

# 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7月15日 星期三  
第13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1161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

## 国家卫健委:全面推进社区医院建设 强化传染病防控能力

据央广网 国家卫健委近日制定《关于全面推进社区医院建设工作的通知》(国卫基层发〔2020〕12号,以下简称《通知》),要求各地全面推进社区医院建设,强化传染病防控能力。

《通知》提出,社区医院建设坚持以人民健康为中心,不断满足人民群众基本医疗卫生服务需求;坚持问题和目标双向导向,着力补短板、强弱项、堵漏洞,统筹做好疫情防控和基本医疗卫生服务工作;坚持社区医院防治结合的功能定位和公益性质不变,已有的财政补偿

水平和优惠政策不降低。《通知》明确社区医院建设的主要内容:一是进一步完善房屋、设备、床位、人员等资源配备,加强信息化等基础设施建设和设备提档升级。二是突出重点,提高常见病、多发病的诊疗、护理、康复能力,加强住院病房建设,强化医疗质量管理,切实保障患者安全。三是加强防治结合,按要求做好传染病早发现、早报告工作,加强重点人员健康管理,做实基本公共卫生服务,不断强化传染病防控能力。

《通知》同时要求省级卫生健康行政部门要合理规划社区医院建设的数量和任务目标,严格组织对社区医院进行评估。完成建设任务并经评估合格的社区卫生服务中心或乡镇卫生院可按规定程序将社区医院加注为第二名称。同时,要求各地完善社区医院建设的保障措施,强化对社区医院建设的过程管理,并注重社区医院建设与“优质服务基层行”和城市医联体、县域医共体工作的协调配合,形成提升基层医疗卫生服务能力的合力。

## 疫情之下 线上活动为健康教育工作赋能

——广州市第20届健康教育周线上活动纪实

“以前健康教育周活动最多吸引几万人的关注,现在因为这场网络直播,我们的声音能够被超过一百万群众听见”,来自广州市卫生健康宣传教育中心的小李说道,“真的超级赞。”

小李口中的“网络直播”,指的是2020年6月29日那场以“科学防疫我先行 健康生活新主张”为主题的“广州市第20届健康教育周线上活动(6.22-6.30)”的网络直播。该直播由广州市卫生健康委主办,广州市卫生健康宣传教育中心(以下简称中心)承办,广州广播电视台协办。除了直播活动,本届健康教育周还运用多种线上活动方式给网友带来满满的科普“干货”。这展示了疫情之下线上活动为中心开展健康教育工作的新动能。

据悉,在对311名群众的满意度抽样调查中,本届健康教育周的总体满意度达到了98%。

的“健康达人卡”。充满“网感”的标签设定,得到众多网友的喜爱。该游戏从上线到收官,参与人数超过14万。

值得注意的是,游戏中出现的选项是根据新冠肺炎疫情期间需要延续或摒弃的卫生健康习惯进行设计的,分为“10要”和“10不要”。其中,“10要”包括:打喷嚏戴口罩、勤洗手多通风、用公筷分餐食等。“10不要”包括:不乱扔垃圾、不暴饮暴食、不熬夜透支等。在网友的选择中,居于“10要”前三位的是打喷嚏戴口罩、用公筷分餐食、清积水防蚊虫,而居于“10不要”前三位的是不乱扔垃圾、不随地吐痰、不久坐少动。

通过这款H5小游戏,中心可以更好地收集公众对健康生活方式选择的相关数据,以便于日后更有针对性地开展健康教育工作,而公众在参与游戏的过程中,也能进一步加深对健康生活方式的认识,提高自身的健康素养水平。

### 游戏“网感”十足 既要有热度也要有温度



H5小游戏“测测你是哪种类型的健康达人”生成的“健康达人卡”

“健康界扛把子”“卡路里爆锤师”“不良习惯终结者”……看到这些人物品鉴时,你最希望自己属于哪一个?

这是由中心开发、在第20届健康教育周正式启动上线的一款H5小游戏——测测你是哪种类型的健康达人——生成的“健康达人卡”。参与者通过在游戏中选出其心目中的健康生活方式,从而获得相应

### 线上科普宣传 既要扩容也要有质量

束之时,超过6万人浏览了主题页面。而微信公众平台则是线上科普宣传的另一只抓手。本届健康教育周除在市级微信号上发送推文外,还联合广东省健康类微信公众号,如:健康广东、广东卫生信息进行推广。而广州市的11个区在举办健康讲座、开展健康咨询、发放折页等线下活动的同时,也在线上宣传方面不断发力,共发送相关微信推文204篇,阅读量超15万。除微信公众号推广外,本届健康教育周也在健康中国APP、南方+、今日头条等平台进行了推广。

传统的线下健康教育宣传形式如开办讲座、咨询活动等可能会面临人员聚集的风险,而线上宣传能很好地规避这一风险,同时因其不受时间、地点限制的特点,可以触达更广的人群,满足公众在任何时间、任何地点学习科学知识的需求。



第20届健康教育周搭建的电脑端和移动端主题页面



2020年6月29日,在广州国际媒体港举行以“科学防疫我先行 健康生活新主张”为主题的“广州市第20届健康教育周线上活动”网络直播

极高的话题,网友“脑洞”大开,向专家抛出了许多“刁钻”的问题,如:“外出应酬时,领导未使用公筷夹菜,我吃还是不吃”“在家吃饭时,父母不愿意使用公筷,我该如何说服他们”……专家也“见招拆招”,用金句“赚吆喝”;“在朋友圈发动态@对方,表明自己支持使用公筷的立场”“以‘孝道’‘威逼利诱’父母”……直播让专家更接地气,得以更高效地向网友传播正确的健康观念和科学的防疫知识,网友也能足不出户地收获新知。

据悉,因受新冠肺炎疫情的影响,从2001年开始举办的广州市健康教育周今年首次运用视频直播技术将宣传活动的战场从线下转移到了线上+线下,以直播的方式向公众传播科学知识。该直播在花城+客户端、花城FM客户端、央视新闻+客户端、新华社现场云及快手等网络视频直播平台上进行,收看人数超百万。

“直播打破了知识传播和理解的壁垒,降低了知识获取的门槛”,广州市卫生健康宣传教育中心主任刘玉洪说道,“可以让我们的声音传得更远、更广。”

### 专家下场直播 既要带“干货”也要赚吆喝

“使用公筷可以预防多种疾病,如由幽门螺杆菌感染引起的相关疾病。”

“人类一旦跨越了与野生动物和平共处的边界,就打破了自然界原有的平衡。”

这是6月29日在广州国际媒体港举办的视频直播。该直播邀请了南方医科大学教授张持展、广州市卫生健康宣传教育中心副主任陈建伟、广东省中医院临床营养科副主任郭丽娜等3位专家对公众关心的话题——家庭是否需要使用公筷、何时才能戴口罩、野味是否真的不能吃、怎样才能做到吃动平衡——进行解答。

针对“使用公筷”这一在网络上讨论度

极高的话题,网友“脑洞”大开,向专家抛出了许多“刁钻”的问题,如:“外出应酬时,领导未使用公筷夹菜,我吃还是不吃”“在家吃饭时,父母不愿意使用公筷,我该如何说服他们”……专家也“见招拆招”,用金句“赚吆喝”;“在朋友圈发动态@对方,表明自己支持使用公筷的立场”“以‘孝道’‘威逼利诱’父母”……直播让专家更接地气,得以更高效地向网友传播正确的健康观念和科学的防疫知识,网友也能足不出户地收获新知。

据悉,因受新冠肺炎疫情的影响,从2001年开始举办的广州市健康教育周今年首次运用视频直播技术将宣传活动的战场从线下转移到了线上+线下,以直播的方式向公众传播科学知识。该直播在花城+客户端、花城FM客户端、央视新闻+客户端、新华社现场云及快手等网络视频直播平台上进行,收看人数超百万。

“直播打破了知识传播和理解的壁垒,降低了知识获取的门槛”,广州市卫生健康宣传教育中心主任刘玉洪说道,“可以让我们的声音传得更远、更广。”

(通讯员 张思思 曹彦/摄影 邵健远)

### 链接

从2001年以来,广州市健康教育周已经连续举办了20届。每一届健康教育周都紧扣当年的卫生健康工作重点和市民关心的热点公共卫生问题确定主题和方案,广泛深入开展相关健康传播活动。经过20年持续不断的创新发展,健康周已经成为我市健康教育工作的一个重要品牌。

## 市卫生健康委到清远市调研 对口扶贫工作和医疗帮扶工作

穗卫讯 6月23日,市卫生健康委党组书记、主任唐小平带领有关工作人员赴清远市调研对口扶贫工作和医疗帮扶工作。

当天上午,调研组到达英德市九龙镇太平村后,首先考察芳田生态种植蔬菜基地等扶贫产业情况,入户慰问结对帮扶贫困户,随后在村委召开对口帮扶工作座谈会。唐小平认真听取了委机关派驻太平村第一书记、工作队队长杨在陆帮扶工作汇报,充分肯定村两委、驻村工作队抓党建工作及帮扶工作取得的成效。他强

调,今年是脱贫攻坚战的收官之年,驻村工作队要建立健全返贫监测预警和动态帮扶机制,对存在返贫风险的脱贫人口、边缘人口进行动态监测;要多管齐下提高脱贫质量,巩固脱贫成果,确保高质量打赢脱贫攻坚战;要完善脱贫工作台账,全面梳理帮扶经验,扎实做好各级扶贫考核验收。下午,调研组对医疗帮扶工作进行调研,实地察看了清远市人民医院、清城区人民医院和清城区石角镇卫生院,了解医疗帮扶情况,看望广州派驻的医疗帮扶人员。

## 市卫生健康委组织召开广州市卫生与健康事业发展“十四五”规划编制研讨会

穗卫讯 7月1日上午,市卫生健康委副主任陈斌主持召开专题会议,研究讨论广州市卫生与健康事业发展“十四五”规划稿。市卫生健康委各处室相关负责同志参会。

根据市政府工作部署,市卫生健康委“十四五”规划被列入广州市“十四五”重点专项规划之一。为做好规划编制工作,市卫生健康委制定了工作方案,成立了规划编制工作领导小组和规划编制工作专班,委托第三方研究机构开展规划前期调研工作。会上,规划编制单位汇报了前期调研工作情况,规划编制思路,以及规划稿框架和主要内容,与会人员对规划稿进行了充分讨论。

陈斌强调,“十四五”时期是广州以新发展理念引领高质量发展、着力建设国际大都市、实现老城市新活力和“四个出新出彩”的重要时期。市卫生健康委“十四五”规划,是广州市“十四五”时期卫生健康

事业发展的纲领性、综合性文件,是实施医疗卫生重大项目、制定相关政策的重要依据。一是要高度重视,充分认识规划编制工作的重要性,要从促进我市卫生健康事业高质量发展的大局出发,群策群力,处室指定专人深度参与“十四五”规划编制工作。二是要规划编制工作要与新冠疫情公共卫生与应急救治体系建设、健康广州行动计划等最新工作要求相结合,要与国家和省卫生健康“十四五”规划、国民经济和社会发展规划“十四五”规划纲要相衔接;规划指标的设定既要体现与健康广州2030目标的有机衔接,也要体现老城市新活力和“四个出新出彩”等目标定位。三是要围绕重点任务、重点领域和改革创新等内容,加强市内外调研,深入基层,听取多方意见,找准事关全局和长远发展的重大问题和瓶颈短板,研究提出切实可行的政策措施和重大项目,科学谋划未来五年卫生健康事业发展蓝图。

## 广州市民营医疗行业党委 开展红联共建活动

穗卫讯 为进一步推动公立医院和民营医疗机构党建工作提质增效,以抓党建促业务促发展。7月8日上午,市民营医疗行业党委在广州圣泉医院,组织广州医科大学附属脑科医院(以下简称广医脑科医院)和广州圣泉医院举行“红联共建”签约仪式。

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、广医脑科医院党委书记宁玉萍、副院长杨焯娟、花都民营医疗行业党委副书记贺文强、广州圣泉医院党支部书记万可焕等出席签约仪式。广医脑科医院党支部书记宁玉萍与广州圣泉医院党支部书记万可焕签订了《广州市民营医疗行业开展红联共建活动协议书》,双方约定在党建和业务方面开展一系列工作,通过党建促进医院业务工作开展,实现互

惠互利、合作共赢的发展目标。签约仪式后,宁玉萍以“党建引领促发展 党建共建聚合力”为题,给广州圣泉医院党支部全体党员上了一堂专题党课。广医脑科医院党办、医务科、护理部以及江村院区的负责同志分别对双方组织联建、阵地联用、活动联抓等多方面工作进行了深入交流。

王国斌同志在讲话时强调,要以党建促业务,以党建促业务,发挥结对公立医院的党建和业务优势,进一步加强共建医院党组织建设,提高党员、干部队伍整体素质,增强党组织的凝聚力、创造力和战斗力,提升医院党建工作水平,通过抓党建工作提高医疗卫生队伍技术水平,增强医院服务能力,完善医院管理制度,提高医院管理水平和运行效率,实现资源共享、优势互补、共同发展的目的。

## 国家卫生健康委:医疗机构要重点保障孕产妇等重点人群医疗需求

据国家卫健委官网 7月11日是世界人口日,2020年的主题是“终止新冠肺炎疫情:当下如何保障妇女和女童的健康和权利”。7月11日,国务院联防联控机制发布会上,国家卫生健康委相关负责人介绍,疫情期间,国家卫生健康委指导各地建立了孕产妇新冠肺炎诊疗和救治网络。各医疗机构要重点保障孕产妇等重点人群医疗需求。

联合国人口基金驻华代表洪腾呼吁,绝不能让新型冠状病毒加剧不平等,更不能让新型冠状病毒加剧性别不平等。国家卫生健康委妇幼司副司长朱莉介绍,新冠肺炎疫情发生以来,国家卫生健康委出台了一系列政策措施,全力保障孕产妇生命安全和

健康,及时推出相关政策指南,指导各地做好孕产妇新冠疫情防控,并加强对孕产妇的分类管理和针对性的指导。截至目前,全国有产科机构2.6万家,有超过20万名产科医生和18万名助产士,各省、市、县均建立了危重孕产妇救治中心,有力地保障了母婴安全。当前,全国母婴安全形势平稳。

疫情期间,国家卫生健康委指导各地建立了孕产妇新冠肺炎诊疗和救治网络,要求各地在有条件的助产机构设置发热门诊,并指定一批综合救治能力强的助产机构作为孕产妇救治定点医院;还要各级妇幼保健机构严格落实急门诊预检分诊和发热门诊管理的要求,降低院感风险,提高检测能力,有序恢复正常的医疗秩序。

## 广州市各区健教周活动撷英

广州市各区(县)除在微信公众号发送推文、举办健康讲座、开展健康咨询、发放宣传折页外,还发挥自身优势开展了别具特色的活动。现选取南沙区、番禺区、增城区、黄埔区等4个区的特色活动以刊登,以飨读者。

### 南沙区

#### 线上问卷调查指明宣传方向

在第20届健康教育周期间,开展线上科学防疫知识问卷调查,回收有效问卷290份。调查结果显示,超过99%的被调查者养成了勤洗手的习惯,超过96%的被调查者支持使用公筷,92.76%的被调查者支持分餐制,为后续有针对性地开展防疫宣传指明了方向。

### 番禺区

#### 利用传统媒体提高宣传覆盖面

在健康教育周期间,在番禺融媒体中心播放“分餐制新风尚”“小公筷大文明”等公益广告,共144次。其中,在番禺电台“健康一分钟”栏目播放包含防疫知识、文明健康生活方式等内容的情景语音广告,共35次。在《番禺日报》的“健康教育”“健康促进”“健康素养”等专栏刊登本届健康教育周活动内容,提高宣传的覆盖面。

### 增城区

#### 让公交车成为宣传的流动窗口

在健康教育周期间,联合区交通运输局,在全区各车站、94条公交线路近600台公交车上播放“分餐制新风尚”“小公筷大文明”“两则文明健康生活方式公益广告,为期一周,收到了良好的传播效果。

### 黄埔区

#### 联合社工志愿者维持现场秩序

在健教周现场活动期间,黄埔区邀请当地社工志愿者团队协助维持活动秩序,时刻提醒前来参加活动的社区居民戴好口罩,保持距离。在社工志愿者的协助下,活动秩序井然,居民自觉排队参加活动及接受相关健康咨询服务。



# 疫情之下,“糖友”如何科学应对

□通讯员:钟林锋、胡颖仪 □作者:广州市红十字会医院内分泌科 赖美铮 护士长 □指导专家:广州市红十字会医院内分泌科 冉建民 主任



糖尿病可导致心、脑、肾、神经等全身各系统的并发症。与正常人相比,糖尿病患者抵抗力低。糖尿病患者在新冠肺炎疫情期,由于处于防病的紧张状态,疾病治疗、管理和生活作息规律被打乱,容易加重糖尿病病情。做好以下几点,加强防护,才能更好地战胜疫情!

### 饮食均衡很重要

饮食控制是糖尿病治疗的基础,定时与适量的饮食是糖尿病患者均衡量的重要保证。特别是疫情期间长时间“宅”在家里,饮食更应注意以下几点:  
●按照每日需要量摄入主食200~400克,全谷物、粗粮类占1/3,选择低血糖指数食物,避免餐后血糖过高。  
●注意优质蛋白食物的补充,如肉、蛋、牛奶等,肥肉少吃,加工肉类尽量不吃。  
●每日进食蔬菜300~500克,深色蔬菜占1/2以上,其中绿色叶菜不少于70%。当血糖控制较好时,可在两餐之间吃水果100~200g左右。  
●注意食物的多样性,特别是摄入富含膳食纤维、维生素C的食物。  
●没有禁忌证的前提下,适当多补水,每天

1500~2000ml左右,多次少量,限制含糖饮料的摄入,不建议饮酒。  
●三餐规律,定时、定量进餐。进餐顺序应先吃蔬菜,再吃肉类,最后吃主食。  
●食欲较差进食不足者,应适量补充复合维生素、矿物质等保健食品以保障营养素供给,提高免疫力。  
特别注意:体重不宜因抗疫出现大波动,体重偏重的要防止体重再增加。  
总体原则:热能要量化,搭配合理化,饮食均衡化。

### 居家运动不能少

“宅”在家里也不能忽视运动,可以进行适合居家的运动锻炼,对于糖尿病患者居家运动的建议如下:  
●增加日常身体活动,减少静坐时间。建议每周150分钟(如每周运动5天,每次30分钟)的低、中等强度的有氧运动,可以选择室内原地跑、高抬腿运动、广播体操、瑜伽、八段锦、太极拳等有氧运动,餐后60~90分钟开始运动为最佳。  
●年轻患者或体能较好的患者,可以增加弹力带、深蹲、俯卧撑、举哑铃等抗阻运动,每周2次。  
●如户外运动,尽量避免与人接触。  
总体原则:循序渐进、量力而行、持之以恒。  
**充足睡眠不熬夜**  
充足的睡眠利于身体机能恢复、提高抵抗力,保持良好的精力及体能。  
●保持健康生活方式,作息规律,睡眠充足。

●戒烟和避免暴露于二手烟。  
●保持心情愉悦,正确对待疫情,重视但不紧张,以自娱自乐的方式,放松心情。

### 坚持治疗不停药

按医生要求不中断糖尿病的药物,做好糖尿病自我管理。备齐药物、按时按量服药,疫情期间,尽量减少去医院的次数。已在卫生服务机构接受管理的患者,尽量通过微信、电话、手机APP等方式,与管理医生团队保持联络,规范治疗和管理糖尿病。

### 血糖监测必做好

疫情期间做好血糖监测很重要,要有清晨餐前空腹血糖和午、晚餐后2小时血糖监测记录。血糖水平控制在空腹血糖:5.5~7.0mmol/L,餐后血糖在8.0~10.0mmol/L。  
●观察处理:如出现心慌、手抖、冒冷汗等低血糖症状,应立即监测血糖。如血糖低于3.9mmol/L,应立即进食15g含糖食品,如4颗方糖、4块苏打饼干、200ml可乐等;如经处理后症状不缓解应及时就诊。  
●及时就医:血糖因饮食偶尔控制不好,只要找出原因及时纠正饮食通常会恢复。如特殊情况持续三天以上高血糖(≥13.8mmol/L),或与平时相比自觉病情加重,及时请主管医生远程调整用药方案,如通过远程调整效果欠佳,则在做好个人防护的条件下前往医院就诊。  
●紧急就医:出现以下危急情况,及时通知负责医生或立即去就近医院就诊。  
(1)血糖过高或过低:血糖≥16.7mmol/L

或出现严重低血糖不能自行进食需要他人帮助。  
(2)收缩压≥180mmHg和/或舒张压≥120mmHg。  
(3)意识或行为改变、呼气有烂苹果样丙酮味、心悸、出汗、食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、有深大呼吸、皮肤潮红。  
(4)有其他的突发异常情况,如视力突然骤降、足部损伤或溃瘍等。

### 做好防护测温

●糖尿病患者很容易感染其他细菌和病毒,切记到任何公共场所必须佩戴口罩,人与人之间尽可能保持1米以上的距离。  
●每天2次监测体温和注意观察出现的症状,如果出现发热、干咳、恶心呕吐、腹泻、乏力、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时,立即告知社区工作人员,按要求到就近定点医疗机构及时就医。  
●减少公共场所、公共物品的接触,接触公共场所物品后避免用手接触口眼鼻。  
●从公共场所返回、饭前便后,要用洗手液或香皂流动水洗手。  
●打喷嚏或咳嗽时,最好不用手捂而用手肘衣服遮住口鼻,不随地吐痰,勤洗手。  
**心态放松莫紧张**  
紧张、恐慌、焦虑等心理是导致血糖升高的因素之一,要保持好的心态。可通过阅读、画画、放松训练、冥想、和亲友们沟通等多种方式分散压力。也可以通过“健康中国”、“12320”、心理危机干预热线等,及时获取专业人员的帮助。



### 规范就医保安全

●尽量减少就医次数,必要时就近到社区卫生服务中心就医、取药、获取咨询和健康指导。  
●就医前电话了解就诊医院情况和就诊流程,做好预约,尽可能减少在医院的逗留时间。  
●避免去发热门诊、急诊等科室。  
●就医过程中人与人之间距离尽量保持至少1米以上,尽量少触碰医院内的设施和物品并及时洗手。  
●外出就医尽量走路和乘坐私家车;乘坐公共交通工具和在公共场所时,佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。

## 反复发热疑似新冠肺炎? 原来是这个病在作怪! ——谈谈亚急性甲状腺炎

□指导医生:广州市第一人民医院甲状腺疾病中心 徐波 主任医师

### 疫情之下令人恐慌的顽固发热

40岁的林女士觉得自己有点喉咙痛,一量体温,38度新冠疫情期间,让她不自觉地有点紧张。“糟糕!我这不是得了新冠肺炎吧?”林女士在医院经过咽拭子、血常规、胸片等检查后,未提示感染新冠肺炎。医生判断她可能是“感冒”。几天后,林女士依旧间断发热,喉咙也不舒服。虽然吃退烧药管用,但发热症状却在持续反复。由于持续发热,她只能开始进行居家隔离。后来,除了持续发烧症状外,林女士还伴有心慌、手抖等表现。在居委会的安排下,林女士来到广州市第一人民医院就诊,在进行甲状腺功能等系列检测后,被诊断为“亚急性甲状腺炎”。

### 什么是“亚急性甲状腺炎”

徐波介绍,“亚急性甲状腺炎”(简称“亚甲炎”)是一种常见的甲状腺炎症,儿童少见,多发于30~50岁的女性。“亚甲炎”大多由病毒感染导致,典型的“亚甲炎”的前驱症状表现为肌肉疼痛、疲倦、低热和咽痛,之后进展为甲状腺肿大及疼痛,轻度的吞咽困难。病人常常在照镜子时发现自己脖子比平时饱满,用手按压脖子会有明显的疼痛。大多数病人有发烧,部分病人会发高烧。由于主要症状集中在颈部,与“感冒”、“咽喉炎”的表现较为相似,所以“亚甲炎”的早期诊断并不容易。

### “亚甲炎”有哪些表现?

如果过多的甲状腺细胞被炎症破坏,大量的甲状腺激素进入血液,病人会出现类似“甲亢”的表现:如精神紧张、食欲旺盛、怕热、心悸、多汗、脾气暴躁等。抽血检查甲状腺功能会发现甲状腺激素(T3、T4)升高。这个过程大概可以持续3~6周,部分患者持续时间会更长。  
徐波解释,这种“亚甲”不是真正的甲亢,其实一种甲状腺毒症,需要与原发甲亢进行鉴别。一般甲状腺激素升高的幅度不大,血清促甲状腺受体抗体不高。超声检查发现有片状的低回声区域,甲状腺核素显像发现甲状腺不显影或显影不清,失去正常的形态,呈现“毛玻璃状”放射性分布的特点,分布较为稀疏,另外放射性碘摄取降低。结合患者的临床表现,实验室和影像学检查,诊断就不困难了。

病情进入第二阶段,病人的发热、疼痛一般都较前期明显好转。但由于前期甲状腺细胞的破坏,当血液中过多的甲状腺激素代谢完毕以后,剩下的甲状腺细胞暂时无法为身体提供足够的甲状腺激素,病人会出现甲状腺功能减退的表现:如怕冷、倦怠等。这个过程可以持续数周至数月。而后疾病会进入恢复期,因为亚甲炎具有自限性,疾病后期受损的甲状腺细胞逐渐修复,甲状腺功能也恢复正常。有些亚甲炎的整个病程大概可以持续4~6个月或更长,甚至反复发作。



导致出现甲状腺功能减退。

### 得了“亚甲炎”怎么办

亚甲炎治疗要注意休息,补充高热量、充足的蛋白质和糖类容易消化的食物。疾病初期一般是针对发烧疼痛等症的处理,轻症病例可以使用常见的解热镇痛药物如阿司匹林、加合百服宁等等。中重症病例使用解热镇痛药物效果不佳时,需要规律使用一段时间的糖皮质激素,不需要使用抗甲亢药物。  
徐波提醒,“亚甲炎”是具有自限性的疾病,得了“亚甲炎”也不必过度紧张,及时到正规医院甲状腺专科接受治疗,大多数病人能够痊愈。

## 中国首个基于血清抗体的新冠病毒感染患病率大样本调查结果发布

□通讯员 南方医科大学南方医院 李晓娟 余梦娟

为了解新冠病毒感染(COVID-19)流行期间我国新冠病毒感染的累积患病率,准确评价新冠病毒的感染状况,由南方医院国家肾脏病临床医学研究中心侯凡院士牵头,联合澳门、香港、湖北、四川、重庆、广东等多地的研究和医疗机构,通过检测血清中新冠病毒特异性抗体水平来评估不同地区、不同人群遭受新冠病毒攻击的人群感染率。  
该项研究调查了湖北、四川、重庆、广东等地区共17,368例各类人群的血清新冠病毒特异性的IgG和IgM抗体阳性率。调查时间为2020年3月9日至4月10日。分析结果表明,在疫区中心武汉,血清抗体阳性率为3.8%,绝大多数抗体阳性受检者无临床症状。与武汉距离越远的地区人群累积感染率越低。疫情流行期间曾经到访医院(如门诊和血液透析患者)或医院工作人员累积血清

阳性率(2.5%)明显高于普通社区人群(0.8%)。  
新冠病毒是一种新的、高传染性的致病病毒,人体接触这种新病毒后,无论是否出现临床症状,免疫系统均会发生相应反应,生成针对病毒的特异性抗体。研究提示,在暴露于病毒后3至5天内血清中便可检测到这种抗体,抗体可持续存在至少28天。因此检测血清新冠病毒特异性抗体可以反映受检个体近期是否曾接触过或感染过新冠病毒,从而更准确地评估新冠病毒累积感染率和流行程度。  
需要指出的是,血清新冠病毒特异性抗体阳性并不代表受检者当下有新冠病毒肺炎。目前也不清楚检测到的抗体是否具有保护性。  
该研究于6月5日在线发表于国际权威学术期刊《Nature Medicine》。



### Seroprevalence of immunoglobulin M and G antibodies against SARS-CoV-2 in China

Xin Xu<sup>1,2,3\*</sup>, Jian Sun<sup>1,2,3\*</sup>, Sheng Nie<sup>1,2,3\*</sup>, Huiyuan Li<sup>1,2,3\*</sup>, Yaozhong Kong<sup>1,2,3\*</sup>, Min Liang<sup>1,2,3\*</sup>, Jinlin Hou<sup>1,2,3\*</sup>, Jianzhong Huang<sup>1,2,3\*</sup>, Dongfeng Li<sup>1,2,3\*</sup>, Tean Ma<sup>1,2,3\*</sup>, Jiaqing Peng<sup>1,2,3\*</sup>, Shikui Gao<sup>1,2,3\*</sup>, Yong Shao<sup>1,2,3\*</sup>, Hong Zhu<sup>1,2,3\*</sup>, Johnson Yiu-Nam Lau<sup>1,2,3\*</sup>, Guangyu Wang<sup>1,2,3\*</sup>, Chunbao Xie<sup>1,2,3\*</sup>, Li Jiang<sup>1,2,3\*</sup>, Ailong Huang<sup>1,2,3\*</sup>, Zhenglun Yang<sup>1,2,3\*</sup>, Kang Zhang<sup>1,2,3\*</sup> and Fan Fan Hou<sup>1,2,3\*</sup>



## 这些家中常备的药可能是抗生素,别再乱用了!

□通讯员:南方医科大学珠江医院 伍晓升

### 看药名认清抗生素

药店里药品琳琅满目,如何认清抗菌药物呢?温馨提醒给大家一个很简单的判断方法,就是看药名。常用的抗菌药物主要有以下几类:  
1、头孢类。常见的如头孢拉定、头孢地尼、头孢克洛等。需要提醒的是,有些头孢类的抗菌药物与酒精产生相互作用,发生双硫仑样的化学反应,导致腹痛、嗜睡,甚至血压下降、呼吸困难、休克等症状。所以,吃了头孢类抗菌药物,2周内尽量避免进食含酒精的制品、用酒精进行皮肤消毒或酒精擦浴等。  
2、青霉素类。名字常为XX西林。如文章开头提到的阿莫西林,还有人类发现的第一种抗生素——盘尼西林(青霉素),氨苄西林、氟氯西林等。  
3、XX霉素。如克林霉素、阿奇霉素等,它们的名字相似,但不是同一

类药物,治疗的疾病也不相同。  
4、XX沙星。如左氧氟沙星等。  
5、XX硝唑。如甲硝唑、奥硝唑等。大家要注意的是,这类抗菌药物和酒精也会发生双硫仑反应,应当牢记,在吃药后2周内也不要饮酒。  
至于常见的布洛芬、阿司匹林等,就确实是用于抗炎止痛的药物。  
无论是抗菌药物还是消炎药,都建议不要自作主张随便服用,最好是明确了病情,在医生的正确指导下科学服用。  
**该用要用不要矫枉过正!**  
滥用抗菌药物,会导致细菌不断“改变升级”,形成抗菌药物也难以对付的耐药性“超级细菌”,最终可能让人类无药可用。知道了滥用抗生素的危害,有些人就开始对抗生素一概拒绝。温馨提醒,对待抗菌药物,我们一定要科学性,不能矫枉过正。有些感染,该用抗菌药物的时候

一定要用,及时控制感染,避免病情进展,否则可能威胁生命。常见的如细菌性中耳炎、链球菌咽炎、细菌性鼻窦炎、细菌性肺炎、尿路感染等,都需要在医务人员的指导下及时使用抗菌药物。  
冬季是呼吸道疾病高发季节,警惕肺炎,尤其当儿童发热超过38℃并持续3天,有咳嗽、呼吸急促,甚至呼吸困难,嘴唇发紫等症状,要及时就医。有些家长不太重视肺炎,把肺炎当作普通感冒治,最后孩子错过最佳诊治时间,病情恶化,发展为重症肺炎,甚至造成无法挽回的局面,所以提醒家长们密切关注孩子的状态,以免耽误治疗。  
关注公众健康,合理使用抗菌药物,是每一位医务人员、也是每一位普通民众的职责和义务。如您有任何抗菌药物使用的疑问,欢迎到珠江医院门诊二楼药学科门诊咨询,专业药师将指导您科学合理用药。

感冒嗓子发炎了。  
“吃点阿莫西林吧,消炎的。”  
咳咳嗽,咳不停。  
“吃点头孢吧,消炎的。”  
.....

### 真面目吧。

### 抗生素≠消炎药

抗生素:只是“抗菌药物”大家族中的天然成分,还有一些人工合成的抗生素,它们统称为抗菌药物。抗菌药物主要用于治疗由微小病原体等引起的感染疾病,比如细菌、真菌、支原体、衣原体感染等,能杀死细菌或者抑制体内细菌的生长繁殖。  
消炎药:主要用于抑制、消除炎症。所谓“炎症”是机体对外界刺激产生的防御反应,如病毒、真菌、细菌感染引起的红肿、发热、疼痛等。

虽然同样是红肿、发热、刺痛等“炎症”表现,但产生的原因可能是完全不同的。有的是感染导致的,有的则不是。  
感染性炎症:由致病微生物引起的炎症,常见的细菌、真菌和病毒引起的感染;  
非感染性炎症:如由于肥胖、高龄、劳损、创伤、遗传等综合因素导致的骨关节炎,尿酸晶体沉淀在关节里引起的痛风,外伤、高温、紫外线等引起的炎症等。  
抗菌药物仅仅只是对由细菌、真菌等微生物感染引起的感染性疾病发挥作用。对于其他的炎症,尤其是像普通的病毒性感冒、流感等等引起的发热、流鼻涕、喉咙痛等,是没有作用的。  
划重点:抗菌药物对细菌、真菌感染有效,对病毒感染无效,对其他炎症更无效!



# 盛夏已至，“胃”了健康莫“贪凉”

□通讯员:黄睿、张阳 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院消化内科 陈广成 主治医师

夏日炎炎,酷暑难当,许多人喜欢通过进食生冷、辛辣的食物来刺激食欲或缓解燥热,然而,过于刺激的食物反而会加重胃肠道的负担,引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等三伏天的多发疾病。中山大学孙逸仙纪念医院消化内科陈广成主治医师提醒广大市民,虽然天气炎热,但不可贪一时之“快”而忽略了肠胃的健康。

## 入伏肠胃易不适,两类疾病须警惕

虽然,小暑过后才正式入伏,但是热浪早已来袭,冰淇淋、西瓜、小龙虾、冰啤酒等生冷、辛辣食品已然成为许多餐桌上“常客”。陈广成医师提醒,“桑拿天”贪凉而食、贪辣而食,不仅会增加急性肠胃炎等感染性疾病的发生风险,还会令原本患有慢性胃炎、消化

性溃疡、消化不良等消化道疾病的患者病情加重,如果平常生活不规律、身体健康状态不好,甚至有诱发急性心肌梗死的可能。陈广成医师提醒,入伏后多发的消化系统疾病中,以急性胃肠炎和急性胰腺炎最为常见,其主要的症状和诱发因素如下:

1.急性胃肠炎:通常表现为急性的上腹部疼痛或脐周绞痛,伴呕吐、腹泻,严重者伴发热、畏寒等。多数由于食用不洁食物或者食物保存不当引起。夏季食物容易腐败,加上人们喜欢吃海鲜、生食或其他生冷食物,该病在夏季尤为常见。

2.急性胰腺炎:为消化内科常见急危重症,重症者死亡率高,一旦出现应及时就医。通常表现为暴饮暴食、大量饮酒后急性上腹痛,向腰背部放射,多伴呕吐。夏季,人们喜欢吃烧烤、喝啤

酒,加上近期疫情防控平稳之后,人们出现“报复性”消费,近一个月以来病人较往年同期数量明显增加。

## 冷冻辛辣勿常吃,食品保鲜要重视

如果不小心吃错东西,肠胃难受怎么办?陈广成医师指出,一般轻微的肠胃不适、餐后饱胀,可以服用一些中成药;伴有轻度腹泻者可服用黄连素及补充益生菌;若出现急性胃肠炎,甚至是急性胰腺炎症状者,应及时就医,切勿耽误病情。

## 三伏天如何正确地消暑、护肠胃?

三伏天将至,广大市民既要注意消暑,又要关注肠胃健康,预防胃肠道疾病,以下几点要特别注意:



# 三伏天灸,贴完起泡怎么办?

□通讯员:韩文青

医学指导:广州医科大学附属第一医院中医科 宋兴华 主治医师

三伏天,是一年四季中气温最高且又潮湿闷热的一段时间,但是从中医预防保健的角度上讲,三伏天也是养阳驱寒、冬病夏治的好时机,其中“三伏天灸”为许多街坊们所熟知。

然而,贴过三伏贴的街坊们往往都会遇到同样一个问题:发现贴药的部位会出现起泡的现象,这是不是皮肤敏感造成的呢?还是因为自身体质不适合三伏天灸呢?广州医科大学附属第一医院中医科宋兴华医生来为大家答疑解惑。

## 三伏天灸为何会起泡?

三伏天灸是一种在三伏天进行的天灸疗法,治疗时会起泡是正常的药物良性反应,证明所贴药物已由皮肤渗入穴位经络,通过经络气血直达病处。根据临床经验,往往起泡后效果会更好一些,因为疾病可以在这里找到排除的路径。但每个人对药物反应不尽相同,有的人皮肤娇嫩,对药物反应敏感,就会出现数日灼热、疼痛和瘙痒,甚至夜晚入睡都会受到影响。极个别出现轻度烫伤、瘙痒的现象。

## 三伏天灸后起疤了怎么办?

三伏天灸后,贴药部位的皮肤时常会

出现发红、有灼热感、起泡的现象,有的人起水泡较大,有的人则是密密的黄豆样小水泡。出现水泡时要注意防止感染,不要压迫和抓挠,洗澡时不要摩擦,也不要使用刺激性的沐浴露擦洗,用清水冲洗就可以了。

如果皮肤起大水泡且出现溃烂疼痛,应到医院门诊由医生处理。如皮肤出现小水泡,大多数人在三天之内就会自然消退。不过要切记,如果水泡破了,要用碘酒消毒,涂抹烧伤膏。在此期间,忌食发物,如鸡肉、烧鸭、牛肉、花生、芋头等及其他煎炸食物,同时避免烟酒。

## 如何预防三伏天灸发泡?

如今,越来越多人重视皮肤的美观,担心三伏天灸后皮肤起泡,那怎么去预防呢?首先贴敷的时间不要过长,成人一般贴药以2-4小时为宜,儿童以0.5-2小时为宜,根据每个人的个体情况及贴药处皮肤是否可以耐受为准,以免时间过长灼伤皮肤。另外,个别出现皮肤过敏者,需立即取下药膏,可涂抗过敏药膏,并及时到医院对症治疗。期间,或食牛肉、鱼虾、鸡、鸭、鹅、花生、芋头等易致敏食物。

# 为啥你的过敏性鼻炎老是好不了?

□通讯员:魏星 医学指导:广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科 王磊 副主任医师



重时甚至出现头昏,没有精神,难以集中注意力等表现。

过敏性鼻炎作为耳鼻喉科常见疾病之一,对患者日常生活影响显著,同时缺乏根治疾病的速效手段,经常给患者造成较大的精神和经济负担。

## 避免接触变应原

治疗过敏性鼻炎的第一步,也是非常重要的一步,就是让患者避免接触变应原。变应原的种类繁多、各式各样,患者要了解自身情况,尽量脱离有变应原的环境。例如,霉菌过敏的患者,应尽量保持家居环境干燥清爽,减少霉菌的滋生;毛发过敏的患者,尽量不要养宠物并且少去有宠物的地方;花粉过敏的患者,在花开的季节,尽可能佩戴有过滤效果的口罩,在家里关好门窗,并且使用PM2.5过滤装置的空气净化器;尘螨过敏的患者,做好室内清洁卫生,避免灰尘的积聚,如经常清洗空调滤网,定期用80度以上的热水清洗床上用品,并在太阳下暴晒被褥等。

## 药物治疗知多D

接下来我们谈谈治疗的第二步,药物治疗。治疗过敏性鼻炎的药物在

一定程度上可有效缓解鼻塞、鼻痒、喷嚏和流涕等症状,主要有抗组胺药、糖皮质激素、抗白三烯药、色酮类药物、鼻内减充血剂、鼻内抗胆碱能药物等。

一般情况下,医生会根据变应原性鼻炎患者症状的轻重程度,持续时间的长短,给予一个适当的治疗方案,只要患者能够遵医嘱,坚持定期复查,不要自行停药,一般用药期间都可以取得一个不错的治疗效果。

## 常年发作?试试免疫治疗

对于常年发作的变应原性鼻炎患者,往往吃了一段时间的鼻喷药,喷了一阵子的鼻药水之后,鼻炎控制得很好,但是一停药就容易复发。针对那些常年性发作、病情严重的变应原性鼻炎患者,可以尝试另一种疗效更持久的免疫治疗,也就是我们俗称的脱敏治疗。

免疫治疗的原理是利用提纯的变应原,从小剂量开始给药,逐渐加大剂量和浓度,并且维持很长一段时间的治疗,一般需要二年甚至更久的时间。最终,使得身体的免疫系统习惯并且接受这种变应原的刺激,不再对它过度敏感。目前在临床上广泛应用且比较成熟的免疫治疗主要是针对

尘螨导致的变应原性鼻炎,有舌下含服和皮下注射两种治疗方法。

免疫治疗的起效比较慢,一般半年左右才开始逐渐起效,所以刚开始治疗时要同时配合药物对症治疗一段时间,一般等到症状逐渐消失的时候,就可以慢慢暂停对症治疗药物,继续坚持免疫治疗直至疗程结束。

## 不得已而为之,手术治疗

如果有些患者完成了标准疗程的免疫治疗,疗程结束发现仍然是无效的。针对免疫治疗无效的少部分重症患者,可以考虑手术治疗。手术方式包括两种类型:以改善鼻腔通气功能为目的的下鼻甲成形术和以降低鼻黏膜高反应性为目的的副交感神经切断术,包括翼管神经切断术,鼻后神经切断术。

一般情况下,需要手术的重症患者,还是占少数的,大部分患者如果治疗的前三步都做得好的话,都可以取得控制症状的良好效果。针对个别比较顽固的变应原性鼻炎,目前医学上还没有十足的把握完全根治,这类患者的治疗目标应该调整为维持临床控制,尽量减少对工作生活的影响。



食品安全事关每个人、每个家庭的安全与健康,学习食品安全知识,防范食品安全风险十分必要。美丽广州是我家,食品安全靠大家!今年是广州市创建国家食品安全示范城市的关键年,本版将连载食品安全科普知识,敬请关注。

## 食品添加剂的是是非非

### 1.什么是食品添加剂

《中华人民共和国食品安全法》规定,食品添加剂是为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐、保鲜和加工工艺需要而加入食品中的人工合成或天然物质。我国食品添加剂目前有23个类别,超过2000个品种,包括防腐剂、漂白剂、膨松剂、护色剂、甜味剂、营养补充剂、香料等等。

### 2.食品添加剂使用要求

●食品添加剂的使用不应掩盖食品腐败变质;  
●不得对人体产生任何健康危害;  
●不应降低食品本身的营养价值;  
●不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂;  
●在达到预期效果的前提下尽可能降低其在食品中的使用量。

### 3.食品添加剂不等于有毒有害

近年来的三聚氰胺、苏丹红、吊白块事件引起人们对食品安全的广泛关注,食品添加剂也因此备受误解。但我们应明确三聚氰胺、苏丹红、吊白块这类物质属于非法添加物,不属于食品添加剂。对于食品添加剂,我国有严格的审批程序,每种食品添加剂在上市之前都会进行“毒理学试验”,确定其对人体无害的剂量方能按获准使用。但需要注意的是,某种食品添加剂是否有害,要看该物质的剂量,如果超限量使用并且被大量摄入,就有危及健康的风险。另外,营养强化剂也属于食品添加剂的范围,如维生素、矿物质、氨基酸等,在常见的儿童牛奶、AD钙奶、加碘食盐、铁强化酱油等都有添加对人体有益的物质。所以,在日常生活中,我们要正视食品添加剂,不必谈添加剂而色变,理性、科学地对待尤为重要。

## 食用野生动物的危害

### 拒绝野味

为了健康,从你我做起



青藏高原边缘山地。喜马拉雅旱獭最大的危害是传染疫病,它们是鼠疫等病原体的自然宿主,其体外寄生虫是鼠疫的传播者,直接危害人类健康。

3.穿山甲:穿山甲是唯一长鳞甲的哺乳动物,而且它们的食性非常特别,只吃蚂蚁和白蚁。穿山甲能通过捕食白蚁控制白蚁的种群数量,从而控制白蚁对森林树木的危害,维持森林生态系统的服务功能,保护生态平衡。虽然穿山甲对森林生态环境有着重要的地位,但是其本身携带多种体内寄生虫,包括弓形虫、肺吸虫、绦虫、旋毛虫等。这些寄生虫可能会损伤肠胃并且引发心肌炎、肺炎、肝炎等并发症。为加大对穿山甲的保护力度,我国将穿山甲属所有种由国家二级保护野生动物提升为一级,这也意味着穿山甲的生存环境已经越来越恶劣了,倘若我们再肆无忌惮地非法猎杀,那么穿山甲这个种族也将灭绝。

4.中华菊头蝠:蝙蝠身上能携带超过100多种的病毒,是很多真正的高致病性病毒的源头,其携带的特殊病毒包括:SARS病毒、MERS病毒、埃博拉病毒、马尔堡病毒、尼帕病毒、亨德拉病毒等。除此之外,蝙蝠作为唯一会飞行的无脊椎动物,以及它的特殊生活习性,让它很多野生动物成为了病毒的中间宿主,进而演变成传染性强的疫情。若是食用蝙蝠这种病毒源头,后果不堪设想。

保护野生动物,尊重自然,拒食野味是每一个公民的责任。



# 洪涝灾害卫生防病知识要点

近期,我国南方多地发生严重洪涝灾害,国家防汛抗旱总指挥部将防汛Ⅲ级应急响应提升至Ⅱ级,防汛形势十分严峻。洪涝灾害发生后,除造成各种直接的损害之外,洪水所带来的环境健康危害也不容忽视。



须放在避光、干燥、凉爽处存放(如用棕色瓶拧紧瓶盖)。自来水水管或水龙头如被污染,退水后应充分清洗管路,水龙头表面使用含氯消毒剂擦拭消毒。

2.食品卫生。食物要煮熟煮透,生熟分开,餐具须清洁并消毒后使用,进食前要洗手;不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物;不吃淹死、病死的禽畜、水产品;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不到无食品经营许可证的摊档购买食品。

3.环境卫生。对室内外环境进行彻底的清理,做到先清理、后消毒、再回迁。排除积水,清除污泥和垃圾杂物;打开门窗,通风换气,清洗家具,清理室内物品,必要时对房间墙壁和地面进行消毒;修整厕所,清刷卫生间,修补化粪池。不要随地大小便,粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。

4.病媒生物控制。在居所内安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊、蝇设施;推荐使用蚊香、气雾罐、苍蝇拍等家庭灭蚊蝇措施;抗洪值守人员应配备防蚊帽、穿长袖长裤,裸露部位可喷涂驱避剂。应使用高效、安全的抗凝血杀鼠剂灭鼠;灭鼠后及时搜寻死鼠,集中深埋或焚烧;水灾鼠类死亡或迁徙时,体表寄

生虫脱离或逃逸,灭鼠时,应在居民安置点喷洒杀虫剂,消灭离开鼠体的游离蚤等寄生虫,做好鼠虫并灭。蚊、蝇、鼠等病媒生物异常增多时,应及时报告当地政府部门。

5.手部清洁。不用脏手揉眼睛。各人的毛巾与脸盆应单用。如果不得不与急性出血性结膜炎(俗称红眼病)病人共用脸盆,则应先让健康人先用,病人后用,用完以肥皂将脸盆洗净,并用消毒剂浸泡消毒。

6.预防皮肤溃烂。应保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾等擦汗。可在皮肤皱褶部位扑些痱子粉。下水劳动时,每隔1-2小时休息一次,擦汗脚,在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可可暂时不下水。要设法穿长统靴。有足部皮肤病的应少下水。

7.预防血吸虫病。在血吸虫病流行区,不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。接触疫水前,在可能接触疫水的部位涂抹防护油膏。在防范高温中暑的前提下,可穿戴防护用品,如胶靴、胶手套、胶裤等。接触疫水后应主动去

## 洪水过后注意事项



饮水注意  
水中生物性污染急剧增加

血防部门检查,发现感染应早期治疗。

8.及时就医。如果感觉身体不适时,要及时找医生诊治。特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助。其次是遵医嘱服药,配合传染病隔离,注意药物使用的方法。

9.心理健康。灾后易出现急性应激反应,多数在30天内明显缓解。保持积极的心理状态和良好的生活规律,如超过一个月仍未恢复,应向精神科医生求助或到心理危机干预机构咨询。

10.特殊人群护理。为老、弱、幼以及病人尽量营造较好的环境,减少伤残和死亡。

(资料来源:中国疾病预防控制中心网站)



# 广东省派出的最远一支援外抗疫医疗专家组回归岗位 中秘同抗疫 天涯若比邻

□ 通讯员:南方医科大学 李晓娜 邓光璞



▲中国政府援助秘鲁抗疫医疗专家组平安归来。

6月24日,中国政府援助秘鲁医疗专家组结束隔离休整返回。此批专家组成员全部来自南方医科大学南方医院,分别是公共卫生管理专家郭怡、呼吸危重症专家刘来显、神经危重症专家吴永明、院感防控专家周浩。广东省卫健委陈祝生副主任、省外办仓峰副主任、南方医科大学黎孟枫校长、南方医院朱宏书记、李文源

院长等参加了迎接仪式。

## 万里驰援 深入“震中”

5月23日-6月10日,应秘鲁政府请求,中国政府派出由广东省卫健委组建的援助秘鲁医疗专家组。英语里有句谚语“From China to Peru”,字面解释为“从中国到秘鲁”,含义为天涯海角,足矣说明中秘相距

较远,但两国作为历史悠久的文明古国,两国人民也有着非常深远的友谊,海内存知己,天涯若比邻。这也是广东省派出的最远一支援外抗疫医疗专家组。经过66小时的转机,医疗队员终于在5月23日抵达秘鲁首都利马,便不顾疲惫,投入到紧张的抗疫医疗工作中。5月28日世界卫生组织宣布拉美地区已经成为疫情新“震中”,就连秘鲁国家卫生部都相继有12名工作人员感染。秘鲁卫生部长萨莫拉表示:“专家组的到来有助于秘鲁进一步学习中方宝贵抗疫经验、提高应对能力,帮助秘鲁早日战胜疫情。”

## 传播中国方案,科学精准抗疫

在秘鲁期间,专家组的行程满满当当:走访秘鲁国家抗疫领导机构、卫生主管部门、国家实验室和多家医疗机构,同秘方就疫情防控、诊疗、临床护理、检测分析等开展经验交流,举行疫情防控培训活动,向多家医院分享诊疗和防控方法。“如何快速排查密切接触者?”“怎样减少医护人员感染?”“哪些治疗手段对重症患者更有效?”“达到什么标准可以出院?”……专家组组长郭怡告诉记者,秘鲁同行提出了诸多具体问

题,对专家组介绍的防控和治疗经验很感兴趣。专家组第一次到利马比利亚·埃尔萨尔瓦多医院考察时,双方就进行了热烈讨论,交流时间比原定计划超出两个小时。在院方热切邀请下,专家组再次走访该院,梳理了该院新冠肺炎阳性重症及阳性手术区、妇产科、新生儿区等相关流程方案,并针对重症患者的诊疗详细解答了该院ICU医生提出的问题。该院院长卡洛斯·戈麦斯曾在南方医科大学参加拉美多国医院管理培训班。他表示,非常高兴看到中国抗疫医疗专家组前来支持抗击疫情,院方将积极参照专家组建议进行调整。这样的场面还出现在秘鲁国家卫生研究院、秘鲁国家卫生部、秘鲁国防部、秘鲁国家警察部队医院等。往往每次约定好的交流时间都会远远超时,秘方会围绕“四早四集中”等中国经验和做法与专家组深入讨论。秘鲁各界也对专家组行程密切关注,“我们需要了解中国抗击疫情的经验”“团结起来,一起打败新冠病毒”“感谢中国医生的帮助”……连日来,秘鲁民众纷纷在社交媒体上点赞中国抗疫医疗专家组的万里驰援。

## 补充资料:

为贯彻习近平总书记构建人类卫生健康共同体的精神,帮助秘鲁应对新冠肺炎疫情,应秘鲁方要求,中国政府向秘鲁派遣抗疫医疗专家组。专家组由国家卫健委组建,广东省卫健委选派,4人均来自南方医科大学南方医院。专家组5月21日从广州出发,经过60多个小时的辗转,于当地时间23日18:33抵达秘鲁首都利马,中国驻秘鲁大使梁宇、秘鲁卫生部长萨莫拉、秘鲁外交部抗疫国际合作工作组组长洛佩斯大使等到机场迎接。专家组一行在秘期间连续高密度开展工作14天,先后走访利马最大的Rebagliati公

立医院等12家医疗机构、秘鲁国家卫生部卫生研究院、世界卫生组织/泛美卫生组织驻秘鲁代表处等6家官方组织,召开22次专题会议和19次培训,与30多家机构代表进行座谈,接受30余次中外媒体的采访和报道。专家组分享了中国的抗疫经验和主要做法,并结合当地实际情况提出了大量具有针对性的建议,代表中国政府和中国人民向秘鲁政府和秘鲁人民抗击新冠肺炎疫情表示诚挚的慰问和坚定的支持。专家组的工作受到了秘鲁政府和社会各界的高度赞扬和广泛关注,国内外媒体纷纷予以报道。



▲中国专家组在秘鲁和当地医生一起商讨。

# 生命线上的赛跑! 广州急救人交出合格答卷

□ 通讯员:广州市急救医疗指挥中心

在抗击疫情的战场上,广州“120”与全市二十多家医院200多人组成的负压救护车队伍,始终坚守在重点病人转运最前沿,与星辰作伴,与生命赛跑,快马加鞭穿梭于机场、隔离点、定点医院连成的生命线上,用坚守和奉献诠释了责任与担当,汇聚起抗击疫情的磅礴力量,全力守候全市百姓的生命健康。

## 忙而不乱,各尽其责

“XX医院,现有一名入境病人急需转运,请做好防护措施前往……”“收到,马上出发!”从清晨到深夜,从深夜到清晨,一道道指令发出,一趟趟负压救护车奔赴目的地。对讲机的每一道指令,电话的每一句口令都关系大动脉的安全效率,关系着前线的战疫。他们24小时不停运转,是全市院前负压车调度网络的神经中枢,是处理紧急突发事件的“发动机”。

## 有召必到,随时而战

无论白天黑夜,狂风暴雨,寒冬酷暑,有一群人,毫无畏惧,始终穿梭在大街小巷,争分夺秒,与死神赛跑;尽职尽责完成新冠病毒疑似患者及医学观察人员的转运工作,他们就是坚守120生命线,永远在路上的广州急救人,他们怀着“以天下为己任,以苍生为己任”的胸怀,24小时坚守在“专线”这个特殊的“战”岗位上,一场硬仗接着一场硬仗,做到转运事故“零报

告”。为守护着全市1400多万人民的生命安全和身体健康,广州急救人向党和人民交出一份合格答卷。



▲传说中的“移动N95”、“移动的生命方舟”,通过广州市急救中心紧急采购的负压救护车交付使用。

**严密部署,精准施策**  
自抗击新冠肺炎疫情号角吹响以来,广州市急救医疗指挥中心严阵以待,多次召开专题会议研究部署,上下沟通,突破多部门协作信息不畅通及防疫设备短缺等瓶颈,确保院前医疗急救与转运的安全、高效。

6月28日,一面锦旗横跨三千多公里从黑龙江哈尔滨市送到了广东中山大学孙逸仙纪念医院。与锦旗一同送来的,还有一面写满了38位医护人员名字的感谢信。寄送锦旗的张女士回忆道:“四个月前,我们同在武汉经历了一场无声的抗‘疫’战争,在病房中,孙逸仙纪念医院援鄂医疗队的关怀让身处异乡的我倍感温暖。如今我已正常回归工作和生活,第一件事就是想给他们寄去一面锦旗,以表达我对他们的感激!”

## 身处异乡感染“新冠”,东北大姐幸运遇广东医疗队

来自哈尔滨市的张女士今年58岁,是一名高级育婴师。今年1月,张女士随客户来到武汉过年。1月中旬,张女士相继出现了咳嗽、发热等不适症状,在当地医院经过CT检查和核酸检测后,张女士被确诊为新冠肺炎。随后当地疫情爆发,武汉宣布“封城”。这对于已经确诊,却独自一人身在异乡的张女士而言,内心既彷徨又无助。经过多方帮助,张女士在2月6日住进了华中科技大学附属协和医院西院区西14区。

2月7日,收到上级命令后,中山大学孙逸仙纪念医院第二批援助武汉医疗队从广州出发,并于次日派出38位护理精英正式接管迅速投入华

# 横跨中国同历战“疫”

## ——新冠肺炎痊愈患者为广东援鄂医疗队送来锦旗

□ 通讯员:中山大学孙逸仙纪念医院 刘昕晨 黄睿

治疗也是帮助新冠肺炎患者顺利康复的重要手段。孙逸仙纪念医院的护理团队在西14区内积极组织患者开展呼吸康复训练,何杏辉护师等青年突击队的护理成员们几乎每天都要指导张女士和其他患者进行肺部呼吸功能锻炼。除了关注身体机能上的康复,考虑到她的家人不在身边,孙逸仙纪念医院援鄂医疗队还尤其关注张女士在住院期间的心理状态。罗护长表示:“对于新冠肺炎的患者来说,心理治疗跟身体治疗同样重要,要有积极的心态和康复的信心。”

为了消除张女士的孤独感,援鄂队员们常常与张女士聊天,给她打气,还经常会告诉张女士其他患者顺利出院的消息。了解到张女士在住院过程中生活用品不足时,医疗队中的许榕霞护师特意给张女士准备了牙膏、牙刷、纸巾等物资。“他们(指护理团队)常跟我说,要吃好喝好,好好休息,

很快就能出院,很快就能回家了。”张女士回忆道。除此之外,团队里胡晓云护师热情的笑容、杨珍珠护师细心的呵护,都令张女士印象深刻。在援鄂医疗队的陪伴下,张女士度过了那段忐忑不安的日子。

## 时隔5月终回家,远寄锦旗表感激

3月6日,在团队的悉心照料下,张女士康复出院,并于5月2日回到了哈尔滨的家里。结束隔离后,张女士马不停蹄地准备起了这面锦旗和感谢信。张女士说:“这对于我来说是一段非常特别的经历,现在的我更珍惜生命,珍惜当下。真的很幸运也很感激遇见了孙逸仙纪念医院的援鄂医疗队,在他们的照料下我终于挺过来了。”

据悉,中山大学孙逸仙纪念医院是广东省最早派遣援鄂医疗队的医院之一,于1月24日及2

月7日共派遣2批151位医护人员火线支援,在医疗队接管的武汉市汉口医院和华中科技大学附属协和医院西院区病区中,医疗队成功治愈患者235人,获得了国家卫生健康委、驻地医院的多次重点表扬,在战疫一线彰显了广东力量!



▲援鄂医疗队收到来自东北的锦旗与感谢信。

## 卫生健康学法普法专栏

# 广州市卫生健康委专题 组织开展民法典普法学习

□ 通讯员:广州市卫生健康委政策法规处 曾献国

为深入学习贯彻落实民法典,提高我市卫生健康系统工作人员的法治意识。6月24日上午,广州市卫生健康委邀请全国政协委员、广东财经大学法学院鲁晓明教授作民法典解读,组织市、区两级卫生健康系统机关工作人员和各医疗卫生机构等开展《中华人民共和国民法典》普法学习专题讲座。讲座由市卫生健康委党组成员、副主任陈斌主持。

大意义、民法典的体例结构和具体内容、当前焦点问题、与卫生健康工作密切相关的法条内容进行了深入浅出的解读,点面结合,对我市卫生健康系统干部群众深入领会和把握民法典的核心要义和精神实质具有很强的指导作用。陈斌就《中华人民共和国民法典》普法学习,提出五点要求:一要充分认识学习宣传贯彻民法典的重要意义。二要原原本本地学习民法典条文,逐字逐句理解内容规定。三要正确把握民法典的指导思想和立法宗旨和基本原则。四要深刻领会民法典“人法”的法律本质,自觉将民法典服务于“人”的全面发展。五是要将民法典学习与卫生健康工作有机结合,指导常态化疫情防控工作取得更大成果。



▲广州市卫生健康委专题组织开展民法典普法学习。

# 以案释法学法普法、 强化依法行政能力

## ——广州市卫生健康委举办行政案例分析会

□ 通讯员:广州市卫生健康委政策法规处 王运健

为加强广州市卫生健康委系统的依法行政能力建设,切实提高行政案件的办理质量,6月28日下午,市卫生健康委组织2020年行政案例分析会,邀请了省卫生健康委、广州铁路运输法院、市司法局有关领导和专家到会点评行政案例,并对市卫健系统行政案件办理等依法行政工作进行指导。

和能。陈斌对做好下一步卫生健康系统的法治工作提出要求:委系统各单位领导干部要提高政治站位,切实落实法治建设第一责任人职责,认真学习贯彻习近平总书记关于强化公共卫生法治保障重要指示精神,带头学法学法用法,将履行法治建设职责、学法守法用法等“述法”情况列入党政主要负责人员和其他班子成员年度述职报告内容,要带头参与法治实践,积极推进落实行政负责人出庭应诉。全系统要结合岗位工作,加强法律学习培训,强化人员法治意识和依法行政履职能力,对多次出现超时限答复导致败诉的部门和单位,要通过约谈等方式给予警示教育。全系统要在抓好疫情常态化防控的同时,努力完成推进卫生健康立法,全面推行“三项制度”规范执法,以案促管和“谁执法谁普法”等法治工作任务,并全面梳理败诉原因及相应法律条款规定,重点学习了在行政案件办理过程中应当如何“捋清投诉内容”“全面调查取证”“按时限办案”和“尊重法院判决”等内容,进一步增强了依法办案的意识。

市卫生健康委副主任陈斌,一级调研员(市副局级)刘成勇出席了会议,各区卫生健康委分管领导和有关科室负责人,委办公室、医政处、综合监督处等相关处室及市卫生监督所负责同志90人参加了会议。

会议通报了2019年和2020年上半年市卫健委行政案件情况,并选取了市、区卫健部门2019年有关投诉答复、信息公开方面的4个典型案例和诉讼案例进行分析点评。

与会人员委法律顾问律师和上级专家的指导下,通过深入剖析案件败诉原因及相应法律条款规定,重点学习了在行政案件办理过程中应当如何“捋清投诉内容”“全面调查取证”“按时限办案”和“尊重法院判决”等内容,进一步增强了依法办案的意识。