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 2020年6月16日 星期二 第11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1159期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市卫生健康宣传教育中心

习近平强调:加快“将健康融入所有政策”

据新华社 日前,习近平总书记在主持召开专家学者座谈会并发表重要讲话时强调,要推动将健康融入所有政策,把全生命周期健康管理理念贯穿城市规划、建设、管理全过程各环节。

加快将健康融入所有政策,就要树立“大卫生、大健康”理念,增强全生命周期健康管理理念,通过完善各方面政策,充分保障公民的健康教育、公平获得基本医疗卫生服务、获取健康信息、获得紧急医疗救助等各种权利,推动卫生健康事业从以治病为中心转变为以人民健康为中心,努力全方位、全周期维护人民健康。

加快将健康融入所有政策,意味着各级党委、政府应当把人民健康放在优先发展的战略地位,将健康理念融入各项政策及其制定过程,不仅是财政、税收、教育、卫生、科技等方面的具体政策,还包括经济、社会、文化、生态、政治、外交等方面的宏观政策,整个公共政策体系都要增加“健康意识”。各部门各行业要加强沟通协作,形成促进健康的合力,真正普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业。

加快将健康融入所有政策,就要加大健康知识传播力度,将健康教育纳入国民教育体系,建立健康知识和技能核心信息发布制度;制定并实施健康影响评估制度,将公民主要健康指标的改善情况纳入政府目标责任考核,对各项经济社会发展规划、政策、工程项目进行系统的健康影响评估;建立政府主导、部门合作、全社会参与的全民健康素养促进长效机制和工作体系,全面提高我国城乡居民健康素养水平。

有了全民健康,才有全面小康。2020年是全面建成小康社会决胜之年,只有加快“将健康融入所有政策”的步伐,全面深入实施“健康中国”战略,促进卫生健康事业不断发展、人民健康水平持续提升,才能为全面建成小康社会奠定更为坚实的健康根基。

科学防疫我先行 健康生活新主张

广州市第二十届健康教育周系列宣传活动即将举行

《广州卫生健康》讯(通讯员 宋倩雯)“家庭分餐、公筷,作吗?”、“广州人心目中的健康生活方式是啥?”、“拒绝野味,从我做起”、“合理膳食、适量运动”等一系列健康生活新方式话题即将引爆全城,年度广州卫生健康行业盛事——广州市第二十届健康教育周系列宣传活动来了!据悉,由广州市卫生健康委员会主办,广州市卫生健康宣传教育中心承办,广州广播电视台协办的广州市健康教育周活动将于6月22~30日举办,今年健教周的主题为“科学防疫我先行 健康生活新主张”。6月29日,市级现场宣传活动更有同步网络直播!

正在进行!获取专属“健康达人卡”

在新冠肺炎疫情的外在压力下,市民逐渐形成了健康的生活方式。怎样的生活方式才算健康?如何让自己成为健康达人?6月15~28日期间,市民关注“广州市卫生健康宣传教育中心”微信公众号,参与“测测你是哪种类型的健康达人”有奖互动游戏,就能获取个人专属“健康达人卡”,凭“健康达人卡”即时兑换微信红包,超过15000个微信红包已准备就绪。

即将燃爆!现场热议健康生活新方式

6月29日上午10:00-11:30,广州国际媒体港三楼展厅将举办市级现场宣传活动。“一家人吃饭用公筷是多此一举?”、“拒绝野味,你做得到吗?”、“合理膳食+适量运动对你身心有益”,市民关心的一系列健康生活新方式话题将由专家一一点评。活动特别邀请医卫专家:广州市卫生健康宣传教育中心陈建伟副主任、南方医科大学卫生管理学院张持晨教授等参与专家论坛讨论。现场活动将通过街头访问视频、情景剧视频重现、健身达人演示健身动作等环节,与现场观众互动,寓教于乐。

据悉,活动将以“线下现场,线上直播”的形式开展,在花城+客户端、花城FM客户端、央视新闻+客户端、新华网、新华社现场云等平台同步网络直播。

各区联动!精彩活动就在身边

据了解,全市各区卫生健康局将围绕广州市第二十届健康教育周活动主题,组织开展辖区内的主题宣传活动。市民走在街头巷尾,就能参与到形式多样的健教周活动。市民还能通过辖区内自媒体、科普画廊、科普宣传栏、公益性广告了解健教周活动。

广州市卫生健康委召开2020年党的工作会议

穗卫健讯 5月25日下午,广州市卫生健康委召开2020年党的工作会议,深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神,总结部署党的工作和党风廉政建设工作。委党组书记、主任唐小平出席会议并讲话。委党组成员、市纪委监委驻委纪检监察组组长郑泽晖传达中央、省、市纪委全会主要精神,通报2019年纪检监察工作情况,提出2020年重点工作任务。委党组成员、副主任何希主持会议并作工作报告。

会议总结了2019年市卫生健康委党的工作和党风廉政建设情况。特别是在新冠肺炎疫情阻击战中,各级党组织充分发挥战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,广大党员干部冲锋在前、勇于担当,用实际行动践行初心使命,在抗疫大考中交出了合格答卷。

委党组书记、主任唐小平肯定了过去一年的工作成绩,并就2020年党的工作和党风廉政建设工作提出五点意见。一是要着力在深化理论武装上有新收获。坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想统揽一切工作,坚持“第一议题”制度,常态化推动各项工作对标对表。二是要着力在勇于担当作为上有新成效。不断增强“使命在肩、冲锋在前”的责任追求,坚持党建工作与卫生健康业务两手抓、两手都要硬,持续提升全市卫生健康服务保障水平。三是要着力在夯实基层基础上有新进步。贯彻落实《党和国家机关基层组织建设条例》及《加强和规范党内政治生活三年行动计划》,抓好公立医院党建重点任务的落实。四是要着力在全面从严治党上有新加强。要从实现“两个维护”政治自觉的高度,坚决落实全面从严治党主体责任,不断提高履职尽责本领,用全面从严治党新成效引领建设发展。五是要着力在锤炼过硬作风上有新突破。要持之以恒转作风、改作风,以作风建设的新成效促改革、促发展。

会后,委党组书记、主任、唐小平同志与委直属单位党政主要负责人、机关党支部书记(处长)进行了集体廉政谈话,强调领导干部要坚守初心使命,自觉性坚定“两个维护”,坚持以人民为中心,贯彻落实党中央决策部署,落实全面从严治党责任,严明纪律作风,一体推进不敢腐不能腐不想腐。

累计无症状感染者272例,全部纳入闭环管理!

广州疫情防控主要在这四方面“下功夫”

据“广州卫健委”微信公众号 6月12日,广州市第125场疫情防控复工复产新闻发布会(广州抗疫力量发布专场)介绍了广州市疫情防控整体情况和科研攻关、医疗救治、防疫志愿服务等工作。

广州市卫生健康委一级调研员胡文魁在现场介绍了疫情防控的整体工作情况。他在现场介绍,自1月21日发现首例新冠肺炎病例,至6月10日24时,广州全市累计报告确诊病例523例,已治愈出院511例,死亡1例,尚在院治疗11例(均为境外输入病例);累计报告无症状感染者272例,已出院268例,尚在院治疗4例(均为境外输入病例)。确诊病例治愈出院率97.7%(明显高于全国平均治愈出院率93.63%),病死率0.2%(明显低于全国平均病死率5.59%),全市没有发生社区疫情暴发流行。

近日,广州市疫情防控形势保持总体平稳态势,疫情风险整体不高。自4月25日以来,已连续46天无本地新增确诊病例。报告的境外输入确诊病例和无症状感染者均已纳入闭环管理,全部由口岸检疫或隔离点发现。近期,市疾控中心进行了环境采样和新冠病毒核酸检测,结果均为阴性。

广州市卫生健康委一级调研员胡文魁表示,广州疫情防控取得的成绩主要得益于以下四方面:

一是应急响应抓住“早”。广州是全省针对新冠疫情最早作出应急反应的城市。在发现首例确诊病例前,已经完成医护人员培训近万人次,并成立专家组,确定定点医院,提前做好医疗、防控、物资、检测等准备工作。

二是医疗救治突出“强”。疫情伊始,就形成基层排查、区级隔观、市级收治的三级救治网络,确定“两类四级”收治模式,总收治床位达7000张以上,确保了“应收尽收”“应转尽转”。推行“强院联手,优科联合、专家联动、设备联用”的应急救治模式,抽调全市最强专家充实临床一线或常态会诊,协调钟南山院士专家组驻点市八医院,畅通市八医院和广医一院重症病人接续救治,集中全市ECMO等高端设备保障危重病例救治等。积极开展中西医结合治疗,重点突出高危因素预警处置,始终坚持三线值班、专家巡查、集中会诊等制度,尤其是集中专家会诊。病亡率和治愈率达到国内主要大城市和同期国际主要城市最好水平。

三是做牢“一哨两网”。筑牢“前哨”防线。加强发热门诊筛查,构建医疗机构“前哨”防线;织密入穗防线。市卫健委配合机场、口岸、交通等部门迅速建立“三张网络”防线(入穗通道检疫网络、市内公共交通检疫网络、公共场所体温监测网络),建立站点联合检疫工作机制。在境外输入疫情严峻时期,迅速建立海关、机场、卫健等部门联动机制,建立“闭环”管理;夯实社区防线。首创由村居干部、基层民警和医务人员组成的三人小组,守牢社区阵地。

四是将公共卫生防控落到实处。建立全市公共卫生队伍统一调配机制,按片区成立6个流调组,组建市、区两级流调队伍和应急消杀队。自2月底全市所有新增病例均通过主动排查发现。

胡文魁指出,根据国家、省的统一部署和当前疫情防控形势,目前,广州市疫情防控已由应急状态向常态化防控转变。卫生健康部门将按照部署认真抓好常态化防控措施落实,巩固疫情防控成果,为经济社会秩序全面恢复提供有力保障。

市卫生健康委召开2020年全市基层卫生健康工作会议

穗卫健讯 6月3日下午,市卫生健康委召开2020年全市基层卫生健康工作会议暨推进“优质服务基层行”活动专题培训会,委党组书记、主任唐小平出席会议并讲话,委党组成员、副主任欧阳资文总结2019年基层卫生工作并部署下一步重点工作。

唐小平要求,全市基层卫生健康战线的干部职工,要整体谋划、系统重塑、全面提升,于危机中育新机,于变局中开新局,努力夺取疫情防控和基层卫生健康工作双胜利。一要认清形势,提高政治站位,切实增强做好基层卫生健康工作的责任感和使命感。各区要深入贯彻习近平总书记关于防范化解重大风险重要论述和关于疫情防控工作一系列重要讲话、重要指示批示精神,牢固树立以人民为中心,坚持人民至上、生命至上,将疫情防控与基层卫生健康工作紧密结合起来,补短板、强弱项,持续提升基层医疗卫生服务水平。二要狠抓落实、担当作为,推动基层卫生健康工作高质量发展,各区要积极应对疫情带来的“加试题”考验,凝心聚力,一以贯之抓好落实疫情常态化防控工作、加强基层疫情防控能力建设、持续推进基层卫生综合改革、推进家庭医生签约服务内涵建设、提升基本公共卫生服务项目绩效等各项工作;涉农区要以实施乡村振兴战略统揽基层卫生健康工作全局,推动乡村振兴各项硬任务顺利完成。三要善于总结、加大宣传,引导更多居民就近享受基本医疗服务。

会上,国家优质服务基层行有关专家进行专题授课。

守护全民健康,从家庭做起

2020年国际家庭日暨广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心家庭科学育儿第一课活动成功举办

《广州卫生健康》讯(通讯员 何月嫦)什么是科学的育儿方法?婴幼儿常见疾病如何照护?最有温度的婴幼儿照护服务是如何开展的?这一系列年轻宝爸宝妈关心的话题,在5月23日上午广州市国际家庭日暨广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心家庭科学育儿第一课线上直播活动中,育儿专家一一解开疑惑。

此次活动,由广州市卫生健康委员会主办,广州市妇女儿童医疗中心承办,广州日报、大洋网协办,按照国家卫生健康委2020年“国际家庭日”围绕家庭健康开展主题宣传活动的要求,结合深入贯彻落实国家及省、市推进3岁以下婴幼儿照护服务工作精神,旨在进一步宣传家庭发展理念,营造重视家庭建设、促进家庭发展的舆论导向和社会氛围,构建家庭科学育儿综合服务体系和多元化、规范化、多样化、便捷式的满足城乡需求的婴幼儿照护体系,全面推进广州市3岁以下婴幼儿照护服务优质化发展。

活动通过广妇儿、新花城、大洋网、南方卫视“生活家”、四个平台全程同步网络直播,广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心成立后首次亮相,启动家庭科学育儿第一课,发布家庭科学育儿系列课程。第一课邀请中山大学静进教授就家长们普遍关心的儿童心理行为发育问题进行授课讲解,授课内容丰富,讲解生动,得到了家长们的积极支持和好评;市妇儿中心宋燕燕主任医师为家长们讲解婴幼儿传染性疾病家庭预防策略,提出了以新型冠状病毒肺炎为代表的传染病家庭预防措施,实用性强;市妇儿中心胡艳副主任医师以家庭科学喂养为主题讲解了常见的儿童营养和喂养问题,根据儿童的生长发育特点,为家长详细讲解婴幼儿喂养的注意事项,收到了家长们的积极反馈。系列课程将陆续推出,邀请知名专家和婴幼儿照护相关从业人员授课,打造以专家团队为智库、以家长需求为导向、以区域引领为目标的公益科学育儿品牌。

首次亮相的广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心,为全省第一个成立的3岁以下婴幼儿照护服务专门业务指导机构,今年将完成搭建全市0-3岁婴幼儿照护服务健康管理体系以及智慧化管理平台。根据《广州市推进3岁以下婴幼儿照护服务工作实施方案》,广州市妇女儿童医疗中心成立广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心,承担广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导工作,负责建立机构卫生评价体系、机构人员培训管理、儿童早期发展及家庭科学育儿网络、智慧化平台等七大类职责。广州市妇女儿童医疗中心将依托全市妇幼保健三级网络管理架构、国家级儿童早期发展示范基地、广东省儿童早期发展应用工程技术研究中心转化平台,发挥儿童管理资源、专家团队、智慧平台优势,搭建3岁以下婴幼儿照护服务评价智慧化体系建设,为3岁以下儿童保驾护航。

广州市卫生健康委分管负责人在活动中指出,我市将按国家、省、市相关指导意见和文件要求,着力建立完善我市促进婴幼儿照护服务发展的政策法规体系、标准规范体系和服务供给体系,逐步满足人民群众对婴幼儿照护服务的需求。将“幼有所育、幼有优育”目标在广州尽早落实落细落地,努力提升市民获得感、幸福感、安全感,共同筑牢家庭健康幸福梦。

省卫生健康委人口家庭处赵祖宏处长出席活动并致辞,对广州市在3岁以下婴幼儿照护服务工作中勇于创新、发挥区域引领、工作走在全省前列(率先建立联席会议制度、率先出台政策文件、率先申报国家普惠托育专项行动项目、率先成立3岁以下婴幼儿照护服务指导中心)给予充分肯定,并对广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心提出了配强人员、真正发挥好指导作用以及潜心研究、出台规范、为全省提供可资借鉴经验的希望。

市、区卫生健康部门及3岁以下婴幼儿照护服务相关人员、广大家长等30余万人次参与了活动。

市民“云端”庆祝中国计生协成立40周年暨“5.29会员活动日”

《广州卫生健康》讯(通讯员 市计生协)5月29日上午,由广东省卫生健康委员会、广东省计划生育协会、广东省人口基金会、广州市卫生健康委员会、广州市计划生育协会、海珠区卫生健康局、海珠区计划生育协会联合举办的“壮阔四十年奋斗新时代”——广东省、广州市计划生育协会庆祝中国计生协成立40周年暨“5.29会员活动日”宣传服务活动在新花城平台、广东省计划生育协会微信公众号、广东省计划生育协会官方网站如约上线。市民足不出户就能“云”游整场活动,感受与众不同的庆祝方式。

13名计生协先进工作者受表彰

广东省计生协会长欧广源,中国计生协常务理事、广东省卫生健康委党组书记、主任段宇飞,广州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分别致辞。市计生协秘书长李益平现场宣读了表彰通报,王国斌、李益平为13名计生协先进工作者颁发了荣誉证书。

29户计生困难家庭获帮扶

据统计,2011-2019年,广东省计生协生育关怀基金共募集资金、实物等6460万元,开展了伤残、失独家庭救助、贫困母亲帮扶、走访慰问等系列公益活动,帮扶对象达10多万人次。

广东省卫生健康委二级巡视员纪乐勤等领导为计生特殊困难家庭的代表赠送了生育关怀慰问金。本次活动主办方共投入慰问金14.5万元,帮扶计生困难家庭共计29户。

现场除了温暖人心的捐赠帮扶活动,更有计生协志愿者以艺暖心、用爱相助的精彩表演。

市民足不出户就能参与“云端”互动

除了通过“云端”庆祝中国计生协成立40周年暨“5.29会员活动日”,广东省、广州市计生协还推出了主题作品线上3D数字虚拟展以及“40年我知道”计生协知识答题抽红包活动,短短2天便吸引了超过2万的市民参与在线互动。

●编辑部地址:广州市天河区天河东路德欣街29号 ●邮编:510630 ●电话/传真:(020)87594852 ●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

科学防疫我先行

“健康既是一种权利,也是一种责任”。经过新冠肺炎疫情的考验,人们逐渐认识到科学佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离、拒绝食用野味等文明健康生活方式对于防疫的重要性。为持续提升市民健康素养,将疫情防控成果转化为公众健康理念和生活方式,广州市卫生健康委定于6月22~30日举办以“科学防疫我先行 健康生活新主张”为主题的广州市第二十届健康教育周系列宣传活动。让我们树立起“自己是健康第一责任人”的健康观,让文明健康的行为方式成为自己生活的常态吧!

分餐食尚 分享健康不分爱

在这次新冠疫情当中，各地曾发生过多起因家庭或外出聚餐导致的聚集性疫情。从公布的疫情案例看，人们普遍习惯的合餐制，为病毒传播提供了机会和渠道，一定程度上成为疫情蔓延的推手。这也让越来越多的人意识到了围桌共食、不用公筷的饮食方式所隐藏的健康隐患，认识到分餐的文明和健康。

合餐混用碗筷易染病

俗话说：病从口入。混用碗筷、近距离合餐可为传染病传播打开方便之门。有数据表示，使用分餐制可以预防各种经口、唾液传播的疾病并减少交叉感染的机会，能使疾病的感染率由降至合餐的一半以下。特别是有利于减少幽门螺杆菌的传播，减少胃病的发生。研究发现，亚洲人共用饭碗、筷子和菜盘的习惯使得胃溃疡在家庭成员中极易交叉感染，其发病率要远高于分餐制的欧美国家。以下常见的细菌病毒都可能通过合餐的形式引发传染。

幽门螺旋杆菌：可引起胃炎、消化道溃疡等疾病，严重者可引发胃癌。它主要通过唾液传染。

甲肝和戊肝病毒：主要通过粪口传播，被病毒污染的餐具可能引发传染。

肠道疾病：严重威胁儿童健康的手足口病，也是由肠道病毒通过唾液、飞沫等传播而引发的，与手足口病病人合餐极易被传染。

流感病毒、麻疹病毒、结核杆菌等主要通过呼吸道传播的疾病，也可能因为合餐在近距离接触过程中造成传染。

分餐制、用公筷，健康新风尚

推行分餐制和使用公筷，不仅是为了保卫“舌尖安全”，更是引领一种文明就餐新风尚。

分餐至少有以下好处。

◆培养卫生文明好习惯，减少交叉感染，降低传染性疾病和食源性疾病的发生。

◆定量取餐，按需进食，保证营养平衡。实行分餐制，有利于控制人的饮食量，对有效预防和延缓肥胖、糖尿病、癌症等慢性疾病的发生有深远影响。特别对于儿童，有助于良好饮食习惯的养成，防止偏食，利于均衡营养。

◆分餐有助于简餐，约束大吃大喝、减少铺张浪费。能促进良好社会风气转变，与环境和谐相处。

◆促进新时代饮食技术变革，对烹饪方式、量化、器皿、减少盐糖使用等提出新要求，促进中华饮食现代化，更有利于国际化交往和社会发展。

分餐或份餐是养成良好的饮食习惯的开始。无论是家庭、学校、单位，按科学的饮食搭配原则进行合理分餐，每人一份，设计合理，搭配得当，荤素均衡，是平衡、定量的好办法。家庭按需选购食物，适量备餐；在外点餐要根据人数确定数量，集体用餐时采取分餐制和简餐。若长期坚持，不仅培养了健康行为习惯，减少了疾病的发生，也减少了食物浪费，推动了饮食新文化，可谓一举多得。

转变观念，积极践行

改变传统的“中式共餐”习惯，关键要转变观念和认识，不仅要积极

践行，更需要每个人坚持不懈的努力，久而久之，使之变成代代相传的健康生活方式。

家庭聚餐用公筷

实行专人专筷。每个家庭成员应有自己专属的碗筷、勺子、水杯等餐具，并在外形、大小、长短或者颜色上易于辨别，避免混淆。

践行分餐。把做好的饭菜直接分到家庭成员的盘子、碗里面，大家只是围坐在桌子上一起吃饭。

使用公勺公筷。不分餐的话，每个人可使用自己的碗、筷子和勺子吃饭，在每个菜盘、碟子等盛食物的容器上，放上公筷公勺，每个人都用公筷公勺夹、盛食物。

鼓励儿童尽早独立进食。喂养不能独立进食的婴幼儿时，家长或监护人一定要用适当的方式感觉孩子食物的温度，严格禁止用嘴尝试孩子食物、帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子公用餐具等做法。

餐馆就餐用公筷

带上筷子勺子。外出前往餐馆就餐时，提倡带上自己的筷子和勺子，把餐馆提供的餐具作为公筷公勺使用。

配备公筷公勺。若要使用餐馆的餐具，应主动要求店家在每个菜盘、碟子等盛食物的容器上配备公筷公勺。公筷公勺最好能与个人的筷子勺子明显地区分开。

汤盘里要放公勺。汤盘里要放公勺，舀汤时不要让公勺触碰到自己的碗筷，使用后立刻把公勺放回原处。

编后语

尽管人们对分餐制的种种好处已有共识,但分餐真正推行起来却并不容易。究其原因,主要还是人情、面子在作怪。比如有的认为一大桌子人杯来箸往,互相夹菜劝饭,才更显人情味,更有气氛;有的认为大家都习惯合餐了,自己提出分餐,显得不近人情,面子上过不去,因此羞于、怯于分餐。其实,在现代社会里,物质极大丰富,解决亲情、表达关怀的方式多种多样;共食方式,早已经不是唯一选择。

分餐，要有勇于作为的胆气。分餐而食，既健康卫生又文明有礼，大可放下思想包袱，理直气壮，亲身实践，带动风气。尤其是这次疫情更给人们大大方方分餐、自自然然养成分餐习惯提供了一个很好的契机。要知道，对己对人的生命安全和身体健康负责才是最深的“人情”，让亲人朋友都吃得健康、卫生才是真有“面子”。如果真因为不分餐而感染了病毒，传播了疾病，又何言人情，何来面子，恐怕更可能会伤了人情、失了面子。

说说『三减三健』之减油、减糖、减盐

减油篇——加“油”减量,生活增质

食用油作为人们日常生活中的一类必备食材,能增进食物的色香味,提高人的食欲,还能促进人体对脂溶性维生素的吸收;更重要的,它是人体脂肪酸的主要来源,是人体保持健康所必需的基本营养素之一。但是,食用油也并非吃得越多越好。调查显示,目前我国居民食油量偏多,需要提倡“减油”。

油摄入过多的危害

高脂肪、高胆固醇膳食是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。

高脂膳食也是肥胖发生的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

另外有研究表明，高膳食脂肪还可能增加某些癌症如结肠癌、乳腺癌、前列腺癌等发生的风险。

油腻食物容易导致胃酸、胃蛋白酶分泌过多。尤其晚饭吃了太多的油腻食物,就寝时食物有可能尚未充分消化和排空,平卧后容易导致胃酸和残余食物反流进食管,导致食管黏膜的损伤,也容易引起脾胃负担过重,易患慢性胃炎等。

油摄入量标准

《中国居民膳食指南》推荐,健康成人每人每天烹调用油量不超过25~30克。

减油小妙招

烹调食物选择用油少的方法,如蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等。

●用煎代替炸。如果一定要用油,用煎的方法代替炸可减少烹调油的摄入量。

●使用控油壶,减少油摄入。炒菜用油均从控油壶中取用。可以做到家庭定量用油,控制总量。

●少吃油炸食品。少吃或不吃油炸食品如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;并且在外就餐时,少点油炸类菜品。

●减少使用动物性脂肪炒菜做饭。

●吃多种植物油。不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。

●不喝菜汤。由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以不要喝菜汤。

●阅读营养成分表。在超市购买食品时,阅读营养成分表,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。

●去掉脂肪层。在我们食用一些肉食的时候,不吃肥肉,鸡鸭鹅去皮,也可以减少脂肪的摄入。

正确吃油小TIPs

在保质期内使用完

桶装食用植物油的保质期一般为18个月,小包装玻璃瓶橄榄油的保质期一般为24个月,开封后最好在4个月内用完。家里人少的话尽量选择小包装,以免变质。

选对的油

动物油脂、椰子油和棕榈仁油中的饱和脂肪酸含量较高;橄榄油、茶油、棕榈油、花生油、米糠油的单不饱和脂肪酸较多;而玉米油、大豆油及葵花籽油的多不饱和脂肪酸含量较高。富含不饱和脂肪酸的食用油对于降低心血管疾病的风险有着积极意义。

变换油的种类

健康用油最简单的方法就是“换着吃”,不少家庭用油“从一而终”习惯了就不换了,又或者认定了某种油有益于身体健康因此长期食用。实际上最健康的吃油方法,就是要定期换油吃。

减糖篇——添加糖少一点,生活甜蜜多一点

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，结构上有单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖和红糖都是蔗糖。各类人群均应减少添加糖的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

添加糖的危害

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素。

添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关。摄入添加糖，尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入，可能会降低其他营养食品的摄入，造成膳食不平衡，导致体重增加，并加剧慢性疾病风险。

食糖摄入过多会导致心脏病、高血压、血管硬化、脑溢血及糖尿病等。

糖摄入量标准

《中国居民膳食指南》推荐，成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

减糖小窍门

选择有一定营养的甜食：当你想吃甜食时，选择水果、低脂的巧克力牛奶、低糖的谷类食品或含新鲜水果的酸奶。

用健康的零食代替糖果：比如坚果、水果等。

自制甜品：自己做可以控制糖的使用量。

不喝或少喝含糖饮料，用白开水代替饮料。

减少食用高糖类食品，如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等。

家庭在烹调过程少加糖，尝试用辣椒、大蒜等改善食物风味，以取代糖。

外出就餐时，选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、甜汤等含糖较多的菜品应适量。

减盐篇——味道淡一点 健康多一点

食盐是日常饮食中不可或缺的调味料,但是,长期的高盐膳食摄入对健康有危害作用。全国营养调查显示我国人均烹调盐摄入量10.5克,超过了推荐标准,需要提倡减盐。减少食盐摄入是降低多种慢性病发生风险最简单有效的办法之一,对于维持正常的免疫功能提供了必要的支持。

高盐膳食的危害

长期的高盐膳食摄入会增加高血压、心血管疾病、胃癌等多种慢性非传染性疾病的发病风险。近年来研究发现，过量的盐摄入可能会促使免疫细胞的活动向促炎症反应发展，并成为引发自体免疫性疾病的一个风险因素。

盐摄入量标准

《中国居民膳食指南》推荐，成人每天食盐摄入量不超过6克。《健康中国行动计划（2019-2030年）》号召实施合理膳食行动，更提倡人均每日食盐摄入量不高于5克。

合理膳食、智慧控盐

●推荐每人每天食盐摄入不超过5克。提示：1克食盐约含400毫克的钠。

●提倡在家吃饭，学习少盐烹饪知识和技能，使用定量盐勺。居家推荐使用控盐勺，量化食用。有老年人，高血压、心血管疾病以及肾脏病的病人，更应提倡合理少盐膳食，培养全家清淡口味和习惯。

●烹调方法多样化，优选原味蒸煮。巧用多种风味替代盐，菜肴快出锅时再放盐，而且并非所有的菜都需要放盐，醋、柠檬汁、姜等调味品也可提高鲜度，可减少盐的摄入。

●从小培养儿童清淡口味，少吃高盐零食。人的味觉是逐渐养成的，从小就要注意培养孩子的清淡口味。1岁前辅食不建议加任何调味品，1-2岁食盐量控制在0-1.5克/天，2-3岁食盐少于2克/天，4-5岁食盐少于3克/天。不让孩子尝试成人食物，3岁以内孩子的饮食最好单独烹调，至少也要坚持到两岁。

●在外就餐或点外卖主动要求低盐口味，优选低盐菜品，注意荤素搭配。

●购买加工食品查看营养标签，选择低钠食品，少买腌制、酱制等高盐食品。预包装食品的营养标签中，钠是强制标记的五种营养素之一。购买时应注意观察食品中钠的含量。一般而言，如果成分表里每100克食品中钠的含量超过30%NRV（营养素参考数值），应特别注意，最好少买少吃

重要提醒:不要忽视各种调味品、咸菜、腌制食品中的隐形盐。

生活中摄入的盐主要来自一日三餐的烹调用盐及迷惑性很强的“隐形盐”。有些人觉得食用盐控制在5克以内就可以了,但是不知不觉中摄入了很多“隐形盐”。酱油、味精、鸡精、酱菜、咸菜、紫菜、虾皮、干果、面包、饼干等都含有“隐形盐”,譬如:15克一包的“袖珍”榨菜就包含1.5克左右的盐。所以要特别警惕“隐形盐”。

“三减三健”是国家开展的一项全民健康生活方式的专项行动,“三减三健”就是通过“减油、减糖、减盐”来实现“健康口腔、健康体重、健康骨骼”。

本文作者:广东省妇幼保健院营养科 田爽医师
广东省妇幼保健院营养科主任 夏燕琼 主任医师 注册营养师

健康生活新主张

佩戴口罩保持距离

新型冠状病毒的主要传播途径为经呼吸道飞沫和接触传播。科学佩戴口罩,是预防新冠肺炎和呼吸道传染病的重要手段。在当前新冠肺炎疫情防控常态化的形势下,广大市民应该根据所处地区的风险程度以及个人的身体状况,科学合理地选择和佩戴口罩。在低风险地区,普通公众居家无需佩戴口罩;处于户外、公园,建议随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩,在保持一米以上社交安全距离的情形下,无需戴口罩;市民外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,应佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

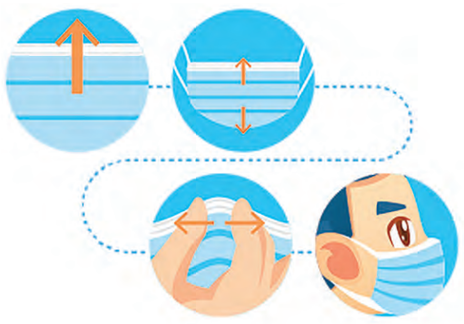
正确佩戴口罩才能有效降低感染风险,以一次性医用口罩、医用外科口罩为例,佩戴顺序为:

◆鼻夹侧朝上,深色面朝外(如果颜色无法区分,则褶皱朝下)。

◆上下拉开褶皱,让口罩覆盖口、鼻和下颌。

◆用双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间至两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。

◆适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部。



公共场所人员聚集,咳嗽、打喷嚏、说话产生的飞沫,容易造成人与人之间的疾病传播。市民应减少前往人员密集的公共场所活动,尤其是相对封闭、空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。日常生活中,避免聚餐、聚会、打牌、下棋、跳广场舞等活动。在复工复产、复学复课的同时,应避免与他人近距离接触,保持与他人一米以上的社交安全距离。

勤洗双手开窗通风

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。在日常工作和生活中,人的手不断接触到被病毒、细菌污染的物品,如果不能及时正确洗手,手上的病原体可以通过手和口、眼、鼻的黏膜接触进入人体。勤洗手,保持手的清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

在以下情况应及时洗手:外出归来;接触公共设施或物品后(如门把手、电梯按钮、扶手等);戴口罩前及摘口罩后;接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后;咳嗽打喷嚏用手遮挡后;护理患者前后;准备食物前、中、后;用餐前;上厕所后;抱孩子、喂孩子食物前,处理婴儿粪便后;接触动物或处理粪便后;其他需要洗手的情形等。

用洗手液(或肥皂)在流动水下洗手;不方便洗手时,可以使用含醇的免洗洗手液进行手部清洁。不确定手是否清洁时,避免用手触碰口、眼、鼻。

正确洗手的步骤是:用流动水将双手淋湿,取适量洗手液(或肥皂)均匀涂抹双手,采用7步洗手法认真搓洗双手,牢记"内外夹弓大立腕"七字口诀,具体步骤如下:

内:洗手掌,先用流动水湿润双手,抹上香皂,手心相对,手指并拢互相揉搓;

外:洗手背,手心对手背,沿指缝相互揉搓,双手交换进行;

夹:洗手指缝,掌心相对,手指交叉沿指缝相互揉搓;

弓:洗手指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

大:洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行;

立:洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

腕:洗手腕,揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

整个揉搓的过程不少于20秒。揉搓后用流动水将双手彻底冲洗干净。用干净毛巾或抹手纸彻底抹干双手。

开窗通风,保持室内空气流通,可以有效降低室内空气中病毒、细菌以及其他空气污染物的浓度,减少疾病风险。每天早中晚均应开窗通风1次,每次通风不低于15分钟。

随着夏季来临,气温升高,不少市民已经开始使用空调。为了有效降低疾病传播风险,市民居家使用空调时,需要做好以下几个方面:

◆使用前,对空调机外壳和空调滤网等进行清洗、消毒。首选专业机构对空调进行清洗和消毒作业。运行前,检查设备是否正常运行。

◆空调运行时,室内温度调节建议不低于26摄氏度。如能满足室内温度调节需求,建议空调运行时门窗不要完全闭合。

◆每天使用分体空调前,应先打开门窗通风20~30分钟,再开启空调、建议调至最大风量运行5~10分钟以上才能关闭门窗;分体空调关机后,打开门窗,通风换气。

◆长时间使用分体空调,空调每运行2~3小时须通风换气约20~30分钟。

咳嗽打喷嚏掩口鼻

咳嗽或者打喷嚏时,容易通过飞沫释放和传播大量的病毒。避免用手捂口鼻,一旦手沾染上病毒,如果不能及时洗手,手接触过的物体表面(如门把手、电梯按钮等)也会被病毒污染,进而造成病毒的传播和他人的感染。所以,咳嗽或者打喷嚏时应避免直接用手遮掩,可以使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内。咳嗽或打喷嚏后,应尽快用流水清洗双手或使用含醇的免洗洗手液进行手消毒。

咳嗽的同时经常伴有痰液,一口痰里含有成千上万的细菌和病毒,随地吐痰会污染环境,使细菌、病毒随着飞沫和尘土传给健康人,造成疾病的扩散。吐痰时用纸巾包裹后丢入有盖的垃圾桶,既是防止疾病传播的需要,也是尊重他人,赢得他人尊重,体现个人文明素养的良好行为习惯。

拒食野味文明饮食

近50年来,世界范围内出现了40余种新发传染病,绝大多数都在不同程度上与野生动物有关。许多野生动物体内携带大量病原微生物,接触和食用野生动物都会增加罹患疾病的风险,如1976年发现的埃博拉病毒病、1981年发现的艾滋病、2003年出现的严重急性呼吸综合征(SARS)、2012年发现的中东呼吸综合征(MERS)都被证实来源于野生动物。此次,新型冠状病毒也可能是通过与野生动物的接触传播到人类。

《中华人民共和国野生动物保护法》明确指出,禁止出售、购买、利用国家重点保护野生动物及其制品,禁止生产、经营使用国家重点保护野生动物及其制品制作的食品,或者使用没有合法来源证明的非国家重点保护野生动物及其制品制作的食品。今年2月,全国人大常委会作出了全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定。

为了人类健康和安全,个人不要猎捕、出售、接触、贩卖、购买、加工和食用野生动物。任何一种野生动物都是大自然生态链上重要的一环,每个人都应保护野生动物,尊重自然,拒绝食用野味。

科学健身戒烟限酒

规律、科学地进行身体活动既有助于提高机体抵抗力,又能降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还可帮助保持健康体重。提高身体活动意识,培养运动习惯,将身体活动融入到日常生活中。要掌握科学运动技能、避免运动损伤,少静多动,减少久坐。世界卫生组织建议每天宜坚持中等强度运动30分钟,每周不少于150分钟。

吸烟能导致多种慢性病,包括多种呼吸系统疾病、癌症和心脑血管疾病等。孕妇吸烟易引起自发性流产、胎儿发育迟缓和新生儿低体重。被动吸烟同样会引起多种疾病。吸烟不仅不能预防新型冠状病毒感染,还会降低身体抵抗力。任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好。

过量饮酒会导致心源性猝死、慢性酒精中毒、慢性胃炎、酒精性肝硬化和高血压等疾病,增加交通事故及暴力事件的发生。饮酒应适量,切勿过量伤身。

合理膳食营养均衡

合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。科学合理的膳食能有效改善营养状况,增强抵抗力,抵御疾病。日常生活中,合理膳食应该做好以下几个方面:

◆食物多样,谷类为主。每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。每天摄入谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

◆多吃蔬果、奶类、大豆。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素,对降低慢性病的发病风险具有重要作用。提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300~500克,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,推荐每天摄入200~350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种奶制品,摄入量相当于每天液态奶300克。经常吃豆制品,每天相当于大豆25克以上,适量吃坚果。

◆适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素A、B族维生素等,有些也含有较高的脂肪和胆固醇。动物性食物优选鱼和禽类,鱼和禽类脂肪含量相对较低,鱼类含有较多的不饱和脂肪酸。蛋类各种营养成分齐全。吃畜肉应选择瘦肉,瘦肉脂肪含量较低。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。推荐每周吃鱼280~525克,畜禽肉280~525克,蛋类280~350克,平均每天摄入鱼、禽、蛋和瘦肉总量120~200克。

◆少盐少油,控糖限酒。清淡饮食,少吃高盐和油炸食品,成人每天食盐不超过6克,每天烹调油25~30克。过多摄入添加糖可增加龋齿和超重发生的风险,推荐每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。足量饮水,成年人每天7~8杯(1500~1700毫升),提倡饮用白开水和茶水;不喝或少喝含糖饮料。成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

清洁家居防御蚊虫

保持良好的居家卫生习惯和居家环境卫生,可有效预防疾病的发生和阻断疾病的传播。在日常生活中要做到:

◆不共用毛巾和洗漱用具等个人卫生用品,保持餐具清洁。

◆勤洗衣物,勤晒衣被;

◆垃圾及时清理,清除卫生死角;

◆保持家居清洁。对门把手、手机、桌面、地面、马桶坐垫等经常接触的物品,加强清洁,必要时可以做预防性消毒措施,用酒精或含氯消毒剂等擦拭消毒(按产品说明书使用),也可直接使用消毒湿巾擦拭。

做好居家环境卫生和清除积水,可以有效遏制蚊虫孳生,减少疾病的发生。当前是登革热的流行季节,预防登革热,市民需做好以下几个方面:

做好家居洁净和环境卫生。及时清除垃圾,特别是破盆烂罐、瓶子、瓶盖、蛋壳、一次性餐具等容器。清除家居闲置容器积水,翻盆倒罐,并将其倒置,清除无用的容器。

家庭内安装蚊帐、纱门、纱窗等实物屏障,使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等装备,还可以适时使用杀虫喷雾剂向居室隐蔽处喷杀成蚊。

对于家中种养的水生植物,应每隔3至5天换一次水,并洗净根部和容器,以防有残余的幼虫和蚊卵粘附在水生植物根部和容器壁上;或改用砂养(砂养时以水面不超过砂面为宜)。注意清除花盆托盘积水。

及时清除居家周围的沟渠、天台等积水、填塞竹节、树洞,对于长期无法清除的积水,可以投放杀灭幼虫的缓蚀包药物,可保持三至五月对伊蚊幼虫的杀灭作用。

白天到户外活动,如公园、绿化带、林带等处,应穿长袖衣服及长裤,避免在树荫、草丛、凉亭等户外蚊虫较多的地方逗留,必要时在外露的皮肤及衣服上涂上蚊虫驱避药物。

垃圾分类爱护环境

随着我国经济水平的高速发展,人们的物质消费水平日益提升,相对应的垃圾产生量也在迅速增长,由垃圾产生的环境和健康问题日益突出,推行垃圾分类具有深远意义。垃圾分类可以减少垃圾对环境的污染,减少蚊蝇、蟑螂等有害生物的孳生,改善生活环境,从而有利于保障人们的健康。再者,垃圾分类能提高再生资源的回收利用率、焚烧处理效率和减少垃圾的焚烧填埋处理量。一些可回收物经过回收与利用变废为宝,能产生可观的经济效益。垃圾分类作为一种文明健康的生活方式,个人和家庭是实行垃圾分类的主体,它体现着一个城市、一个国家人民的文明素质与社会的文明进步。

作为普通公众,在日常生活中要做到不乱扔垃圾,自觉保持环境卫生,增强垃圾分类的意识,学习垃圾分类的知识,积极参与到垃圾分类的工作当中来。

科学就医合理用药

科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效防治疾病、维护健康。生病后要及时就诊,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机,这样既可以减少疾病危害,还可以节约看病的花费。生病后要选择合法医疗机构就医,不到无《医疗机构许可证》的不合法机构就医。遵从分级诊疗,避免盲目去大医院就诊。

市民就医时,要携带相关证件、既往病历及各项检查资料,如实向医生陈述病情,配合医生治疗,遵从医嘱按时按量用药。不要有病乱求医,不要轻信偏方,不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗,更不要相信封建迷信。

定期体检有助于疾病的早发现、早诊断、早治疗,是疾病预防的重要措施;而接种疫苗能够增强机体免疫能力,提高自身抵抗力,是预防和控制传染病最经济、有效的方法之一。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物,避免用药过程中发生耐药、减少不良反应。购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药必须凭执业医师处方购买。服药前要仔细读药品说明书,检查药品有效期,妥善存放药品。防止抗生素滥用,必须在医生的指导下规范、合理使用抗生素。任何药物都有不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师,不得自行增减药量。

规律作息 心理平衡

规律的生活作息对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。生活中要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活习惯和爱好。顺应四时,起居有常,不沉迷网络,不熬夜透支。保证充足的睡眠,能有效提高个人的记忆力和免疫力。建议成人一般每天7~8小时睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

心理健康是健康的重要组成部分。科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响,保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪,学会换位思考和理解包容,用科学的方法缓解压力。自我调适不能缓解时,要及时寻求专业帮助。家庭成员之间应平等沟通交流,邻里间、同事间、朋友间应和睦相处。

本版内容综合自《中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2015年版)》、《新型冠状病毒肺炎疫情防控健康教育核心信息及释义(第三版)》。

“敬老助老·与爱同行”

广州市开展2020年基层老年协会志愿服务大行动

□通讯员:广州市老龄工作委员会办公室

▲ 广州市开展2020年基层老年协会志愿服务大行动合影

5月28日上午,由广州市老龄工作委员会办公室、广州市老龄事业发展基金会主办、广州市广播电视台承办的“敬老助老·与爱同行”2020年广州市基层老年协会志愿服务大行动活动在广州市老龄办大院正式启动。市卫生健康委、市老龄办、市老龄事业发展基金会和各区卫生健康局、老龄办有关负责同志参加了活动。

启动仪式上,市卫生健康委、市老龄事业发展基金会领导分别致辞并发出活动倡议,鼓励、支持更多社会力量为老年人送温暖、送健康,树新风、做贡献,在全社会形成尊重、关心、支持老年人的良好氛围。基层老年协会代表宣读了志愿服务大行动倡议书,倡导社会各界敬老、爱老、助老。本次活动还举行了向各区卫生健康局交接健康爱心助老大礼包仪式,健康爱心助老大礼包包括:一本健康指引、一个按摩捶、一包防护口罩、一盒毛巾、一支电子体温计、一包消毒湿巾、一瓶洗手液、一包家庭应急药包。

启动仪式后,市老龄办和11个区卫生健康局(老龄办)在职党员带头,组织各街镇、居村、老年协会开展上门探访活动和派送健康爱心助老大礼包,表达市、区老龄委和市老龄事业发展基金会对我市老年人的问候。这次探访基层高龄、独居、计生特扶等特殊老年群体活动,向1000名老年人代表免费派送“八个一”健康爱心助老大礼包。本次活动得到了广州市卫生健康宣传教育中心的大力支持,中心为活动赠送了1000本《广州市民防控新冠肺炎健康指引》。

敬老爱老是中华民族的传统美德。让我们积极行动起来,使敬老、爱老、助老之风吹遍羊城,继续凝聚志愿力量,释放爱心善意,携手共建共治共享幸福美丽广州!

外籍患者手书感谢信送白衣天使

□通讯员:白云区卫生健康局 江兴夏、潘晓、陈婕

▲白云区人民医院外籍患者出院后特意买了鲜花、巧克力等礼物,并手写感谢信感谢医护人员。

“感谢所有照顾我的医护人员,特别要感谢星期天晚上那位让我冷静下来的医生!”近日,白云区人民医院医学观察病区收到了葡萄牙籍患者芭芭拉·克里斯蒂娜写下的感谢信和鲜花、巧克力,她以此向医护人员表达谢意。

5月9日,芭芭拉·克里斯蒂娜因发热、恶心等症状,前往白云区人民医院就诊。按照医院疫情防控有关规定,她被收治在医学观察病区。刚住进病区时,因为病区环境、天气炎热等原因,芭芭拉·克里斯蒂娜的心情比较烦躁,再加上语言不通和对新冠肺炎的恐慌,一开始她并不理解医学观察病区的相关规定,态度很抗拒,吵着要出院。

“我当时用纸笔写下英文单词,反复耐心和她沟通,让她明白医院目前的疫情防控规定,都是为了患者的健康负责。”该院值班护士陈小惠说。经过安抚,芭芭拉·克里斯蒂娜渐渐不那么恐慌了,开始积极配合住院。期间,为方便沟通,陈小惠等医护人员与她互加了微信,保持随时沟通,为她提供必要的帮助。很快,芭芭拉·克里斯蒂娜康复了。

5月12日下午,芭芭拉·克里斯蒂娜正式出院,特意买了鲜花、巧克力等礼物,并写了一封感谢信,感谢观察病区医护人员给她的一切帮助,感谢陈小惠等医护人员的悉心照顾。

“虽然只有短短几天,但经历了不配合住院—吵闹—理解—平静—配合治疗—道歉—信任—依赖—感谢!这几天我们的聊天记录比我和我同事的全年聊天记录还多。”陈小惠很感慨地在朋友圈里回忆了这个过程。她说,尽可能照顾好每一位患者,是她作为一名护士的职责,希望每一位患者都能尽快康复出院。

“医学观察病区医务人员始终以专业、一视同仁的态度对待外籍患者,为他们点赞!而外籍患者从对观察病区的抗拒,到对医护人员的感激,态度上的转变体现了她对我国医疗流程和医务人员专业上的理解。”白云区人民医院相关负责人表示,一纸感谢信、几句心里话,温暖了所有医务人员的心,也舒缓了医务人员长期在观察病区工作的辛苦和疲惫。

荔湾区的社区“逆行者”那些事

□通讯员:荔湾区卫生健康局

2020年5月19日是第10个“世界家庭医生日”。今年的主题是“携手家医 同心抗疫”。这主题背后是基层医务人员一百多天的奋斗!

疫情期间,以荔湾区家庭医生团队为代表的基层医务人员充分发挥出基层网底和贴近居民群众的优势,始终坚守在社区防控“第一线”。他们放弃假期,夜以继日,奔走在荔湾区的每一个角落,穿着厚重的防护服,虽一个个不辨面容,但都背影相同,哪里有危险,哪里最忙碌,哪里就有他们。

从入户排查、居家隔离健康观察、健康宣教、流行病学调查、咽拭子采样到重点人员健康跟踪管理、学校复学疫情防护宣教,每一项工作的有序开展,每一个任务的完满完成,都是社区医务人员的辛劳付出!

在这次战役中,荔湾区的家庭医生团队冲锋在前,身兼数职,日夜奋战在疫情防控第一线,为荔湾居民“保驾护航”,涌现出无数感人事迹!

冲锋一线,青年力量勇向前

当抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情的集结号吹响,新婚不久的叶嘉俊医生,毅然放弃了筹备许久的蜜月旅行,向荔湾区站前街社区卫生服务中心党支部提交了一封请战书。他主动放弃休假,积极投身于社区防控工作中,随时听候命令。

年初三晚上8点多,叶嘉俊突然收到紧急通知,有一批湖北籍旅客需要转运到集中安置点。他迅速赶回中心,和同事做好个人防护工作,理顺此次工作任务的各项细节,与街道人员、公安民警一起开展转运。此次转运工作共需转运6名人员,叶嘉俊对这次需要转运的湖北籍旅客进行了体温测量,询问他们的基本情况,并对此次转运工作进行详细、耐心地解释,让他们感到安心并积极配合转运安排。有个别人员因行动不便,叶嘉俊便主动协助,一路护送这6名湖北籍旅客到目的地。到达集中地点后,他及时与交接的医务同事详细地报告转运工作的过程,一直忙到第二天凌晨。

全员一心,坚守一线护健康

“生命重于泰山,疫情就是命令”。当省突发公共卫生事件一级响应的号角拉响,荔湾区华林街社区卫生服务中心党支部团结全体职工上下一心,牢记使命,齐心协力,共同投入到全面防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情中。

中心领导班子带头“坚守岗位、靠前指挥”,全面展开华林街、岭南街、沙面街三条街的入户排查工作,做到“守土有责、守土担责、守土尽责”,把人民群众生命安全和身体健康放在首位,坚守在疫情防控第一线。

除夕当天14时,一接到开展入户健康服务的通知,中心立即组建由党支部书记、主任李美婷,副主任黄嘉盈等8名党员职工组成的入户小分队,马上投入到上门排查、流行病学调查、体温监测等工作中。当晚,她们持续工作到晚上10点多才完成当天的排查任务。“我们在和时间赛跑,绝不能拖到明天”。至今她们一直在坚守。

在连续多天的入户排查走访中,各种紧急情况时有发生,他们一直整装待发,随时待命。无论是冲锋在前,还是坚守门诊、病房;无论是模范带头的党员同志,还是尽职尽责的群众职工;无论是天气恶劣、寒冷交加,还是夜幕降临、疲倦无力;社区防控医务人员一直在坚守,坚持不忘为人民服务之初心,切实牢记为人民服务之使命。

身先士卒,带头战斗在一线

在逢源街社区疫情防控最前线,总能看到逢源社区卫生服务中心主任詹清文的身影。她坚决服从组织安排,带头取消了春节休假,凭借扎实的业务能力和丰富的基层经验,迎难而上,冲锋在社区“战疫”第一线。

1月28日,接到上级指令,需要转送荔湾区第一批2名重点地区来穗人员入住指定医学观察场所。虽然已经进行了多次演练,但第一次转运实操,强烈的责任心让她难以平静。转运工作前夜,她返回单位工作到深夜,反复与街道、派出所等部门协调工作事宜,思考解决各种细节问题。

转运当日气温骤降,她放弃了自己髋关节病情复诊治疗安排,一大早在寒风中指挥协调,并向本次需转运的2名重点地区来穗人员耐心解释,安抚情绪,倾听并尽力帮助解决他们的困难,与街道工作人员一同护送他们到医学观察场所安置妥当。无论是排查疫情发生地来穗人员、上门医学观察、紧急转送密切接触者、协调处理各种突发紧急事件,詹清文都一如既往冲在最前线。她以誓与疫情抗争到底的精神、身先士卒的行动,激励着逢源中心全体医护人员团结一心,众志成城、共同奋战!

不畏风雨,守好“最后一公里”

当防控境外疫情输入成为防控的重中之一,荔湾区南源街社区卫生服务中心参与了入境人员从集中隔离场所转运进行居家隔离并开展健康管理的任务。高峰时期,曾在一天内护送了120多人。作为社区防控的重要力量,他们全力守好这“最后一公里”,在自己的岗位上为遏制疫情扩散蔓延贡献力量。

▲ 以荔湾区家庭医生团队为代表的基层医务人员充分发挥出基层网底和贴近居民群众的优势,始终坚守在社区防控“第一线”。

3月28日晚,广州挂起了暴雨橙色预警、雷电大风黄色预警和冰雹橙色预警。当天晚上,胡展豪医生和黎新国医生分别接到了转运任务,并在转运途中遇上倾盆大雨及冰雹。但生命重于泰山,疫情就是命令,防控就是责任,再恶劣的天气也阻挡不了他们脚步。在滂沱大雨中,他们顺利完成了当晚的转运任务,并在转运后按要求与“三人小组”的组员们上门开展入户关怀健康服务。

勇不退缩 逆行采样显担当

“张医生、原医生,下周一、二两天开始采样。张医生,你的二胎宝宝不到1岁半,你的爱人也是需要值班的临床护士,安排你成为采样专责人员,有问题吗?”“没事呀,我们俩轮着休,不影响工作。”“我就更加没有问题了,我家儿子大了,完全没有负担,听从工作安排!”这是荔湾区中南街社区卫生服务中心的采样队伍张战辉和原旺意接到命令时爽快的回答。

张战辉和原旺意,是荔湾区中南街社区卫生服务中心的采样专责人员,被同事们亲切称之为采样双人组。战“疫”期间,明知道进行咽拭子采样是高危工作,但他们俩并没有退缩,没有为自己找任何理由,爽快地接受了采样工作。

据统计,中南街辖区内的湖北籍人员有2600余人,超过荔湾区湖北籍人员的一半。由于企业复工,返穗人员激增,每天需要管理的健康服务对象多达100多人,其中需要按规定进行核酸检测的人员不在少数。高峰时期,他们曾在一个上午为116名居家医学观察人员进行核酸检测采样。穿戴着防护服、护目镜、面屏、手套、鞋套,这样的三级防护,在广州这样潮湿的天气里,他们还没开始工作,汗水就已经流出来了,然而他们没有半句怨言。5个多小时的采样期间,他们没有喝过水、也不能上洗手间,一直坚持到采样完成!

疫情无情,疾病无义,但荔湾区以家庭医生团队为代表的基层医务工作者却温暖无限,每个社区卫生中心都有令人感动的人与事!他们在全力坚决防止疫情的蔓延同时,不忘初心,将家庭医生签约服务融入到疫情防控中,疫情期间给高血压、糖尿病患者进行电话随访,询问血压、血糖情况,如金花街社区卫生服务中心考虑到辖区慢病孤寡老人因疫情难以到中心开药,又无亲属帮忙,便与街道居委合作,为他们安排上门送药服务。

火线之上显英雄本色,危难时刻见责任担当。荔湾区的家庭医生团队充分发挥了家庭医生健康“守门人”的作用,真正为辖区居民的健康保驾护航!

▲ 中南街社区卫生服务中心采样人员为辖区居家医学观察人员采样。

医患关系

由方舱医院和谐医患关系看医患矛盾纠纷预防

□通讯员:广州市卫生健康委保卫处 曾维武

方舱医院由于它机动性好,展开部署快速,环境适应性强等诸多优点而被引用到此次防控新冠肺炎战役中,它在贯彻落实党中央“应收尽收”指示要求上发挥了重要的作用。据统计,从2月5日开始收治患者到3月10日最后一家方舱医院休舱,武汉的16家方舱医院共收治12000余人,并做到了零感染、零死亡、零回头。方舱医院虽然情况复杂,困难较多,但医患双方都相互体谅宽容,不仅没有发生一例医患矛盾纠纷,医患关系还非常融洽,甚至医护人员和患者一起跳起了广场舞,演起抗疫剧。笔者在惊叹方舱医院为打赢疫情防控阻击战、歼灭战发挥重要作用的同时,对其和谐融洽的医患关系进行了分析、思考,认为方舱医院至所以有如此良好的医患关系,至少有以下三个方面值得借鉴:

一、目标的一致性是方舱医院良好医患关系的基础。

无论是医生,还是患者,来到方舱医院,都是为了“阻止疫情扩散、最终彻底消灭疫情”这个目标。患者看到医护人员放弃全家团聚的机会,逆行武汉支援、救治自己,就怀着一种感激的心情,尽量自己克服困难,努力不给医护人员“添麻烦”,医护人员看到患者的信任、尊重与友好,使自己的职业自豪感和荣誉感大大增强,就更加友善、耐心地对待病人。于是,大家心往一处想,劲往一处使,共抗疫情,自然也就没有了产生医患矛盾纠纷的可能。这就启示我们,在日常的工作中,要千方百计的让患者知道医生和患者的目标是一致的,无论是患者还是医生,都是为了消除病疼这个目标。患者来医院,是为了让医生用专业的知识为自己(亲属)解除病痛,恢复健康的体魄;而医生是为了用学到的知识帮病人解除痛苦来获得认同感、成就感。有了目标的一致性,也就消除了其他不良的想法,从源头上消除医患矛盾纠纷。

二、信息的对等性是方舱医院良好医患关系的保证。

方舱医院成立时,大家对疫情都有了初步的认识,就是疫情可防可控,但还没有特效药,特别是有基础病患者治疗难度更大。疫情可防可控,增强了大家战胜疫情的信心和对医生的信任感,稳定了大家的情绪;没有特效药,使大家都能正确面对治疗结果,也能理解为什么有些人进方舱医院前病情较轻,经过一段时间的治疗却转去重症室,而不再怀疑医生的医德、医风与医疗水平,当然也不再责怪、刁难医护人员了。有了信任与理解,自然也就不会有医患纠纷矛盾了。这就提醒我们,作为医院,要想防范医患矛盾纠纷,就要取得患者的信任与理解。在实际工作中,一定要让患者明白,医学是一门科学,有一定的规律性,同时也有很多的不确定性,医生通过学习,掌握了医治疾病的相关规律,但患者因为自身年龄、心理等情况不尽相同,在医治过程中或多或少会有一定的不同,医生只能是因人而异采取不同的措施,效果自然也就不尽相同。患者(家属)知道了可能出现的情况,也就有了相应的心理准备,一旦真的出现相关情况,自然也能接受事实,而不是怨天尤人或迁怒医生引发医患矛盾纠纷了。

三、压力释放的有序性是方舱医院良好医患关系的支撑。

方舱医院里的患者因为疫情的肆虐、患病的焦虑、环境的影响,较平时压力肯定更大;而对于医护人员来说,每个医护负责的病人较多,工作强度大,患者的期待、工作的压力、感染的风险等同时加在医护人员身上,其承受的精神压力无疑比平时更大。为了稳定患者情绪,舒缓医护人员压力,各级及时采取跟进措施,或派心里医生入院沟通、疏导,或为每个医护人员固定一两个专项联络人疏解工作、生活中遇到的难题,或在方舱医院内部组织诸如广场舞之类的由医患双方都参加的活动,既舒缓了压力,又融洽了关系。压力爆发是发生医患矛盾纠纷的一个重要原因。方舱医院经验告诉我们,一定要想办法让医患双方把压力有序释放出来,不给压力有爆发的可能,从根本上消除医患矛盾纠纷。这就需要我们在平时工作中,医院要充分发挥工会、基层党组织的作用,组织一些有意义的活动,让医护人员能轻松愉快的工作;而医护人员在面对患者时,不仅要用专业的知识帮助患者解除病痛,还要以“医者仁心”来发现患者及其家属焦虑不安的心理病患,并有针对性的给予精神鼓励和安慰,使患者及其家属能正确面对病痛和坦然接受治疗结果,消除了精神上的压力,矛盾纠纷也就没了产生的干土壤。

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:15000份 发放对象:广州市卫生健康系统工作人员