

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

2019年12月31日 星期二
第24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1148期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市健康教育所

用“制度”保障人民健康权利 基本医疗卫生与健康促进法出台

据新华社北京电 十三届全国人大常委会第十五次会议12月28日表决通过了基本医疗卫生与健康促进法。该法自2020年6月1日起施行。这是我国卫生健康领域第一部基础性、综合性的法律,人民的健康权利从此有了立法保障。

基本医疗卫生与健康促进法共分十章110条,涵盖基本医疗卫生服务、医疗卫生机构和人员、药品供应保障、健康促进、资金保障等方面内容,凸显“保基本、强基层、促健康”理念。全国人大常委会于2017年12月、2018年10月、2019年8月和12月分别对该法草案进行了审议。

为了增强基本医疗卫生服务和健康促进各项措施的制度刚性,多项“制度”被写进这部法律。例如,国家

建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。国家实行预防接种制度,加强免疫规划工作。

该法还融入了多项医改成果。例如,国家推进基本医疗服务实行分级诊疗制度;国家推进基层医疗卫生机构实行家庭医生签约服务,建立家庭医生服务团队;国家采取多种措施,鼓励和引导社会力量依法举办医疗卫生机构。

为积极应对当前慢病负担重、重大传染病防控形势严峻等突出问题,必须关口前移,采取有效预防措施。该法将健康促进专章一章,提出公民是自己健康的第一责任人;国家将健康教育纳入国民教育体系;国家组织居民健康状况调查和统计;国

家制定并实施未成年人、妇女、老年人、残疾人等的健康工作计划,加强重点人群健康服务。

暴力伤医、药品质量、院前急救……对于群众关切,该法也作出回应。例如,禁止任何组织或者个人威胁、危害医疗卫生人员人身安全,侵犯医疗卫生人员人格尊严;公共场所应当按照规定配备必要的急救设备、设施。

专家认为,基本医疗卫生与健康促进法搭起卫生健康领域制度体系的“四梁八柱”,体现了卫生健康工作理念从以治病为中心到以人民健康为中心的转变。该法及时出台,有利于巩固医改成果、发展医疗卫生与健康事业、提升公民全生命周期健康水平,对于推进健康中国建设具有重要意义。

市卫生健康委党组专题听取法治建设工作汇报

穗卫健讯 12月18日,广州市卫生健康委党组书记、主任唐小平主持召开党组专题会议,听取卫生健康系统2019年度法治建设工作汇报,落实部门法治政府建设实施情况向本级党委(组)汇报的要求,推进党政主要负责人到全体党政机关工作人员的法治政府建设主体责任落地落细。

一是落实法治建设第一责任人职责,全方位加强对法治工作领导。在年初部署年度法治工作时,第一时间调整委法治工作领导小组成员,党组书记、主任唐小平同志任组长,其他委领导任副组长,机关处室和委属单位主要负责同志任成员;及时印发《委2019年依法行政工作要点》和《委“谁执法谁普法”实施细则》,对2019年依法行政工作进行了

全面部署,全方位加强对法治工作领导。截至目前,委领导带头参与法治实践,履职出庭应诉5宗。2019年4月,代表广州市接受2018年度法治广东建设考评,在全省21个地级市中名列第一。

二是推进行政决策科学化、民主化、法治化建设,有效提升市卫生健康委系统法治工作水平。通过印发《关于广州市改革完善医疗卫生行业综合监管制度实施方案的通知》,进一步规范行政审批行为,逐步实现医疗卫生行业综合监管法治化、规范化、常态化、信息化,提高审批效率和服务水平。坚持开展打击非法行医、代孕等专项行动,规范医疗秩序,强化事中事后监管。截至2019年11月30日,共受理各类行政审批备案事项10805件,办结11196件,受理各类行政审批

备案事项10805件,查处各类违法违规案件4309宗,未引发诉讼复议纠纷。

三是完善依法行政制度体系,有效化解社会矛盾。配合市人大、司法局完成制定《母乳喂养促进条例》、修订《市人口计生服务管理规定》2部法规规章,《市献血管理规定》等3部规章草案被列入2020年市政府立法项目,《市社会急救管理条例》和《市控制吸烟条例》2部卫生健康法规的前期修订工作,进一步完善委《行政规范性文件管理规定》。一年来,先后5次开展对卫生健康法规政策文件全面清理,在委门户网站上公开行政复议决定书13份,主持召开6宗行政复议听证会,安排法律顾问参与医患纠纷第三方调解工作,自觉接受社会监督,防止和纠正违法或者不当的行政执法行为。

四是开展法制学习教育培训,全面提高依法行政能力。通过“走出去、请进来”的方式,先后邀请省市场监管局反垄断专家、委法律顾问组织开展以《反垄断法》、《行政诉讼法》为主的法治专题培训,在委官网和《广州卫生健康》开设“卫生健康普法”专栏等开展法治宣传,进一步提升系统干部职工法治意识。工作中遵循“执法必持证、持证必培训、培训必考试”的原则,加强行政执法队伍管理,及时制定《市卫生健康委行政执法证申领管理办法》。机构改革后,及时为委机关及执法单位171人换领省政府《行政执法证》,组织全系统21人经考试合格申领《行政执法证》,依法行政能力全面提升。

市卫生健康委举办委系统党支部书记培训班

穗卫健讯 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,落实《关于支持深圳建设中国特色社会主义先行示范区的若干重大措施》,进一步加强委系统党组织带头人队伍建设,市卫生健康委于12月10日至13日举办系统党支部书记培训班。

此次培训采取理论学习与现场教学相结合的方式,分地参观与集中培训两个阶段实施。12月10日、11日分两批组织赴深圳参观“大潮起珠江——广东改革开放40周年展览”,12日、13日分别邀请市委党校教授作《严守党的纪律底线》和《自觉尊崇党章模范践行党章》专题授课。为检验培训效果,培训结束后还组织了考核测试。

委党组成员、副主任何希同志在开班动员时提出三点要求:一要提高政治站位,充分认识开展此次培训

是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九届四中全会精神,落实《关于支持深圳建设中国特色社会主义先行示范区的若干重大措施》,进一步加强党的建设系列三年行动计划的重要部署;是落实粤港澳大湾区建设发展纲要、支持深圳建设中国特色社会主义先行示范区的重要举措;是教育引导委系统基层党组织书记发扬革命传统和优良作风,勇担职责使命,奋力干事创业的现实需要。二要不断加强理论武装,提高党性修养、坚定理想信念,发挥表率带头作用,做到政治过硬、理论过硬、党性修养过硬,以高度的责任感和使命感,带好党员队伍,带头发挥先锋模范作用,带头谋划工作,切实推进基层各项党建任务的落实。

委机关在职党支部书记、委属单位基层在职党支部(总支)书记共约240人参加培训。

广州·伯明翰全科医师“星火”第一学期培训顺利完成

穗卫健讯 12月6日下午,由广州市卫生健康委、英国伯明翰大学、中山大学附属第一医院、广州市第一人民医院、广州市妇女儿童医疗中心联合举办的“广州·伯明翰全科医师‘星火’第一期总结会”在天河区石牌街社区卫生服务中心召开。广州市卫生健康委党组成员、副主任欧阳资文出席会议并作总结讲话。广州市妇女儿童医疗中心主治医生胡艳、越秀区白云街社区卫生服务中心全科医生孙国强、天河区石牌街社区卫生服务中心全科医生刘新霞分别作为师资代表、学员代表、班干部学员代表发言。市卫生

健康委基层处有关同志、德伯全科医师“星火”一期全体学员、教学基地联络员及中英方师资代表约80人参加总结会。

欧阳资文强调,“星火”一期学员培训项目由中英双方优质师资合力为学员开展为期2年的个性化全科能力提升培训,培养高素质、高水平的全科医学人才,以点带面实现整体全科医师队伍服务理念和质量的全面提升,以星火燎原之势打造广州全科医生队伍能力建设的金字招牌,推动家庭医生签约服务的高品质化。希望学员们不忘初心,继续保持蓬勃的朝气和昂扬的锐气,勇争第一的豪气和正气,

内外兼修的底气和才气。

“星火”一期培训项目在“构建全科及专科医师团队,英国全科理念植入,社区全科医疗能力加强,广州全科资源广泛整合”等目标上取得了新的进展。在师资配备方面,安排了英国伯明翰大学和香港中英全科医生集团全科优质师资,中山大学附属第一医院、广州市第一人民医院、广州市妇女儿童医疗中心的全科、专科师资,直接与学员面对面授课,中英方师资共进行了3次集中培训,中方师资共进行了18次授课;在学员培训方面,围绕全科能力培养,配备专门全科导师,直接

督导学员,为学员提出个性化培养计划,认真读取学员反思学习日志、学习总结等,逐步完善学员全科医疗能力。在资源整合方面,引入线上平台,对课程内容进行PPT+音频形式的线上直播和课后回看,惠及广州更多的全科医生,据统计,线上直播观看超过5000人。在交流平台方面,成立了广州青年全科沙龙组织,开展广州青年全科沙龙,共同探讨、取长补短,促进不同区域的青年全科医生互动交流以及医术医德的提升,举办了6期沙龙活动。星星之火,终可燎原。“星火”项目点燃广州的全科医生建设。

市卫生健康委创新考核模式,切实为基层减负

穗卫健讯(通讯员 委考核评价处)11月25日至12月2日,按《广州市2019年综合医改工作方案》要求,广州市卫生健康委牵头会同市编办、发改、人社、医保等部门联合开展了2019年综合医改现场考核工作,由各部门分管领导带队,考核工作组重点核查各区深化医药卫生体制改革、基本公共卫生服务项目和计划生育管理责任制等考核工作深入开展了专题调查研究,起草了“三合一”综合考核方案。委党组书记、主任唐小平高度重视,多次组织分析研判,打破了以往事项繁多、基层压力大的考核模式,将深化医药卫生体制改革、基本公共卫生服务项目和计划生育管理责任制等考核工作进行整合优化,并大力精简现场考核内容和时间,大幅缩减现场考核专家和时间,形成了实实在在为基层减负的创新型考核方案。

市卫生健康委做了充分的前期准备。由市卫生健康委党组成员、副主任何希带领考核评价处及处室,就我市深化医药卫生体制改革、基本公共卫生服务项目和计划生育管理责任制等考核工作深入开展了专题调查研究,起草了“三合一”综合考核方案。委党组书记、主任唐小平高度重视,多次组织分析研判,打破了以往事项繁多、基层压力大的考核模式,将深化医药卫生体制改革、基本公共卫生服务项目和计划生育管理责任制等考核工作进行整合优化,并大力精简现场考核内容和时间,大幅缩减现场考核专家和时间,形成了实实在在为基层减负的创新型考核方案。

市卫生健康委召开2019年全市卫生统计年报暨医院业务培训工作会

穗卫健讯(通讯员 陈妮妮)12月17日,市卫生健康委召开2019年全市卫生统计年报暨医院业务培训工作会,市卫生健康委副主任陈斌出席会议并讲话。

会议传达了省卫生健康委工作会议精神,部署2019年卫生统计年报及2020年定期报表工作,通报了2019年第三季度全市卫生统计工作质量情况,市卫生信息中心统计室、花都区卫生财务结算中心、广州中医药大学第一附属医院专家,分别就卫生统计报表常见和易错指标、平时统计工作技巧作了经验交流和发言。

陈斌肯定了市2019年卫生统计工作,指出不足并提出三点要求:一要提高认识,强化领导,正确把握统计工作重要性;二要依法统计,抓好质控,确保卫生统计数据真实准确;三要加强培训,开展分析,不断提升数据决策服务能力。

市卫生健康委相关业务处室人员、各区卫生健康局和各级医疗卫生机构分管领导和统计人员共约200余人分别在委机关大楼主会场和各区视频会议分会场参加了本次培训。

陈斌肯定了市2019年卫生统计工作,指出不足并提出三点要求:一要提高认识,强化领导,正确把握统计工作重要性;二要依法统计,抓好质控,确保卫生统计数据真实准确;三要加强培训,开展分析,不断提升数据决策服务能力。

市卫生健康委相关业务处室人员、各区卫生健康局和各级医疗卫生机构分管领导和统计人员共约200余人分别在委机关大楼主会场和各区视频会议分会场参加了本次培训。

市卫生健康委启动新一轮广州市中医重点专科建设项目

穗卫健讯 12月30日下午,广州市卫生健康委启动新一轮广州市中医重点专科建设项目——高水平中医重点和中医特色专科项目建设单位授牌仪式。市卫生健康委一级调研员胡文魁出席授牌仪式并讲话。授牌仪式由中医处陈宇斐处长主持。

会议要求,各项目建设单位要认真学习贯彻落实全国中医药大会精神,抓住中医药发展的大好机遇,充分利用中医药重点专科建设平台和学科优势,在中医药服务提供、技术运用、队伍建设、制度建设、资源配置等方面持续聚焦发力。不辱使命,大力做好新时代中医药工作,坚定中医药理论自信、临床实践自信、发展自信、传承精华、守正创新。

目标是要通过加强中医重点专科的建设,全面提升我市中医药的诊疗水平和服务能力,推进中医专科临床综合实力、科研水平实现跨越式、超跨越式发展,彰显中医药在疾病治疗中的优势。

会议强调,项目建设单位要发挥重点专科示范引领作用,及时总结形成诊疗方案,巩固扩大优势,带动特色发展,推动构建具有示范引领作用、地域特色突出的中医药健康服务体系;坚持继承创新,弘扬精华,深入发掘中医药宝库的精华,发扬中医药特色优势,推动中医药理论与实践不断发展,促进中医药服务模式、服务领域、服务能力和服务环境转型升级,在创新中不断形成新特色、新优势。胡文魁强调,我们要以更高的政治站位,更强的使命担当,发挥中医药

在维护和促进人民健康中的独特的作用,全力推进中医药事业的发展,为建设中医药强国、打造健康广州做出应有的贡献!

广州市中医医院院长祝维峰、广州市红十字会医院党委书记李斯明、广州市中西医结合医院院长刘瑞华,以及广州中医药大学附属第一医院肺病科负责人张志敏、广州市惠爱医院神志病科负责人于林等,分别代表中医重点专科建设单位领导和专科负责人发言。

市属医疗机构分管院长、各区卫健局分管领导和各重点专科负责人约100人参加授牌仪式。

我市举办应急演练 防控埃博拉病毒病输入

穗卫健讯(文/图 郭子韩)11月28日下午,我市举行输入性埃博拉病毒病联防联控应急演练。市疾控中心、广州海关、市干部分院、市八人民医院、市急救医疗指挥中心等单位联合参演,省卫生健康委和深圳市、清远市卫生健康委应急部门负责同志应邀观摩指导。市防治重大疾病工作联席会议成员单位、各区卫生健康局和市属有关医疗卫生机构130多人参加观摩。

本次演练模拟刚果(金)埃博拉病毒病病例入境我市,全市各有关单位开展联防联控,做好入境检疫、通报信息并及时启动市医学观察场所,对病例接触者实施医学健康监测等应急处置。有关专家对演练过程进行了点评,对启用市医学观察场所流程的首次检验给予了充分肯定,并提出有关存在问题和改进建议。

市卫生健康委周瑞华副主任在演练总结讲话时强调,防控埃博拉病毒病等疫情输入责任重大,今年以来我市在各联防联控成员单位紧密协作下,扎实做好埃博

拉病毒病等传染病防控工作,有力保障了群众健康安全,下一步各级各部门要继续完善各项传染病防控工作,强化风险意识,严把防控关,落实对入境重点人员健康筛查,加快推进我市医学观察场所改造项目和启用运行相关预案、工作制度等机制建设,切实做好重点传染病监测和医学观察、流行病学调查及诊治等工作,不断提升我市卫生应急能力和水平。



清洁消毒



异常情况处置



授牌仪式现场(图/委中医处提供)



授牌仪式现场(图/委中医处提供)



警惕！出现这样的“大姨妈”要当心……

□通讯员：黄瑾珊 医学指导：广州医科大学附属第三医院妇科 付熙 主任医师

期长度、经期出血量任何1项与正常月经不符，排除妊娠和产褥期相关出血、青春发育前和绝经后出血，都有可能是源自子宫腔的异常出血。

“大姨妈”为何耍赖不排卵？与这些因素有关

无排卵性功能失调性子宫出血（简称无排卵性功血）是子宫异常出血的一种类型，是由于下丘脑-垂体-卵巢轴内分泌功能失调，而无生殖系统实质性病变。

正常月经有明显的规律性和自限性，当机体受内部和外界各种因素影响，可通过大脑皮质和中枢神经系统，引起月经失调。这些外在因素包括环境气候骤变、精神紧张、饮食紊乱、营养不良、不规律的作息、过度运动、酗酒或者药物成瘾、弥漫性高血压或者糖尿病等慢性疾病。

“这种以月经失调为特征的异常子宫出血且无排卵，常见于青春期和绝经过渡期的女性。”付熙指出，无排卵性功血主要表现为月经周期紊乱，失去正常规律，经量过多，经期延长、淋漓不净，不规则阴道流血。

无排卵子宫出血危害多！可导致不孕或致癌

无排卵性功血所导致的月经淋漓不尽、大量出血或反复出血可引起不同程度的贫血，常会导致女性容易疲倦、失眠、难以集中注意力、日常生活中容易觉得气喘、突然改变姿势的时候会出现头晕目眩、手指甲出现凹陷或匙状指甲等。无排卵性功血，因无排卵而无法受孕，导致不孕。此外由于经期延长，有时会影响夫妻的和谐生活，影响生活质量。

子宫内腺由于受长期的雌激素刺激而无孕激素作用，易使罹患子宫内膜癌的风险增加。付熙提醒，正常女性如果出现突然的经血变多、月经周期不规律、非经期时阴道分泌物带血丝及异味、绝经女性停经后出现阴道出血等，需尽快去正规医疗机构咨询妇科医生，排除子宫内膜癌，早发现、早诊断、早治疗。

妇科专家给女性朋友的健康小贴士

- 1.调整自己的心态，放松心情。
- 2.生活规律，避免熬夜和过度劳累，不要吸烟，体重保持在合理范围。
- 3.平常的饮食多吃补血、补肾的食物，以性平性温的为主，如牛、羊肉、猪肉等，忌食寒凉类食物。尽量少吃辛辣、上火的食物。
- 4.坚持每晚用温水泡脚，至微微出汗，在泡脚的同时可以按摩双脚、梳头，可以配合做做转腰操。
- 5.注意保暖，一定要注意双腿、双脚和腰部的保暖。
- 6.已婚女性定期做妇科检查，发现月经不正常及时咨询妇科医生。

这种癌被称为“懒癌”，但可以“懒管”吗？

□通讯员：甄晓娟

医学指导：中山大学附属第三医院甲乳外科 刘仁斌 教授

甲状腺癌被人称为“懒癌”，大部分恶性程度低。它是最常见的内分泌恶性肿瘤，在组织学分型上分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌及未分化癌。其中90%以上为甲状腺乳头状癌，这一类型的甲状腺癌，大部分恶性程度低，只要经过科学规范的治疗，其10年生存率可达95%以上，亦被称为“懒癌”。如果是低分化或未分化癌就相对恶性程度高，更加需要规范的早诊早治。

“懒癌”不等于可以“懒管”

甲状腺结节一般由体检查出，很多病人因为没症状，查出甲状腺结节也不重视，任由癌细胞发展。所以，一旦患者检查出甲状腺结节后，一定要到正规医院复查。即使甲状腺结节为良性，并且甲状腺功能评估正常，也不能忽视每年的随访观察。部分甲状腺癌乳头状癌也可能在早期出现局部淋巴结转移甚至远处转移的发生。

常规定期甲状腺检查包括形态学检查（如彩超）和功能学检查（如甲功），可以早期发现为早期治疗提供依据。对怀疑病例进行甲状腺细针穿刺活检，穿刺对甲状腺结节良性的评估准确性高达95%，可以早期帮助诊断。

部分微小甲状腺乳头状癌可能发展非常缓慢，有些患者拒绝手术，但必须在足够的医疗条件下严密监控才相

对安全。

甲状腺发病率在全球呈逐年增长趋势

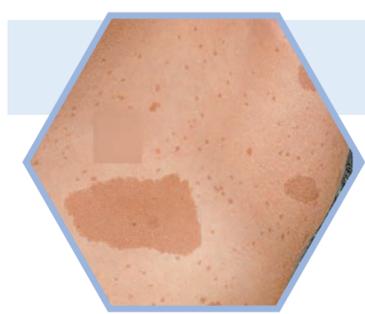
从2004年开始，美国的甲状腺癌以男性每年5.5%、女性每年6.5%的速度呈现持续增长的态势，成为美国恶性肿瘤增长速度之最。2017年美国约有5.6万余例新发甲状腺癌病例，其中女性患者每10万人就有22.2人新发甲状腺癌。韩国2011年甲状腺发病率是1993年的15倍。

我国甲状腺癌发病率也呈现相类似的增长趋势，近十余年来，我国甲状腺癌发病率增长了约4.6倍，在某些发达地区其发病率年均升高约20%，成为增长速度最快的恶性肿瘤。

定期检查，早诊早治是关键

如长期放射线暴露者、肥胖者、女性甲状腺结节、碘摄入异常，以及长期甲状腺功能低下（TSH持续升高者），均有分析报道其导致甲状腺癌发病较对照组为高。

早期的分化型甲状腺癌接受了规范治疗，20年的死亡率接近于零。因此，中山三院甲乳外科主任刘仁斌教授呼吁大家定期进行甲状腺体检，早期诊断、早期治疗是甲状腺癌取得良好预后的关键。



这种“胎记”，为什么医生建议进行全面体检？

□广州市皮肤病防治所 陈荃 主治医师

“牛奶咖啡斑”是一种常见的先天性色素性疾病，一般婴儿出生时就有，可以发生在任何部位，形状可以是椭圆形，也可以是不规则的，边缘往往和周围正常皮肤界限清楚。这种疾病使用调Q激光、皮秒激光和红宝石激光治疗，部分患者效果良好。

但如果患儿出现6处以上，直径大于1.5厘米的咖啡斑时，家长们就需要警惕了，这可能是神经纤维瘤病的表现。神经纤维瘤病是一种遗传性疾病，最常见的是1型神经纤维瘤病。它的特点是：青春前期多发牛奶咖啡斑；出现多个神经纤维瘤或丛状神经纤维瘤；腋窝雀斑样色素斑；视神经胶质瘤；虹膜色素缺陷瘤；骨关节发育异常。因为遗传模式是显性遗传，存在体细胞突变，伴或不伴家族史的情况都有发生。很多患儿早期只出现皮肤色素斑时，没有可触及的瘤体，此时进行全面的检查非常重要，及时的干预可以减少严重并发症。基因诊断的发展和普及也帮助了很多不典型病例进行确诊。

神经纤维瘤病怎么防治？早期的确诊，对多系统的评估后，可以通过皮肤科、眼科、骨科手术对症处理瘤体和骨发育不良的情况。因为这类患者也是多种肿瘤易感性体质，定期需要筛查其他系统肿瘤。基因诊断和产前诊断对于预防后代发生此病也是有效的措施，但应在有资质的机构进行检查。

+ 专科

口腔溃疡数月不愈，20岁女孩确诊舌癌

□通讯员：魏彤 医学指导：广州医科大学附属肿瘤医院头颈肿瘤外科 杨洪 主任医师 温清泉 副主任医师

20岁，本该是一个怀抱梦想、憧憬未来的美好年华。但一个突如其来的噩耗——被确诊为舌癌，让欣欣（化名）的20岁蒙上了一层灰霾。幸好，广州医科大学附属肿瘤医院头颈肿瘤外科专家团队为她制定个性化“美容切口”的肿瘤根治手术方案，手术成功实施，恢复良好顺利出院。

病情回顾：口腔溃疡3个多月不愈，直到出现肿块才就医

4个月前，欣欣口腔出现了溃疡，左边舌头破了出现溃烂，迟迟没有愈合。误以为只是一般的口腔溃疡、热气上火而已，就没有理会。但几个月过去了，溃疡没有好转而越来越严重。这时她还没察觉，没有告诉家人也没有去就医。直至1月前左舌部出现肿块，才在家人的陪伴下到当地医院就诊，被诊断为舌癌中晚期。

来广州医科大学附属肿瘤医院就诊后，完善相关检查，MRI结果显示：左侧舌缘肿块，双颈淋巴结多发小淋巴结，不排除转移可能。

定制方案：“美容切口”+皮瓣修复，保障美观及生活质量

对于这名收治年龄最小的患者，头颈肿瘤外科专家团队非常重视，在科主任杨洪、廖卫国主任医生的指导下，进行了详细的术前讨论。在保证肿瘤根治和切口美观的前提下设计手术治疗方案，行“不裂下唇不裂下颌骨口底贯通的左舌癌口底扩大切除+双颈淋巴结清扫+剥离游离右侧股前外侧皮瓣转移修复+气管切开术”。

杨洪主任指出，患者左舌癌，肿瘤靠舌后段及舌根，手术常规需要裂开下颌骨，但是考虑患者年龄因素，在保证肿瘤根治的前提下，不裂下唇、不裂

下颌骨，进行口底贯通的左舌癌口底扩大切除，就是在患者下巴处作一个“隐形切口”，保障术后切口美观。切除后留下的舌口底缺损，需要皮瓣修复，还原舌头外形和功能，因此采用剥离游离右侧股前外侧皮瓣进行修复，重建舌的形态，尽量恢复舌的吞咽及辅助发音功能，保障患者生活质量。目前头颈肿瘤外科常规开展各种游离和带蒂皮瓣技术，成功率达95%以上。

经过6个多小时精心手术，成功清除病灶。在头颈肿瘤外科医护人员的精心护理下，患者恢复良好，术后1周患者口内、颈部伤口愈合良好，已开始锻炼经口进食，拔出气管套管，恢复发音和呼吸功能。

现在，欣欣完全可以正常饮食和讲话了，如果不仔细看，在她脸上甚至看不出明显的手术痕迹。欣欣父母悬着的一颗心终于定下了，欣欣也重拾了信心与希望……

导致患者性格孤僻，心理上留下阴影。

舌癌重在预防和早发现

- 1.保持口腔卫生，不嚼槟榔，戒烟戒酒，早晚科学刷牙，平衡营养，锻炼身体。
- 2.及时处理口腔内牙齿残冠、残根，磨改锐利的非功能牙尖和边缘嵴，防止损伤舌侧边缘。
- 3.关注自己口腔内黏膜的病变，如发现两周以上不愈合的口腔溃疡、白色斑块、红色斑块、糜烂、增生、瘤样病变等，要及时就诊。



知识链接：<<<

口腔癌是常见的恶性肿瘤之一。在我国，以湖南、海南和台湾省为高发区域。根据国家癌症登记中心和世界癌症研究机构提供的数据显示，2005-2013年，我国新增口腔咽喉癌患者约35万例，期间近15万例患者死于肿瘤因素，且2009年后死亡率显著增加，其中舌癌是口腔咽喉最为常见恶性肿瘤，也是导致患者死亡的主要原因。

舌癌是什么？

舌癌在舌上皮发生，病理类型95%以上是鳞状细胞癌，肿瘤好发于舌背、舌缘、舌腹等部位，表现为溃疡型/浸润型肿块，生长快，部分伴有疼痛、出血。可向下侵犯口底、牙龈，向后侵犯舌根、扁桃体等部位。国内外数据显示，舌癌已经越

关于舌癌的这些事

来越趋向年轻化，女性患者不断增加。

舌癌是怎么引起的？

目前舌癌具体病因不明。一般来说，吸烟率高、饮酒量多、口腔卫生习惯较差的中老年男性是舌癌的高发人群。此外，我国湖南、台湾地区人群有咀嚼槟榔习惯，咀嚼槟榔造成口腔黏膜损害，是舌癌重要的诱发因素。年轻患者多是由于后天慢性、物理性的刺激而诱发致病。

舌癌如何治疗？

舌癌治疗是以手术为主的综合治疗，早期舌癌手术治疗效果好，中晚期治疗效果欠佳。舌癌不仅威胁着患者的生命，同时经过手术影响患者容貌，降低患者工作、生活、社交的自信心，易



长期闭经并影响生育，原来是宫腔粘连惹的祸

□中山大学附属第六医院 简文杨 李尧尧 王敏仪

宫腔粘连是妇科常见、对生育功能严重危害并且治疗效果较差的宫腔疾病，严重影响女性生殖功能及身心健康。中山大学附属第六医院妇科成功为一重度宫腔粘连导致长期闭经的年轻女性“重建”受损粘连宫腔，让“生命的通道”不再闭塞……

多种因素导致宫腔粘连

今年一月份的一次手术探查中，发现患者小舟（化名）的宫腔变成了狭窄直筒状，已经完全失去正常的宫腔形态；今年五月份的宫腔镜复查发现，宫腔恢复情况良好，可说是“获得重生”。前后相差仅三个多月，这究竟是一个怎样的故事呢？

小舟两年多前因不孕症及多囊卵巢综合征就诊中山六院，在接受试管婴儿治疗后成功怀孕。检查到成功怀孕时小舟和先生非常欣喜，只可惜，孕两个多月时发现稽留流产合并葡萄胎，只能忍痛接受终止妊娠的治疗。期间由于情况不佳，为保证健康唯有多次清宫。而更雪上加霜的是，在之后的复查中，绒毛膜促性腺激素（HCG）下降一直不理想，最终诊断为侵蚀性葡萄胎。

侵蚀性葡萄胎是一种妊娠滋养细胞肿瘤，为此小舟不得不接受了数个疗程的化疗，期间同时给予卵巢功能保护的药物治疗。最终，去年底，小舟顺利完成了化疗疗程，进入复查阶段，多次的复查均显示目前治疗效果理想，肿瘤无复发迹象。

可是，好不容易击退了肿瘤，小舟的月经一直未能顺利复潮，让她非常担忧。因为对于小舟如此复杂的病情及治疗过程，有许多因素均可能引起闭经，中山六院妇科张冬青副主任医师在详细评估病人病史及相关检查结果后，决定为她实施宫腔镜检查，发现宫腔呈狭窄筒状，完全失去正常的形态（重度宫腔

粘连），小舟始终闭经的“罪魁祸首”终于现身。

为什么会这样呢？张冬青解释，反复的宫腔操作（清宫等）、子宫动脉栓塞、化疗（对于卵巢伤害）和卵巢保护的药物治疗（低雌激素状态）种种因素叠加，使小舟的子宫内层一直处于未能周期性生长脱落的非薄状态，许多因素的综合作用引起严重的宫腔粘连，才让她的宫腔不能恢复正常状态。

重新孕育“幸福的土壤”

小舟还是一位年轻的姑娘，该怎么才能帮助她实现做母亲的愿望呢？张主任经过与科内多位专家进行详尽的病例讨论后，为小舟制定了详尽的治疗方案，包括宫腔镜下的粘连松解、手术后宫腔球囊放置防止再次粘连、人工周期治疗促进内膜修复、中成药活血等系统治疗，而小舟也没有气馁，在妇科全体医护人员的帮助鼓励下，积极配合治疗。功夫不负有心人，经过两次宫腔镜手术和耐心的治疗，复查时终于有了理想的结果。

据介绍，宫腔粘连在我国发病率居世界之首，其病理机制是子宫内层基底层大面积损伤，子宫肌壁相互粘连，致使子宫颈管、子宫腔部分或全部闭塞，严重破坏生育功能，引起不孕、流产、胚胎停育及死胎等，严重危害生理健康，出现月经量减少、闭经、痛经。子宫内层的损伤是宫腔粘连的必要条件，其诱因是流产和感染及医源性损伤。

张冬青强调，宫腔镜是诊断宫腔粘连最准确的方法，对于有生育要求的妇女，如可疑宫腔粘连一定要行宫腔镜，并且建议中重度宫腔粘连分离手术（TCRA）在三级以上医院施术。预防再次粘连形成，促进内膜再生修复，增加受孕的机率。

温馨提醒：

- 张冬青表示，宫腔粘连的治疗任重而道远，但更重要的是预防，并向广大女性朋友提出3点建议：
- 1.做好避孕措施，避免或减少人流手术，减少对子宫内膜损伤及感染的风险。
 - 2.在容许的范围内选择药物流产，减少宫腔操作，如人工流产、钳刮术等。
 - 3.若出现宫腔手术后闭经、月经稀少和不孕，要及时就诊，遵从医生建议行宫腔镜检查，早诊断早治疗。

抑郁症须及早察觉

广州市花都区慢性病防治所 庞永慧

抑郁症是情绪病的一种。随着时代的发展,社会竞争的加剧,生活压力越来越大,患上抑郁症的人数也不断增加。除了个人性格以及外部环境事件因素外,研究显示患者脑部化学遗传物质失去平衡也是一个重要的发病因素。就像感冒发烧一样,抑郁症需要治疗。若没有适当的治疗,重症抑郁症患者单靠意志是很难驱走抑郁的。长久处在抑郁状态,会影响学业、社交活动、与家人和朋友的关系,严重者可能出现自杀等极端后果。因此,抑郁症必须及早察觉,如有抑郁倾向,应尽早寻求专业的精神卫生医疗机构进行诊治。

一、真假抑郁症

成长路途上少不了荆棘和挫折,也不时经历和体验到压力和情绪起伏。在学业、家庭、人际关系或者恋爱等方面感到不如意的时候,几乎都会感到沮丧、寂寞,或者郁郁寡欢。然而,一般郁闷低落的情绪所造成的困扰较为轻微和短暂,在数天或一两周内就会改善,这属于正常的短暂性情绪低落,不代表患有抑郁症。

二、情绪探热针

事实上,抑郁症并不单是“不开心”、“郁闷”那样简单,它是一种情绪病。当我们情绪低落得有点不对劲,甚至觉得做人无意义的时候,就得为自己的情绪探探热,看看是否患有抑郁症。以下是一些抑郁症的常见征兆: 1.睡眠和体重。睡眠失调,失眠或睡得太久;暴食或者食欲不振,以致一个月来体重改变5%以上; 2.对日常活动、工作或爱好丧失兴趣; 3.离群,刻意回避社交场合; 4.感到失落、沮丧、无助或者绝望,常常哭泣; 5.过分或不适当的自责和内疚,觉得自己无用或无价值; 6.注意力不集中,记忆力减退,判断力变差,犹豫不决; 7.觉得坐立不安或者呆滞迟缓; 8.自杀或者伤害自己的念头反复出现。

若连续两周或两周以上觉察自己有上述五项或以上的征兆,那么,你很有可能患有抑郁症。但不要过于忧虑,因为像感冒发烧一样,抑郁症也是一种可以治愈的疾病。所以当你怀疑自己患上情绪病,必须及早寻求专业人员的帮助,以免延误病情。

推荐食疗

米饭里的中医学——饭焦

指导专家:广州医科大学附属第二医院番禺院区中医学 郑艳华 副主任中医师 通讯员:许咏怡

本期我们继续一起认识米饭里的中医学。《新修本草》中记载大米:味甘、苦,平,无毒。主益气,止烦,止泄。广州人通常称大米为“饭”,煮“饭”过程中有时锅底米饭微微焦黄干锅,称饭焦。

饭焦也叫锅巴,但不是现在零食的锅巴。传说三国时代,刘备茅庐三顾,请诸葛亮出山时,诸葛亮徒四壁,无甚招待。其妻黄月英,在锅里还剩下些锅巴,遂用米汤煮锅巴,香润爽口。烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物。我们中医讲的“焦”只是微微焦黄、焦黑的状态,并且用的是无油干热的方式,不像烤串烤肉那样。米饭通过微微炒焦来增强药材本身消化能力。比如大家耳熟能详的焦三仙是用三味炒焦的药材组合而成的。很早以前民间就以焦锅巴入药了。饭焦具有和中、健脾、消食、止泻之功,胃弱及慢性胃炎、不思饮食者宜食;脾虚、消化不良、久泻不愈的老人、小儿宜食;病后消化力弱、食积腹痛者宜食。或以水煮成焦锅巴粥,则焦苦之味全无,竟成焦香可口之味;或以之为细末,1日3次,每次1勺(约10g),开水送服。名中医蒲辅周曾经即以焦锅巴为主药,辅以山楂、神曲、砂仁、鸡内金、莲子之类,制作锅巴丸,并认为此丸性味和平,无论男女老幼,中虚脾弱,肌肉消瘦,久患下利(腹泻),或大便不成形,俱可久服。

推荐:莲子饭焦粥

一般来讲电饭煲是没有饭焦的。个人经验,可以煲仔饭或石锅饭比较容易产生饭焦,可以一试一下。另外如果在外面品尝煲仔饭或石锅饭,锅底的饭焦,也不要浪费啦。推荐莲子饭焦粥,制作如下:

原料:莲子肉50克,饭焦(锅巴)、白糖各适量。

方法:莲子浸泡半小时后与饭焦一起,加水,用文火煮粥,等莲子肉烂熟,调入白糖即可。早晚温服。适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、大便容易泄泄的人群。

医生教你怎么规范测血压

受访医生:广州市第一人民医院老年心内科 银孟卓 副主任医师 通讯员:魏星



众所周知,在脑卒中的诸多危险因素当中,高血压占据重要位置,血压越高,卒中风险越高。许多患者都知道控制血压的重要性,却可能连最基础的知识“如何正确测量测血压”都没有搞清楚,以错量的血压来指导降压,从而导致血压控制效果不佳,甚至带来脑卒中等不良后果。居家规范测量记录血压值,不但能为医生诊断提供有效数据,还能及时发现脑卒中等高血压并发症之端倪,做到有效控压早达标。

案例1 2个月前,张先生被确诊高血压,遵从医生的医嘱开始服用降压药物及在家自行使用电子血压计测量的血压,测出来的血压总是高于145/90mmHg,张先生于是自行增加降压药的剂量。次日,当他头晕自觉血压升高再次来到门诊就诊时,医生给他测量的血压只有110/60mmHg,这下子张先生就困惑了:到底自己的血压是高还是低?是需要增加降压药剂量还是减少原剂量呢?后当张先生拿来电子血压计给就诊医生测量时,才发现自己的测量方法并不准确,从而导致血压测量出来的数值超

过实际血压值。

案例2 身患高血压病近十年的刘阿姨,规律服用降压药,平常在家里自测血压,今日一早起床自觉有点头晕,伴有左腿有点累,似乎抬不起来。她按往常一样自测血压发现血压180/100mmHg,较往日的130/80mmHg高了好多。于是急忙到医院就诊,被诊断为急性脑梗塞,所幸就诊及时,治疗效果很好。经治医生说,她的自测血压帮了她一个大忙。

我们规范地测量及记录血压,不仅给医生提供一份有效的参考数据有助于控制血压早达标,还能让我们更清楚了解自己的身体情况及时发现脑卒中的早期端倪。

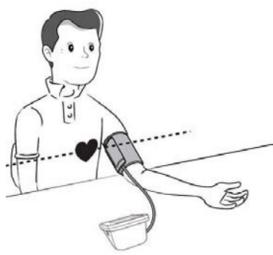
家庭自测可以作为高血压患者血压监测的长期方式

“血压测量主要采用诊室血压和诊室外血压测量,后者包括动态血压监测(ABPM)和家庭血压监测(HBPM)”

在人们传统意识中,诊室血压是诊断高血压、进行血压水平分级和观察降压疗效等常用方法。然而现在

有条件者都进行诊室外血压测量,用于排除白大衣高血压及隐性高血压。根据《中国高血压防治指南2018修订版》,家庭血压监测由于自测方便,既有助于增强患者参与意识,又改善患者依从性,非常适合高血压患者作为血压监测的长期方式。为保证自测血压的有效性和同质性,准确的测量血压的方法、时间点则显得非常重要。

家庭测量血压的要点



1.使用工具。使用正规厂家生产的经认证的臂式电子血压计,不推荐腕式血压计、水银柱血压计。电子血压计也要至少1年联系厂家校准一次。

2.精神高度焦虑患者,不建议家庭自测血压。

3.测量次数。初诊及血压不稳定患者,建议早晚测量,每次测量2-3次,取平均值并记录,连续测量7天,取后6天的血压平均值。血压平稳且达标后,至少每周测量1-2次。

4.测量时间点。早上起床后,服用降压药和早餐后,排尿后,固定时间坐位测量血压(或遵医嘱)。晚饭后、睡前自测坐位血压。

5.记录血压值。详细记录每次测量血压的日期、时间以及所有血压读数,而不是只记录平均值,并注明血压值变化大时的特殊情况如漏服药物、吵架、伴头痛等。就诊时向医生提供完整血压记录。

可能导致血压读数偏高的状况

美国心脏协会(AHA)曾经发表文章指出,血压测量的7大误区可能导致血压读数偏高,造成误诊。

1.膀胱充盈 测量血压时受测者膀胱充盈,即憋尿,可能导致血压读数约偏高10~15 mmHg。在测量血压之前,应排空

膀胱。

2.坐姿不端正 测量血压时受测者坐姿不端正,包括懒散、背部或下肢缺乏支撑等情况,可能造成血压读数约偏高6~10 mmHg。测血压时,需背靠椅背、双脚平放在地板或脚凳上。

3.手臂悬空 测量血压时受测者手臂悬空,可能导致血压读数约偏高10 mmHg。测量血压时,应将手臂平放在桌面上,使测量袖带水平与心脏齐平。

4.袖带套在衣服上 测量血压时袖带套在受测者衣服上,可能造成血压读数约偏高5~50 mmHg。测量血压时,最好能裸露手臂。

5.袖带大小太紧 测量血压时袖带大小太紧,可能导致血压读数约偏高2~10 mmHg。应选择大小合适的袖带。

6.翘腿 测量血压时受测者翘腿,可能使血压读数约偏高2~8 mmHg。测量血压时不要翘腿,双脚平放支撑。

7.讲话 测量血压时受测者问问题、回答问题、打电话等现象,可能造成血压读数约偏高10 mmHg。测量血压时,注意不要说话,保持安静。

延伸阅读:

1.正常成年人血压收缩压大于等于90mmHg,小于140 mmHg,舒张压大于等于60 mmHg,小于90 mmHg。白天略高,晚上略低,冬季略高于夏季。运动、紧张等也会使血压暂时升高。脉压是收缩压与舒张压的差值,正常为30~40 mmHg。收缩压达到130~139 mmHg或舒张压达到85~89 mmHg时,称血压正常高值,应当向医生咨询。

2.在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。

3.超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。高血

压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式,食盐摄入量不应超过6克/日,应多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

4.高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。根据国家基本公共卫生服务项目要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中

心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好自我管理。

5.高血压患者要学会自我管理。掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。普通高血压患者的

血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、卒中后患者的血压控制更宜个体化,一般可以降低至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受,以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。

摘自《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》

关于血压,你一定要掌握的

流感来袭,宝爸宝妈该如何应对

医学指导:广东省妇幼保健院 儿科 李增清 主任医师 通讯员:林惠芳

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常发生于冬春季,而儿童又因免疫机制还不够完善,往往容易成为流感侵袭的对象。

儿童一旦中招流感,常表现为突然起病,大一些的孩子可表现出与成人相似的症状,主要为发热,而且多为39~40℃的高热,可伴寒颤,多持续3~5天,除此之外,还有乏力、肌肉酸痛等全身中毒症状,少数还可伴有消化道的表现,如恶心、呕吐、腹泻等。小一些的孩子,他们的症状往往没

那么明显,可能仅是表现为发热、咳嗽。

流感本身的症状并没那么可怕,但与普通感冒相比,流感引起肺炎、心肌炎、脑膜炎等多种并发症的几率又会高一些,再严重一些的甚至可致死亡。因此,对儿童流感,千万不可掉以轻心,如果宝宝出现有疑似的流感症状时,千万不可拖延,尽快到医院做检查,一旦确诊,最好在医生的指导下,尽早用药。目前对流感的药物以奥司他韦为主,并强调最好是能在出现症状的48小时内尽早用药,效果更佳,当然,如果

超出48小时给药,仍能从中获益,尤其是对于一些中重型流感儿童,意义更大,但一定要注意遵医嘱规范用药。

在流感期间,除了遵医嘱用药,家长还需做好居家护理:

1.注意做好降温。一般来说,体温在38℃以下时,以物理降温为主,超过38℃才建议使用退烧药,目前推荐使用的儿童退烧药为对乙酰氨基酚或布洛芬,需要注意的是,两次用药至少间隔4小时,同时一般不建议两种退烧药交叉使用。

2.患病期间注意多喝水,饮食上以清淡易消化且营养丰富的食物为主。

3.宝宝一旦出现以下情况时,家长应及时带宝宝到医院就诊:①体温超过38.5℃,或持续高温不降;

②感冒持续一周仍未见明显好转;③宝宝精神状态不佳、嗜睡、拒奶等;④出现呼吸异常、声嘶、鼻翼扇动、嘴唇青紫等;⑤呕吐剧烈或呈喷射状呕吐、腹泻等。

当然,想让宝宝少受罪,最重要的还是要做好预防: 1.平时要注意加强营养,进行适当的运动和保证充足的睡眠,提高

自身免疫力,以提高对疾病的防御能力。

2.在流感季节,要尽量避免带孩子人流密集的地方,家庭成员如有感冒的,注意戴好口罩,避免与孩子的亲密接触,同时,注意保持室内的通风换气,此外,也要教育宝宝养成勤洗手的好习惯,外出归来和进食前,一定要清洁双手,以减少“病从口入”的机会。

3.流感疫苗是预防流感的一项非常有效的方法,建议在每年流感季开始前,在医生的指导下先给宝宝接种流感疫苗,以产生一定的保护力。

增强体质,不畏流感——适合小儿冬季养生的美味汤方

广州市中医医院 徐雯 教授 通讯员:梁译尹

冬季是流感的高发季节,广州近期一直风大干燥,气温冷一下热一下变化无常,很多街坊都会出现这样或那样的健康问题,尤其是孩子。冬季对小朋友的健康会有什么影响?冬天的饮食养生应该把握什么样的总基调?此时给孩子如何选择合适的饮食?来看看广州市中医医院广东省名中医徐雯教授的指导建议。

一、冬季对小朋友健康会的主要影响

1.冬季气候寒冷,风大干燥,是呼吸道疾病的高发季节,需谨防呼吸道传染病,如水痘、腮腺炎、流行性脑膜炎等。

2.冬季气候干燥寒冷,很多孩子都有嘴唇发干的症状,便会经常舔嘴唇,造成唇周围的皮肤被唾液反复浸

渍而出现红色的小斑疹、小丘疹,容易出现诸如皮肤干燥、皲裂和口角炎、唇炎等症。

3.冬季气候干燥寒冷,鼻黏膜干燥结痂,小儿常感不适而用手挖鼻子,导致鼻黏膜破损出血。

4.冬季寒冷机体消耗能量产热,新陈代谢加速,小儿食欲也随之增强。若饮食不节,暴饮暴食,易致乳食积滞于体内,出现厌食、腹胀、呕吐、大便秘结或稀烂等不适。

二、冬日的饮食养生策略

冬日是自然界万物闭藏的季节,人的阳气也要潜藏于内,脾胃功能相对虚弱,若再食寒凉,宜损伤脾胃阳气。因此冬季应少吃荸荠、柿、生萝卜、生黄瓜、西瓜、鸭肉等性凉的食物,多补充含蛋氨酸和无机盐

的食物,如芝麻、葵花子、乳制品、叶类蔬菜等,以提高机体的御寒能力。

医学研究表明,人怕冷与饮食中的无机盐缺少颇有关系。所以冬季应多摄取含根茎的蔬菜,如胡萝卜、百合、山药、藕及大白菜等,因为蔬菜的根茎里所含无机盐较多。

三、推荐几款流感汤方

近日又有流感冒头,为大家推荐几款冬季汤方,可起到增强体质,预防疾病的作用。

1.淮山杞子瘦肉汤:

材料:淮山15克,枸杞子10克,瘦肉125克。

做法:瘦猪肉飞水切块,与淮山、杞子一同置于砂锅内,加入适量清水,煮沸后转文火煮2小时,以少许盐调味,饮汤食肉。

功效:补肝肾,益脾胃。 适应症:适用于冬季调养保健。 小贴士:淮山宜用干品。

2.章鱼花生脊骨汤:

材料:章鱼干50克,花生30克,猪脊骨150克,生姜2片。

做法:章鱼干浸泡2小时,猪脊骨洗净斩件,飞水去肉腥,与章鱼干、花生、生姜一同入砂锅内,加入适量清水,煮沸后转文火煮2小时,以适量盐调味,即可食用。

功效:益气补血,强筋健骨。 适应症:适用于冬季小儿体质虚弱、疲乏、肢体无力、便秘,也可用于冬季保健调养。

小贴士:本汤中的花生含有丰富的植物油,不适宜脾胃较弱、消化不良之小儿,否则会引起腹泻作用,减慢康复进程;也不适合伤风感冒及喉呢

发炎的小儿食用。

3.白萝卜牛肋汤:

材料:白萝卜250克、牛肋肉150克,枸杞子10克,生姜3片。

做法:白萝卜去皮洗净,切段备用,牛肋去骨,斩件飞水,与白萝卜、枸杞子、生姜一起置于砂锅内,加适量清水,煮沸后转文火煮3小时,以适量盐调味,即可食用。

功效:健脾补肾,化痰消滞。 适应症:适用于冬季小儿体质虚弱、脾胃虚弱引起的食积腹胀,消化不良,食欲不振等。

小贴士:中医理论认为白萝卜味辛甘,性凉,入肺经,为食疗佳品,可以治疗或辅助治疗多种疾病,本草纲目称之为“蔬中最有利者”。本汤方中加入牛肋、枸杞子、生姜,可减缓白萝卜寒凉之性,是较好的食物搭配。

粤港澳大湾区交流

赴澳门镜湖医院交流见闻与体会

作者:番禺区何贤纪念医院 陈沛、梁少英 助产士 通讯员:麦丽霞

为响应国家关于粤港澳大湾区的发展战略,推进大湾区医疗卫生领域的务实合作,2019年7月12日,番禺区何贤纪念医院与澳门镜湖医院签订友好交流协议,在医疗及护理项目建立友好合作关系。10月,番禺区何贤纪念医院产科助产士陈沛、梁少英作为首批交流人员赴澳门镜湖医院进行为期1年的进修。在这里,她们写下了第一个月进修的见闻与体会。



我院积极响应国家关于粤港澳大湾区的发展战略,推进大湾区医疗卫生领域的务实合作,我们俩有幸被选为医院首批助产交流人员。经过两周强化培训以及考核后,我们于10月4日正式赴澳门镜湖医院开启一年的交流。

澳门自1999年12月20日起成为中华人民共和国的一个特别行政区。在“一国两制”政策的指引下,澳门实行高度自治,享有行政管理权、立法权、独立的司法权和终审权。澳门镜湖医院创立于1871年,是澳门较大规模的民办慈善机构——镜湖医院慈善会属下的一间非营利综合医院。

出境后,我们坐上镜湖医院的专

车,该院产房郝护士长亲切的笑容一路陪伴着我们,办理相关入职手续、安排住宿和介绍医院的周边环境。镜湖医院住院部6楼包含产房22张床位、产休区30张床位、产房待产+收症床共10张床位、产床6张床位和婴儿室40张床位四个科室。

报到第一天,郝护士长安排我们到产房熟悉医院的规则制度、工作流程以及各物品摆放。产房一共有31人,其中正、副护士长各1人,助产士16人,试用期助产士3人,护士3人,试用期护士1人,助理员6人。排班模式跟我院一样APN,但每班8小时工作制。每班分高中低年资和助理员4人为一个小

组。连续4个夜班为一套夜班,一个月3套夜班,其中产房正、副护士长和产房区护士长各承担产房一套夜班。我们在第一周分别进入了第一套夜班。

郝护士长安排我们在两名资深助产士的带领下分别在分娩室熟悉环境。这里经产妇产程早破,宫口未开需要点滴缩宫素;宫口开1cm要求阵痛分娩;拔除普贝生后需要观察会阴缝合情况。进产房的孕妇禁止携带电子通讯设备,只允许喝宝矿力、纯巧克力、无渣粥水。孕妇产后持续胎心检测,期间禁止下床活动。镜湖的人文关怀和服务态度是备受赞誉的,我们身处其中真切地感受到了这一点。在工作中,你会发现,医护人员跟患者和患者家属说话的时候,永远面带微笑、轻声细语,会在患者或家属提出需求时放下手中的工作及给予回应;产房灯光柔和,独立设置壁灯,既能保证孕妇的休息,又不影响医护人员的工作。

但是,这里的产房没有中央监护仪,也没有常班的值班医生,助产士们书写护理记录时既要客观描述孕妇产程中存在的问题,又要证明助产士严格执行通知医生常规,而电子病历、护理文

书一旦确认签名后不能更改,由此产生的法律效力由签名者承担,必要时需出庭。因此,对电子病历和护理文书的书写要求甚是严格和谨慎。

这样的体制和制度短时间内一时让我们难以消化,一周后郝护士长和余护士长分别跟我们谈及出班的问题,让我们不禁紧张和焦虑起来。经过思考,我们鼓起勇气向医院护理部领导请示,希望在独立值班问题上得到有效指引。护理部孔碧华主任马上就我们提出的疑惑与镜湖医院护理部主任沟通,达成共识后对我们的问题一一作出解答。孔主任暖心宽慰我们,强调医院和护理部是我们坚强的后盾,让我们在镜湖医院安心工作,这让我们犹如大海航行中的船找到了指南针一样的方向。

工作的第二周,我们在高年资助产士的指导下独立断床尾接生,上台接生前严格执行职业防护措施,戴眼罩、穿防水围裙和水鞋,严格按照《分娩中心接产流程》以及陈护士长教导的方法一步一步地指引产妇,从对产妇宣教、物品摆放、点数、指导产妇用力 and 哈气,运用慢免肩的手法顺利协助孕妇分娩,新生儿娩出后由台下助产士



▲两位助产士参与产房紧急剖腹产手术

协助吸液护理,并行母婴早吸允、早接触,30分钟后由婴儿室的护士进行体格检查;产妇产后观察2小时后无特殊送往产休区观察,10天后随访伤口均愈合良好。

月底,医院审批通过我们的工号。在镜湖同事的指导和帮助下,我们开启书写护理记录模式。紧张不安的第一个月过去了,一路

走来有感动,有迷茫,更有收获。我们在不断努力熟悉和融入镜湖医院的工作和管理模式。未来的日子还很长,等待我们的也许还有更多的挑战。但是,没关系,俗话说得好:办法总比困难多,只要我们下定决心,要通过进修开阔视野、提高自我同时促进两院护理技术与文化交流,在两院领导同事的帮助支持下,我们定能胜任职责,阔步向前!

七律三首

作者:资文

七律·广东医改典型发布会

十年磨剑广东强,改革典型展锋芒。守正创新今古厚,顶天立地柱梁彰。广州模式增活力,越秀家医保健康。七秩杏林圆梦路,波澜壮阔谱华章。

2019年11月17日作于广州琶洲会展中心

注:广州市卫健委《建机制建队伍增活力全面探索基层医疗卫生改革新路径》获排名第一的2019年广东医改十大创新典型;越秀区卫健局《构建家庭医生签约服务“1+3+N”模式打通健康服务最后一公里》获排名第一的广东医改十大创新典型题名。

七律·南方医院惠侨新楼庆典

遥记当年叶帅倡,侨楼四十写辉煌。仁心仁术华人赞,

医德医风主席彰。不建神州头号殿,怎当涉外健康王。云帆直挂扬沧海,领誉全球再远航。

2019年12月6日作于南方医科大学南方医院惠侨新楼启用庆典之际

七律·访人民日报融媒体中心

瑞雪祥瑞暖日临,人民媒体穗宣寻。辑编采写精磨砺,报网端微细斟酌。定向擎旗澄谬误,凝心聚力汇声音。中流砥柱高擎上,引领全球定海针。

2019年12月17日作于广州新闻发言人北京专题培训时

注:在2013年全国宣传思想工作会议上,习近平总书记强调指出,人民日报在新闻宣传中发挥了“中流砥柱”和“定海神针”作用!

“一站式”婚育服务中心为白云区优生健康服务提质增效

《广州卫生健康》讯(通讯员 刘俊辉 谭惠珍)11月20日,国家民政部社会事务司司长王金华、二级巡视员杨宗涛,以及广东省、广州市民政部门负责人等一行到白云区“一站式”婚育服务中心参观,白云区副区长卢绮文及区卫健局领导陪同。王金华现场详细询问了婚育服务内容与服务流程,对该区婚育中心装修、设备设施配置与服务流程表示赞赏,对区卫生健康部门与民政部门紧密配合,让群众享受婚姻登记、优生优育指导、婚前医学检查、孕前优生健康检查全方位、一站

式婚育服务,共同致力于降低出生缺陷的做法表示高度认同。市民政局一级调研员龙少齐表示要将白云模式在广州市进行进一步推广。

过去,白云区三个婚检点与婚姻登记处相隔一定距离,群众往往要跑两至三次才能完成婚姻登记和婚前检查,有的新人嫌麻烦干脆放弃婚检,这也成为白云区婚检率偏低的一个原因。为了改变这一状况,白云区卫生健康局高度重视这一民生工程,结合“不忘初心、牢记使命”主题教育,牢牢把握“守初心、担使命,找差距、抓落实”的总要

求,着力解决人民群众的烦心事、揪心事,积极争取区政府支持,建设白云区“一站式”婚育服务中心,为群众提供便捷可及、优质高效的婚育健康服务。

白云区“一站式”婚育服务中心位于白云区商业旺地安华汇B馆11楼,毗邻白云区婚检处,面积约780平方米,由区妇幼保健院承办,目前已经投入450万元建设,是目前全市环境最新、业务面积最大、人员设备最全、科室设置最规范婚育服务中心。结婚登记的新人们在该中心可以享受免费婚前医学检

查、免费孕前优生健康检查、优生优育咨询和查环孕等“一站式”服务,真正实现“结婚、婚检、孕检”同做,极大地方便辖区群众,让老百姓“少跑腿”、“只跑一次腿”。该中心于2019年11月4日开始投入使用,截止到12月30日,已为847对育龄夫妇提供了婚育检查服务。白云区“一站式”婚育服务中心的启用,对降低出生缺陷发生率、传染病发病率,提高出生人口素质起到了非常重要的作用,全区孕前优生检查覆盖率从10月31日57.67%提升至12月30日的80%。

卫生监督 荔湾区多部门联合打击隐匿无证行医

《广州卫生健康》讯(通讯员 荔卫健)随着对无证行医查处力度的加大,无证行医窝点越来越隐蔽。近日,荔湾区卫生健康局联合区市场监督管理局、区公安分局、桥中街道办事处、区卫生监督所等相关职能部门在桥中街成功查处了一个隐匿居民区的无证行医窝点。

日前,荔湾区卫生监督所接到群众投诉,反映桥中街河沙居民区存在无证行医行为,该点隐蔽性强,多在晚上“开诊”,对周边市民生命和财产安全造成较大威胁。联合行动前该所多次派员暗访,对行动进行精心设计和周密部署,为防止无证行医当事人弃摊逃跑,该所

卫生监督员采取明察和暗访相结合的方式,捕捉无证行医现场;区公安分局对无证行医当事人进行控制和身份信息采集;区市场监督管理局负责检查现场药品、器械;桥中街道办事处负责现场协调及出租屋管理工作。各部门分工明确,最终成功对隐匿居民区的无证行医点进

行取缔。本次联合行动共出动执法人员28名,车辆3台,封存药品器械一批,对无证行医当事人依法立案查处。为确保打击效果,荔湾区卫生监督所已将无证行医点列入“黑名单”,对其进行长期追踪,为群众打造一个安全、有序的医疗环境。

新修订的《广州市免费用血管理办法》有哪些改变?

为切实保障无偿献血者临床用血权利,简化免费用血报销手续,依据相关政策,结合本市实际,广州市卫生健康委员会修订了《广州市免费用血管理办法》(以下简称《办法》)。

一、修订《办法》主要解决什么问题?

修订《办法》,主要是进一步细化了无偿献血者免费用血报销政策,优化简化了免费用血报销流程,明确了用血报销资金的来源。

主要是解决三方面问题:

- 1. 按照《广东省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》(省政府令250号),调整了我市无偿献血者用血权利,与省文件保持一致;
2. 用血费用在出院时可直接在医院全额报销,医院定期与市、区献血办结算费用,使献血者“献血容易用血也易”;
3. 明确了用血费用由市、区财政承担,纳入市卫生健康委和增城、花都、从化、番禺、南沙区卫生健康局部门预算,不涉及公医和医保系统。

该《办法》的修订,实现了“让信息多跑路,让群众少跑腿”的预期。落实用血费用医院直接报销,优化办事流程,可解决献血者反映强烈的报销难、报销慢、报销繁等问题。

二、《办法》中所指的免费用血对象是谁?

本办法所指免费用血对象(简称用血者)是指在本市参加无偿献血的献血者本人(简称无偿献血者)、配偶及其直系亲属。直系亲

属限指无偿献血者本人的父母、子女、养父母、养子女。

三、《办法》所指的免费用血是什么?

血液本身不收费,但血液从采集到临床使用存在成本消耗产生的费用,部分需要用血者承担。

为了保证受血者的安全,所有的血液制剂必须经过严格的检验、制备、病原体灭活等复杂过程,在确保血液质量和安全万无一失的情况下,才能将血液发送临床供患者使用。而《办法》所指的“免费用血”是指免交血液采集、储存、分离、检验、运输等费用,不包括用血者自身血液检验及输血所需相关费用。

四、《办法》中所提的用血费用报销标准是什么?

在本市献血后,血液经检验合格的,其本人、配偶和直系亲属享有下列临床用血权利:
1. 无偿献血200毫升及以上的,自献血之日起,其本人可享受临床免费用血。

2. 无偿献血者在2018年3月1日(不含3月1日当天)前,在本市无偿献血累计600毫升及以上的,其配偶及直系亲属可享受临床免费用血。

3. 无偿献血者在2018年3月1日后,在

本市献血累计600至1000毫升(含1000毫升)的,其配偶和直系亲属临床用血,按照实际使用血液制品价格计算,累计不超过捐献量价值2倍范围的,可免费使用。无偿献血者献血量累计超过1000毫升的,其配偶和直系亲属可享受临床免费用血。

无偿献血者在本市范围献血后,血液经检验不合格的,其本人临床用血时,按照实际使用血液制品价格计算,累计不超过捐献量价值3倍范围的,可免费使用。

无偿献血者在本省其它地区献血的,其本人、配偶及直系亲属临床用血时,免费用血标准按省有关部门的规定执行。

五、《办法》中是怎样换算捐献量和计算捐献量价值的?

捐献量换算:2018年3月1日后(含3月1日),1个治疗单位机采血小板按200毫升计算。捐献量价值计算:用机采血小板折算捐献量价值,捐献量价值等于机采血小板的量乘以单价。

例:2018年3月1日后,A捐献了3个单位机采血小板,B捐献了600毫升全血,A和B的捐献量价值均等于3(机采血小板治疗单位量)×1400元(目前血小板单价)×2(倍)=8400元。A和B的配偶和直系亲属在临床用血时,可使用价值为8400元的血液制品,实际换算时,具体捐献量价值可能因血小板价格浮动会有一定变化。

六、《办法》中用血费用报销流程是怎样的?

医院直接报销用血流程图:



医院直接报销用血流程图:

(如不在医院直接报销或异地用血,报销者提供:)

- 1、用血者和无偿献血者的有效身份证件,如委托他人代办,代办者需提供本人身份证件原件。

2、无偿献血者《无偿献血证》原件或电子《无偿献血证》。

3、用血者和无偿献血者的关系证件原件,如结婚证、户口本、出生医学证明,无偿献血者或其配偶及直系亲属签署的亲属关系真实性承诺书。

4、用血者用血费用清单明细原件或复印件。

5、出院结算发票原件如发票原件已交到医保或农合报销,请收原件部门在发票复印件上注明:
a)复印件与原件相符
b)盖农合或医保公章
c)出具农合或医保报销结算单原件

献血办工作人员核实相关信息后退还血费。

办理报销用血费用咨询电话:020-83501265

(广州血液中心 供稿)