，提升政务服务事项可网办、可预约比率，不断提高事项网上办理深度，加快实现各类审批服务事项“应上尽上、全程在线”。三是多措并举“主动抓”。针对各项指标存在的差距，主动作为，先后发函协调申请为17个事项开通在线申办功能，将15个事项进驻“一门”、纳入“一窗”综合受理，将91个事项核准纳入重点考核范围。将71个事项从市卫生监督信息管理系统迁移至市统一审批平台，从根本上解决系统对接不稳定的问题。将所有事项纳入“不见面审批”服务清单，借助快递服务实现企业、群众网上申请后快速提交材料、快速收取许可结果，努力实现“零跑动”，真正解决服务群众“最后一公里”的问题。

## 市卫生健康委打击非法行医取得明显成效

**穗卫快讯** 广州市卫生健康委结合“不忘初心、牢记使命”主题教育，着眼解决人民群众关切和反映强烈的热点、难点问题，从从严打击非法行医列入检视问题和整改落实的重点工作，组织开展专项行动，立言立行，取得明显成效。

据统计，自主题教育开展以来，打击“代孕”取得突破性进展，先后与公安、市场监管等部门多次联合行动，破获“代孕”案5宗，取缔“代孕”中介及行医场所7个，端掉“代孕”实验室3个，查获中介及参与“代孕”卫生技术人员11人，拟由公安机关追究刑事责任7人，被遣返外籍“代孕”妇女20人；取缔“黑诊所”145间，罚没76.8万元；立案查处非法医疗美容行为案15宗，给予行政处罚12宗，罚没79.9万元。

一是加强组织领导。成立市委打击非法行医专项行动领导小组，详细制定专项行动工作方案，周密部署，精心组织，定期分析阶段性打击情况。二是强化联动机制。由卫生健康委牵头，纵向与各区卫生健康部门、横向与市直公安、市场监管等部门建立联合行动机制，统一指挥、统一展开，形成合力，有效提升打击效果。三是从严查处。采取集中专项打击与日常监督巡查相结合、明查暗访与群众举报相结合的办法，开展拉网式清查，对发现的违法违规行医行为，从重处罚，深挖根源，坚决依法依规查处，有力打击和遏制非法行医行为。

## 市卫生健康委组织开展安全工作培训

《广州卫生健康》讯（通讯员曾维武）日前，广州市卫生健康委组织安全工作培训。市公安局消防大队领导、委系统消防专家分别围绕反恐防范工作、消防安全管理进行授课辅导；委党组成员、委民营医疗行业党委专职副书记王国斌同志就抓好下一步安全工作落实强调指出：一定要认真学习领会和准确把握习近平新时代中国特色社会主义思想对安全工作提出的新要求，有序推进安全工作落

# 市卫生健康委全面启动医疗卫生行业垃圾分类专项行动

**穗卫快讯** 为深入贯彻落实市委、市政府决策部署，以新时代新担当新作为全力推进我市医疗卫生行业垃圾分类工作水平上台阶、提质效，8月29日下午，广州市卫生健康委在妇女儿童医疗中心（珠江新城院区）召开“2019年广州市医疗卫生行业垃圾分类专项行动工作会议暨启动仪式”，对广州地区各级各类医疗卫生机构深化垃圾分类工作进行再动员再部署。各区卫生健康局、省、部属医院、市属各医疗卫生机构、民营医疗机构等单位负责人260人参加了会议。市卫生健康委党组书记、主任唐小平作动员讲话，并宣布医疗卫生行业垃圾分类专项行动全面启动。

会议强调，医疗卫生机构垃圾分类工作要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持党建引领，真抓实干，持之以恒，把垃圾分类作为高水平管理的重要抓手，通过开展专项行动，在全市医疗卫生行业掀起垃圾分类活动热潮，高标准推动我市医疗卫生垃圾分类工作全面提升。方案提出到2019年底三项主要举措达到预期目标：一是医疗卫生机构医疗废物实现量化管理和源头减量，每床位产生医疗废物总量相比去年同期减量5%（没有床位医疗机构按照上年医疗废物总量减量5%）；二是市、区所属医疗卫生机构餐厨垃圾收运总量较此前减少≥10%；三是各类垃圾收集容器按标充足配置，医疗废物、生活垃圾分类准确。

同时，市卫生健康委正在制订《深化广州市医疗卫生机构垃圾分类三年行动计划（2019—2021年）》，围绕“为全市垃圾源头减量有分担作贡献，推动我市生活垃圾分类工作走在全国前列”这一工作大局，对各级各类医疗卫生机构三年行动各类工作目标、指标、制度、举措等提出明确要求与标准。

据悉，市卫生健康委自2018年开始，已将市属公立医疗卫生机构生活垃圾分类工作纳入年度绩效考核。今年将按方案把医疗垃圾、餐厨垃圾源头减量工作指标纳入绩效考核。同时将建立督导检查和完善约谈制，对推进不力、任务指标未完成、被各级政府通报批评或存在严重问题不能及时整改落实的单位进行约谈。

市卫生健康委党组书记、主任唐小

平强调，机关单位和公立医院要充分发挥带头作用，把开展垃圾分类作为政治任务，作为“不忘初心、牢记使命”主题教育立行立改的重要内容，进一步增强责任感和使命感，以点带面率先垂范。工作中既要提高干部职工垃圾分类教育引导的针对性，还要以人为本，耐心细致做好就诊市民和群众的思想工作，调动各方力量提升优化就医环境，推动我市医疗卫生行业在垃圾分类精准投放上取得新突破，在垃圾分类源头减量设施建设上取得新突破，在完善分类设施指引开展志愿服务上取得新突破，在推动广州医疗卫生行业垃圾分类工作走在前列上取得新突破。

会议还对全市医疗卫生机构落实厕所革命和厕所整治专项行动等工作提出了工作要求。

# 一码通用！广州“电子健康码”第二批机构上线！

## 广州市新增20家医院和2个区可使用

**穗卫快讯** 今年6月14日，广东省全国电子健康码广州市首发，16家医院上线，我市居民就医进入“一码通用”时代。8月28日广州市电子健康码第二批机构上线，在中山大学孙逸仙纪念医院、中山大学附属第六医院、中山大学附属口腔医院、广东省中医院等20家医院和黄埔区、南沙区2个区启动应用。

电子健康码是国家卫健委基于居民身份证开发的居民就医看病的“身份通行证”。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。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、计免预约、慢病管理等公卫服务；将来会逐步扩展到享受基层首诊、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。

居民电子健康码的普及应用，不但

能够全面实现实名制就医、公共卫生管理和健康服务的“一码通”，还能解决目前普遍存在的医疗机构“一院一卡、重复发卡、互不通用”现象，破解群众就医的堵点问题，标志着我市居民持卡接受服务进入了电子健康码时代，也标志着我市“互联网+医疗健康”工作、健康医疗信息惠民服务进入了一个新的发展阶段。

第二批启动医院：中山大学孙逸仙纪念医院、中山大学附属第六医院、中山大学附属口腔医院、广东省中医院、广东省第二人民医院、广东省第二中医院、南方医科大学第三附属医院、广州市中医医院、广州市第八人民医院、广州市胸科医院、广州市惠爱医院、广州市第十二人民医院、广州医科大学附属第三医院、广州医科大学附属肿瘤医院、广州医科大学附属口腔医院、广州市番禺中医院、广州市越秀区儿童医院、广州市越秀区第二中医医院、广州市越秀区口腔医院、广州市海珠区妇幼保健院以及黄埔区、南沙区的区属医院和社区卫生服务中心。

## 电子健康码 Q&A

### 1、广州市电子健康码是什么？

广州市电子健康码是广州市卫生健康委按照国家卫生健康委居民电子健康码应用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信息。

相当于患者的身份证，在任何开通电子健康码服务的医疗机构都可以使用。医院线下或线上就诊的病人不用领取实体卡，也不用担心卡片丢失问题。

用电子码取代实体卡，减少就诊过程中的非诊疗时间，节约了看病成本。对病人来讲，在一个平台上，实现全市医院挂号、节

约了时间人力成本；对医院来讲，可以全面调看患者病历，为科学诊治提供条件。

已开通应用的医疗机构发放电子健康码，不再发放实体诊疗卡。

### 2、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等关联。



扫码即可申领

申领。申请流程：关注服务号——申领健康码——人脸识别——申领成功。

### 3、在哪些医院可使用？

广州市作为广东省首批试点应用城市，今年6月14日全市首发，16家机构启动应用健康码。8月28日第二批20家医院和2个区上线。

第一批启动医院：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



# 为肿瘤打上“荧光标签” 腹腔镜下精准切除男婴巨大肝母细胞瘤

□通讯员:张阳 刘昕晨 邱荣林 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院小儿外科 邓小耿 教授

“切除瘤体包膜完整,装入标本袋……”近日,在中山大学孙逸仙纪念医院手术室里,小儿外科主任邓小耿教授为刚满1岁的患儿小鸿切除了巨大肝母细胞瘤。和以往不同的是,这一次邓教授运用了荧光腹腔镜技术,为肿瘤组织打上“荧光标签”,实现术中肿瘤病灶实时可视化,达到精准切除病灶的目的。据悉,这是我国首例采用荧光腹腔镜技术成功治疗婴儿巨大肝母细胞瘤的案例。

## ● 心疼! 8个月男婴肝内长出拳头大小肿瘤

三个月前,当时才8个月大的小鸿突然出现面色苍白,被家人带到中山大学孙逸仙纪念医院就诊。此前,小鸿在外院做B超检查时发现肝脏有巨大肿瘤,但当时并未接受任何处理。邓小耿教授根据小鸿的病史,判断小鸿为肝母细胞瘤瘤内出血,紧急将他收治入院,进行止血、输血等保守治疗。

经积极治疗后,小鸿的出血情况得到控制。甲胎蛋白是肝脏恶性肿瘤的一个特异性指标,而检查结果显示小鸿的甲胎蛋白高于12000ng/ml,CT检查发现肝右叶巨大肿块,和成人拳头差不多大小。由于小鸿年龄小、肿瘤巨大并侵犯周边重要血管等结构,邓教授为小鸿制定了先行术前化疗、待肿瘤缩小后再进行手术切除的治疗方案。

经过4个疗程的新辅助化疗后,小鸿的肝母细胞瘤瘤体明显缩小,比原来缩小了近三分之一。经过多学科会诊,邓小耿教授及其团队决定为小鸿实施荧光腹腔镜下肝S5、6、7段切除术。

## ● 可视化肿瘤“无处遁形”,完整切除不留“祸患”

什么是荧光腹腔镜技术呢?邓小耿教授介绍,这种技术是通过术前特定时间注射叫咪菁绿,术中利用近红外成像技术,可检测到肿瘤组织呈现绿色荧光,而正常肝脏组织不显色,从而实现术中肿瘤病灶实时可视化,让肿瘤“无处遁形”,达到精准、微创切除肿瘤病灶的目的。

8月1日,邓小耿教授团队为小鸿实施了手术。术中,邓小耿教授根据荧光染色范围,进一步确定肿瘤位于肝S5、6、7段的具体位置,在实时可视的情况下,进行了肝S5、6、7段精准解剖性切除。切除的瘤体包膜完整无破裂,装入标本袋后经穿刺孔小心地将肿瘤组织剪碎后取出。手术过程顺利,历时约2个半小时完成,出血量极少。

术后第1天,小鸿的甲胎蛋白就降至8590 ng/ml,术后一周甲胎蛋白降至2691 ng/ml,术后两周降至702.10 ng/ml,复查CT未发现肿瘤残留征象。目前,小鸿状态良好,正在按计划接受化疗。

## ● 荧光腹腔镜技术值得推广

邓小耿教授介绍,肝母细胞瘤是小儿最常见的肝脏恶性肿瘤,由于早期症状不明显加上患儿不会诉说等原因,临床上发现不少病例初诊时肿瘤已经十分巨大,因而难以手术切除。“所幸肝母细胞瘤属于胚胎源性肿瘤,多对化疗比较敏感。经过3至5个疗程新

辅助化疗后,肿瘤体积可明显缩小,从而让患者获得手术根治的机会。”

如何精准、微创地切除肿瘤无疑是肝母细胞瘤综合治疗模式中最关键的环节。“近年来我们小儿外科已成功完成了多例婴幼儿腹腔镜巨大肝母细胞瘤切除术,均取得了良好的治疗效果。”邓小耿教授表示,在此基础上,这次进一步采用了荧光腹腔镜技术切除巨大肝母细胞瘤。对此年龄段的患儿采用这种治疗方法,目前在国内外尚未见类似文献报道。

邓小耿教授提到,荧光腹腔镜技术是一项值得在临床上推广使用的技术。在咪菁绿荧光染色引导下,术者能清楚地分辨肿瘤组织、转移病灶和健康肝组织。在腹腔镜下进行解剖性肝段切除,在尽可能保存健康肝脏的同时,完整、精准切除肿瘤,进一步减少肿瘤复发和转移的发生,并能尽早接受化疗。



术中实时可视化切除肿瘤

# 心血管病患者如何应对“多事之秋”?

□通讯员:黄月星 吴琪

医学指导:广州市第一人民医院心血管内科 黎镇赐 副主任医师

每到季节更替,不少慢性病患者就开始忧虑了。夏秋交替时也正是心脑血管疾病频发的时候,很多人很奇怪明明按时吃药了,怎么血压忽高忽低就是控制不好?怎么最近心绞痛发作也频繁了?怎么最近老是头晕了?……这一切的“诱因”和气温的降低、昼夜温差的增大有关系。

广州市第一人民医院心血管内科黎镇赐副主任医师指出,多项研究都表明,气温对血压是有明显影响的。当气温降低时,机体为了维持正常体温,全身血管较温暖炎热时明显收缩,血管阻力增大,为了保证全身供血,血压便明显升高了。一般来说,温度每降低1℃,收缩压升高1.14mmHg,舒张压升高0.58mmHg。当天气突然变冷,或者早晚温差较大的时候,血压波动会更明显,而老年人因为血管弹性差,血压波动更加明显。

高血压是动脉粥样硬化的一个重要原因。研究表明,无论是收缩压还是舒张压的升高,都会导致动脉粥样硬化的发病率明显升高。这可能是由于高血压时,动脉壁承受较高压力,内皮细胞损伤,胆固醇(LDL-C)易于进入动脉壁,形成泡沫细胞并刺激平滑肌细胞增生,引发动脉粥样硬化。长期进行性动脉粥样硬化可引起冠心病及脑血管供血不足等疾病,而血压的骤升骤降更是急性心肌梗死、脑出血及脑梗塞的重要诱因。

不单是气温,运动、饱餐、情绪激动都可引起血压升高。

秋季进补的传统由来已久。一来,秋季丰收,用美食来庆祝再好不过,也是为即将进入寒冬做准备;二来天气逐渐转凉,没有了夏季的燥热,人们胃口



也是随着气温的降低逐渐打开,而消化器官要工作,腹腔内脏器官血管扩张使血流充足以保证需要,四肢血管为保证内脏血液供应,就要让血管收缩,给急需处提供保障,从而引起血压升高。

一入秋,马上迎来十一黄金周,正是出门旅游的旺季,出门旅游看到美景、美食自然就容易出现情绪激动、暴饮暴食、跨省、跨地域甚至跨国旅游自然避免不了气候的跨越,所以心脑血管疾病的发生也比平时来的更多。由于身处外地,不方便或怕麻烦等原因,更是很容易错过最佳就医时间,造成许多不可挽回的悲剧。

出门旅游也好,在家也好,为应对“多事之秋”,大家要注意以下几点:

- 1.高血压患者坚持服用降压药物,切勿擅自停药或自觉不适才吃药,出门在外也不例外。
- 2.注意清淡饮食,尽量避免暴饮暴食以及高油、高盐、高糖饮食。
- 3.保持情绪平稳,切勿大喜大怒。
- 4.如果血压一直居高不下,要注意其他疾病继发性高血压的可能。
- 5.保持规律以及足够的睡眠。

# 为中晚期喉癌患者“巧手保声”

□广州市红十字会医院 胡颖仪



“我以为我这辈子不能再说话了,非常感谢各位医务人员的悉心治疗……”杨先生和家属来到了广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科,向科室医护人员送上了锦旗。

## 声音嘶哑2个月,竟是患上喉癌

59岁的杨先生今年4月起开始出现声音嘶哑,然而他一直不在意。2个月,声音嘶哑逐渐加重,已经影响到正常说话。经当地医院电子喉镜检查,发现杨先生喉部有肿物。如果不及手术,甚至可能影响呼吸,考虑手术难度大,当地医院建议他到广州就医。

杨先生来到广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科就医。经过颈部CT及MRI检查,杨先生会厌根部与声门间有一个不规则的肿物,直径约2.2cm,表面不光整,向下与左侧室带、声带分界不清。通过电子喉镜取肿瘤组织送病理检查,诊断为中度分化鳞状细胞癌,肿瘤分期为III期,是喉癌中晚期了。

## 喉功能重建,巧手去癌保声

发现喉癌必须及时进行手术,但这也意味着要对喉部进行切除,切除后是否可以发声、吞咽是否正常,这是杨先生所担心的。在市红会医院于锋副院长及耳鼻咽喉头颈外科李军政主任的带领下,针对杨先生的病例开展了多学科讨论,制定手术方案,最后决定进行喉部分切除术、喉功能重建及选择性颈部淋巴结清扫,最大程度地保留杨先生喉的功能。

术中,在完整切除肿瘤的前提下,医务人员为杨先生进行喉功能重建。这次喉功能重建就是利用患者残

存的正常喉组织及周围肌肉,对切除部位进行修补,从而保留杨先生的发声、吞咽、呼吸功能。手术在3个小时后顺利完成,术后切缘均阴性,提示肿瘤完整切除。

按照传统手术,喉癌需行全喉切除术,但是术后患者无法说话,进食功能可能受影响,生活质量差。现在随着治疗技术的提高,除了晚期喉癌,部分医院已经能开展喉部分切除术,在去除癌变组织的基础上,尽量保留喉部原有功能,提高患者术后生活质量。

术后,杨先生康复顺利,出院后2周返院复诊,电子喉镜下喉部切口恢复良好,未见肿瘤复发,能自主进食,且日常语言交流基本不受影响。

## ◎喉癌知识知多点:

喉是人的发音和呼吸器官,具有发声和吞咽功能。喉癌是发生于喉腔内的恶性肿瘤,喉癌由于早期可出现声音嘶哑或咽部不舒服的状况,故大多易早期发现,是一组治愈率较高的癌症。

喉癌好发年龄为50~70岁,男性较女性多见。目前,喉癌发生的真正原因尚不完全清楚,但已基本上肯定吸烟与喉癌发生有关系。每天吸烟次数多与烟龄长的人,患喉癌的机会就大。据统计,吸烟者患喉癌的危险是不吸烟者的3-39倍,重度吸烟者喉癌死亡率是不吸烟者的20倍。喉癌发生与饮酒也有关,长期吸烟加上嗜饮白酒的人,患喉癌机会更大。

早期喉癌主要表现为声音嘶哑和咽部不适,如吞咽不适、咽部梗阻感及进食后咽部异物感,有的人会发现颈部肿块。后期症状有喉内出血、呼吸困难、吞咽困难和喉头明显肿大。

# 宝宝“蛋蛋”不一样大?有可能是因为……

□通讯员:中山大学附属第六医院 简文杨 李锐尧

黄先生家添了个大胖小子,但洗澡时突然发现两边“蛋蛋”不一样大。他急忙带着宝宝到中山大学附属第六医院泌尿外科门诊就诊,经该科王德娟主任医师接诊并检查后,发现宝宝为交通性鞘膜积液,马上收治入院并进行手术治疗,术后当天即康复出院。幸亏及时就医,让全家人都吓得不轻的“蛋蛋”积液,总算拜拜了!

什么是鞘膜积液呢?王德娟主任医师解释,引起男娃双侧阴囊不一样大小的原因有很多,其中一个常见的病因就是鞘膜积液。鞘膜囊内积聚的液体增多而形成囊肿,称为鞘膜

积液。

在胚胎早期,睾丸位于腹膜后第2-3腰椎旁,以后逐渐下降,7-9个月时睾丸经腹股沟管下降至阴囊。同时附着于睾丸的腹膜也下移形成鞘状突。出生前后鞘状突大部分闭合,仅睾丸部分形成一鞘膜囊。正常时鞘膜囊仅有少量浆液,当鞘膜的分泌与吸收功能失去平衡,如分泌过多或者吸收过少,都可形成鞘膜积液。鞘膜积液分为睾丸鞘膜积液、精索鞘膜积液、睾丸和精索鞘膜积液(婴儿型)、交通性鞘膜积液几种类型。

王德娟主任医师提醒,交通性鞘膜积液尤其值得宝宝父母注意。因为交通性鞘膜积液又称先天性鞘膜积液,是鞘状突未完全闭合,鞘膜囊可经一小管与腹腔相通。有时可有腹腔内脏器进入鞘膜囊,导致先天性腹股沟疝。得了交通性鞘膜积液,小孩可能并不会有任何疼痛感,然而家长可在阴囊或者腹股沟处观察到肿块,呈慢性、无痛性逐渐增大,肿胀可能在躺下或休息时减轻,于活动增多或者哭闹的时候变得更为明显。积液少时无明显不适,积液量多时才感到阴囊下坠、胀痛和牵扯感。大量积液时有可能影响排尿、行走,合并腹股沟疝时,可能发生嵌顿疝。

如果孩子从出生时就患有交通性鞘膜积液,则需要在每次的儿科健康体检时格外注意这方面的检查,一直到孩子满1周岁,通常积液可自行吸收消退。如果积液超过1年,建议采取外科手术解决。一是移除阴囊内的液体,二是修补腹股沟和阴囊之间的开口。如果合并腹股沟疝,孩子阴囊部位肿块平躺无法回纳,出现触痛或者存在难以描述的不适感,这可能提示出现了嵌顿疝,需立即就诊,可能需要紧急外科手术。

目前治疗交通性鞘膜积液的主要手术方式有两种。传统开放手术为沿腹股沟切口或下腹部切口,处理皮下各层结构,游离鞘状突至内环后结扎。腹腔镜手术为脐部周围小切口,建立通道及气腹后即可观察到未闭的鞘状突,用带线针经皮肤穿刺进行结扎。其中,腹腔镜较传统开放手术的优势在于,可同时观察双侧鞘状突,减少对侧二次手术的风险;切口小且隐秘,不影响外观;操作简单,误伤周围组织风险小。

另外,在此提醒各位宝爸宝妈,时刻关注宝宝的“最新情况”,发现问题也不要害怕,第一时间就医寻求科学帮助。千万不要听信“秘方”,以免错过最佳诊疗时机。

# 筑好皮肤屏障“制服”特应性皮炎

□通讯员:宋倩雯 杨上上 医学指导:广州市皮肤病防治所所长 王建琴 教授 皮肤科 刘玉梅 主任医师

广州正进入夏秋交替季节,不少人起床后狂打喷嚏,并且伴有明显的皮肤瘙痒。这瘙痒越抓越痒,非常难受。如果本身属于过敏体质,又患有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等疾病,这种经常干燥、瘙痒、反复发作的皮肤状况,就要考虑为特应性皮炎了。皮肤科专家提醒,特应性皮炎虽然不能根治,但是通过长期管理能有效控制。

## ● 儿童、老人患病率日渐增高

特应性皮炎,又称为特应性湿疹,遗传过敏性皮炎,是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,主要特点就是干燥和瘙痒。过去30年间,全球性特应性皮炎的患病率大幅增加,发达国家的儿童患病率已经达到10%-20%。近年来,我国特应性皮炎患病率日渐增高。2002年,我国10个城市针对1-7岁儿童的调查显示,儿童特应性皮炎患病率达到2.78%。2016年12个城市调查的数据显示,这一数字上升到12.94%,其中,0-12个月婴幼儿的患病率高达30.48%。

同时,临床上发现老年人特应性皮炎的患病率越来越高,引起了专家的重视。有见及此,新修订的《中国特应性皮炎诊疗指南》拟增加老年期的分类。广州市皮肤病防治所所长王建琴教授介绍,以往在临床上将特应性皮炎分为三期,2岁以内的称为婴幼儿期,这一时期通常有急性皮炎表现,如红斑、丘疹、水疱等常见于面部,易被诊断婴儿湿疹;2-12岁是儿童期,以急性或慢性皮炎为主,多出现在四肢屈侧、有褶皱的地方如颈窝、肘窝、腘窝等处,中医

称之为“四弯风”,发作部位通常出现红斑脱屑、反复搔抓出现皮肤增厚、色素沉着等;12岁以上则属于青年成人期,通常皮损范围更为广泛。拟新增的老年期为第四期,60岁以上的人,通常表现为皮疹比较泛发,可累及头、面、躯干和四肢,伸侧发病较多,一般男性患病率高于女性。

## ● 寻因:检测过敏源+写过敏日记

特应性皮炎的病因和发病机理复杂,涉及遗传、环境、免疫、皮肤屏障等多种因素。过敏源种类繁多,尘螨、屋尘、蟑螂、动物皮屑、植物花粉等等。临床上常采用过敏源检测辅助诊断。王建琴说:“目前过敏源检测一般包含几十种常见过敏源,但是自然界的过敏源却有上千种。过敏源检测可以作为辅助检查,却不能作为特应性皮炎诊断的标准。患者日常不妨做好过敏日记,从生活中寻找自己过敏的原因。”

过敏日记怎么写?王建琴教授解释:每当过敏发作,及时回忆发病前24小时所有接触的食品、物品和环境的细微变化;详细记录当天三餐的具体食物、药物种类;接触过的物品、环境;是否吸入异于平常接触物质所挥发的物质,如植物、废气、空气清新剂、香水、油漆等挥发性物质。发现过敏源后,有效做到主动规避。

## ● 防复发:抗炎治疗+保湿护理

“目前治疗特应性皮炎,激素还是一线的外用药。医生会根据患者情况把握激素的用量,患者不必

谈激素色变。”广州市皮肤病防治所皮肤科主任刘玉梅教授指出,治疗特应性皮炎一般采用阶梯式治疗方案。润肤剂的使用贯穿于所有程度的特应性皮炎的治疗。对于轻症病人,单纯的外用药物联合润肤剂治疗就可以了,而重度特应性皮炎,在外用药物的同时要配合系统药物治疗。难治的病人也可考虑使用光疗、生物制剂治疗等。当重度炎症控制以后,逐渐减低外用激素的强度、使用频次或改用钙调磷酸酶抑制剂进行维持治疗以减少复发。

除了抗炎治疗,做好皮肤的长期管理,修复皮肤屏障是减少、防止特应性皮炎复发的关键。“皮肤屏障的破坏首先因为天然保湿因子的缺乏,平时多选择含有维生素E、甘油、尿素、神经酰胺等成分的润肤剂进行保湿,防止皮肤水分丢失。要记得洗不能过度,润不能不足。”刘玉梅提醒,因应季节不同,夏天可以选择水包油剂型,如稀薄的乳液;冬季则选择油包水剂型,如稠些的乳膏。让皮肤既得到滋润,又不感到油腻。

## ● 链接:如何判断特应性皮炎

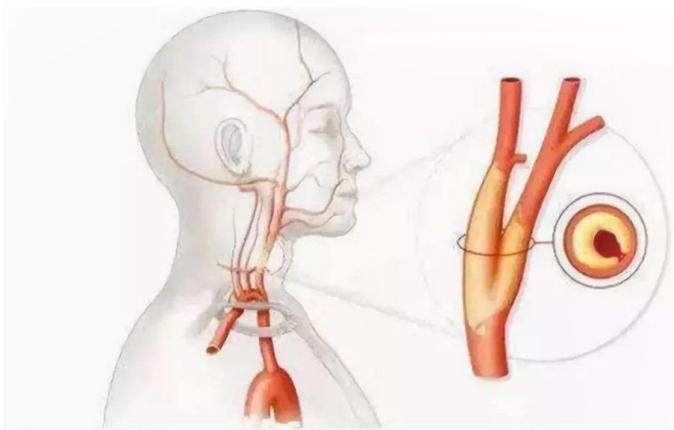
特应性皮炎因其特殊性明显,患者也可以自行初步判断。王建琴教授介绍了北京大学人民医院张建中教授提出的“张氏标准”:一看二问三化验。“一看”有没有对称性湿疹,是否超过半年;“二问”患者有没有过敏史,特应性家族史即三代以内是否有超过两个人有过敏史;“三化验”是抽血化验血常规嗜酸细胞、化验总IgE和特异性IgE。对称性湿疹,加上二问和三化验中的任何一项都可以诊断为特应性皮炎。

# 注意! 颈部这一病变极易导致脑卒中

# 预防儿童“眼挑针”

广州市黄埔区妇幼保健院 郭泽龙

南方医科大学珠江医院 宣传处 伍晓丹



73岁老张(化名)有一天睡觉起床突然头晕,右侧肢体没劲儿,休息了一阵,乏力症状稍有缓解,但一整天还是有些晕乎乎。第二天赶紧前往南方医科大学珠江医院脑血管病外科就诊,一查才发现左侧颈动脉严重狭窄,需要进行颈动脉内膜剥脱术。幸好老张警惕性高,及时就诊,否则一旦病情继续发展,很有可能会导致更凶险的脑卒中。如何尽早察觉颈动脉狭窄?颈动脉狭窄应该如何治疗?珠江医院脑血管病外科主任段传志教授为大家讲解。

## 颈动脉狭窄易导致脑卒中

段传志教授介绍,所谓颈动脉狭窄,通常是由于高血脂症、高血压等多种因素的作用下,血管内皮受损伤,血管通透性增加,促使炎性细胞黏附以及血栓形成,同时含高胆固醇的低密度脂蛋白在血管壁沉积,逐渐演变为动脉粥样硬化斑块,斑块逐渐增大阻塞血管腔,就造成了管腔的狭窄。严重时,甚至会造成功能的闭塞,导致相应区域的供血不足。

颈动脉狭窄是缺血性脑卒中中最常见的原因之一,而缺血性卒中约占脑卒中患者80%左右,颈动脉狭窄与脑卒中的关系可见一斑。

## 出现这些症状,小心是颈动脉狭窄

颈动脉是大脑的主要供血动脉,颈动脉狭窄患者,很大一部分并没有明显症状,更多是在体检时偶然发现。

段传志教授提醒,一旦出现了这些症状,很有可能颈动脉狭窄已经比较严重甚至完全闭塞了,一定要引起高度重视。比如:

### 1.短暂性脑缺血发作

短暂性单眼发黑或视野缺失,说话不清楚甚至失语,肢体笨拙到偏瘫,胳膊、腿麻木或麻痹,这些症状大多数在数分钟内就可以恢复。

### 2.缺血性脑卒中症状

缺血性脑卒中又称脑梗死,是指因脑部血液循环障碍引起缺血、缺氧所致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化,多表现为一侧肢体感觉障碍、偏瘫、失语、脑神经损伤、昏迷等。

### 3.其他脑缺血症状

患者有颈动脉重度狭窄或闭塞时还可以表现为思维模糊、体位性眩晕、双眼失明、共济失调、头晕、眩晕等症状。脑动脉灌注不足的这些症状,往往在躺着突然坐起来、或坐着突然站起来时发生。

## 颈动脉内膜剥脱术是治疗“金标准”

老张确诊颈动脉严重狭窄后,在脑血管病外科段传志教授团队和麻醉科许睿教授组的配合下,顺利实施了颈动脉内膜剥脱术。

术后复查头颈部血管,结果显示左侧颈内动脉血管恢复正常。在脑血管外科护理团队精心护理下,患者第5天即顺利出院。

颈动脉内膜剥脱术在显微镜下进行,就是将动脉血管切开后,分离剥除斑块,清除斑块碎屑,再将血管缝合。颈动脉内膜剥脱术已被视为治疗颈动脉狭窄、预防卒中的有效方法,在欧美等国家堪称治疗颈动脉狭窄的“金标准”。

不过,也不是所有的颈动脉狭窄患者都需要手术治疗,段传志教授表示,要根据患者颈动脉的狭窄程度以及是否有症状等多种因素综合考虑。达到手术指征的颈动脉狭窄,还是要听从医生的建议尽快手术,预防脑卒中的发生。

## 小贴士

### 牢记引起颈动脉狭窄的四大高危因素:

#### 1.高血压

风险最高的脑卒中危险因素。有高血压者患脑卒中的危险较血压正常者高4倍,特别是收缩压比舒张压具有更强的负相关。

#### 2.吸烟

和颈动脉狭窄的发生明显相关,可增加卒中、心肌梗死和死亡的危险。颈动脉病变严重程度和吸烟量呈正相关,大量吸烟者脑卒中的危险度是少量吸烟者的2倍,其危险度在停止吸烟2年内明显减少,5年后回到不吸烟时的水平。

#### 3.糖尿病

不仅会增加颈动脉狭窄和脑卒中的危险,而且会增加继发于脑卒中的死亡率,同时胰岛素抵抗也会增加患者颈动脉狭窄和脑卒中的危险。

#### 4.高脂血症

除了会导致颈动脉狭窄,还会增加冠心病、心肌梗死和其他心血管病的风险。经过他汀类药物治疗,脑卒中风险会降低,对血管壁厚度、腔内面积和内-中膜厚度的控制都有较大作用。

# 便血 就是直肠癌吗?

撰稿专家:中山大学附属第三医院胃肠外科 刘健培 副主任医师 通讯员:甄晓洲

胃肠外科常有便血的患者前来就诊。近日,一位70岁的阿叔到我院胃肠外科就诊,他此前便血多年,一直以为是痔疮,医生检查后发现竟是直肠癌,而且已到晚期,令人痛惜;另一位来就诊的20来岁的小哥,原本是因为痔疮出血,一进门就忧心地问:“医生,我是不是得了直肠癌?”

便血是胃肠外科门诊病人最常见的就诊原因,但大众对便血的认识往往不足。便血不一定是直肠癌,很多时候只是痔疮。但是,发现便血决不能掉以轻心,一定要及时到正规医疗机构请专家综合判断!

## 什么是便血?

便血是指血从肛门排出,呈鲜红、暗

红或柏油样,和大便相混或者不相混。便血既可以由良性疾病引起,如痔疮、肛裂、肠息肉等,也可以是恶性肿瘤的先兆表现,像直肠癌、肛管癌等。

## 如何区分是痔疮还是直肠癌引起的便血?

痔疮引起的便血常为鲜红色,通常附着于粪便表面,不与大便混合,或者表现为大便后滴血,多在大便干结、排便用力时发生。

直肠癌的便血多为暗红色,粪便中可有黏液,往往血液、黏液、粪便三者混合在一起,大便变细,排便次数增多,伴有排便不尽感,人也日益消瘦。

便血的诊断方法有直肠指诊、肛门镜检查、电子肠镜检查等。直肠指诊是一种

简单易行而又重要的方法,许多肛门直肠疾病仅凭直肠指诊即可早期发现,如70%直肠癌可在直肠指诊时发现。

## 哪些是直肠癌的高危人群?

- ◎50岁以上
- ◎自己或家人曾有癌症病史
- ◎溃疡性结肠炎或肠息肉病史
- ◎曾有慢性阑尾炎或胆囊切除手术史等

直肠癌近年来的发病率呈不断上升的趋势,符合以上情况的人,都是直肠癌的高危人群。

早期直肠癌的治疗效果理想,手术治疗后5年生存率90%以上,而晚期结直肠癌5年生存率则低于30%。及早发现、及时治疗是提高直肠癌治愈率的有效方法,

具有高危因素的人群,一定要定期体检;一旦出现排便习惯改变或便血等症状,更要及时到医院门诊就诊。

## 直肠癌如何治疗?

一旦确诊为直肠癌,可根治的治疗手段是以手术为主的多学科治疗,对进展期患者,还需辅以放疗、化疗等辅助治疗。中山三院胃肠外科在国内外率先开展了保留Denovilliers筋膜的直肠癌根治术,保证肿瘤根治的同时显著降低了直肠癌患者术后排尿及性功能障碍发生率,把腹腔镜直肠癌手术推向了更精准化的高度,很好的提高了直肠癌患者的生命和生活质量。

# 百合只会用来煲莲子? 试试这几款润燥养生方

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



立秋之后,“秋老虎”余威尚在,暑气一时难消,但温差逐渐明显,往往是白天很热,而夜晚却比较凉爽。秋的主气,为燥气,中医认为天人相应,肺属金,与秋气相应。中医认为“肺为娇脏,喜润恶燥”,鼻乃肺之窍,同时肺主皮毛,与皮肤黏膜关系密切,鼻腔干燥在立秋之后尤为常见。若汗出吹风着凉,易引发头痛、鼻塞、关节痛等症状。此外,“肺与大肠相表里”,肺还与大肠有着密切的联系,而肺燥下移于大肠,肠燥则容易出现便秘。因此,从季节养生角度看,金秋养肺最为适宜,故秋季养生之道在于养阴防燥。

立秋后,百合开始上市。百合是卫生部审批通过的药食两用食品之一,作为中药的应用,我国最早记载于《神农本草经》,《本草述》称“百合之功,益气兼利气,养正祛邪,为渗利和中之美药。”中医认为,百合味甘微苦、性微寒,无毒,入心、肺经。不仅可以养阴润肺,治疗阴虚肺热燥咳,还可以清心安神,多用于治疗阴虚燥咳,劳嗽咳血,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚等病症。民间食用百合的历史也很悠久,用百合作菜,更是颇为广泛。以下介绍几款百合养生方:

## 1.百合款冬饮

材料:百合30克,款冬花15克,生姜3片,水3碗。

方法:大火煮开,转小火30分钟,可加冰糖,或凉后加入少许蜂蜜调味,能润肺止咳、下气化痰,适合干咳嗽痰的人群。

## 2.百合绿豆粥

材料:绿豆50克,粳米或糯米100g,鲜百合50克

方法:先煮绿豆粥,煮熟后,再加入洗净的新鲜百合,煮片刻即可。此法能养阴清热,适合口干咽燥、烦躁失眠或多梦的人群。

## 3.百合炖鸭汤

材料:番鸭半只切块,干百合30克,枸杞子10克,莲子、薏米1小把,姜、盐少许。

方法:将所有食材一同入锅,加水适量,先用武火烧沸10分钟;再用文火炖50分钟,直至鸭肉熟烂即成;汤熬好后,放入调料。即可饮食。此汤养阴健脾,适合口干、食欲差、容易疲劳的人群。

另外需要提醒的是,立秋之后生食大量瓜类、水果容易引发胃、肠道疾患,平素脾胃虚寒者更应注意不宜食用过多。



# 一到“大姨妈”快要来的日子, 就各种烦躁?

医学指导:广东省妇幼保健院 林惠芳 广东省妇幼保健院妇科 和秀魁 主任医师

## 【案例】

对于育龄期女性来说,“大姨妈”就像老友似的,每个月都会来拜访一次,这本来就是再正常不过的事了,但对于宁宁来说,每次“大姨妈”来拜访之前的几天,就是她最苦恼的日子,这几天她总感觉特别的疲惫,总是提不起劲干活,更烦恼的是,这几天她都会出现莫名的、很厉害的头疼,而这些情况在月经来潮后又自然消失了。

这种改变,医学上称为经前期综合征,目前认为,经前期综合征的发生,一是可能与月经来临前的激素改变有关。排卵后,黄体酮激素升高,月经前雌激素、孕激素水平迅速下降,导致在月经前期会出现失眠、紧张等植物神经紊乱的症状;二是可能与一些与应激反应及情感控制有关的神经递质有关,这些神经递质在月经周期中对性激素的波动和变化会变得更加敏感,从而影响了精神、神经的

协调性;此外,情绪紧张、压力、饮食、生活方式,或某些营养素缺乏等,也可能是产生经前期综合征的重要因素。那么,有没有一些方法可以让这些经前期综合征明显的女性摆脱这种困扰呢?有以下的方法可以缓解经前期综合征:

## 1.放松心情

在月经来临前,有意识地调整一下自己的心态,放松心情,注意劳逸结合,可以做一些自己喜欢的事情来转移注意力。另外,可以把自己的情况告诉家人,获得家人的支持和安慰,以减少环境刺激和情绪上的冲突,帮助自己顺利度过这个不适的阶段。

## 2.调整饮食和运动

多吃富含维生素和纤维素的食物,

减少或避免咖啡因、酒精或其它辛辣刺激食物的摄入。适当做一些有氧运动,如游泳、瑜伽等,以减轻心理压力,缓解身体紧张,但需要提醒注意的是,在月经期则建议要尽量避免一些剧烈的运动。

## 3.寻求专业医生的帮助

症状严重者,可在医生的指导下使用一些药物进行治疗,如可以吃避孕药减少雌激素的波动,服用维生素B6或者利尿药,必要时可服用抗焦虑、抗抑郁药物,或进行认知-行为方面的心理治疗。

总之,经前期综合征不是大问题。经前期综合征明显的女性朋友,可以根据自身的情况,注意营养、运动、睡眠,放松心情,必要时寻求专业医生的帮助,就可以慢慢摆脱这种困扰了。

很多女性朋友都有这么一个烦恼,那就是每次在月经前或月经中期会出现一些身体上不同程度的不适,如头痛、腰痛、下腹痛、心悸眩晕和疲劳等,伴随身体不适的,还有情绪心理上的波动,如健忘、失眠、易激动、焦虑

以匠心 致仁心 寻找广州最美医护

健康守门人,居民知心人,他们是一一五星家庭医生!

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,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举办。活动现场颁发了“广州最美医师”、“广州最美护士”、“五星家庭医生”等奖项。《广州卫生健康》第16期本版已刊登20名“广州最美医师”、“广州最美护士”及2名最美医护形象大使简介;本期,让我们再来认识10位“五星家庭医生”的风采——



孙国强医生 越秀区白云街社区卫生服务中心

他在平凡的医疗岗位上,以科学、严谨的态度做好每一项医疗工作,以诚心、爱心对待每一位病人。2016年接受组织派遣赴非洲援助一年,在回国前夕,获中国驻塞舌尔大使馆经济商务参赞处颁发的嘉奖令。2017年回国后组建了自己的家庭医生团队,后到东湖新村健康驿站担任团队队长,签约近1000名居民,在越秀区2018年基层岗位练兵暨“首届星级家庭医生团队”评选活动中取得总分第一名。



邝卫武医生 越秀区光塔街社区卫生服务中心

越秀区星级家庭医生团队队长,“微笑服务”“亲切待人”“无微不至”“专业敬业”是居民对他的评价。在他小小的诊室里,每天都有很多来自本街道和外街道的居民找他看病,居民视他为亲人和朋友。每一次开展健康宣讲时,居民们总是早早等在那里,跟他互动。每一次居民就诊,他总是耐心地叮嘱服药和饮食禁忌,交代复诊时间。这里没有荡气回肠、可歌可泣的故事,却充满了医患间的温馨和关爱。



邝静婷医生 海珠区龙凤街社区卫生服务中心

她积极为居民提供签约服务,无论在工作还是节假日,都会通过面诊、微信、电话等途径,为居民排忧解难。同时还承担全科医师规范化培训的带教工作。她参加2016年海珠区基层岗位技能大赛团队获得一等奖、广州市基层岗位技能大赛团队获得三等奖,2017年广东省社区卫生学会“全心杯”心血管诊疗技能挑战赛团体一等奖。取得广州市红十字会救护讲师等资格,承担多项海珠区红十字会委派的社区救护培训任务。



韦燕君医生 海珠区昌岗街社区卫生服务中心

作为工作内容侧重于儿童保健领域的全科医生,她每天都抓紧各类零散时间巩固和深入学习儿科知识,并把手机号直接给到签约居民,工作之外回复问题是家常便饭。随着知识的长期深入普及,微信群内的妈妈们已经形成了互助小组,帮助她在工作时解答问题,维持秩序。而她的问诊、随访工作也越来越顺利,与大家形成默契。她用点滴的信任搭建了家庭医生与签约患者亲人般的关系。



朱雪峰医生 海珠区江南中街社区卫生服务中心

他主动为居民提供基本医疗、健康咨询、疾病筛查、健康干预、上门、双向转诊等服务,凭着对患者的耐心、爱心和责任心,与居民建立了暖心、贴心的关系,吸引了越来越多的居民前来就诊,签约居民1871人。他说,他签的是居民的信任和医生的信仰,约的是健康和幸福生活。凭借着全心全意为居民服务的理念,扎实的居民口碑以及自身过硬的医术水平,他在居民中享有良好的声誉。



陈燕春医生 石围塘街社区卫生服务中心

她通过中医特色诊疗,对重点人群采取主动服务。从预防保健和生活方式指导开始,她通过给患者进行中医体质辨识,指导居民运用中医药膳食疗顺应四季养生保健。又将临床诊疗与公共卫生服务相结合,对签约居民履行签而有约的承诺,主动预约患者就诊,有条不紊地安排重点人群体检并定期随访,同时开展义诊,免费咨询等方式服务居民。她说,得到病人的肯定,就是当医生最大的满足。



曾雪梅医生 天河区五山华工社区卫生服务中心

她长期服务于临床一线,结合本中心的特点,开展“互联网+”的诊疗服务,通过微信群、公众号和APP,实现病人的预约挂号、网上咨询,加强与病人的联系,对病人血压、血糖实时监控。通过义诊、讲课及座谈等方式对病人进行健康教育,提高病人的健康管理能力,增加病人的治疗信心。除了病情,她还关注病人的心理,实现对患者的全人照顾。因为用心,和很多签约病人都成了好朋友。



唐毅医生 天河区棠下街社区卫生服务中心

2017年起加入棠德北家庭医生签约团队,担任团队队长,团队签约管理居民数超过1000人,期间带领团队深入社区为居民提供健康咨询服务,为行动不便的居民提供上门服务,开展各类健康宣传教育活动。曾3个年度年终考核被评为优秀;主持天河区科技计划课题一项,参与广东省中医药局课题一项,发表论文5篇。设计的“一种可自动化控温的防烫伤温针灸装置”被授予实用新型专利权。



唐银开医生 番禺区石碁镇社区卫生服务中心

从事基层工作7年,从一名团队队长到站长,她带领团队起早贪黑、走村串户,把相关新政策、新知识、新的理念传达到居民。她以居民的健康为己任,全心全意为病人服务,预约了到病人家中随访或出诊的,一定会风雨无阻地到来。她在社区医疗服务中提供综合医疗服务,充分发挥社区健康“守门人”的作用。多次获评中心优秀员工,2016年参加番禺区基层岗位练兵和技能竞赛获得第一名。



李海环医生 从化区街口街社区卫生服务中心

她在平凡的工作岗位上,尽职尽责地为居民守护着健康。凭借两次到广州三甲医院进修五官科、眼科打下的坚实基础,她和同事们努力将中心的眼科视光学在当地打出了一定的知名度。2011年又开始推进脑卒中康复医疗工作,而今在从化亦打造了良好的口碑。而她也慢慢地成长为一名全面发展的家庭医生,赢得了签约居民的认可。她说,家庭医生的工作很琐碎,可是,只要尽职尽责,挽救的将是一个家庭。

健康促进案例分享

“健康增城行”宣讲活动

□ 增城区卫生健康局、增城区疾病预防控制中心(健康教育所)

【案例概述】增城区卫生健康局自2017年组织开展“健康增城行”活动,在系统内各领域选拔优秀专家和主持人组成宣讲团队,团队策划参与互动式宣讲活动模式开展讲座,依托区建设健康城市工作联席会议工作机制开展“五进活动”(即进机关、学校、社区、村庄、厂企),把“健康增城行”活动作为营造健康促进社会氛围的品牌,整合相关部门共促健康的平台,营造了全区良好的健康教育氛围。增城电视台、增城日报开展广泛宣传报道,扩大了活动影响力,活动深受基层欢迎。区卫健局汇总活动成果编成图书,将活动成果与健康城市办成员单位共享,同时组织评选优秀讲师、优秀课件,总结经验,将优秀课件和成熟的宣讲模式向基层医疗卫生机构推广。

一、活动背景

为积极响应习近平总书记关于建设“健康中国”的号召,贯彻落实国家、省卫生与健康大会精神,建设健康广东、健康广州有关工作要求,结合国家、省、广州市关于“健康中国”主题宣传活动,创新我区幸福家庭创建工作,推进“全国亿万农民健康促进行动”,大力营造健康城市建设的良好社会氛围,夯实工作基础,区建设健康城市工作联席会议办公室于2017年在全区广泛开展“健康增城行”宣讲活动。

二、主要做法

宣讲活动做到“三个到位”,努力做到“三个满意”,即群众满意、成员单位满意、领导满意:

(一)组织领导到位,形成健康大宣传格局

我区建设健康城市工作联席会议是由区政府一把手为主要领导,全区各部门、各镇街为成员单位,工作办公室设立在区卫健局的组织架构。我区卫生健康局积极依托区健康城市办推进健康增城行活动,2017年5月,由区建设健康城市工作联席会议办公室印发了《“健康增城行”宣讲活动方案》。区卫生健康局负责宣讲内容和活动策划,提供多个主题的宣讲内容供主办单位选择,各成员单位、各镇街自选时间和主题向区卫健局预约申请讲座活动,并负责活动组织;组织宣讲对象,落实宣讲场地,配合宣讲实施,反馈活动效果。

(二)宣传策划到位,打造宣讲团队及策划宣讲内容

为了造就一支专业、高素质的健康教育宣讲团队,增城区卫健局在全系统内选拔出一批医学理论水平高、临床实践经验丰富、热心健康教育公益事业的医疗卫生专家以及有一定主持能力和经验的医务工作者组成健康增城行宣讲团,专家涵盖传染病防



▲“健康增城行”走进机关、学校、社区、村庄、厂企。

控、中医药、药学、儿童保健、母婴保健、心理健康、心血管内科等多领域。区卫健局组织开展宣讲技能培训,提高讲师的健康教育能力。目前宣讲团队有专家10人,主持人3人。

为了使宣讲内容更贴合受众,科学易懂,提升活动的效果,活动借鉴医学养生类电视节目的方式,创造性地增加了主持人角色,策划了全新的宣讲模式——参与互动式宣讲活动模式。通过主持人串场,运用如头脑风暴、体验游戏、有奖问答、专家面对面等参与方式方法,让现场观众不再只是聆听者,而是成为活动的参与者,把枯燥的专业知识讲座变得生动活泼,让观众在体验中获得科普知识。在实践中不断总结形成了一套活动环节的模板:主持人开场——案例导入——专家释疑——观众互动——专家支招——温故知新——主持人结语,并根据不同主题适当做出一些调整,2017年形成了《如何识别保健品诈骗陷阱——安全用药》、《预防办公室常见病——颈椎病》、《无声的杀手——高血压》等9个精品课题,2018年在原有课题的基础上,根据居民的健康需求新增了《健康心理、快乐人生》等3个精品课题。

(三)总结宣传到位,扩大活动影响力

为了扩大活动的影响力,增城区卫健局充分发挥主流媒体作用,为“健康增城行”活动提供舆论保障,每次活动均由增城电视台、增城日报社负责宣传。积极探索媒体融合发展路径,传递健康增城好声音,通过开展电视、报纸、微信公众号等多平台报道,向群众展示活动成效。2017~

2018年共开展媒体宣传报道25次。

为了做好推广活动,区卫健局注重过程资料的收集,将活动实施各阶段的报道、活动视频、照片、文字等资料,每年汇编一本《“健康增城行”宣讲活动》图书,拍摄《“健康增城行”优秀讲师课堂实录》,将每个讲座活动都用视频记录下来,将活动成果与健康城市办各成员单位共享。卫健局不断总结活动内容,每年组织评选优秀讲师、优秀课件。

三、工作成效

活动实施以来,2017年共举办30场,面向8个集团单位、12个镇街辖区内的村庄或厂企、10间学校,约5000人参加。2018年共举办30场,约8000人参加,参与人数同比提高60%,活动受到广大干部群众的普遍欢迎。

目前增城区健康宣讲活动策划和组织实施日趋成熟,成效显著。2019年增城区将宣讲活动的形式向基层医疗卫生机构推广。各基层医疗卫生机构推荐讲师和主持人报送区卫健局,区卫健局组织开展培训工作,将现有的精品活动传授给基层单位的讲师,让宣讲活动在全区铺开,深入基层。



广州“玫瑰公益”花开羊城,孕产妇关爱大课堂送福利了

在全面实施“二孩”政策后,更多女性要经历备孕、怀孕、产后康复、育儿的这个过程,这个过程里的她们或多或少会面临着产假或哺乳假难以落实、产前产后心理困惑、孕产专业知识和育儿知识技能缺失等问题和困难。由广州市妇联、广州市妇女儿童福利会主办、广州市营养与健康研究院承办的“玫瑰公益——孕产妇关爱大讲堂”公益项目于今年7月正式启动。

据了解,这一项目以备孕妇女、孕产妇和产后的育龄期妇女为主要服务对象,不仅可以通过“玫瑰公益孕产妇关爱大讲堂”健康教育基地参加每周六上午九点半举办的

免费讲座,还可以来广州妇联的孕婴童体验中心,参加各种活动,比如心理沙盘游戏、小儿按摩、小儿游泳、瑜伽、营养餐制作、各种亲子沙龙等活动。如果你行动不方便或者路途太远,还可以通过扫“玫瑰公益孕产妇关爱大讲堂”的二维码(玫瑰妈妈01),联系“玫瑰妈妈”进行线上咨询预约专家,将由专家给予相关问题的解答。也可以通过线上直播课堂参加各种免费讲座。

广州市妇联副主席李艳林表示,中心将聘请省内各个三甲医院知名的心理、营养、孕产妇保健、育儿等方面的资深讲师组成专

家团队,另一方面,长期参与市妇联维权工作的羊城律政佳人志愿者服务队专业律师也将加入其中,为孕产妇提供权益维护方面的服务。广州市妇联将努力为广大育龄期妇女打造孕婴童服务的“温暖之家”。

预约热线:玫瑰妈妈。



扫一扫,加入玫瑰公益

卫生健康学法普法专栏

劳动者享有职业卫生保护的权利

《中华人民共和国职业病防治法》是为了预防、控制和消除职业病危害,防治职业病,保护劳动者健康及其相关权益,促进经济社会发展,根据宪法而制定的法律。根据本法相关条款规定,劳动者享有如下职业卫生保护权利:

- 1. 受教育、培训权。用人单位有义务对劳动者进行上岗前的职业卫生培训和在岗期间的定期职业卫生培训。
2. 职业健康权。对从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位有义务按照有关规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查。当劳动者患职业病后,用人单位应当按照国家规定安排职业病病人进行治疗、康复。
3. 职业病危害的知情权。用人单位与劳动者签订劳动合同时,应当将工作过程中产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施等如实告知劳动者,并在劳动合同中写明。
4. 获得劳动保护的权利。用人单位必须采用有效的职业病防护设施,并为劳动者提供个人使用的符合防治职业病要求的职业病防护用品。
5. 检举权、控告权。如果劳动者发现用人单位有违反职业病防治法律、法规以及危及生命健康的行为,有权对用人单位提出批评,并有权向有关部门进行检举和控告。
6. 拒绝作业权。“违章指挥”和“没

有防护措施的作业”都会对劳动者的健康和生命安全造成极大威胁,因此劳动者有权拒绝,有权对有关人员和用人单位提出批评,并有权向有关部门进行检举和控告。

7. 参与民主管理权。参与用人单位职业卫生工作的民主管理,对职业病防治工作提出意见和建议。为了保障劳动者行使上述职业卫生保护权利,新修订的《职业病防治法》特别规定:因劳动者依法行使正当权利而降低其工资、福利等待遇或者解除、终止与其订立的劳动合同的,其行为无效。

(来源:国家卫生健康委员会《流动人口健康教育核心信息及释义》)

刊误声明

由于编排工作疏忽,本出版物2019年7月31日(第14期)第4版《閃耀善与爱的光芒 感人故事谱写医患情深》一文,将广州市红十字会医院急救医学科尹海燕主任和广州市增城区人民医院病理科黄绮亭医生的配图照片错误对调位置。谨此致歉! ——编辑部