

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10月15日 星期二
第19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1143期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所

孙春兰在广东调研强调： 推动教育医疗等社会事业 更好服务粤港澳大湾区建设

据新华社深圳电 中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰10日至12日在广东调研。她强调，要深入贯彻习近平总书记关于发展粤港澳大湾区的重要指示精神，认真落实《粤港澳大湾区发展规划纲要》，深化教育、卫生健康等领域改革和开放合作，增加优质公共产品和服务供给，为推进粤港澳大湾区发展提供支撑和保障。

中共中央政治局委员、广东省委书记李希出席有关活动。孙春兰先后到广州、佛山、深圳，实地考察中山大学国家超级计算广州中心和有害生物控制与资源

利用国家重点实验室、佛山科学技术学院、深圳北理莫斯科大学、深圳职业技术学院以及广州市妇女儿童医疗中心、广东省中医院和香港大学深圳医院，了解合作办学、大湾区医疗中心建设等情况，并在深圳主持召开有关地方和部门座谈会。她强调，建设粤港澳大湾区是习近平总书记亲自谋划、亲自部署和亲自推动的国家战略，教育、卫生健康等部门要认真落实党中央、国务院决策部署，细化服务大湾区建设的政策举措，突出重点任务和关键环节，加强协调配合，推动落地见效，助力粤港澳大湾区发展迈上新台阶。

孙春兰指出，要优化大湾区高等教育结构布局，吸引国际知名高校到大湾区合作办学，支持在粤高校重点实验室、科研资源向港澳高校和科研机构开放，推进世界一流大学和一流学科建设。要加强粤港澳职业教育的交流合作，探索共建共享实训基地，共建职业教育园区以及区域职业教育标准化建设，进一步提升职业教育质量，为大湾区发展培养高技能人才。促进大湾区医疗合作和人才交流，积极落实港澳医疗机构和医师准入政策，高起点建设创新型综合性医学中心，深化中医药领域合作，打造全国医疗卫生事业创新发展新高地。

向祖国致敬！我们都是升旗手

10月1日上午广州市卫生健康委举行庄严的升国旗仪式



市卫生健康委举行庆祝中华人民共和国成立70周年升国旗仪式

大家挥舞着手中的国旗，齐唱《歌唱祖国》

升旗手迈着威武整齐的步伐，走向国旗基座

穗卫健讯(通讯员 委机关党委 图/李魏元)10月1日上午，在中华人民共和国成立70周年华诞之际，广州市卫生健康委举行了庆祝中华人民共和国成立70周年升国旗仪式，深切表达对祖国的热爱之情，增强对祖国的归属感和认同感、尊严感和荣誉感，进一步表达我市卫生健康系统广大党员干部坚持以习近平

新时代中国特色社会主义思想为指导，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，永守初心、勇担使命，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦、实现人民对美好生活的向往而砥砺奋斗的的决心和信心。

上午8时30分，升国旗仪式正式开始，在主持人响亮的“迎国旗”口令中，

护旗手护卫着鲜艳的五星红旗，迈着威武整齐的步伐，走向国旗基座。“升国旗，唱国歌”，擎旗手挥动右臂，五星红旗划出一道漂亮的弧线，在雄壮的《义勇军进行曲》中冉冉升起，迎风飘扬。全体人员庄严肃立、高唱国歌，深深祝福伟大的祖国。

当鲜艳的五五星红旗升至旗杆顶端

时，人群中响起热烈的掌声和欢呼声。最后，大家挥舞着手中的国旗，在齐唱《歌唱祖国》的优美歌声中圆满结束升旗仪式。

升旗仪式由委党组书记、主任唐小平主持，委领导、委系统各级党组织负责人以及医护代表、共青团员代表共计300余人参加。

市卫生健康委召开市民营医疗行业“不忘初心、牢记使命”主题教育推进会

穗卫健讯 10月11日上午，广州市民营医疗行业“不忘初心、牢记使命”主题教育推进会在市卫生健康委礼堂召开。会议就市民营医疗行业开展“不忘初心、牢记使命”主题教育进行再动员、再部署、再推进。市委主题教育“两新”组织巡回指导组、市民营医疗行业党委、各区卫生健康局负责同志、各民营医疗机构党组织书记共80多人参加了会议。

市卫生健康委党组成员、市民营医疗行业党委专职副书记王国斌主持会议。海珠区卫健局、黄埔区卫健局、广州白云精神康复医院、广州金域医学检验中心、广州复大肿瘤医院围绕前一阶段主题教育情况和下一步打算做了交流发言。

市卫生健康委党组成员、副主任、市民营医疗行业党委书记何希同志对下一步扎实推进市民营医疗行业“不忘初心、牢记使命”主题教育进行再动员、再部署。何希同志指出，主题教育开展以来，市民营医疗行业党委坚决扛起主体责任，精心组织、迅速动员，各级党组织和党员干部积极响应、踊跃参与，全市民营医疗行业主题教育呈现良好态势，取得了初步成效，接下来要再接再厉、扎实推进。一是要提高政治站位，切实扛起抓好主题教育的政治责任。在全党开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，是党的十九大作出的重大决策，是推动全面从严治党向纵深发展、把党的自我革命推向深入的重大举

措。各区卫生健康局和各区民营医疗行业党委，要认真履行职责，把思想和行动统一到党中央的决策部署上来，按照省委、市委、区委的工作安排，以高度的政治自觉、务实的工作态度、有力的措施举措、严实的工作作风，努力推动我市民营医疗机构主题教育扎实开展，全面提升民营医疗机构党建工作，促进民营医疗机构健康发展。二是要狠抓工作落实，统筹推进主题教育各项任务。根据市非公经济组织和社会组织“不忘初心、牢记使命”主题教育有关工作要求和安排，各区卫生健康局、各区民营医疗行业党委要抓好组织实施，指导和推动民营医疗机构深入领会主题教育的总要求和目标任务，切实落实

主题教育工作稳步开展。三是要强化组织领导，确保主题教育取得实效。民营医疗行业有其特殊性，主题教育要坚持从实际出发，加强领导，科学合理作出安排，下大力气把党员组织起来、把党的工作开展起来，把职工群众凝聚起来，确保主题教育全覆盖、不留死角。

市委主题教育“两新”组织巡回指导组成员李俊辉做指导讲话，对我市民营医疗行业党委的做法予以肯定。同时也提出几点要求：一是要准确把握主题教育目标要求，抓好学习、检视问题。二是要把主题教育活动渗透到行业工作中。三是要加强宣传引导，树立典型，将学习贯彻始终，检视问题要准确，发挥作用见成效。

广州市2019年“世界精神卫生日”宣传活动在广医举行



2019年“世界精神卫生日”现场宣传活动正式启动

穗卫健讯(通讯员 委疾控处 图/宋易倩)2019年10月10日是第28个世界精神卫生日。由中共广州市委政法委员会、市卫生健康委主办，广州医科大学、广州市精神卫生中心承办的2019年“世界精神卫生日”广州心理健康论坛暨广东省第七届原生艺术画展现场宣传活动在广州医科大

学(番禺校区)正式启动，现场进行了画展揭幕仪式及心理健康系列知识讲座。广东省卫生健康委副主任陈祝生，广州市卫生健康委副主任周瑞华出席并讲话。

本次活动的主题是“心理健康社会和谐我行动”。旨在落实健康中国行动计划，通过广泛的科普宣传和健康教育，引导、动

员全社会共同参与心理健康促进行动，号召学校、企事业单位、家庭及个人共同关注心理健康、关心精神障碍人员、呼吁消除歧视，提升公众认识水平，合力构建和谐社会环境。

在广东省第七届原生艺术画展上，展出了113幅来自多所精神卫生机构和心理矫治试点单位患者、服刑人员作品，大学生们纷纷驻足围观。据悉，此次活动结合“中医中药中国行”活动，广州市惠爱医院的专家现场进行中医神志病“治未病”咨询、中医体质辨识、中医特色疗法体验、焦虑抑郁心理测量、青少年物质依赖预防、正念减压、精神心理康复、老年痴呆预防及居家照护等内容深受师生的欢迎，现场座无虚席。

近年来，我市精神卫生和心理健康工作在市委、市政府的领导下，市委政法委、卫生健康委等多部门齐抓共管，取得了有效推进和长足发展。精神卫生医疗资源处于全国前列，社区管理服务体系日益完善，心理援助热线和心理危机救援服务能力显著提升。陈祝生对我市心理服务体系建设和精神卫生工作给予了肯定，要求各级卫生健康部门

进一步增强责任感和紧迫感，以问题为导向，积极探索，抓出成效，为经济社会和谐稳定发展保驾护航。周瑞华呼吁，每一个人参与到“心理健康促进行动”中来，以健康的身心投入到工作、学习和生活中去。

出席当天活动的还有省市有关部门代表，以及广州地区精神卫生领域的知名专家，省内多家高校、监狱局、医疗机构等相关单位代表，广州医科大学学生代表等300余人。



市惠爱医院专家向大学生讲解耳穴压豆疗法

“一带一路”公卫先行 防控前移不分国界

《广州卫生健康》讯(通讯员 李婷、翁柔玲)为进一步掌握来穗外籍人员的传染病感染状况和卫生服务利用情况，越秀区疾控中心联合中国疾控中心、将在越秀区登峰街、矿泉街和建设街共同开展外籍人员的调查研究工作。9月11日，中国疾控中心科技处陈亮副研究员、广东省疾控中心宋铁副主任一行到越秀区疾控中心，为即将进行的越秀区外籍人员调查举办培训会议。越秀区公安分局、登峰街、建设街、矿泉街街道和外国人管理服务中心等相关单位有关人员参加了培训会。

陈亮强调“一带一路”公卫先行、防控前移不分国界。随着我国进一步扩大开放，外籍人员商业往来更加频繁，了解外籍来华人员的传染病流行状况和卫生服务管理情况很有必要，将对控制输入性传染病有重要意义。本次研究主要通过对外籍人员居住3个月以上外籍人员进行问卷调查，并收集近5年越秀区外籍传染病患者信息等资料分析外籍人员传染病向当地人群传播的风险。会议结束后，陈亮一行前往越秀区登峰街外国人管理服务中心对外籍人员进行预调查，以便下一步开展现场调查工作。

广州市扩大卫生人才规范化 培训财政补助对象范围

穗卫健讯 近期，广州市卫生健康委、广州市财政局联合印发了《广州市住院医师规范化培训、全科医师规范化培训、公共卫生医师规范化培训补助经费管理办法(试行)的通知》，在对住院医师规范化培训给予财政补助的基础上，扩大了补助对象范围，对市属医疗卫生机构参加全科医师规范化培训、公共卫生医师规范化培训的学员，按住院医师规范化培训的标准，市财政给予4.1万元/人·年的补助。自2015年开展住院医师规范

化培训以来，我市已有10家市属国家规培基地，共培养了4392名住培医师，其中已结业1642名，目前在培2750名，市财政已累计投入了3.15亿元，为我市医疗卫生人才队伍建设发挥了积极作用。现市财政扩大卫生人才规范化培训补助对象，将吸引更多人才参加全科医师规范化培训、公共卫生规范化培训，有利于为广州培养更多同质化、标准化的临床专科人才、公共卫生人才，推动我市卫生健康水平得到更大进步和提升。

广州市开展全市职业健康 监管专项督导

《广州卫生健康》讯(通讯员 戴蒙、林煜瑜)我市于8月下旬开始对全市11个区开展职业健康监管专项督导。此次督查由市卫生健康委牵头组织，刘成勇副巡视员担任督导组组长，市卫生监督所和市职业病防治院派出业务骨干参加督导检查。

督导内容包括各区非煤矿山、冶金、化工三个行业职业病危害专项治理、重点职业病监测、用人单位工作场所职业病危害因素监测和尘肺病防治攻坚行动等工作开展情况。在听取汇报、查阅资料的

同时，督导组深入重点行业用人单位进行实地检查，以点带面、务求实效，对各区存在问题提出建议和

要求。在督查过程中，市卫生监督所对各辖区卫生监督人员进行“现场带教”，对职业卫生现场监管要点、执法文书书写和案件查办要求进行了细致讲解。该所将以本次督导检查为契机，继续做好各区卫生监督机构的业务指导，确保在职业健康监管职能转换衔接时期执法工作的连续性，推动全市职业卫生监督执法工作“同质化”发展。

番禺区第一届金牌护士培训班正式启动

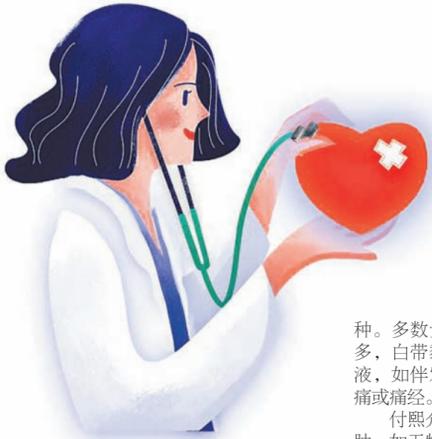
《广州卫生健康》讯(通讯员 廖海燕)10月8日，番禺区卫生健康局与香港联合医务集团共同举办的“广州市番禺区第一届金牌护士培训”课程在南村镇社区卫生服务中心正式启动。参加本届金牌护士培训的学员由番禺区各社区卫生服务机构中推荐的6名社区护士组成，由香港资深的护士组成导师团队，依照社区需求，定制一系列护

士专业学习模块，致力培养学员掌握最实用的家庭医学护理技巧，成为优秀的社区护士。作为粤港澳大湾区医疗卫生合作项目，本次在番禺区启动的金牌护士培训将与番禺区金牌家庭医生培训相得益彰，齐头并进，共同致力打造“家庭医生和社区护士强强联合”的家庭医生服务团队，整体提升基层医疗服务质量。

市急救中心圆满完成重阳登山医疗保障任务

《广州卫生健康》讯(通讯员 市急救中心)为切实落实市委、市政府的保障要求，确保顺利完成重阳节群众登高急救医疗保障工作任务，重阳节前，市卫生健康委共派出7支医疗队及市急救医疗指挥中心共59人，分别于云台花园白云索、大花埗草坪、山顶公园、观云阁、摩星岭、黄婆洞明珠楼等设置7个医疗点，进行现场医疗保障工作。9月30日，医疗保障工作人员前

往白云山现场进行地形查勘和介绍急救医疗布点情况。10月6日，市政府林道平副市长、市卫生健康委副主任胡文彪、市急救医疗指挥中心副指挥长及各医疗点检查督导工作，确保医疗各项措施得到落实。本次医疗保障中，急救医疗保障团队共为387名伤病员提供了医疗救治服务，全部伤病员均得到及时有效治疗。圆满完成本次的医疗保障任务。



B超单的“囊肿”，妇科专家为您解读

□通讯员:黄瑾玥 医学指导:广州医科大学附属第三医院妇科 付熙 主任医师

不少单位每年都会为女性职工安排身体检查，每当体检结果出来，B超报告单上各种有关于“囊肿”的字眼往往会让不少女性朋友感到忐忑不安，如宫颈纳囊、卵巢囊肿、巧克力囊肿等。这些都是什么呢？与各种妇科疾病、癌症是否有关？如何预防和治疗？……且听广州医科大学附属第三医院妇科付熙主任医师的解读。

B超单解读1:子宫腺肌囊肿

白带改变要当心，保持阴道清洁是硬道理

子宫腺肌囊肿又称宫颈纳囊，是宫颈炎的一

种。多数女性无明显不适，主要表现为白带增多，白带黏稠、呈脓性或带有血丝和少量血液，如伴发盆腔炎则可出现下腹部或腰骶部疼痛或痛经。

付熙介绍，对于散在的较小的子宫腺肌囊肿，如无特殊不适，一般不需治疗。只要每年做检查即可；对于密集或比较大的囊肿，可考虑激光、激光、微波、自凝刀等物理治疗；对于较大的突出于宫颈表面的囊肿，电刀切除治疗效果很不错。

慢性宫颈炎与宫颈癌关系非常密切，在长期炎症刺激下，少数慢性宫颈炎患者具有恶变倾向，故仍需高度关注。女性平时应注意个人卫生，保持外阴清洁，防止病原体侵入引起发病；避免房劳过度，注意性卫生，性生活前后清洗外阴，配偶要注意清洁阴囊的包皮垢；实行计划生育，采取避孕措施，尽量避免多次人流对宫颈的机械性损伤；注意经期、流产后及产褥期卫生，经期、产后应严禁性交、盆浴，避免病原体乘虚而入；定期做妇科检查，发现宫颈炎症状予以积极治疗。

B超单解读2:卵巢囊肿

部分卵巢囊肿会“恶变”，戒烟限酒可防癌

卵巢囊肿，顾名思义就是卵巢中充满液体的囊，属于广义上的卵巢肿瘤的一种。在有规律经期的女性中很常见，可发生在一侧或双侧卵巢。卵巢囊肿的直径大小通常为1-3cm，少数可超过5cm。大多数是良性的、非癌性的。女性每月排卵后卵巢都会有生理性囊肿，但月经期自己就会萎缩消失。即使是病理性的卵巢囊肿，大部分情况下也是良性的肿瘤。

付熙建议，生育年龄者的卵巢囊肿直径小于5cm，且无症状者可密切随访，70%的囊肿可自然消退。如果囊肿不断增大，应进一步做相关检查排除恶性肿瘤的可能。值得注意的是，有一部分卵巢囊肿是恶性肿瘤，多见于绝经后新出现的卵巢囊肿。因此，不明原因引起腹痛、腿痛的绝经期女性，要及时就诊和处理。

女性朋友要注意戒烟限酒，少吃咸而辣、过热、过冷、过期或变质的食物；加强体育锻炼，

增强体质，多在阳光下运动；养成良好的生活习惯，有良好的心态应对压力，劳逸结合使各种癌症远离自己。

B超单解读3:卵巢巧克力囊肿

卵巢巧克力囊肿，腹腔镜可轻松确诊

卵巢子宫内膜异位囊肿又称卵巢巧克力囊肿，是子宫内膜异位症的一种病变。卵巢的病变导致月经期局部出血，形成内含陈旧性积血的囊肿。这种陈旧性血呈褐色，黏稠如糊状，似巧克力，故又称“巧克力囊肿”。这种囊肿可以逐渐增大，有时会在经期或经后发生破裂，但很少发生恶变。

卵巢巧克力囊肿虽然是良性疾病，却有增生、浸润、转移及复发等恶性行为。此类卵巢囊肿是25-45岁的生育年龄妇女最常见的疾病之一，发病率为10%-15%。下腹痛和痛经为主要症状，疼痛常于月经来潮时出现，并持续至整个经期。此外患卵巢巧克力囊肿的女性还会出现月经量增多、经期延长、月经淋漓不尽、性交不适

B超单解读4:卵巢肿瘤

早期常无症状，卵巢癌筛查很重要

卵巢肿瘤是常见的妇科肿瘤，可发生于任何年龄。卵巢恶性肿瘤是女性生殖器三大恶性肿瘤之一，其致死率居妇科恶性肿瘤首位。

卵巢位于盆腔深部，平时不易扪及或查得。早期肿瘤较小，多无症状，往往在妇科检查时偶然发现。肿瘤大至填满盆、腹腔时，腹部隆起并可出现尿频、便秘、气急、心悸时再就医，恶性肿瘤已不是早期，应提高警惕。

“20%-25%卵巢恶性肿瘤患者有家族史。”付熙解释，所谓家族聚集性卵巢癌是指一家数代均发病，主要是上皮性癌。恶性肿瘤早期常无症状，卵巢癌筛查很重要。

不痛不痒，照一照便可揪出“元凶”

□广州医科大学附属第一医院 韩文青

五十多岁的赵阿姨小腿上布满了鼓起来的青紫色弯弯曲曲的血管，近期时常感觉到两小腿酸胀和左小腿胀痛。她赶紧来到广州医科大学附属第一医院就诊，医生建议做一下红外热成像检查。赵阿姨第一次听说这个检查，还有点紧张，没想到就是进去站一下，像拍照片一样就做完了。半个小时后，检查结果出来了，确诊为双下肢静脉曲张，左下肢深静脉血栓形成。医生及时安排赵阿姨住院治疗，避免了更严重的后果。这个红外热成像检查到底是“何方神圣”？一起来了解一下……

什么是红外热成像检查？

热成像是通过非接触探测红外能量(热量)，并将其转换为电信号，进而在显示器上生成热图像和温度值，并可以对温度值进行计算的一种检测设备。

红外热成像检查有什么用？

医用红外热成像系统应用范围极广，能查出的疾病主要可以概括为：肿瘤、慢性炎症、软组织疼痛、脑和肢体血管功能状态监测、代谢

性疾病、传染性疾病、中医经络穴位脏腑疾病。

什么情况下需要进行这项检查？

- 1.久站的工作人员
长期维持站姿不变易导致下肢静脉曲张，红外热成像检测血管性病变，特别是肢体血管的供血、功能状态有一定优势，对早期诊断下肢静脉曲张、预防下肢静脉曲张形成有重要作用。
- 2.长期抽烟、糖尿病患者
红外热成像能够检测到早期周围神经、血管病变，对长期抽烟导致的下肢动脉闭塞、糖尿病足的早发现具有重要意义。
- 3.头痛
包括外伤或手术导致的神经性疼痛，软组织及关节劳损性或退变疼痛，腰椎间盘突出导致的疼痛等。疼痛虽然是一种主观感觉，但其相对应的组织或器官通常都会出现炎症反应，因而局部会产生热或热场的变化，可帮助临床医师了解与掌控疼痛及其疗效判断。
- 4.炎症
炎症是临床常见的病理现象，主要表现为红、肿、热、痛和功能障碍。红外热成像技术能够测量炎症区域的温度变化，从而判断炎症的严重程度。

5.乳腺癌筛查
红外热成像能够作为早期肿瘤监测工具，与钼靶联合起来使用对乳腺癌筛查敏感性高达90%，并且能够发现与肿瘤生长速度有关的预后指标。

6.发热筛查
通过红外热成像获取人体头颈面部的热图分析发现，眼内眦的温度能够代表人的体核温度，且可以作为快速的筛查工具。红外热像仪更适宜测量儿童和老年人的体温，尤其是婴幼儿和生活自理不便的老人。

7.下肢水肿
下肢水肿的原因多样且复杂，红外热成像能够根据热图显示的温度高低判断水肿的原因，从而帮助临床医生诊治病因。

8.烧伤
烧伤深度的准确评估能够指导正确的临床治疗，红外检查能够准确评估烧伤深度。

9.中医经络、穴位、脏腑疾病
红外热成像技术由于可视化热成像因而广泛应用于中医诊断方面，为中医临床疾病及证候的判定提供了直观可视化的数据，辅助中医临床诊断。

足底的“小恶魔”——跖疣

□广州市皮肤病防治所皮肤科 孟珍 医师

皮肤科门诊中经常遇到来看足病的患者，他们边脱鞋子边说：“医生，我脚底板长了好多鸡眼啊，自己买了鸡眼膏用，也没啥用……”实际上，很多患者误将跖疣当鸡眼了，部分病情严重的患者简直像鞋子里垫了一个特殊的“鞋垫”。目前因外力摩擦引起的鸡眼已经不多见了，临床上的跖疣病人却越来越多，这是为什么呢？那就得先认识这烦人的“小恶魔”——跖疣。

跖疣是什么？

跖疣是发生于足部的寻常疣，由人乳头瘤病毒(HPV)引起的常见皮肤病，可通过自身接种而使疣体增多。皮损为圆形乳头状角质增生，周围绕以增厚的角质环，表面常有散在小黑点，削去表面角质层，可见疏松角质软芯，常伴触痒疼。好发于足跟、跖骨头或跖间受压处。



哪些人易患跖疣？

跖疣的发生无季节性，一年四季均可发生，男女老幼皆可发病。外伤和摩擦可为其发病的诱因，足部多汗和细胞免疫功能低下或缺陷也是重要原因。

跖疣会恶变吗？

由于跖疣多是HPV1型(低危型)感染诱发，

一般不会恶变，罕见恶变(继发疣状癌)。大家只要发现，应及时到正规医院皮肤科诊治。

跖疣如何治疗？

跖疣具有自限性，儿童或成人容易消退。跖疣禁用鸡眼膏，因为鸡眼膏可能导致疣体播散或出血。数量少的可以激光、冷冻或者外用药物(如维A酸乳膏、咪喹莫特等)，个大的可以手术切除和激光，泛发或多发性的(如镶嵌疣)可以尝试光动力治疗、药物注射、抗病毒中药内服或浸泡。跖疣治疗一般不需要全身系统用药，调节免疫药物和抗病毒内服药物对治疗可能有一定帮助。

需要注意的是，如果跖疣被误贴了鸡眼膏，一定要先用抗生素药膏控制炎症后再激光或冷冻治疗，否则会导致大的溃疡和出血，最后留下严重的疤痕。

跖疣如何预防？

- 1.跖疣的预防措施，主要包括以下三个方面：
跖疣多与多汗、摩擦处易感染病毒有关，因此要穿软底宽鞋，避免挤压、防止外伤，特别是鞋子里进沙子要及时清理。
- 2.注意个人卫生，勤洗脚，鞋袜常洗常晒，加强锻炼增强免疫力。学生、军人、运动员、小商贩等人群感染机会较大，应尤为注意脚部卫生。
- 3.发现跖疣避免用手进行触摸，避免搔抓，及时治疗以防自身传播，同时注意避免交叉感染，传播给他人。

卫生日专题

认识关节“炎”重性，早期防治是关键

□通讯员:张阳 杨葵敏 李谦华 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科主任 戴冽 教授



现，炎症明显时外力压迫疼痛加剧。“功能障碍”是指关节肿痛或结构破坏导致活动受限。

戴冽教授指出，常见的关节炎有四种，分别是：骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎和痛风，这四种关节炎各有不同的特点。

骨关节炎是一种退行性骨关节病，多见于50岁以上者。主要累及膝、脊柱等负重关节。通常表现为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适，早晨起床或久坐后膝盖感觉发僵。随病情加重，患者可能会有平地走路疼痛，甚至关节变形等症状。

类风湿关节炎常见表现是双手指、腕、肘、膝、踝、足部关节对称性疼痛，常伴有早晨起床时关节僵硬感，未经规范治疗常出现关节畸形，严重影响工作和生活。80%发病于35-50岁的中青年，女性多见。

强直性脊柱炎主要侵犯脊柱，多见于青壮年男性。主要表现为夜间及早晨起床时腰痛，也可出现非对称性的下肢大关节炎，未经治疗出现脊柱畸形，严重影响生活质量。多有家族史，90%以上患者HLA-B27阳性。

痛风是长期高尿酸血症后尿酸盐晶体在关节沉积诱发关节炎，疼痛剧烈、红肿明显，初期可自然消退。间断发作，如不治疗转化为慢性痛风石性关节炎则变成持续性疼痛。除引起关节畸形外，痛风还可以引起肾功能不全、高血压、冠心病、脑卒中等。痛风现已成为常见病，多见于成年男性和老年女性。

戴冽教授提醒，关节炎种类繁多，一般人通常难以准确辨别，因此出现关节疼痛和病发时建议用手机拍下当时关节情况，并及时到正规医疗机构进行诊治，让医生为您提供专业的治疗建议，以免耽误病情，造成不可逆的损伤。

保护关节小贴士

在日常生活中，我们应该如何保护自己的关节呢？戴冽教授表示，要注意以下几个方面：

- 1.避免关节的过度使用。长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。尤其是在登山活动中下山时，全身的重量完全压在一侧膝关节上，关节承受的压力是正常站立时的数倍。
- 2.避免体重超重。肥胖和体型粗壮的人体重大，势必增加关节负重，所以超重时需要控制饮食且适当运动锻炼以减轻体重。
- 3.避免关节受寒着凉。关节受寒会使关节周围的肌肉和血管收缩，造成血液循环不畅，关节得不到良好的营养，也容易引发骨关节炎。
- 4.适当补充钙剂。人体钙含量不足时，容易造成骨质疏松、支撑关节的肌肉力量也会减退，对骨关节炎的发生、发展也有推波助澜的作用。

无痛分娩知多少

□广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

生孩子到底有多痛呢？每个人对疼痛的耐受度不同，选择的分娩方式不同，所以生过孩子的妈妈们给出的答案也不同。但从医学角度来说，有一点是可以肯定的，即分娩疼痛在很大程度上与精神因素有关。

90%的产妇分娩疼痛感与分娩恐惧心理有关，由于她们在分娩前就背上了沉重的精神包袱，在分娩时无痛也觉得痛，小痛变大痛。相反有些产妇在分娩时无所畏惧，就会觉得整个过程容易应对，不怎么痛。除此之外，分娩痛还与产妇的年龄、身体条件、社会地位、经济状况、抗痛力和意志有密切关系。如从事体力劳动的产妇，一般不会感觉疼痛难以忍受，而生活条件优越、平日娇生惯养的产妇，分娩疼痛感较强；年轻的初产妇比年龄较大的初产妇感受到的痛苦要少些；肥胖的产妇则普遍感到分娩实在不堪忍受。

目前，世界上还没有一种灵丹妙药能使产妇分娩时丝毫感觉不到疼痛，但也有不少减轻疼痛或镇痛的措施，使分娩的疼痛大为减轻。

精神性无痛分娩

在分娩过程中，不应用药物，以精神诱导为主，从各方面消除产妇的顾虑和恐惧情绪。帮助产妇消除“生孩子必痛”的错误想法，把小生命的诞生看成是爱情的结晶，多憧憬一下即将做母亲感到的自豪和幸福。还可在临产前听听优美悦耳的轻音乐，阅读有关分娩知识的报刊，有条件者可参加孕妇学校，学习分娩生理知识，对分娩过程有正确的认识 and 了解，减少盲目的担心和恐惧。

临产时，实行“导乐分娩”或“家庭式分娩”，在分娩过程中始终有人给予精神上的鼓励及周到细致的护理。在医生允许下在房间里适度走动，既可分散注意力，又有利于缩短产程。

药物性无痛分娩

医生根据产妇和胎儿具体情况，通过不同

的药物及不同的给药途径，应用一种或几种药物，使产妇在分娩时消除疼痛的感觉，达到安全的无痛分娩。常用的药物有两类，镇痛药和镇静药。镇痛药包括静脉或肌肉注射的异丙嗪、安定等，以达到镇静、止吐、减轻焦虑和恐惧情绪；镇痛药可用杜冷丁肌肉注射，也可与镇静药合用，以提高效果。

因为杜冷丁等药物可能会影响新生儿的呼吸，此方法一定要在医生指导下应用，一般用于第一产程，用药后要胎心及产道进行严密监护。

硬膜外麻醉无痛分娩

这是目前临床运用较多，效果较理想的一种方法。硬膜外麻醉是区域麻醉之一，把麻醉药物注入与分娩疼痛有关的神经组织范围内，让这些麻醉剂与神经直接接触，以阻断痛觉的传导，达到无痛的目的。硬膜外无痛分娩，效果十分理想，且不影响产妇产后肌肉张力，仍可发挥产妇的主动配合能力。缩短产程，不增加产后出血量。对高血压病人还有降压作用，新生儿阿氏评分也无差异。有些产妇担心麻醉剂的使用会对胎儿有影响，这种担心没必要。因为手术中麻醉药的用药剂量非常小，一般不会对胎儿造成影响。

了解了这些知识，非常准妈妈能够消除对分娩的顾虑和恐惧，开开心心为小宝宝的诞生做准备。另外，正确运用分娩减痛动作，可明显减轻阵痛：

- 1.深呼吸。每逢子宫收缩时做此动作，用鼻子深深地吸一口气，然后慢慢用口呼出，要深而慢且有节律。子宫收缩后再恢复正常的呼吸。
- 2.按摩。当子宫收缩频繁加紧时，此动作和深呼吸并用。子宫收缩时，两手轻轻按摩下腹部，吸气时从下腹部两侧按摩到下腹部中央，呼气时从下腹部中央按摩到下腹部两侧，子宫收缩后休息。也可以侧卧，按摩腰部。
- 3.压迫。与按摩法交替做，同时仍做深呼吸。用拇指压迫髌骨上棘或四指合并压迫耻骨联合，亦可用拳头压迫腰部。

留意自杀征兆，伸出援手，您可以这样做……

编者按：前段时间热播的电视剧《小欢喜》，一向聪明乖巧、品学兼优的英子在母亲长期过高的期望和施压下不堪重负，渐渐地出现了失眠、焦虑、抑郁和自杀的倾向。在妈妈反对她报考南大之后，无奈地想要跳河自杀……



近期，广东省首个心理科技体验馆对广大市民免费开放，市民朋友可以学习、检测和体验心理学相关内容，地址位于广州市东方文德广场四楼。

自杀，触目惊心的事实

10月10日是世界精神卫生日，今年的主题是“关注自杀预防”。国家卫生健康委举办了以“心理健康 社会和谐 我行动”为主题的2019年世界精神卫生日活动。根据世界卫生组织统计，每年超过80万人死于自杀，相当于每40秒就有一人因自杀离去。2016年，自杀是全球15-29岁年龄组中第二大死因。

哪些人有自杀风险？

曾经自杀未遂是最重大的自杀风险因素。

此外还有：
● **抑郁**：这是导致自杀主要的原因。抑郁是由个体缺失、遗传、或身体内的生化反应造成的。对患有抑郁症的人来说，生活太辛苦，并且对平时喜欢的事提不起兴趣。
● **危机/冲动**：生活上的一些变化例如

失去亲人、工作或生气、受到挫折都会使人们在没有仔细思考就冲动地产生自杀行为。

● **衰老/疾病**：老了以后会有不断增加的病痛、无法自立、没有经济收入、失去尊严，一想到这些就觉得非常可怕。

● **药物/酒精**：药物或酒精滥用可以降低人的自控能力并导致自杀行为和冲动行为。以上情况若有任何几种同时发生都将特别危险。

共同努力，预防自杀

事实上，自杀是可以预防的，您可以做以下一些事情来预防身边的人出现自杀行为：

● **留意自杀预警信号**
大部分自杀者在实施自杀前都有一些征兆，比如：
说：“我不想活了、我再也无法照顾你”等话语；

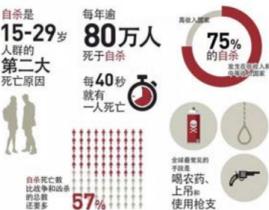
突然对身边的人交代后事；
将自己珍贵的东西送给别人等；
或出现情绪异常；
……

如果有人跟你说：“我是一个没用的人，是个废物”或者“我活得太痛苦了，没有我，他们会更幸福”等。

↑ 请你高度重视，他/她可能是向你求救，而不仅是需要一些简单的安慰。
如果他/她上网搜索自杀方法、讨论自杀问题、或者问你“我死了你会怎么样？”之类的话题。

↑ 千万不要以为是开玩笑。他/她是认真而又委婉地向你求救。
如果有人分发自己心爱的物品，或者写下类似遗言的内容。
↑ 说明他/她在告别，即将实施自杀行为，要立刻进行危机干预，每一分钟都生死攸关。

自杀：事实和数字



尝试耐心地倾听与沟通

当有人向你谈及要自杀时，不要轻视也不要与其赌气，要让当事人尽情表达自己的感受。

全然去倾听，不帶任何分析和批判的态度，只是单纯地、真诚地倾听，花点时间去了解对方真正的想法和自杀的原因。

多尊重一些关心和关怀，让对方知道，跟他的沟通是处于关心和担忧，他并不是孤立一人，不管遇到什么困难，都会有人在身边支持和帮助他渡过难关。这些小小的举动也许可以避免一个悲剧的发生。

● **帮助他们科学减压**
帮助他们采取科学的减压方式来改善负面情绪，比如找信任的朋友倾诉、听音乐、做运动等等。散步、慢跑、太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑，还可以提升自信，促进社会交往，让自杀企图者慢慢走出阴影，重建希望。

鼓励他们寻求专业人士或机构的帮助

如果发现他们有一些比较严重且持久的情绪问题，需要鼓励他们去寻求专业人士或机构的帮助，如心理咨询中心、综合医院的心理门诊和精神专科医院心理门诊接受系统心理咨询和治疗。如果认为自杀的危险性很高，不要让其独处，立即陪他去正规心理服务机构或医院接受评估和治疗。

如果您或者您身边有任何需要帮助的人都可以拨打广州市心理援助热线
020-81899120(24小时公益免费咨询)
020-12320转5
网址: www.gzcrisis.com
QQ心理咨询: 1661042151

(资料来源: 广东疾控、广州市心理危机干预与干预中心 李慧敏编辑整理)

当我抑郁了，请这样陪陪我……

抑郁症并不是矫情或者心情不好，它是一种常见的精神疾病，最终可能会导致自杀。目前，全球抑郁症患者超过3亿，我国抑郁症患病率达到2.1%。很多开朗微笑的人，内心也可能正在经历巨大的痛苦和煎熬。当你抑郁的时候，请不要自责，告诉自己：“我需要帮助”。

- ① Don't be ashamed.
△ 抑郁它总是静悄悄的来~
- ② Anyone can fall victim to it.
△ 每个人可能都被它俘虏
- ③ And much like a mask, people hide it with a smile.
△ 很多人会选择戴上微笑面具，不想、不敢让别人察觉，假装自己一切都很好~
- ④ Nobody can detect it but yourself.
△ 除了你自己，谁都无法拆穿这个伪装
- ⑤ The cheerier you are, the less they'll suspect.
△ 你看起来越高兴，别人察觉到就越难~
- ⑥ But you can't hide it forever.
△ 可是，你毕竟不能永远装下去
- ⑦ Everybody reaches a breaking point.
△ 每个人都会有崩溃的时候
- ⑧ But that's okay.
△ 这没什么大不了的，真的！
- ⑨ There are people out there who understand.
△ 别觉得这很丢脸
- ⑩ There is love and support all around you.
By talking with others, you will get the help and assurance that you need to fight through it.
Together.
△ 但你要相信，总有人能理解，在你身上发生的一切
- ⑪ There is love and support all around you.
△ 总会有人爱你，有人愿意帮助你和他们袒露心声吧，在与抑郁斗争的路上，你不再会是一个人……
- ⑫ you are precious, you are loved, you are NOT alone.
△ 你是珍贵的，你是被爱的，你不是孤单的
- ⑬ Have patience with all things. But most importantly, have patience with yourself.
△ 对这个世界多一点耐心，但首要的是对自己多一点耐心~
- ⑭ See each and every new day as an opportunity to grow.
△ 每一天都可以是一个新的开始，也是一个成长的机会
- ⑮ We'll always be here, waiting for you.
△ 我们一直都会在这里，陪伴你

健身益寿 先养心

□ 惠州市博罗县委办公室 黄新团

心，《辞海》哲学意义指精神意识和思维活动。人们常说“养生先养心”，性格决定命运，心态决定康寿；要想身体好，先要心情好；身病易治，心病难医等等；养心具有重要的现实意义和科学意义。笔者认为，养心要从心仁、心宽、心顺、心静、心泻、心智六个方面去实践。

心要仁

“仁”为儒家道德五常(仁、义、礼、智、信)之首，也是儒、道养生学的最高境界。孔子曰：“德润身，仁者寿。”人好心好身体好。为官者，德高官贵；为民者，德善纳福。

一**要尊老爱幼**。这是我们中华民族的美德。孟子曰：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。我们应把陌生长辈当作父母来尊敬，把别人的小孩当作儿女来关爱。为官者，更要视民众为父母，据媒体报道，有些地方将“孝敬父母”作为考核地方官员“德”的一项硬性指标。事实证明，一个对父母不孝的人，很难对朋友、对同事、对民众有真正意义上的尊重和爱。特别是为官者，“官德”最重要。俗话说，有德无才干不了事，有才无德干坏事，有德有才干大事。有仁性，有爱心，才能善终。

二**要乐于助人**。一个人对社会对他人的贡献越大，内心就越会感受到满足和欣慰，有益身心。一是在财物上乐施好善。“赠人玫瑰，手有余香”。“感动中国”的天津百岁老人白芳礼，几十年披风冒雨蹬三轮车为生，80多岁又在街边看护单车，将省吃俭用攒下的35万元先后资助300多名贫困学生，活得悠然自得，令人敬仰。二是在危难之处显身手。俗话说“救人一命胜造七级浮屠”。人生无常，随时会面临意外，遭遇危险。也许一托一帮，一拉一抱，举手之劳能助人一臂之力，让他脱离险境，解除危局，那是最大的德行！

三**要以诚待人**。“厚于德，诚于信，敏于行”，是广东省第十一次党代会上公布的新时期广东精神。诚信，是社会主义核心价值观之一，是做人做事的基本准则。小时候，长辈就教导我们要做老实人，说老实话，办老实事。“狼来了”的故事，给我们几时的心里打下深深的烙印。诚实的人，心安理得，活的悠然。相反，因为说了假话，骗了人，害了人，做了损

人不利己的事，忧心忡忡，时间长了，伤神伤心，影响健康。

四**要里外和睦**。“里”是要处理好家庭关系。一个家庭中如果夫妻经常斗气吵架，是最伤心伤身的事。我国目前和将来一段时期，独生子女家庭较多，夫妻子女、家公家婆、岳父岳母相处一室，关系复杂，矛盾和问题也不免增多。一个家庭有责任处理好成员相互的关系，家和万事兴。“外”是要处理好社会关系。一个正常的人，不可能脱离社会，都有自己的工作圈和生活圈。要处理好“圈内”的关系，使自己在“圈子”里心情舒畅，享受到乐趣。

心要宽

宽为广、为大。站在高山上饱览宽广的大地，站在海岸边远眺无际的海洋，那种心情不言而喻。心宽，主要有两个方面体现。

一**要容人容事容己**。宽容能让我们赢得友谊，营造良好的社会关系，最关键的是有益于自己的身心健康。学习和尊重别人比自己强的方面；同时，要容许他人的过失以及跟自己不同的方面。比如，对比自己本事大、能力强、钱财多、官职高的人，不“眼红”，不嫉妒；包容跟自己意见相左、生活方式和做事风格迥异的人；容许别人犯错误，避免得理不饶人；接纳自己的失败和不完美，无需过度自责自悔，等等。

二**要知人知己知足**。知人重在知人的品德。为官者要知人善任，为人者要知人善交。知己这里的意思是看待自己要实事求是，知道自己有几斤几两。要依据自己的能力实力做事，不强求，不好大喜功。知足，就是要有满足感。人们常说，“知足常乐”，“贪心不足惹祸端”。生活，就要在知足中安住自己。与人比，要有比上不足，比下有余的心态，不能总是比高不比低，造成心理不平衡。

心要顺

顺则通，通则达。俗话说，顺天者存，逆天者亡。我们常说生活中要顺其自然，一帆风顺是自然，有狂风暴雨，惊涛骇浪，也是自然。心顺，就要顺天、顺民、顺耳。

顺天。这里说的“天”，就是自然规律。每个个体的成长和发展也有规

律。从小事做起，从基础干起，扎扎实实，少去做脱离现实和实际情况的空想妄想。孟子《生于忧患，死于安乐》中说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”才和财，都是经过酸甜苦辣磨炼成得到的。肩负“大任”的官员，要有“德才”；成功的企业家，要靠辛勤和机遇。

顺民。即顺应民心。人与人之间的关系是平等关系，贫富贵贱，老少强弱，都有人格，都有自尊。对老百姓来说，顺应民心就是和人相处的过程中，尽量从对方的角度考虑问题，不强人所难。与人发生矛盾，要宜解不宜结，你我他都角色换位想一想，这样就能心平气和。对为官者来说，顺应民心就是要爱民、从民众的生存发展角度去谋划和解决问题，以人为本，不做伤天害民、遗害子孙的事。

顺耳。就是要管住嘴和耳。俗话说，祸从口出，毒语伤人。说了一句不当的话，就会招来祸端。听进一句逆耳的话，就会怒火中烧。一方面，耳要“排毒”。对于一些听到的“毒语”，要善于“左耳听右耳出”，不住心里去。孔圣人曰：“六十耳顺”，笔者认为“耳顺”是养生的高境界。另一方面，嘴要“禁毒”。要管好自己的嘴，不能随口乱喷。即将出口的话要带着真诚善意，讲场合，负责任，让别人听着耳顺。

心要静

静则神藏，躁则消亡，静而思远，心静寿高。白居易有诗云“自静其心延寿命，无求与人长精神”，不以物喜，不以己悲，心静乃养生之道。

心静，关键是要戒躁戒欲。浮躁是中青年常见的毛病。毛泽东曾告诫共产党人要戒骄戒躁。工作中有了成绩不居功，不骄傲，遇到的挫折不气馁，不伤心；生活中遇到不顺心的事，听到刺耳的话，冷静对待处理，不怒火中烧。人有七情六欲，有些“欲”要戒，有些“欲”需节制。如贪欲就必须戒。民间有谚语“贪心不足蛇吞象”，贪心的蛇连大象也想吃掉，那会噎死自己的，做个淡泊名利的人，对生命和健康有好处。

心要泄

工作生活中，必然会遇到一些不顺心的事，让人生气的事。如果不会

去化解，憋在心里成了一块心病，可能引发身体的疾病。需要适时把积压在内心的负面情绪合理化解，或者宣泄出去，让心情放松。

一方面，要静思内泄，也就是通过改变自身的想法和看问题的角度，来调节心情，化解问题。遇到憋心的事，可以采取静坐冥想、深呼吸等方式先让自己身体放松，冷静之后多想想事情积极的一面，转化心情。另一方面，要适当外泄，也就是适度合理的向外宣泄情绪。一是倾诉。遇到不顺心的事，为难的事，找几个好朋友说说，吐吐槽，得到朋友的理解和支持。倾诉时要把握分寸，特别是一些个人隐私不宜太公开。二是宣泄。哭在某种程度上，也是宣泄情感、疗愈身心的一剂良药，要打破“男儿有泪不轻弹”的观念。哭不出来，可站在高处，面向旷野，喊出来。

心要智

脑的健康直接关系到身体的健康。心要智，在这里指的是大脑要敏捷，要多通过动脑去保脑。其中，学习、思考、活动是养脑和延年益寿的重要方面。

一**是多学习**。读好看，对世界保持好奇，接收新知识、新事物，是养脑的一个重要方面。读书，以自己的专业和兴趣爱好为主体，同时也可选择一些边缘性、大众性的书来读；看报看电视，不仅看新闻，看天下事，也要看一些电视剧和娱乐节目，经常乐一乐，笑一笑，有益健康；听音乐，更加能够抚慰心灵，陶冶情操，有益养心。

二**是多思考**。“学而不思则罔”。把读到的、看到的、听到的，进行思考，形成自己的思想观念，不断创新。发展。有一定文字基础的，可坚持写文章，写日记，或摘抄新知识。大脑保持常用常新，预防老年“痴呆”。

三**是多活动**。可以说，劳动创造人类，人脑是从劳作中发展壮大起来的。寿星大多是勤劳的人。多干干活，参加一些体育锻炼，不仅能够增强体质，增进心理愉悦感；还可以促进大脑血液循环，缓解脑疲劳，延缓大脑衰老。

综合以上六个方面，健身益寿，多养心！

仁心·仁术·仁义 第二届感动广州 医患好故事

守初心 修医道 精术业

——记广州市红十字会医院急救医学科主任尹海燕



尹海燕,女,主任医师,广州市红十字会医院急救医学科主任、重症医学科主任,博士研究生导师,中华医学会重症医学分会青年委员。1991年毕业于哈尔滨医科大学临床医学专业,1996年毕业于广州市红十字会医院工作。2003年荣获“广东省抗击非典先进个人”、广州市抗击非典三等功;2011年至今连续多年被评为广州市红十字会医院优秀共产党员。2018年访问学习美国哈佛大学医学院附属布莱根女子医院急救医学科3个月。23年来,她始终坚持奋斗在急救医学临床一线,以专业的医疗技术、严谨的工作态度,认真的工作作风带领科室为病人提供优质的医疗服务。

项(2018年),“广东省自然科学基金项目”2项(2015年、2018年),“广东省科技计划项目”1项(2014年),“广州市科创委面上项目”1项(2018年)等;以第一作者或通讯作者发表了高质量科研论文20余篇,其中SCI医学论文4篇。

高山仰止,景行行止。在一次,党支部活动上,同事们羡慕而好奇地向尹海燕请教:“如何在如此繁忙的工作生活中,还能做出研究、写出论文?”尹主任说出了她的秘诀:“一年365天,每天坚持学习至少4个小时”!

生命不息,学习不止。作为医院急救医学党支部委员,尹海燕充分发挥了共产党员的先锋模范作用,不仅始终坚持自己学,还坚持带领团队一起学。每天清晨5时许伴随着手机清脆的“叮叮”声响起的,总是“学习强国”软件里尹海燕实时分享的学习新内容。每天早晨她都会带领全科室的医护人员一起复习学习重症医学、医院感染管理等相关指南和新进展等,组织科室每周英语角学习,每周一篇全英文论文,鼓励全科医护人员积极参与。

一分耕耘一分收获。还记得刚刚开展英语角的时候,因为重症医学科临

床工作任务繁重,病人数量多、病情危重,抢救、新收层出不穷,而大家的英语水平又都参差不齐,发音五湖四海,不少人读着读着就读不下去了。而尹海燕却不厌其烦,始终耐心地带领大家从头到尾、逐字逐句地,先英文朗诵一遍,再中文翻译一遍。大家都被她的一丝不苟态度所感染,慢慢认真起来,并发现了学习的乐趣。后来经过她的细心改良和同事们的出谋划策,重症医学科英语角发展出新模式:提前一周OA群发一篇重症医学相关全英文文章,分配好任务,每人负责一段提前备课,等到下午课上大家轮流一段一段通读全文。她鼓励大家针对文章立意、研究方法、研究结果、不足等发表看法,然后她再一一解说,总结讨论。

广州市红十字会医院重症医学科作为一个发展只有十来年的年轻学科,在她的带领下,目前重症医学科医生团队已有正高级职称2人、副高级职称3人,其中医学博士3名,并有2名医生成为医院优秀科技人才。同时每年指导50余名来自全省各地的危重症医学专业进修医生及轮转ICU的医师、研究生等,2017年科室被评为“广东医院最强科室”,科室综

合实力得到了同行一致认可。

◎不忘初心,术业求精◎

无论春夏秋冬,四季寒暑,七点半前在市红会医院重症医学科病房内,总能第一眼就看到尹海燕瘦削的身影和阳光般的微笑。她说:“救死扶伤是医生初心与使命,病人对生的渴望,就是我们的奋斗方向!”从医23年来,她始终兢兢业业,时刻把病人放在第一位。

重症医学科收治的多是机械通气病人。为了改善病人通气效果,尹海燕认真钻研,不断改进,在人工气道护理方面根据人工气道的类型、气管插管的途径制定相应的护理流程,从而保证了人工气道通畅以及有效的机械通气,降低了正压通气气压伤发生的机率,同时也注重预防呼吸机相关性肺炎(VAP)的发生。每次查房时她都静静站在床边仔细观察病人的呼吸、心律,特别是呼吸机的呼吸波形是否正常,参数设置是否合理,病人通气顺畅,她才放心离开。她始终坚持从病人的角度思考,使“有效镇静”的理念深入人心,每次早会,查房强调“先镇痛,再镇静”,每日评估执行“每日唤醒”,尽早让病人脱机拔管!

2017年2月,一位病人因持续性

胸痛由120送至广州市红十字会医院急诊科,经介入治疗后转入重症医学科继续密切监护治疗。然而病人的生命体征却始终难以稳定,随时有生命危险。尹海燕在监护室中立即组织会诊,全面分析病人病情,在征得家属同意后,果断地决定进行“ECMO-体外生命支持”,为病人争取恢复的时间。ECMO是目前最新的针对严重心肺功能损伤或衰竭时的核心支持手段,可以为心肺功能的恢复赢得宝贵时间,是一门顶尖体外生命支持技术,它代表一个医院,甚至一个地区、一个国家的危重症急救水平,是危重症病人的“救命稻草”。但是之前医院并没有开展过“ECMO-体外生命支持”技术,仪器、设备什么都没有。尹海燕连夜请来专家,借来仪器、设备、器材,召集科内医生上台观摩学习,从无到有,就在短短数小时内为病人开辟了一条血管生命线,争取到宝贵的恢复时间。经过数个小时漫长而艰辛的团队努力,病人全身脏器灌注得到了保证,心功能逐步恢复,心脏又开始有力地跳动了起来。7天后,ECMO顺利撤机,病人也于3月份顺利出院。

不忘初心,牢记使命,拳拳真心,点亮希望!在尹海燕的带领下,重症医学科技不断提升,从重症监护、机械通气治疗、到连续性血液净化(CRRT)、主动脉内球囊反搏(IABP)、脉搏指示连续排出量(PiCCO)、重症超声,再到体外膜肺(ECMO)等,科室一步一步发展起来。正是她精益求精,工作、科研上从未止步的精神,成就了近年来重症医学科对危重症的及时干预治疗,从而为原发病的治疗创造了时机和提供了可能性,使原来一些治疗效果差或无法治疗的疾病得到有效的控制和满意的治疗,将不可能转化为可能,为病人带来福音。

(来自“仁心·仁术·仁义—第二届感动广州医患好故事”活动)

没有一方是容易的 医患角色互换让彼此真正了解理解

广医三院第四届医患角色互换体验营 25位市民志愿者完成医学零距离体验

□通讯员 广州医学院附属第三医院 黄贤君 白恬 黄雅琪



▲市民志愿者跟了5台骨科手术,离开医院时已经是晚上9点

◆患者换位:看见医者不为人知的辛苦与专业

“我多想跟患者多聊几句,但是……”广医三院生殖医学中心刘海英医生指着电脑上的一长串候诊名字,对体验者何钻弟无奈地说。候诊三小时看诊五分钟是无数患者的抱怨,曾作为患者的何钻弟深有感悟,然而在换位体验了刘海英医生一上午一水不喝、一句话不停,连看90多个患者的门诊后,她意识到紧张的医疗资源根本无法给予医生详细的时间和空间。

同样对医务人员高强度的工作感触颇深的还有志愿者熊普先。这位戴着麻醉科医生女友来报名参加活动的理工男,曾抱怨医生女友时常约会放鸽子,信息不回,总是在加班。但在进入女友工作的手术室,站了十几个小时,旁观了数台手术后,却直言:“他们真的太累了!”在一台剖

宫产术前麻醉中,因为产妇情绪十分紧张、全身发抖导致麻醉注射困难。熊普先看到麻醉医生悄悄握住产妇的手给予安抚,而另一位麻醉医生额头已经出现汗珠,却快速精准地完成了麻醉操作。医学不仅是治愈,更是安慰;体验后,熊普先对女友24小时on call的工作有了更多的谅解,也更理解女友职业的意义与成就。

“医生这个职业对专注和团队协作的要求或许是任何其他职业无法匹敌的,”80后知名作家王威廉在手术室体验中看到,每一台手术医生都全神贯注、紧盯各种情况,医生像处理工艺品一样处理每个出血口、缝合一处伤口;一台手术上百种器械,主刀医生想要的操作用具,旁边的医务人员要第一时间给到,而这个过程甚至不需要语言和眼神交流,配合十分默契、高效。王威廉不禁感慨医生这个职业背后所需要付出的努力与积累。

“前一天还在手术的骨科病人,第二天就可以下地走路,外科手术的精妙简直amazing”

“心血管内科医生在心脏介入手术时穿得防辐射铅衣竟然有15公斤,而医生竟要负重连续做好几台手术”

医患角色互换,当不站在对立面而是成为彼此时,他们看到了什么?

“在医疗工作之余,医生还要写一篇又一篇的医疗文书、教学课件、论文报告,下班后还要参加案例讨论学习,医生的很多辛苦其实我们并没有看到”……25位跨越不同行业、不同年龄的市民志愿者在为期五天的医学零距离体验中,看见了医生的苦与乐,医学的精深与局限,拉近了医患认知的距离。

◆医患换位:医患沟通与医疗服务持续改进的不可或缺

在此次医患角色互换体验活动中,有四位“秘密”的医生志愿者,他们是广医三院的新员工——“菜鸟”医务人员首次变身患者及家属,进行就医与陪同就医,体验患者及家属的就医感受和可能遭遇的困境,并对医院就医过程中不合理的流程提出改进意见。

重症医学科的护士严诗玉是其中的一个医生志愿者,她在活动中的任务是陪同一位产妇进行产检。作为广州重症孕产妇救治中心所在地,广医三院的产科总是人满为患。严诗玉在陪同产检的过程中看到,那位孕妇从上午9点到中午12点,三个小时没有坐过下、没喝过一口水,每个就診环节都焦灼地等待,而一个上午

忙碌下来其实只完成了三件小事——门诊抽血、和医生进行五分钟的面诊,以及做一次白带常规检查。

“没办法,人太多了,只能这样了!”孕妇对这种忙乱与辛苦似乎习以为常了,然而严诗玉却在细节中看到更多改进的空间。“在提供医疗服务时,我们是否可以多一些就医引导与主动服务的意识”严诗玉看到,在不少诊室的门口、抽血的窗口,患者都焦灼地站着,张望着,明明有座位却不肯坐下。严诗玉认为:“不少患者初次就診时就对就医流程、医院环境可能一无所知,造成了就医过程中的慌乱与莫名紧张。如果能有更清晰的引导与指引,并有主动上前服务询问的意识,或许可以减少拥挤的状况,减缓患者的焦虑情绪。”

而另一位医生志愿者张伟在“变身”患者家属,陪同一位结肠癌的患者手术后,对患方的焦虑深有感触。手术室一墙之隔,张伟清楚地知道里面发生着什么,但患者的家人却在等待中逐渐焦虑。随着手术时间的推移,原本还坐着的家人都站起来在手术室门口徘徊、张望,神情紧张而焦虑。“当我站在医生的角度时,我关注的是患者与家人是否配合治疗;但当我站到患者家属那一方时,我看到家属更担心的是病人会不会感到害怕、是否遭遇疼痛,以及疾病可以治愈的程度”。这次陪同就医的体验启发张伟,医者给予患者更多的解释、沟通和共情,或许能让患者感到安心与信任,拉近医患双方的心理距离。

◆医与患:在疾病面前,从来都不是对立方

“医患之间是被信任、被交付的关系,患方在陷入疾病感到无助时将生命交付给医者,而医者用专业知识巩固这种关系”,体验者、作家王威廉这样看待医患关系。但在体验后,他发现现实中,存在的突出问题,确保精神障碍患者不因贫困而得不到救治,确保有肇事肇祸危险的严重精神障碍患者不因疏于管理而伤害自身或者危害他人,确保无须住院治疗的公民不因制度、程序缺失而被强制收治。

各单位在宣传《精神卫生法》时应抓住以下要点:

一、精神卫生法是促进精神卫生事业发展,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者合法权益的重要法律。二、心理健康关系每一个人、每一个家庭的健康幸福。用人单位、学校、社区、家庭都要关注精神卫生问题,共同维护和促进心理健康。三、心理咨询在用人单位、学校、医院、监狱等场所,以及社区或福利、慈善等机构开展。心理治疗在医疗机构内开展。综合医院应按照国务院卫生行政部门的规定开设精神科门诊或者心理治疗门诊,为患者服务。

把难题都抛给了医生……在重症医学科的那间医患沟通室内,王威廉看到了医患关系的微妙与复杂。

“尽管不是每一次沟通都能尽如人意,但医生和患者从来都不是对立面,在疾病面前,医患双方本该同舟共济。”重症医学科的周燕医生这样认为。这一点,志愿者何钻弟也有同感。在生殖医学中心,何钻弟看到,不少孕产妇难以接受医生不放两个胚胎、只放一个胚胎的建议,到经过医生专业的分析和风险评估后大都遵循医生的建议,她感慨:“真的要相信你的医生,因为医生是除了亲人外最希望你健康的人。”

“医生这个职业对专注和团队协作的要求或许是任何其他职业无法匹敌的,”80后知名作家王威廉在手术室体验中看到,每一台手术医生都全神贯注、紧盯各种情况,医生像处理工艺品一样处理每个出血口、缝合一处伤口;一台手术上百种器械,主刀医生想要的操作用具,旁边的医务人员要第一时间给到,而这个过程甚至不需要语言和眼神交流,配合十分默契、高效。王威廉不禁感慨医生这个职业背后所需要付出的努力与积累。

▲市民志愿者在分娩室看到了新生儿的诞生



▲市民志愿者看到医疗团队在讨论疑难病例,为患者设计最佳治疗方案



▲看到重症医学科里的生与死,市民志愿者感慨万千

“尽管不是每一次沟通都能尽如人意,但医生和患者从来都不是对立面,在疾病面前,医患双方本该同舟共济。”重症医学科的周燕医生这样认为。这一点,志愿者何钻弟也有同感。在生殖医学中心,何钻弟看到,不少孕产妇难以接受医生不放两个胚胎、只放一个胚胎的建议,到经过医生专业的分析和风险评估后大都遵循医生的建议,她感慨:“真的要相信你的医生,因为医生是除了亲人外最希望你健康的人。”

“医生这个职业对专注和团队协作的要求或许是任何其他职业无法匹敌的,”80后知名作家王威廉在手术室体验中看到,每一台手术医生都全神贯注、紧盯各种情况,医生像处理工艺品一样处理每个出血口、缝合一处伤口;一台手术上百种器械,主刀医生想要的操作用具,旁边的医务人员要第一时间给到,而这个过程甚至不需要语言和眼神交流,配合十分默契、高效。王威廉不禁感慨医生这个职业背后所需要付出的努力与积累。

“前一天还在手术的骨科病人,第二天就可以下地走路,外科手术的精妙简直amazing” “心血管内科医生在心脏介入手术时穿得防辐射铅衣竟然有15公斤,而医生竟要负重连续做好几台手术”

▲市民志愿者体验复杂的外科洗手法例,为患者设计最佳治疗方案



▲市民志愿者在手术室体验,惊讶于医护的专业和团队协作

坚守岗位就是对祖国最好的祝福



《广州卫生健康》讯(通讯员 麦丽霞)10月1-7日,在举国欢庆新中国成立70周年、乐享国庆假期之际,有这样一群人,他们默默坚守在自己的岗位上,全力做好医疗保障工作,以自己的实际行动献礼新中国70周年华诞。

服务不停:孕妇产科促母婴安康

在何贤纪念医院,不少孕妇产科发现产科孕妇产科国庆期间照常开课。孕妇产科负责人产一区护士长卢秋云介绍,“考虑到孕妇产科作为特殊的群体,国庆期间有学习孕产知识的需求,我院决定国庆期间仍每天开课,让更多孕妇产科能参与其中。”国庆期间,孕妇产科共服

孕妇产科300余人,家属约180人。

为了让妈妈们顺利地度过孕期、分娩期和产褥期,孕妇产科每天长达2小时的课程干货满满,内容涵盖围产期保健和新生儿保健知识,如孕期自我监测、孕期营养和体重管理、入院前准备、母乳喂养知识、新生儿生理特点及应对等课程丰富实用,并且让孕妇产科免费参与。孕妇产科讲师团队精心设计了各种精彩课程,将孕妇产科接受教育的时间前移,传授更多元的知识,提供更多的授课时间(工作日每天两小时课程,每周六一次大讲座),现已成为了产科的特色服务项目,成为促进母婴安康的

有力措施,基本上医院所有孕妇产科都接受过孕妇产科的教育。”

抢救不止:急诊科服务逾4000人次

何贤纪念医院实行无假日门诊、急诊24小时开诊。急诊、“120”出诊、院内急救……国庆期间,急诊科医务人员坚守一线,不仅接诊各类患者,同时还时刻面对突发情况,争分夺秒抢救患者生命。急诊科护士长谭秀新介绍,“由于天气原因,国庆期间急性心肌梗死、脑卒中患者、发烧抽筋的小儿患者较多。”国庆期间何贤纪念医院急诊科接诊4341人次,其中急诊儿科2580人次,出诊76次,120出车59次。

卫生健康学普法专栏

《精神卫生法》简介及宣传要点

《中华人民共和国精神卫生法》(以下简称《精神卫生法》)是促进精神卫生事业发展,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者合法权益的重要法律,自2013年5月1日起正式实施。2018年4月进行局部修正。

《精神卫生法》的颁布实施填补了我国精神卫生领域的法律空白,是精神卫生领域具有里程碑意义的大事,对我国精神卫生工作具有广泛而深远的影响。

《精神卫生法》共七章八十五条,对精神卫生工作的方针原则和管理机制、心理健康促进和精神障碍预防、精神障碍的诊断和治疗、精神障碍的康复、精神卫生工作的保障措施、精神障碍患者合法权益的维护等做了规定。

精神卫生既是重大公共卫生问题,也是公众关注的社会问题。《精神卫生法》的颁布实施有利于构建社会主义和谐社会,有利于解决目前精神卫生工作

存在的突出问题,确保精神障碍患者不因贫困而得不到救治,确保有肇事肇祸危险的严重精神障碍患者不因疏于管理而伤害自身或者危害他人,确保无须住院治疗的公民不因制度、程序缺失而被强制收治。

各单位在宣传《精神卫生法》时应抓住以下要点:

一、精神卫生法是促进精神卫生事业发展,规范精神卫生服务,维护精神障碍患者合法权益的重要法律。二、心理健康关系每一个人、每一个家庭的健康幸福。用人单位、学校、社区、家庭都要关注精神卫生问题,共同维护和促进心理健康。三、心理咨询在用人单位、学校、医院、监狱等场所,以及社区或福利、慈善等机构开展。心理治疗在医疗机构内开展。综合医院应按照国务院卫生行政部门的规定开设精神科门诊或者心理治疗门诊,为患者服务。

四、精神障碍的诊断、治疗、住院、出院有严格的法定程序。

五、国家实行严重精神障碍发病报告制度。严重精神障碍患者可以依法免费获得基本公共卫生服务。贫困的严重精神障碍患者由政府资助参加基本医疗保险,并可以得到优先医疗救助;符合条件的可获得最低生活保障。

六、持续治疗和康复是严重精神障碍患者回归社会的重要措施,精神卫生法规定应建立向精神障碍患者提供康复服务的社区康复机构。

七、精神障碍患者的人格尊严、人身和财产安全不受侵犯,受教育、参与劳动、个人隐私等合法权益受法律保护。对患者个人信息及疾病信息应当予以保密。新闻报道和文学艺术作品等不得含有歧视、侮辱精神障碍患者的内容。

八、侵害精神障碍患者合法权益的,将依法追究法律责任。

(《广州卫生健康》编辑部)