

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8月14日 星期五
第15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1163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

广州中医药大会召开: 聚焦“五个方面”,加快建设中医药强市

据“广州卫健委”微信公众号 8月4日,广州市召开中医药大会,深入学习贯彻习近平总书记关于中医药发展的重要论述精神,传达学习全国、全省中医药大会精神,对加快建设中医药强市进行全面部署。市委书记张硕辅讲话。市委副书记、市长温国辉主持。省中医药局局长徐庆铎出席。

张硕辅强调,广州中医药发展基础扎实、优势明显,要坚定信心、抢抓机遇,加快中医药强市建设,推动中医药发展走前列、作表率。

一要坚持以习近平总书记重要论述精神为统领,切实增强加快建设中医药强市的责任感使命感紧迫感。切实把思想和行动统一到中央部署及省委、省政府工作要求上来,坚决扛起推动中医药传承创新发展的政治责任,坚持遵循基本规律,扎实推进中医药高质量发展,推动广州从中医药大市向中医药强市跃升。

二要坚持以保护人民生命安全和身体健康为目标,加快建设中医医疗高地。突出系统性,实施高水平中医医院建设计划

和基层中医馆能力再提升工程,促进中西医深度融合,不断优化中医药服务网络。突出实效性,坚持全生命周期管理,强化中医“治未病”的主导作用、重大疾病防治的协同作用、疾病康复的核心作用,不断提升中医药服务能力。突出融合性,推动“古方+新技术”融合发展、“线下+线上”协同服务、“政府+社会”共同办医,不断创新中医药服务模式。

三要坚持以做大做强中药老字号为牵引,着力建设中药现代产业发展高地。进一步强化品牌引领,实施“一品牌一方案”扶持政策,完善中医药知识产权保护制度,打造老字号名牌名品名店,推动中药老字号焕发新活力。进一步强化高端引领,打造一批高端中医药研发转化平台,规划建设中医药现代产业园,优化企业发展市场环境,树立中医药跨界拓展行业标杆,推动中药产业体系建设现代化。进一步强化质量引领,建立优质中药材、中成药“广州标准”,优化拓展优质中药材“广州出品”“广州交易”,加强中医药开放交流合作,推

动中药材市场枢纽扩容升级。

四要坚持以促进中医药传承创新为支撑,充分激发中医药发展的活力和潜力。坚持在打造一流人才队伍上下功夫,加强中医药领军人才、骨干人才和基层人才队伍建设,为中医药发展提供强大智力支撑。坚持在创造一流科研成果上下功夫,完善中医药创新体系,加大中医药研发力度,深入挖掘中医药精华精髓,为中医药发展提供强劲动力支撑。坚持在厚植一流文化土壤上下功夫,推动中医药文化融入学校教育、大众生活、文旅活动、对外交流,为中医药发展提供良好环境支撑。

五要坚持加强组织保障、制度保障、政策保障,切实推动中医药工作落地见效。成立中医药强市建设领导小组,推动各级各部门各司其职、协同配合,以创建国家中医药综合改革示范区为契机,强化政策支持保障,深化改革创新和制度机制建设,加大宣传力度,开展弘扬“大医精诚”精神系列主题活动,加强中医药知识传播普及,营造珍视、热爱、发展中医药的浓厚社会氛

围,形成推动中医药强市建设的强大合力。

温国辉强调,各级各部门和有关单位要认真贯彻落实会议精神,突出抓龙头、抓品牌、抓链条、抓创新、抓人才,积极实施中医药大型骨干企业支持和培育计划,做强中药老字号和中医名院名科,强化科技合作攻关,抓好中医药特色人才建设,着力打造中医中药全产业链条,走好新时代广州中医药高质量发展之路。

会上,副市长黎明传达全国、全省中医药大会精神,市卫生健康委、广药集团、广州医科大学附属中医医院主要负责人作交流发言。

会议以视频会议形式开至各区。市领导罗冀京、陈志英、王世彤、谢晓丹、周亚伟、徐咏虹、刘连生、潘建国、胡洪、姚建明、张雅洁、郭志勇、彭高峰,市推进中医药工作发展有关单位主要负责人、部属、省属、市属有关高校、医院和有关卫生健康机构主要负责人、省、市名中医和中医药科技、教育、产业、学术、文化、中医药行业协会等领域专家代表,各区主要负责人等参加会议。

达预警指标需向有关单位报告

指南提出,在一定时限内同一宿舍、同一班级或同一校区内,具有流行病学关联的相似症状学生例数达到或超过一定例数,即为达到预警指标。相似症状包括发热、咳嗽、头痛、咽痛、腮腺肿大、腹痛、腹泻、呕吐、皮疹、头晕、乏力、结膜充血等。

达到传染病症状预警指标时,学校传染病疫情报告人应以最便捷的通讯方式向属地疾病预防控制中心报告,同时向教育行政主管部门报告。核实传染病症状预警指标后,学校应立即对出现症状的学生进行临时留观并通知家长,同时加强环境通风、清洁消毒,做好接触人员管控、健康教育等工作。

出现传染病报告病例时,学校应配合疾病预防控制中心等部门做好病例隔离、流行病学调查、密切接触者追踪管理、应急接种、消毒等防控处置,阻止传染病疫情蔓延。

在困难进行了汇报。

会议要求,一要尽快与受援单位进行沟通对接,找准靶心,有的放矢;二要制定“5+2”模式组团式医疗帮扶工作方案和台账,明确标准,精准施策;三要加强统筹协调,合理选派调配帮扶人员,确保在要求时间内完成任务。

委医政处、委属相关单位、广州医科大学及部分附属医院、各区卫生健康局的负责人近30人参加了此次会议。

国家卫健委:中小学校要设置临时留观场所

据新华网 近期,国家卫健委发布《学校传染病症状监测预警技术指南》,其中规定,学校传染病达预警指标后,应立即对出现症状的学生进行临时留观并通知家长,加强环境通风、清洁消毒,做好接触人员管控、健康教育等工作。

作为推荐性卫生行业标准,该指南规定了学校传染病症状监测预警的组织管理体系,监测的内容、方法和信息报送,预警的指标和处置,主要适用于各级各类中小学校。托幼机构和普通高等学校可参照执行,学校教职员传染病症状监测可参照执行。

学校要设置临时留观场所

指南规定,学校成立由校长作为第一责任人的传染病症状监测和预警工作领导小组,全面负责学校传染病症状监测和预警工作。同时,要明确学校传染病疫情报告人和班级传染病症状监测报告人,其中班级传染病症状监测报告人由班主任或任

课教师担任。学校传染病疫情报告人每学期对班级传染病症状监测报告人进行培训与考核,考核合格者方可承担相关工作。

学校要落实必要的防控保障,包括设置临时留观场所,配备消毒设备和用品、个人防护用品等。有条件的地区宜建立传染病症状监测和预警信息系统。

全日观察学生在校健康状况

根据指南,学校传染病症状监测包括晨午(晚)检、因病缺勤登记追踪和全日健康观察。可根据传染病流行情况增加或调整症状监测类型。

其中,晨午(晚)检主要指每日上、下午第一节课前对全体学生,晚自习前对寄宿和参加晚自习学生开展疾病排查、记录和报告的一项工作。在晨午(晚)检时,要了解学生缺勤原因,掌握因病缺勤学生名单;检查全体出勤学生精神状态和健康状况,重点了解有无发热、咳嗽、头痛、咽痛、腮腺

肿大、腹痛、腹泻、呕吐、皮疹、头晕、乏力、结膜充血等症状发生,以及症状发生的时间、地点等。可采用红外体温计进行体温筛查,额温 $\geq 36.8^{\circ}\text{C}$ 时需用水银温度计复测学生腋下体温。

班级传染病症状监测报告人将晨检结果在上午第二节课前、午检结果在下午第二节课前、晚检结果在晚自习结束前上报给学校传染病疫情报告人。

全日健康观察指学生在校期间,班主任及任课教师对其健康状况进行全日观察,发现相关症状时,及时报告班级传染病症状监测报告人。学生关注自身健康状况,出现身体不适及时向班级传染病症状监测报告人报告,不带病上课。

另外,班级传染病症状监测报告人每日对因病缺勤的学生进行登记追踪,追查其主要症状、发病时间、就诊信息、诊断结果、家庭共同生活人员相似症状等,并协助学校对其病情和转归进行追踪。

广州市卫生健康委再次召开

东西部扶贫协作“5+2”模式组团式医疗帮扶专题工作会议



穗卫健讯 7月31日,广州市卫生健康委在委机关大楼会议室再次召开东西部扶贫协作“5+2”模式组团式医疗帮扶专题工作会议。市卫生健康委市管一级调研员马坚奋主持会议。

会议传达了市委领导在全市东西部扶贫协作“5+2”模式组团式医疗帮扶专题会议上的讲话精神,并重点部署了卫生健康系统东西部扶贫协作“5+2”模式组团式医疗帮扶工作。各单位就近阶段的推进情况及存

穗卫健讯(通讯员 陈政庚) 根据《国务院办公厅关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》(国办发〔2019〕4号)《广州市公立医疗卫生机构绩效评价办法》(穗卫〔2019〕6号)等文件精神 and 市委市政府工作部署,市卫生健康委于2019年11月底组织专家开展2019年度三级公立医院现场考

核,在医院绩效自评的基础上,采取查阅材料、现场查看及访谈等方式,完成了对25家市属区属三级公立医院的日常管理评价、后台取数、医院综合述评、结果汇总分析等各项绩效考核工作。

从总体考核情况看,2019年度市属区属三级公立医院虽然在医疗服务质量、运营效率

提升、人员结构优化等方面取得了一定进步和成效。但在医院功能定位、医疗核心制度落实、电子病历应用水平建设、成本核算、医务人员满意度等方面仍存在不少问题和短板。

市卫生健康委将坚持人民至上、生命至上,把人民的生命和健康放在第一位,督促指导各三级公立医院紧紧围绕深化医药卫生体

制改革、健康广州建设等中心工作,以问题和需求为导向,深入查找医院管理和医疗服务的差距不足,加强内涵建设,狠抓问题整改,深化薪酬制度改革,持续提升医院管理水平、医疗服务质量和经济运营效率,促进公立医院医疗服务高质量、可持续发展,尽最大努力满足广大人民群众日益增长的医疗服务需求。

国家主席习近平签署主席令 授予在抗击新冠肺炎疫情斗争中作出杰出贡献的人士 国家勋章和国家荣誉称号

据新华网 国家主席习近平11日签署主席令,根据十三届全国人大常委会第二十一次会议11日下午表决通过的全国人大常委会关于授予在抗击新冠肺炎疫情斗争中作出杰出贡献的人士国家勋章和国家荣誉称号的决定,授予钟南山“共和国勋章”,授予张伯礼、张定宇、陈薇(女)“人民英雄”国家荣誉称号。

在抗击新冠肺炎疫情斗争

中,涌现出一大批可歌可泣的先进典型。为了隆重表彰在这一斗争中作出杰出贡献的功勋模范人物,弘扬他们忠诚、担当、奉献的崇高品质,根据宪法、国家勋章和国家荣誉称号法,十三届全国人大常委会第二十一次会议作出关于授予在抗击新冠肺炎疫情斗争中作出杰出贡献的人士国家勋章和国家荣誉称号的决定。

授予在抗击新冠肺炎疫情斗

争中作出杰出贡献的人士国家最高荣誉,有利于大力宣传抗疫英雄的卓越功绩和光辉形象,强化国家尊崇与民族记忆;有利于强化爱国主义、集体主义教育,弘扬社会主义核心价值观;有利于充分展示中华儿女众志成城、不畏艰险、愈挫愈勇的民族品格,为顺利推进中国特色社会主义伟大事业,实现第一个百年奋斗目标凝聚党心军心民心。

市一医院帮扶西藏波密 创建首个儿科专科

据“广州卫健委”微信公众号(通讯员 黄月星 于生友) 8月7日,西藏波密传来了一个好消息,在广州市第一人民医院援藏医疗队的大力帮扶下,波密县人民医院儿科创建成立,PICU与NICU也正式运营。这是波密县历史上第一个儿科专科,波密县没有儿科和儿科医生的历史将永远成为过去。

按照对口帮扶计划,在了解到波密县人民医院没有儿科专科的情况下,广州市第一人民医院特派儿科专家于生友博士作为医院第七批援藏医疗队队员赴波密帮扶。在短短的4个月里,一切从零开始,从儿科病区、新生儿监护室位置的选定,到专业儿科设备的配置、儿科医护团队的培训,广州市一医院第七批援藏医疗队的队员们付出

了不懈努力。援藏队员于生友被任命为波密县人民医院儿科(中心)主任、儿童医学带头人。

广州市第一人民医院以等级医院评审为抓手,以人才、技术、专科、医院建设为核心,以远程医疗服务平台为媒介,全面解决县域内常见病、多发病的诊治、危重症的抢救,提高了西藏波密地区疑难复杂疾病的处置能力。

波密县人民医院儿科成立暨PICU及NICU正式运营和开业务、新技术的开展,填补了波密县没有独立儿童重症医学科(PICU)和新生儿重症医学科(NICU)的空白,标志着波密县人民医院在林芝市东部地区的儿童危重症疾病、新生儿危重症疾病救治方面,迈上了新台阶,这是惠及波密县和周边地区儿童和民生福祉的一件大事。

中医非遗 砥砺“黔”行

荔湾区卫健局 荔湾区骨伤科医院讯(通讯员 黄雅娟) 近日,由广东省非物质文化遗产代表性项目“西关正骨”的保护单位广州市荔湾区骨伤科医院携手贵州省金沙县中医院共建的““西关正骨”金沙县中医院传承工作室”在贵州省金沙县揭牌成立。该工作室是荔湾区骨伤科医院继新疆疏附县人民医院·维吾尔医院“西关正骨”传承工作室成立以来,在对口帮扶地区建立的又一个传承工作室。

“西关正骨”金沙县中医院传承工作室将充分发挥“西关正骨”中医非遗特色优势,以实现医疗技术帮扶为目标,通过传统中医药的师带徒方式,为

金沙县培养一批中医骨伤技术人才,将西关正骨“简便验廉”的特色诊疗技术扎根基层,切实提升当地骨科疾病诊治水平,护佑老百姓的骨骼健康。据了解,自2019年9月与贵州省金沙县中医院建立对口帮扶关系以来,广州市荔湾区骨伤科医院始终坚守“金沙所需、荔湾所能”的原则,结合金沙县医疗卫生机构和当地群众的实际需求,精准开展帮扶工作,并取得了显著成效。



广州市举办托育机构

备案信息系统注册及备案培训

穗卫健讯 7月29日,广州市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心举办托育机构备案信息系统注册及备案线上培训,解读托育机构备案要求及备案信息系统注册、使用说明。

培训采用远程线上方式,主要针对已登记托育机构如何备案开设培训内容,为各托育机构顺利备案提供指引,具有很强的实操性。培训过程中,学员在电脑上在线同步操作完成托育机构备案信息系统用户注册登录,培训老师在线解

答学员对培训内容的有关疑问。为方便学员学习,本次直播培训还设置了回放观看。培训现场共完成托育机构注册431家。据了解,目前已通过国家托育机构备案信息系统备案的有7家,其中天河2家、白云1家、黄埔1家、番禺3家,其他各区也在加快推进。

广州市各区卫生健康局托育备案系统管理员、妇幼保健院托育管理相关人员、各托育机构园长及具体负责托育注册的工作人员共约600人参加了此次培训。

第五届“万步有约”广东赛区仪式 在番禺启动

番禺区卫健局讯(通讯员 徐妮斯) 7月31日,由广东省卫生健康委、番禺区卫生健康局共同主办的第五届“万步有约”职业人群健走激励大奖赛广东赛区启动仪式在广州市番禺区南区公园举行。省卫生健康委疾控处二级调研员张琳、省疾控中心副主任林立丰、广州市疾控中心主任技师刘华章、番禺区卫生健康局副局长李寅等有关单位领导,以及各

参赛地市卫生健康局、疾控中心等人员参与活动。

该比赛为期100天,旨在号召更多职业人群参与科学健走运动,构建适合职业人





带老人看病跑断腿？ 这个门诊为老人提供“一站式”！ ——广医三院开设“老年综合评估与管理门诊”

□通讯员:王慧 医学指导:广医三院老年医学科主任医师 徐仲



老人贫血焦虑失眠，综合评估后祸首竟然是牙病

日前，60多岁的张伯（化名）在常规体检中发现贫血，之后因失眠、焦虑、四肢麻木等情况反复在多个门诊就诊，但症状却未能得到有效缓解，后来辗转来到广医三院老年综合评估门诊就诊。老年医学科主任医师徐仲在认真研究张伯的病历后，分析张伯近期出现多种不适的罪魁祸首极有可能是牙齿疾病。

原来，张伯近几年来，牙齿逐渐松动，但基于“人老了就会掉牙”的观念，张伯一直未去牙科就诊，后来发展到牙齿腐烂、脱落。由于牙不好，张伯在日常饮食中遂减少了肉类的食用，而肉类是提供人体维生素B12的重要来源，B12在红血球的生成之中有非常重要的构成，一旦缺少则容易引起贫血，体能下降；同时维生素B12缺乏还可能引起毒性物质在体内不能及时代谢出现了血管硬化与神经系统的损害，血压增高、四肢麻木、焦虑、失眠等一系列的症状。

在明确了疾病的根源后，首先为患者补充B12，并通过制定个性化的饮食疗

法，住院调理两周后，张伯的红细胞体积明显缩小、贫血逐步纠正，其精神与神经症状也逐渐得到了不同程度的缓解。

“这位老人在此前的就诊中，可能未与专科医生充分沟通其多种病症，所以只能对症处理，虽用了一大堆药物，病情还是每况愈下。而人体是一个密切协作有机体，尤其是老年人基础疾病较多且错综复杂，所以治疗时需要综合评估，才能更快找到病根，抓住主要矛盾来解决问题。”徐主任解释说。

综合评估+简化用药，为老年人提供“一揽子”治疗方案

随着我国人口老龄化的增多，老年人的健康已经成为全民健康的重要组成部分。随着年龄的增长，老年人不可避免地出现器官功能的逐渐衰弱甚至失能，而许多老年人都患有不止一种疾病，往往需要长期治疗和吃药。综合评估老人健康状况、实施有针对性地诊疗，对于提高老年人生活质量、延长寿命具有重要意义。

老年综合评估是现代老年医学的核心技术之一，也是筛查老年综合征的有

效手段，是实现对老年的健康问题进行全面管理的基础；通过多维度评估老年群体在医学、功能状况及社会心理等多个方面存在的问题，针对性制订一个最适的：连续、综合的康复与照护的治疗计划。

广医三院老年医学科徐仲主任介绍：“老年综合评估与管理门诊能够为一些身患多种疾病、需要长期治疗的老人提供系统诊治治疗方案，以维持和改善这部分老年人的功能状态，达到降低慢病急性发作、减少住院次数、提高生存质量的长期目标”。

“有些老人一天要服用十几种甚至更多的药物，可能存在重复用药的情况。通过综合评估和分析，可以帮助老人简化用药，使这部分老年患者获益。”徐仲主任说。

老年综合评估和管理门诊，适合如下老人家：

- 1、60岁以上，患多种慢性疾病，同时服用多种药物，需综合治疗、简化用药；
- 2、存在多种老年问题（如衰弱、跌

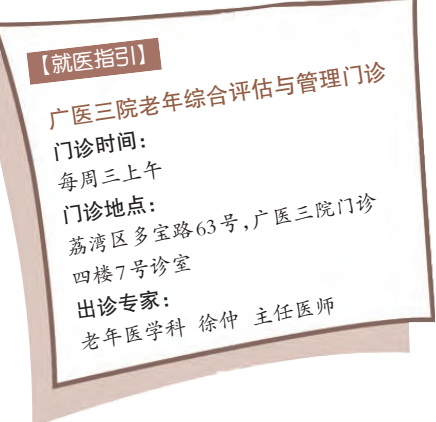
倒、营养不良、贫血、失眠、抑郁、帕金森综合征等）；

3、症状太多或不典型，不知该去哪个专科就诊，希望得到专业指导的人群；

4、近期反复住院、出院后定期门诊复诊；

5、关注生活质量，希望对自身状态进行评估、早期发现功能衰退、尽早行针对性干预的老人；

6、拟行外科手术，需综合评估，先处理内科情况，降低手术风险。



颈椎病到底需不需要手术治疗？

□通讯员:南方医科大学南方医院 李晓珊 姚玲

另外，郑帅指出，受凉的颈椎会引发颈部肌肉痉挛，持续紧张的肌肉会导致颈肩部酸痛，从而引发颈椎病，因此要注意颈部的保暖。此外，要保持正确的睡姿，枕头过高也会改变颈椎的正常生理曲度，相当于迫使睡觉的人整晚低头，这也会引起颈椎病的发生。“还可以配合进行中医的理疗、针灸、按摩、牵引等治疗。口服药物也是治疗颈椎病很好的方法，常用的药物有止痛药、肌松药、营养神经的药物以及脱水药。”郑帅表示，通过以上方案的综合治疗，一般的颈椎病患者均会取得良好的疗效。

出现以下症状或需进行手术治疗

那么颈椎病什么情况要考虑手术治疗呢？郑帅指出，颈椎病符合以下情况时要考虑手术治疗：

- 1、首先存在颈椎病的症状，比如颈项疼痛、上肢的麻木、放射痛，手指不灵活，无法完成写字，系纽扣、拿筷子等精细动作，走路不稳，脚底有踩棉花感等，经过严格的保守治疗6个月以上无效；
- 2、患者的症状严重影响其日常生活，患者迫切希望解决该症状；

活，患者迫切希望解决该症状；

3、影像学上存在手术指征，如颈椎不稳、脱位、颈椎退变导致脊髓、神经根存在较严重的压迫；

“手术治疗可以解除脊髓、神经的压迫，恢复其功能，稳定脊柱，避免损伤进一步加重。”郑帅表示，经常在门诊听患者议论说“得了颈椎病不能做手术，一做手术就会瘫痪的”。对此，他指出，颈椎病的手术跟腰椎手术相比，确实有一些风险。因为颈部有大血管、脊髓、神经、食管、气管等重要组织，损伤到哪一个都会出现灾难性的后果。但是在优秀的外科医生保驾护航下，颈椎病的手术风险很小的。所以他建议大家颈椎病的手术要去大医院做，一般去三甲医院找好的脊柱外科医生就可以得到良好治疗。

健康链接：颈椎病手术后需要恢复多长时间？

郑帅：颈椎手术分为前路手术和后路手术。颈椎后路的手术比前路创伤要大一些，但一般也是术后2-3天即可下地，5-7天左右出院。前路的手术属于微



手术疤痕与皮纹重合，几乎看不到

创手术，一般术后1天地下，3-5天就可以出院回家了，所以说颈椎前路的手术后恢复时间非常短。但很多女性会关心皮肤疤痕的情况。颈椎前路手术采取横切口，术毕应用皮内美容缝合，几周后切口愈合良好，几乎看不到手术疤痕的存在。

专家简介：

郑帅，医学博士，副主任医师，硕士研究生导师，讲师。门诊时间：周二上午，周三下午。



+ 专科

孕期视力为何变差了？

□通讯员:广东省妇幼保健院 林惠芳 医学指导:广东省妇幼保健院 眼科 黄学林 主任医师

视物模糊、重影

怀孕之后，随着体内激素的改变，部分孕妈到了妊娠晚期可出现角膜组织的轻度水肿，角膜的厚度也随着妊娠进展而增加，导致视力略微下降，看东西时可出现重影、模糊不清等现象。但这种情况是暂时性的，多数在产后随着激素撤退后都可慢慢恢复正常，孕妈们也无须过于焦虑。如果有戴隐形眼镜习惯的孕妈，这时最好不要佩戴隐形眼镜了，以免孕期配置的隐形眼镜角膜弧度与现在的角膜弧度不相吻合而使眼睛不舒服。

眼睛干涩发痒

很多孕妈在怀孕晚期时，结膜的泪液腺分泌量明显减少，导致角膜表面水量减少，同时，在孕期结膜里的杯状细胞分泌的黏蛋白也会减少，这样润滑角膜的黏液也就跟着减少，这不利于眼睛泪腺的分泌和眼角膜水分的保留，因此会感觉眼睛变得干涩。对于这种情况，孕妈们要注意用眼卫生，减少手机、电脑等电子产品的使用，同时还可以在饮食上注意多摄取一些对眼睛有益的含维生素A、维生素C丰富食物。

视力变化太大不可掉以轻心

一般来说，怀孕前有近视的孕妈，怀孕时在荷尔蒙的影响下，视力也只是会有轻微的改变。如果视力变化太大，则需提高警惕，它有可能提示孕妈血糖过高或者合并其他眼病哦。当机体血糖过高时，它可影响到眼睛的各个部位，从角膜开始，可引起眼睛麻痹、白内障、糖尿病性近视眼、糖尿病视网膜病变等，其中糖尿病视网膜病变还可致盲。所以当孕期视力变化太大时，千万不能掉以轻心，应及时到眼科就诊做详细检查。

李小姐怀孕到七个多月的时候，某天突然发现视力好像不如从前了，看近物时眼睛“蒙查查”的，还出现重影。怀孕后，视力怎么突然变差了呢，这是一个异常现象吗？

怀孕后，由于激素的变化，孕妈会有很多的变化，包括眼睛，其实也在悄悄地发生着变化。这些变化，有些甚至会带来一些似是而非的“病症”，困扰着一些孕妈。那么，对于眼睛在孕期所发生的一些变化，孕妈们该如何应对呢？

■医师有话说

癌症患者忌口可“饿死”癌细胞？

肿瘤医院临床营养师解读肿瘤患者常见的饮食误区（1）



黄瑜芳 广州医科大学附属肿瘤医院 临床营养科副主任 副主任医师、注册营养师

“肿瘤患者的营养原则是平衡膳食，食物多样化，在平衡膳食基础上适量增加优质蛋白（如蛋、奶、瘦肉、豆制品），和维生素含量丰富的食物（如多种新鲜蔬菜及水果），某些特殊临床情况，如胃肠道功能障碍、肝肾功能不全等，则需在医生或营养医师的指导下调整食物的性状和不同食物的比例。”

“肿瘤患者不能吃发物”、“乳腺癌患者不能吃豆制品”……目前社会上还流传着种种肿瘤患者的饮食“误区”，对肿瘤患者造成很大困扰，严重影响肿瘤患者对优质蛋白质的摄取和总的膳食平衡。广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任、副主任医师黄瑜芳解读最常见的几个认识误区。

误区1 癌症患者忌口可“饿死”癌细胞

很多癌症患者或家属认为：肿瘤病人不能吃太高营养的食物，否则会导致肿瘤生长。实际上肿瘤细胞的生长跟病人吃多少营养并无关系，想饿死癌细胞，结果饿死的反而可能是病人自己。

目前无证据表明营养会促进肿瘤生长。不给营养，正常细胞就不能发挥生理功能，而肿瘤细胞仍然会掠夺正常细胞的营养。饥饿只会让病人身体消耗得更快，加速疾病恶化。

癌症患者应该加强营养，增强抵抗力，配合化疗和手术，联合对抗肿瘤。营养状况好的患者在对治疗的耐受性和预后方面都明显优于营养状况差、消瘦的患者。癌细胞可以“饿死”的说法是完全没有科学根据的。

误区2 肿瘤患者不能吃发物

肿瘤患者常常对所谓的“发物”非常忌口，以至于过分忌口导致人为的营养不良。

“发物”是中医特有的一个概念，现代医学对发物褒贬不一，比较公认的“发物”包括虾、蟹、无鳞鱼、鸡、鹅肉、羊肉、牛肉等，多与过敏性疾病及疮疡肿毒有关，目前没有证据表明“发物”会导致癌症恶化。建议对于有争议的食物可咨询医生或营养师，在医生或营养师的指导下根据疾病的不同阶段适当忌口。

一般“发物”多数富含蛋白质和矿物质，能提供每日所需的优质蛋白和铁等矿物质，不仅可以增加机体免疫力和抗病能力，也为放疗患者白细胞再生提供原料。因此除食物过敏，不耐受或正在服用的药物需要遵医嘱忌口外，不提倡过分忌口，以免影响营养均衡性。

癌症患者在合理治疗的同时，应增加营养，提高抵抗力，为放疗或手术打下良好基础，才能获得更好的治疗效果。

多数肿瘤患者需要限制的食物有：加工肉、腌制的、烟熏的、烧烤的及三高（高盐、高糖、高脂）食物、酒精饮料。化疗患者应限制葡萄柚。

误区3 乳腺癌患者不能吃豆制品

大豆食品含有几种重要的营养素和植物化学物质，如蛋白质、钙、钾、膳食纤维及大豆异黄酮、植物固醇等。大豆中的蛋白质（约22%—37%）较杂豆高，属于优质蛋白，几乎可以和牛肉蛋白媲美。大豆食品中独有的大豆异黄酮，是一种植物雌激素，对体内的雌激素水平影响不大。

有研究表明，大豆及其制品可能具有降低癌症风险的作用，尤其对于乳腺癌等激素相关性肿瘤患者益处更大，有研究还发现大豆食品可能对服用抗雌激素药物与芳香酶抑制剂的女性具有保护作用。

此外，大豆制品在保护心血管、降血脂、抗氧化、控制体重方面相对于肉类蛋白也有一定优势。因此，选择部分豆制品代替部分动物食品作为优质蛋白质的来源是安全和有益的。

想了解肿瘤患者更多的饮食误区,敬请留意下期,黄瑜芳医生继续为您解答。



前列腺癌筛查的“利器”——磁共振成像（MRI）

□通讯员:袁友芬

□指导医生:广州市第一人民医院放射科 高强 副主任医师

前列腺癌是我国泌尿系统肿瘤发病率最高的肿瘤,在男性恶性肿瘤中,其发病率、死亡率分别排第6位、第9位,且呈增长趋势。前列腺癌在城市的发病率远高于农村,我国城市地区男性60岁开始出现发病高峰。

广州市第一人民医院放射科高强副主任医师强调,早期前列腺癌无明显症状,70%前列腺癌确诊时已为局部晚期或广泛转移,若能在早期发现前列腺癌并接受标准治疗,5年生存率可近100%。

具有以下因素的人是患前列腺癌的高危人群:

遗传因素:前列腺癌家族史;

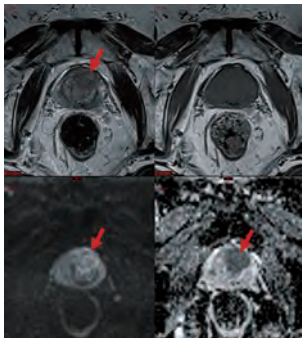
高龄:发病率随年龄而增长,高发年龄为65岁~80岁;

外源性因素:高动物脂肪饮食,维生素E、硒、异黄酮摄入不足等。

——推荐对于年龄>50岁,或有前列腺癌家族史的年龄>45岁以上男性,进行以前列腺特异性抗原(PSA)检测为基础的前列腺癌筛查。

早发现、早诊断和早治疗是提高前列腺癌治疗有效率的途径。高强介绍,目前,磁共振成像(MRI)检查是无创性筛查前列腺癌的最佳方法,可明显提高5年生存率。前列腺多参数磁共振成像(mpMRI)对肿瘤的定位、定性、临床分期及疗效评估、监测等方面意义重大,同时,mpMRI融合超声引导前列腺靶向穿刺是目前应用最广泛、发展前景最大的前列腺穿刺术。

►注:患者男,62岁,病理确诊前列腺癌。前列腺体部移行区左前叶、外周带前叶肿物(红箭头),可疑侵犯包膜,前列腺影像报告与数据系统(PI-RADS)评5分。

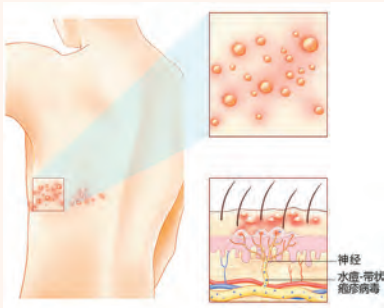


广州市第一人民医院前列腺MRI预约检查途径

*门诊挂号、开具申请单——影像楼二楼MR登记处定价——门诊收费处缴费——影像楼二楼MR登记处预约检查

*住院部开具检查单——影像楼二楼MR登记处预约检查

带状疱疹疫苗上市,你关心的问题都在这里!



近期,由葛兰素史克制药公司研发的带状疱疹疫苗(商品名:欣安立适)在中国上市。该疫苗是国家首批快速引进的境外已上市“临床急需新药”之一,也是目前国内唯一已上市的重组带状疱疹疫苗。目前广州和深圳的部分社区卫生服务中心/社康中心已经可以预约接种。

带状疱疹俗称“缠腰火丹”、“串腰龙”,是一种由水痘-带状疱疹病毒感染后引起的急性疱疹性皮肤病。带状疱疹

引起的疼痛堪比分娩,很多上了年纪的人,常常被它折磨得痛不欲生。

关于带状疱疹疫苗,什么人群适宜接种?接种后有哪些不良反应? 本文整理了一些知识点为读者解答有关疑问。

Q 带状疱疹和水痘有关系吗?

带状疱疹和水痘都是由水痘-带状疱疹病毒引起的,只是在不同时期会表现为不同的疾病。在儿童时期感染水痘-带状疱疹病毒后通常会得水痘,水痘痊愈后,病毒会潜伏在体内的神经节中。随着年龄的增长,在多种诱因(如劳累、外伤等)的作用下,当机体免疫功能下降时,病毒被再次激活引发带状疱疹。该病毒可经飞沫或接触传播。

Q 哪些人更容易患带状疱疹?

带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长,50岁以后尤为明显,这与年龄增长相关的细胞免疫功能衰减有关。儿童也可出现带状疱疹,但相对罕

见。女性发生带状疱疹风险高于男性。据有关研究估计,10%~30%的人在一生中会患带状疱疹。

Q 带状疱疹有哪些常见症状?

带状疱疹的主要临床表现是成群的密集性小水疱,沿一侧周围神经呈带状分布,常伴有灼烧、电击、刀刺样的神经痛和局部淋巴结肿痛。严重时可能并发周围性面瘫、听力障碍及疱疹性脑膜炎等。带状疱疹的自然病程仅2~3周,但其后遗症之一的带状疱疹后神经痛却非常顽固,可能持续数月,甚至数年,严重影响患者的正常工作和生活。

Q 带状疱疹有治疗方法吗?

因本病具有自限性,临床多采用镇痛、营养神经、抗病毒、调节免疫等系统治疗辅以局部光疗或外用药物治疗,达到止痛、抗病毒、消炎及预防继发感染的目的。疾病严重时,还可能加用糖皮质激素和(或)丙种球蛋白治疗。

Q 接种疫苗后就不会得带状疱疹了吗?

接种疫苗是预防带状疱疹最经济、有效的手段,带状疱疹疫苗经过临床验证对50岁及以上的人群具有超过90%的保护效力,通常较为安全可靠。接种疫苗后,可以大大减少罹患带状疱疹的几率,但与其他疫苗相似,接种可能无法对所有受种者产生100%的保护作用。但是,即便再次罹患带状疱疹,所表现出来的临床症状也会相对减轻。

Q 什么样的人群适合接种?

疫苗适用于50岁及以上成人带状疱疹的预防。采取肌肉注射,免疫程序为两剂次,第2剂在第1剂后2~6个月之间接种。如果年纪已经特别大,因个体差异,可进一步咨询接种点的医务人员。

以下人群不适宜接种该疫苗:

(1)对药品任何成分过敏或注射后产生严重过敏反应者;

(2)水痘-带状疱疹病毒免疫测试阴性者,也就是从没有得过水痘,对水痘没有免疫力的人群;

(3)带状疱疹发病期患者;

(4)哺乳期或孕期女性;

(5)接种前24小时使用了特定抗病毒药物(如阿昔洛韦、泛昔洛韦或伐昔洛韦)的患者。

此外,患有急性严重发热疾病时应推迟接种;血小板减少症患者或者任何凝血功能紊乱患者因可能发生出血反应,不应接种疫苗;具有带状疱疹史的个体、患有多种合并症的个体及免疫抑制人群应基于个体情况权衡利弊,评估是否接种。具体可咨询社区预防接种中心的专业医务人员。

Q 以前得过水痘,还要接种带状疱疹疫苗吗?

应该接种。既往得过水痘的人是带状疱疹的高发人群,因此,建议接种带状疱疹疫苗。

Q 如何预约接种疫苗?

带状疱疹疫苗属于非免疫规划疫苗(俗称“二类疫苗”)。公众可根据自身情况自愿、自费接种。关于预约和定价,公众可以密切关注广东省和广州市疾病预防控制中心官方信息平台预约和了解,或通过联系居住地所在社区卫生服务中心接种门诊进行预约咨询。

Q 接种后有什么不良反应?

接种带状疱疹疫苗后的不良反应相对较轻,较常见的局部不良反应包括接种部位疼痛、红斑及肿胀。全身不良反应包括肌痛、乏力、头痛、寒战、发热和胃肠道系统症状。严重不良反应发生率非常低,总体来说安全性良好。

(综合自:广东疾控、健康中国、健康时报微信公众号)

饭后百步走,活到九十九?专家有不同意见……

□通讯员:方丽婷、余锦绚、许咏怡 医学指导:广州医科大学附属第二医院康复科 叶正茂 副主任技师

“饭后百步走,活到九十九”的说法相信很多人都听说过,也是很多家庭习以为常的健身方式。许多人认为饭后散步有助于消化,还能减脂健身,放松身心,是一种健康的生活方式。但是,“饭后百步走,活到九十九”,真的有理吗?饭后散步有什么讲究?不妨一起来听听专家怎么说。

饭后应该何时走?

广州医科大学附属第二医院康复科叶正茂副主任技师建议,饭后休息二三十分钟后再开始散步较为适宜。如果饭后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化,容易诱发功能性消化不良。尤其在室内外温差较大的冬季,更不建议“饭后百步走”,特别是老人家。进餐时吃得红光满面、大汗淋漓,进餐后若立即在户外行走,在瑟瑟冷风的刺激下,汗腺及皮下组织中的毛细血管会骤然收缩,容易引起风头痛,甚至可能加大心脏的供血负担。

哪些人适合饭后百步走?

“饭后百步走”适合高血糖、形体较胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏案工作的人群。散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而有消除疲劳、放松身心、镇静情绪、清醒头脑的效果。

然而,体质较差、低血糖、贫血、体弱多病的人群,尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者,步行锻炼最好在晚餐后两小时,以没有气急、气短、身体微出汗为最大限度,每次可行走15至20分钟,中途还可依据自身情况休息。所以,饭后走不走,要看具体人群和体质而定,活动量也同样要因人而异。

饭后走路莫盲目求快贪多

很多人认为,走路时速度越快,强度越大,锻炼效果就越好。其实,走路速度过快,反而容易造成身体损伤。走路速度应该与自身身体素质相配合,不可盲目追求速度。

随着微信运动的流行,很多人在微信步数上频频较劲。为了抢占运动排行榜榜首,有的人一天走路步数高达几万步,这种做法也不可取。特



别是老人、体胖或有慢性基础病的人群,走路锻炼更要适可而止,要在自己身体所能承受的范围内,不要盲目贪多。

饭后怎么走? 方法学起来!

叶正茂医生推崇“闲庭信步”,心情尽量放松,“百步走”也可以理解为“摆步走”。除此之外,散步还要注意天气和节气的变化,比如秋冬刮大风降温时,就不太适合在户外行走,特别是老人家,天气条件不好时在室内适当走动更安全。以下几种饭后散步的方法,不妨选一种坚持试试看:

- 1.普通散步法:速度以每分钟60~90步为宜,每次20~30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。
- 2.快速散步法:散步时昂首挺胸

胸、阔步向前,每分钟走90~120步,每次30~40分钟。适合有减脂需求的人群、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

3.摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40~60步,每次5~10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老人。

4.逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

5.定量散步法:即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的人心肺功能大有益处。

6.倒退散步法:散步时双手叉腰,两膝挺直。先向后退,再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腿腿痛、胃肠功能紊乱等症。

7.摆臂散步法:散步时,两臂随步伐有节奏地做较大幅度摆动,每分钟60~90步。可增强肩关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

化妆品,你选对了吗?

□中山大学附属第三医院皮肤科 赖维 主任医师

随着社会发展,人们的生活水平不断提高,化妆品已经成为大众生活中不可或缺的必需品。然而,大家在化妆品的选用上却有很多的盲区和误区,譬如盲目相信产品快速显效、单一迷恋价格昂贵、进口大品牌、网红带货,选用了不适合自己皮肤的化妆品,甚至滥用所谓的“医用护肤品”,不少人出现了各种各样的化妆品皮肤不良反应,严重的还导致了损容性皮肤病。



化妆品选用不当易引发不良反应

近5年来,赖维主任医师团队接诊了不少由于化妆品使用不当而引起不良反应的病例。主要的不良反应是接触性皮炎,占化妆品皮肤病的80%以上;其他较为少见的,还有皮肤色素异常、化妆品痤疮、化妆品光感性皮炎等,均不超过1%;值得注意的是,近两年激素依赖性皮炎的比例明显增多,超过10%。

引起接触性皮炎化妆品类型主要以保湿类、彩妆类、防晒类和祛痘类化妆品为主;引起皮肤色素异常的化妆品类型主要以祛斑类化妆品为主;引起激素依赖性皮炎的化妆品,主要以面膜为主。

导致化妆品不良反应的原因?

根据分析,发现导致化妆品发生不良反应的原因主要有以下几个方面:

- ◆从不正当的渠道购买产品,例如网购(代购)等,其产品质量无法保证。
- ◆购买假冒伪劣产品,其原料的质量无法保证。

- ◆不了解自身的皮肤特点,不懂得正确选择适合自己的化妆品。过度迷恋面膜类产品,见效快的祛痘类产品及美容院祛斑产品等。
- ◆个体属于高度敏感体质,不懂得如何正确试用化妆品。

如何正确购买合格的化妆品?

1.从正规渠道购买。不论是线上还是线下购买化妆品都建议从正规渠道购买,如超市、百货商场、专营店、正规电商网站和平台等。相比较而言,朋友圈的微商、个人代购、网红带货等个人销售的渠道存在比较大的安全风险,不建议从此类渠道购买。

2.购买正规产品。产品是否正规,首先,要看包装标签说明书等内容是否齐全。国产化妆品需标明化妆品名称、生产企业、生产地址、成分含量、生产许可证号、生产日期和有效使用期限、批准文号或备案号。进口化妆品需标明中文标识、原产国、进口商及地址、生产日期、保质期。

其次,要看产品是否合法。国产、进口产品均需国家药监局批准给予批准文号,一个产品对应一个批准文

号。非特殊用途化妆品,进口产品需经国家药监局备案,国产产品需经省药监部门备案。消费者登录国家药品监督管理局网站查询就可以了解所有特殊用途化妆品注册以及非特殊用途化妆品备案的信息。

为了避免广大消费者被误导,国家药监局要求化妆品名称中禁止使用某些词汇表达或词语,其中包括:虚假性、夸大性、绝对化的词(如特效、全面、特级、去除皱纹等);医疗术语(如药方、妊娠纹、各类皮肤病名称等);明示或暗示医疗作用和效果的词语(如抗菌、抑菌、解毒、瘦身等);医学名人的姓名(如华佗、张仲景等)等等。

如果公众遇到包含上述关键词的化妆品,不仅不要购买这些化妆品,还要积极地举报,共同维护消费者的权益。

3.科学分析,理性选用化妆品。化妆品不是药品,化妆品的护肤作用,最主要的是保湿和防晒,其他如美白、祛斑、祛痘这些对皮肤问题的处理,建议到医院采取正规治疗手段才能达到预期效果。使用化妆品只能起

到一些辅助作用,而且过程缓慢,不要急于求成。

4.使用前先试用。消费者使用化妆品前,应当仔细阅读化妆品包装上标注的有效期、保质期或限期使用日期、注意事项、使用指南以及储存条件,千万不要使用过期、变质的化妆品。如果在使用化妆品时,皮肤出现如红、肿、痒等不适,怀疑是使用化妆品后出现的不良反应,应立即停用该种化妆品。携带使用过的化妆品及外包装尽快就医。发现不正规的化妆品,可通过商家、医疗机构、当地化妆品监管或监测部门上报国家食药监局化妆品不良反应监管部门。

中山三院自1998年获国家卫生部认定为首批全国五家化妆品皮肤病诊断机构之一以来,历时二十一年,一直致力于化妆品皮肤不良反应及化妆品皮肤病的临床监测与诊疗工作,同时承担化妆品风险评估工作。

食品安全

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。

慎防椰酵假单胞菌食物中毒

近些年来,由椰酵假单胞菌而引起的食物中毒事件时有发生。椰酵假单胞菌食物中毒多发生在夏、秋两季。椰酵假单胞菌是一种源于土壤的微生物,它会随着加工原料进入食品的生产工序当中,若是在适宜的条件下,椰酵假单胞菌会产生米酵菌酸,从而导致食用者中毒。

在自然环境中有三类食品容易被环境中的椰酵假单胞菌污染,产生有毒的米酵菌酸:一是谷类发酵制品如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀粉、发酵糯米小米、吊浆粬、糍粬、醋凉粉等;二是

为了预防发生椰酵假单胞菌食物中毒,消费者需要注意到以下几点:

1.对于自制的谷类发酵食品,应以不使用霉变的玉米等原料为前提,在进行浸泡时要把浸泡的容器进行彻底的清洁与消毒,保持浸泡容器的干净、卫生,另外还需要勤换水。在研磨后,需要及时晾晒或者烘干。最后,在对这种食品进行保存的时候,注意要做到离墙离地,通风防潮,避免与土壤直接接触。

2.对于木耳和银耳,以木耳举例,挑选的时候与自制的谷类发酵食品相同,首先应该以不使用霉变原料为前提,将其表面清洗干净,然后使用干净的容器和水泡发。要注意的是,木耳在泡发好后要及时食用,如果需要过夜,应当在4℃左右冷藏保存,如若在泡发后发现木耳片发黏、变软、没有韧性或有异味,一定要丢弃,不得食用。若想要食用泡发好的木耳或银耳,要彻底清洗干净后再烹调。若是凉拌,也一定要在选好食材的基础上,用开水焯熟(开水漂烫),并适当添加大蒜、醋等。

3.不提倡食用者对木耳菌种进行自行栽培、食用。由于食用者不是专业的种植者,在缺乏栽培相关菌种的知识的情况下,食用者无法科学控制木耳生产所需的培养环境,存在菌种被椰酵假单胞菌污染及产生米酵菌酸毒素的风险。另外,切忌食用自采鲜银耳或鲜木耳。特别是已变质的鲜银耳或木耳。

人人参与,共建共治共享

争创国家食品安全示范城市

广州市食品安全委员会办公室
广州市创建国家食品安全示范城市工作领导小组办公室

不到一斤! 广州465克早产儿奇迹存活

广州医科大学附属第三医院成功救治25周双胞胎超低体重早产儿

□ 通讯员:广州医科大学附属第三医院 王慧

今年31岁的阿婷(化名)孕25周时早产生下龙凤胎,出生时两姐弟仅465克和670克,在广州医科大学附属第三医院(以下简称广医三院)新生儿科的全生命护航体系保驾护航之下,经过连续116天的救治,两姐弟连闯九道生死关,体重分别达到2.35公斤和3.34公斤,于8月11日健康出院。据悉,该救治案例刷新了广医三院成功救治早产儿最低体重记录,也是广州成功救治的早产儿最低体重记录,创造了生命奇迹。

超低胎龄双胞胎早产儿,最低体重不到一斤

“小小的、红红的”是阿婷对自己孩子最初的印象。“刚生出来,就被医生围着抢救了,我只用眼睛的余光看到了他们。”阿婷不由得红了眼圈,“都说孩子是呱呱坠地的,我却没机会听到孩子来到人世的第一声啼哭。”

今年31岁的阿婷怀上双胞胎,然而一家人的惊喜并未持续很久,2月8日,阿婷因腹痛来到广医三院就诊,检查提示其先兆流产。于是阿婷从2月初就一直住院保胎。然而到了4月上旬,阿婷仍然提前破水了,产科尽最大努力为她继续保胎一周,4月17日,阿婷出现强烈宫缩,胎龄仅25周的两姐弟早早地来到了这个世界。

两姐弟出生时,体重仅465克和670克,都只有成年女性的巴掌那么大,尤其是不到一斤的“姐姐”,皮肤薄得象一层纸,“吹弹可破”,连血管都清晰可见,胳膊大小没有成人手指大,脚丫子还没有拇指那么大。

“快、精、细、柔、稳”,护婴专项行动小组产房急速抢救

广医三院新生儿科在双胞胎出生之前已经了解到患者情况,由新生儿科崔其亮教授担任组长的“护婴专项行动小组”制定出一套详细的抢救计划,力求做到“快、精、细、柔、稳”。

“快指黄金1分钟内建立有效呼吸;精指精确的复苏流程;细是将复苏的细节抓好;柔指动作轻柔,避免颅内出血等问题;稳是稳定体征。”崔其亮解释称。

两姐弟出生时呼吸微弱,全身器



▲宝宝出生101天时

官发育极不成熟。按规定新生儿救治要在20秒内完成气管插管,由于两姐弟体重过小,国内最小的喉镜对两姐弟来说也过大,这给抢救带来很大挑战,但技术娴熟的黄小霞医生和曾健飞医生仅3-4秒钟就完成对新生儿的气管插管并使用T组合复苏器对新生儿进行正压通气。

然而两姐弟在气管插管正压通气下,仍然呼吸极弱、费力。“这是典型的新生儿呼吸窘迫综合征。”新生儿科吴繁主任说。针对这个情况,在孩子出生后10分钟内,医生对其进行了肺表面活性物质治疗,并迅速将其放置在具有合适温度、湿度的特殊新生儿保温箱中,转运到NICU病房。

“当时着急救治,本来来不及将宝宝给妈妈看,因为新生儿胎龄太小,要尽量避免过多移动,一个不小心就很容易引发颅内出血。”崔其亮解释称。由于宝宝胎龄过小,所有的救治动作必须轻柔、转运工作既要快速又要小心翼翼,稍不注意都容易酿成悲剧。

克服重重难题,“小姐姐”“大弟弟”均健康存活

早出生的姐姐体重最小,而后出生的弟弟体重较大,新生儿科的医护人员们都亲切地喊这对双胞胎为“小姐姐”“大弟弟”。胎龄小、体重如此轻,两姐弟在第一时间被抢救成功后,无疑还面临着诸多的生死考验。

姐姐出生后第三天,检查发现其

头颅出现少量出血,护婴专项行动小组的成员心都悬了起来,马上对其展开了一系列护脑救治方案,迅速控制住了脑部出血,有效地保障了孩子未来有尊严、有质量的成长。

早产导致两姐弟各脏器发育不良,呼吸系统、免疫系统都极其脆弱,两姐弟遇到了回家路上的另外一个“坎”——重度肺炎。护婴专项行动小组的成员精细地监测调整呼吸机参数,改良鼻塞,复查血气,维持肺泡的通气,保证循环,抗感染等等,终于帮助两姐弟成功闯关,于出生后22天撤下有创呼吸机,也并未出



▲姐姐出生时465克,仅成年女性巴掌大

现其他严重的并发症。

在救治过程中,两姐弟还出现了支气管肺发育不良、喂养不耐受、贫血、电解质紊乱等问题,但都在医护人员的妥善处理下化险为夷。

24小时、116天不间断细致守护,用爱创造生命奇迹

8月11日,两姐弟出院,体重分别增长至2.35公斤和3.34公斤。出院时,吴繁欣喜地说道:“这是我们救治成功的最低体重的早产儿!”据他介绍:孩子刚出生那段时间,医护人员轮流24小时打着,严密监测各项生命体征。在孩子的治疗过程中,尽可能减少药物和器械的干预,努力营造接近母体的内环境,让宝宝自然的长大,减少可能出现的并发症。使用进口保温箱,精准控制每天的营养、喂奶的速度,尽量营造安静的环境……在细心的照护下孩子一天天健康起来。出生88天后孩子转出NICU病房,医护人员每天都到新生儿病房进行宣教,手把手教会家人如何照顾早产儿。

两姐弟虽然在妈妈肚子里呆了不足200天,却在广医三院新生儿科的细致照护下,平稳健康地度过了早产后的时光。一本厚厚的病历,记载了抢救、再抢救、复苏、再复苏、直至痊愈的与死神拉锯、与生命赛跑的116天,也记录了广医三院新生儿科医护团队从未放弃的信念和努力、专业敬业的坚持和坚持。

据相关统计,自2006年起,我国成功救治500g以下超低出生体重儿的总数不到10例。而在此救治案例中,姐姐的体重为广州救治成功的超未成熟儿中最轻的体重,广东省救治成功超未成熟儿第二轻的体重。



▲弟弟出生时仅670克

他们带着“黑科技”下乡了!

2020年广东省农村科技特派员“暑期大下乡”

中山六院讯(通讯员 于田 简文杨)8月7日,中山大学附属第六医院(以下简称中山六院)科学技术处和医务社工部联合组织胃肠专科专家赴惠州市龙门县平陵镇开展2020年广东省农村科技特派员“暑期大下乡”农村科技扶贫暨“中六情 善医行”中山六院公益系列活动。

科技医疗、面对面义诊

上午8点,在黄美近副院长的带领下,中山六院肿瘤内科、结直肠肛门外科、消化内科的专家一行抵达平陵街道社区卫生服务中心,村民们已早早排队等候,在当地医护人员和社工的组织下,依次进行登记、测量血压血糖等项目检测,并按照防疫要求测体温查看健康码后,分批接受义诊。村民们对腹痛、腹泻、大便习惯变化等症状进行咨询,医生们热情耐心地了解村民们的病情,对病情进行诊断并指导后续的注意事项,并为村民开具相关药品。

此次义诊活动的一个重要环节是为50岁以上存在肠癌高风险的村民提供免费的粪便筛查检测,该筛查技术是中山六院兰平教授和邹鸿志教授团队获国家重点研发计划培育的检测技术,无创又高效,被称为肠癌筛查领域的“黑科技”。本次义诊共接诊200余位村民,免费发放药物71人

次,由广州市康立明生物科技有限责任公司免费提供价值1888元的肠癌粪便检测试剂盒129人次。村民们表示这样的活动很有意义,在家门口就能享受到来自广州和惠州的专家的面对面交流沟通,活动受到村民们的一致好评。

“精准帮扶”贫困患者

“医务社会工作者介入胃重大疾病医疗救助平台建设”是中山六院广东省农村科技特派员项目的重要组成部分,当天特地组织安排了对当地贫困村民的入户探访工作。中山六院黄美近副院长、科技处杨孜欢处长、医务社工部张媛主任与平陵街道社区卫生服务中心及双百社工共同探访了当地晨光村的贫困户,详细了解他们的身体和生活状态,给行动不便的老年特困户送上肠癌粪便筛查试剂盒,并细心指导他们使用。

为了切实缓解贫困患者就医困境,中山六院将继续推进医疗农村科技扶贫活动,通过医疗服务与技术下沉,让村民在家门口就能看病;同时依托广东省医院协会医院社会工作暨志愿服务专委会体系,搭建广东省医务社工介入医疗救助平台,由专业医务社工负责链接社会医疗救助资源,实现贫困患者就医的“精准帮扶”。



▲2020年广东省农村科技特派员“暑期大下乡”农村科技扶贫暨“中六情 善医行”中山六院公益系列活动



▲关注胃肠健康科技下乡义诊活动现场

健教之窗

学习健康素养 共享美好生活

2020年海珠区居民健康素养知识竞赛圆满结束

海珠疾控讯(通讯员 黄佩贞 梁映君)7月21日,由海珠区健康促进区工作领导小组办公室主办的2020年海珠区居民健康素养知识竞赛圆满结束,经过激烈争夺,江海街代表队获得团体一等奖,瑞宝街代表队获得情景剧表演第一名。

居民健康素养知识竞赛活动围绕居民健康素养66条的关键信息,通过知识竞赛和情景剧表演两个环节呈现。知识竞赛分为个人必答题、团队必答题和抢答题三个环节;情景剧表演由6名队员进行6分钟的表演来展示,从不管是“齐心协力,健康生活”,还是“吃动两平衡,健康so easy”,都体现了队员的精心准备和策划。全区18个街道代表队倾力答题,倾情演出,观众们在欢笑中学到了很多健康知识。

海珠区疾病预防控制中心副主任潘捷云出席活动并致辞,她表示,举办海珠

区居民健康素养知识竞赛活动,是通过以赛促学,以赛促练,普及健康素养基本知识,强化新冠肺炎等传染病和突发公共卫生事件的防控知识与技能,激发全区居民学习健康知识、践行健康行为的热情,提升居民健康素养水平,是海珠区创建健康促进区的基础工作,就是为了让更多的群众和家庭从中受益。

本次活动邀请了海珠区文化馆陈玉英研究员和广州市卫生健康委宣教中心陈建伟副主任作为评委和点评专家,受益匪浅。

居民健康素养知识竞赛活动是海珠区积极开展健康中国行动(2019-2030)的一个缩影,是实施健康知识普及行动的具体体现。推广健康素养知识,让更多的群众学习掌握健康知识,提高健康素养水平,才能推进健康促进区创建工作,实现健康海珠。



▲居民健康素养知识竞赛活动现场



▲获奖代表队与评委合照

卫生监督

省市区三级联动,开展电影院疫情防控专项检查

广州卫监讯(通讯员 王黎睿 钟邦)7月30日,广东省卫生监督所会同广州市卫生监督所,越秀区、白云区卫生监督所开展对广东五月花电影城有限公司、广州万达国际影城有限公司的联合监督检查。从现场检查情况看,被检电影院能根据《中国电影发行放映协会电影放映场所恢复开放疫情防控指南》及《广东省新冠肺炎疫情常态化防控期间密闭通风不良场所疫情防控工作指引》的要求,从突发情况处置、员工健康监测、场所防控管理和观众进出管理这几个方面落实疫情防控措施。能制定疫情防控制度和岗位职责,建立突发公共卫生事件应急预案;坚持对员工进行每日体温监测,禁止带病上岗;配备足够的口罩、消毒剂等防护物资,提供给员工和观众使用;能加强对观影厅、卫生间、公共区域、座椅扶

手等的清洁消毒;采取网络实名预约制售票,实行交叉隔座观影,控制每场上座率,减少人员密度;能把好入场关,对观众进行体温检测和查阅健康码;合理安排放映场次,减少排片,延长空场时间,影厅间错峰时排片,避免进出场观众聚集;暂停售卖零食饮料,禁止观影厅内饮食,督促观众全程佩戴口罩。

对检查发现的问题,卫生执法人员给予了现场指导,一是要求电影院要强化个人防护意识,熟悉疫情防控相关知识,掌握应急处置技能;二是要全面落实用品用具清洗消毒工作,实现消毒剂索证、配比和使用全流程控制;三是要做好集中空调通风系统的清洗消毒维护工作,加大新风供给,保持良好通风;四是要加大疫情防控知识宣传,形成影院和观众防控合力。



▲卫生执法人员指导影院做好3D眼镜清洗消毒工作

基层一线

番禺区石楼镇社区卫生服务中心

创新学生健康管理模式

番禺卫健讯(通讯员 梁靖森)番禺区石楼镇社区卫生服务中心依托政府,多方联动,扩大签约服务的覆盖面,提高石楼镇辖区的家庭医生签约率,为辖区居民提供更优质的基本公共卫生服务。同时,建立了辖区儿童及青少年的健康档案库,切实对学生健康进行管理。

一是政府主导开展“学生健康管理”项目。成立领导小组,分管领导为组长,成员由石楼镇社区卫生服务中心、石楼镇教育指导中心、区第七人民医院、各中小学校和幼儿园的工作人员组成,明确分工。建立联动机制,制定《广州市番禺区石楼镇学生健康管理项目方案》。项目开展以来,石楼镇辖区内居民健康档案建档率从80%提高到92%,提前完成了2020年的居民健康档案建档指标。

二是建立辖区儿童及青少年的健康档案库。6月,中心通过问卷形式对各幼儿园、学校的学生进行基础信息采集,计划每

年新生入学时进行信息填写。同时,每年4月-6月对各托幼机构及学校的学生进行健康体检,将相关体检数据及基础信息采集数据录入健康档案,建立起辖区儿童及青少年的健康档案库,为辖区学生的健康宣教,疾病干预提供基础数据。

三是为学生及家庭提供周全的健康管理服务。通过建立完善校园全科医生工作网络,依托信息平台,中心每年根据健康体检中反馈的问题对辖区儿童青少年常见病进行分析,有针对性进行合理干预,定期入校进行健康宣教,并由辖区各托幼机构及中小学校配合实施各种常见病干预措施,保障工作有效开展。同时,为辖区儿童及学生家庭提供免费家庭医生签约服务,每个家庭安排一个家庭医生团队,扩大签约服务的覆盖面,提高石楼镇辖区的家庭医生签约率,为辖区居民提供更优质的基本公共卫生服务。

福利来了:免费天灸到家门

越秀区矿泉街开展免费天灸惠民宣传活动

越秀卫健讯(通讯员 李婷)随着三伏天的到来,此时正是中医“冬病夏治”的最佳时机。7月28日,越秀区中医院联合矿泉街社会事务管理科、街卫生协会、瑶池社区居委会在瑶池社区居民楼开展天灸疗法免费义诊活动,吸引了近100名居民参加,受到居民群众的欢迎和点赞。

根据《内经》“春夏养阳”原则,取每年初、中、末伏第一天进行治疗,又称“三伏天天灸”。义诊活动刚开始,就吸引了很多居民前来咨询。在现场,越秀区中医院的医务人员向居民解释何谓“三伏天”天灸疗法以及贴敷的具体时间和注意事项,并为居民群众仔细地进行检查、把脉、穴位定、贴敷等,同时细心地叮嘱居民在生活中应注意的事项。此外,活动主办方还现场为群众派发了中医药科普知识宣传小册子和宣传品近100份。



▲居民群众点赞免费天灸活动