

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28日 星期五
第16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1164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

在中国医师节到来之际 习近平向全国广大医务工作者致以节日 的祝贺和诚挚的慰问

据新华网 在中国医师节到来之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平代表党中央,向全国广大医务工作者致以节日的祝贺和诚挚的慰问。习近平指出,广大医务工作者是推动卫生健康事业发展的重要力量。新冠肺炎疫情发生以来,广大医务工作者牢记党和人民重托,义无反顾冲上疫情防控第一线,同时间赛跑,与病魔较量,顽强拼搏、日夜奋战,为抗击疫情付出了艰苦努力,作出了重大贡献,彰显了敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神,赢得了党和人民高度评价。习近平强调,广大医务工作者要坚持人民至上、生命至上,崇尚医德、钻研医术、秉持医风、勇担重任,努力促进医学进步,为建设健康中国、增进人民健康福祉作出新贡献。各级党委和政府、全社会都要关心爱护医务工作者,弘扬先进事迹,加强业务培训,支持开拓创新,帮助解决困难,推动在全社会广泛形成尊医重卫的良好氛围。

据新华网 在中国医师节到来之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平代表党中央,向全国广大医务工作者致以节日的祝贺和诚挚的慰问。习近平指出,广大医务工作者是推动卫生健康事业发展的重要力量。新冠肺炎疫情发生以来,广大医务工作者牢记党和人民重托,义无反顾冲上疫情防控第一线,同时间赛跑,与病魔较量,顽强拼搏、日夜奋战,为抗击疫情付出了艰苦努力,作出了重大贡献,彰显了敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神,赢得了党和人民高度评价。习近平强调,广大医务工作者要坚持人民至上、生命至上,崇尚医德、钻研医术、秉持医风、勇担重任,努力促进医学进步,为建设健康中国、增进人民健康福祉作出新贡献。各级党委和政府、全社会都要关心爱护医务工作者,弘扬先进事迹,加强业务培训,支持开拓创新,帮助解决困难,推动在全社会广泛形成尊医重卫的良好氛围。

让英雄的木棉花绽放在祖国最需要的地方

——记第三届寻找广州最美医师暨“担当·精医·厚德”战疫感人故事主题分享会活动



广州市卫生健康委党组书记、主任唐小平在活动现场致辞

白衣执甲,逆行而行。

2020年8月19日,在第三届中国医师节到来之际,由广州市卫生健康委员会主办、广州市医师协会协办、广州日报大洋网共同承办的“白衣逆行成大爱·‘医’起前行筑美好”第三届寻找广州最美医师暨“担当·精医·厚德”战疫感人故事主题分享会活动在广州白云国际会议中心广东大会堂举办。活动现场分别为80名医务工作者颁发抗击新冠肺炎疫情“最美逆行者”“最美坚守者”“最美哨点哨兵”三大奖项,向“新时代最可爱的人”致敬。

“让英雄的木棉花绽放在祖国最需要的地方”,广州市卫生健康委党组书记、主任唐小平在活动现场说道。

最美逆行者,谢谢你,为我们拼过命

“前往武汉之前,我也有过担忧。但是在面对病人那一刻,我没有想太多,就是做医生该做的事情”,“最美逆行者”奖项获得者、来自广州医科大学附属第一医院重症医学科的主治医师席寅说道。

疫情当前,席寅第一时间报名加入援鄂队伍,2月1日接到通知后便奔赴武汉抗疫最前线。“上了战场就是战士”,在协和西院ICU防护物资和医务人员严重紧缺的情况下,席寅不惧危险,挺身而出,为ICU收治的第一批20位危重症新冠肺炎患者中的半数患者完成了气管插管、深静脉穿刺等操作。在67天的援鄂工作中,“生命守门员”席寅共进行了40余人次气管插管,200余人次纤维支气管镜检查,实施了5例EC-

MO穿刺置管术等,一次次地把死神挡在门外。“当一位病人情况好转后笑着跟我说,病房里发生的一切我都不记得了,但是你的声音我永远记得”,席寅说道,“那一刻,我觉得所有的付出和努力都是值得的”。

广州市各级医院积极响应党和国家号召,在自身疫情防控任务艰巨的情况下,共派出精锐医疗队14批次,医务人员148人逆行驰援。

“从2月21日到4月10日的整整50天时间里,我曾奔赴3个‘战场’,‘最美逆行者’奖项获得者、来自广州市第一人民医院重症医学科的主治医师陈伟明说道,“武汉大学中南医院、协和西院和雷神山医院”。

协和西院ICU是陈伟明战斗时间最长的“战场”。由于ICU内的病毒载量极高,操作时需穿戴特殊的防护装备,而这增加了医疗操作的难度。“以前半个小时就可以完成的纤维支气管镜检查,当时我却花了一个多小时才完成”,陈伟明说道,“当我下班脱下防护服时,整个人像从水里捞上来一样”。

在协和西院支援期间,陈伟明穿上防护装备连续工作超过9个小时。在结束了协和西院的支援任务后,陈伟明再次请战前往雷神山医院,为雷神山医院ICU患者的治疗及最终“清零”贡献了自己的力量。

最美坚守者,谢谢你,为我们守好城

“我不觉得自己有多么伟大”,“最美坚守者”奖项获得者、来自广州市第八人民医院感染病中心ICU的副主任医师李粤平说道,“从2003年的‘非典’到现在的新冠肺炎,中间我们还经历了禽流感、登革热等疫情的考验,这只是我们传染科工作的集中体现”。

作为一名与传染病“交手”20多年的“老兵”,坚守在抗“疫”一线是李粤平“无需多想的选择”。从1月20日接诊首例新冠肺炎确诊病例开始,李粤平所在的市八医院收治了全市逾九成的重症与危重症患者,“我们的抢救成功率在世界上是数一数二的”。对于重症患者的救治,李粤平和他的团队还总结了一套具有中国特色的治疗手段和治疗方案,目前已收入《新型冠状病毒肺炎治疗方案(试行第八版)》中。

在抗“疫”战斗中坚守下来的除了像李粤平这样的“老兵”,还有一群“新兵”,同样获得“最美坚守者”奖项,来自广州市第八人民医院的温学良就是其中之一。作为一名胸外科医生,温学良从业仅6年。“我学的是外科,当面对如此凶险的急性传染病时,一开始还是特别手足无措”,温学良说

道,“但我知道,回避没有出路,责任不该缺席,于是,我写下了请战书”。

作为住院总医师,温学良每天24小时处于待命状态,马不停蹄地查房、诊治患者、留取标本等,时间被塞得满满的。“17年前‘非典’暴发时,我还是一名小学生”温学良说道,“现在我已经成为顶天立地的白衣男儿了,我有责任守护好我的国,我的家”。

面对新冠肺炎疫情侵袭,“老兵”和“新兵”坚守使命、冲锋在前,以对人民的赤诚和对生命的敬佑,争分夺秒,挽救一个又一个垂危的生命。而在救治新冠肺炎患者的过程中,由“老兵”和“新兵”开创新的“广州模式”也是“战绩赫赫”,该模式实现了专家和资源的有机整合,强化了广州的重症、危重症病例的管理和救治工作。截至8月19日,广州新冠肺炎病例治愈率达到99.85%,在国内主要大城市和国际重要城市中处于领先水平。

最美哨点哨兵,谢谢你,为我们站好岗

“发热门诊是医院防控疫情的最前哨,其危险性不言而喻”,“最美哨点哨兵”奖项获得者、来自广州市第一人民医院南沙医院感染科的副主任医师蔡乐斌说道,“我必须严谨对待每一个病例,绝不漏诊”。

作为医院24小时发热门诊的负责人,对于每一个前来就诊的患者,蔡乐斌都要详细询问流行病学史,并结合检查结果做好分类处理,确保不漏诊任何一例新冠肺炎高危或疑似病例。当发现可疑病例时,蔡乐斌总是严格诊治,确定符合收治指征后,由其联系临时观察病区进行收治。此外,蔡乐斌还结合省市区发布的诊疗流程指引,制定发热门诊就诊患者的诊治处理流程,明确疑似病例的处置预案。“我的手机24小时在线”,蔡乐斌说道,“我得认真地站好这班岗”。

在这场战“疫”中,有一群人虽没有在救死扶伤的聚光灯下,但却天天奔忙在疫情防控的第一线,现场流行病学调查、消毒采样、发现可疑病人……他们就是“疾控人”,也是疫情防控的“哨兵”。“最美哨点哨兵”奖项获得者、来自广州市越秀区疾病预防控制中心的副主任赖志胜就是其中之一。

“哪里有疫情,哪里就有疾控人的身影”,赖志胜说道。当1月22日越秀区出现首例疑似病例时,赖志胜第一时间奔赴现场,以最快的速度开展病人转运、病家消毒、劝说密切接触者服从集中隔离安排等工作,妥善完成辖区首例病例的处置工作。

赖志胜的身影还出现在辖区内的大街小巷——深入病例工作单位排查密切接触者;到诊疗医院排查阳性病例活动轨迹……赖志胜忙得就像个“陀螺”,可当被问及“累不累”时,赖志胜却总是摆摆手说,“不累。这就是我作为一名哨兵应尽的责任”。

最美哨点哨兵,谢谢你,为我们站好岗。(通讯员 张思思 摄影 邵健远)



2020抗击新冠肺炎疫情“最美逆行者”获奖者上台领奖

市卫生健康委召开电视电话会议 研究部署秋冬季疫情防控和 下半年重点工作

穗卫健讯 8月14日下午,广州市卫生健康委召开全市卫生健康半年工作电视电话会议,深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神,贯彻落实国务院联防联控机制严防聚集性疫情、做好秋冬季疫情防控工作的电视电话会议精神,总结上半年重点工作情况,统筹部署秋冬季疫情防控工作,部署下半年重点工作。市卫生健康委党组书记、主任唐小平出席会议并讲话。会议由委党组成员、副主任陈斌主持。

唐小平指出,新冠肺炎疫情发生以来,在市委市政府的坚强领导下,全市卫生健康系统坚决贯彻落实党中央决策部署和省、市工作要求,以高度的使命感责任感紧迫感,扛主力、担主力、抓主力,防控疫情稳扎稳打,落实年度重点任务不遗余力,我市疫情防控工作取得阶段性胜利,各项重点工作有序推进。

唐小平强调,当前我市疫情形势总体平稳,但是面临形势依然严峻复杂,对此必须有清醒认识和准确判断。要严格落实重点场所和特殊机构常态化防控、入境人员闭环管理和入境货物检验检疫、集中隔离医学观察场所、监测预警、四早四集中、培训演练等六大措施,不断强化应急物资、核酸检测能力、发热门诊、救治和隔离配套、流行病学调查、信息化等“六项保障”能力,做细做实秋冬季疫情防控工作。

唐小平强调,在抓好疫情防控工作的同时,要按年初既定的目标任务,全面推进年度重点工作落实。一是加快推进重大疫情防控体制机制和公共卫生应急管理体系建设;二是持续深化医药卫生体制改革;三是稳步推进医疗高地建设;四是提升基层综合服务能力;五是加快推进中医药强市建设;六是加快推进实施健康广州行动;七是重视开展国家二级、三级公立医院绩效考核工作;八是全面落实其他重点工作。

会议以电视电话形式开至各区卫生健康局。

市卫生健康委举办家庭发展与 老龄健康综合业务培训班

穗卫健讯 8月20日,2020年广州市家庭发展与老龄健康综合业务培训班(第二期家庭发展专题)顺利举办,广州市卫健委周瑞华副主任及有关部门负责同志、各区卫健局、各街镇以及全市托育服务机构等900多人参加了培训。

培训班上,周瑞华副主任对全市家庭发展与老龄健康工作提出三点要求:一是提高政治站位,切实推进疫情防控和重点工作“双落实”。进一步统一思想,凝心聚力,认真落实“六大措施”,强化“八项保障”,全面夯实秋冬季疫情防控工作。二是把握机遇,在抗击疫情工作变局中开创业务工作新局。通过疫情防控工作,进一步改变和拓展家庭发展和老龄健康工作。三是把握时间进度,统筹抓好年度重点工作任务的落实。全面

落实“促进婴幼儿照护服务健康发展”的民生实事任务,加快推进示范点遴选和托育机构登记备案工作;认真落实计划生育“四项”奖扶制度,强化计生奖扶经费监管;切实做好全国第七次人口普查工作,努力完成国家基本公共卫生服务项目人口监测、老年人健康管理、老年健康与医养结合等工作。

本次培训班通过视频培训形式,由家庭发展与老龄健康相关负责人就“当前人口监测形势分析与任务要求”、“计划生育奖扶扶助实务及政策解读”、“3岁以下婴幼儿托育服务有关政策及示范点创建工作”等课题进行授课,同时邀请市3岁以下婴幼儿照护服务指导中心的工作人员讲解从业资质要求及培训计划,还组织番禺区卫健局和2个托育机构进行了经验分享。

广黔同心 健康同行

市卫生健康委赴黔南州毕节市调研东西部扶贫协作 “5+2”模式医疗帮扶开展情况

穗卫健讯 为贯彻落实粤黔党政联席会议精神,扎实做好东西部扶贫协作医疗帮扶工作,8月16日至18日,广州市卫生健康委一级调研员马坚率各区卫生健康委分管领导赴黔南州毕节市调研东西部扶贫协作“5+2”模式医疗帮扶开展情况,并组织召开推进会。

调研组先后到黔南州龙里县人民医院、贵定县人民医院、毕节市大方县人民医院、七星关人民医院进行调研,认真听取各医院建设汇报,现场察看“5+2”模式医疗帮扶项目建设情况,详细了解向各单位的医疗建设短板,研究提升医院医疗水平的措施。马坚代表市卫生健康委看望慰问派驻驻医务人员,勉励他们立足本职岗位,热心为黔南毕节医疗健康事业作出贡献,树立广州良好形象。

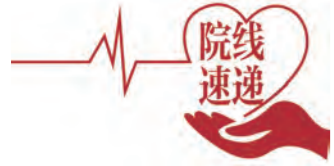
广州市第一人民医院联合 首彩爱心基金启动扶贫救心活动

广州市第一人民医院讯(通讯员:储洁雅)8月26日,广州市第一人民医院与中华慈善总会、首彩爱心基金签订合作协议,共同启动“天使的心跳”扶贫救心活动。先心病患儿或可第一时间被发现,并直接与广州市第一人民医院专家连线,进行治疗。签约当天,广州市第一人民医院心脏大血管外科陈海生团队与首彩爱心基金、广东省妇女儿童基金会联合启动,前往信宜市、连州市等地,举行贫困先心病儿童筛查义诊活动。

据悉,广州市第一人民医院心脏大血管外科陈海生主任团队先后与广东省红十字会、广东省妇联以及多个基金会合作开展爱心扶贫工程10年,救治了1500多名贫困先心病患儿,通过“医保报销一点”、“医院减免一点”、“基金会资助一点”的三点模式,患儿家庭基本不花钱即可治愈先天性心脏病。

白衣逆行成大爱 “医”起前行筑美好 第三届寻找广州最美医师(2020年度)活动获奖名单

- | 一、“最美逆行者”获奖名单(共17名) | |
|---------------------|--------------|
| 张建恒 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 席寅 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 温德良 | 广州医科大学附属第二医院 |
| 高元妹 | 广州医科大学附属第三医院 |
| 余冬冬 | 广州医科大学附属第五医院 |
| 韦伊尔 | 广州医科大学附属肿瘤医院 |
| 刘红宇 | 广州医科大学附属中医医院 |
| 赵素华 | 广州医科大学附属脑科医院 |
| 刘晟君 | 广州医科大学附属脑科医院 |
| 陈慧婷 | 广州市第一人民医院 |
| 赵俊 | 广州市第一人民医院 |
| 张锐 | 广州市红十字会医院 |
| 牛华 | 广州市妇女儿童医疗中心 |
| 江群 | 广州市胸科医院 |
| 巴怡平 | 广州市第十二人民医院 |
| 徐轶俊 | 广州市番禺区中心医院 |
| 罗炬辉 | 广州市白云区第二人民医院 |
- | 二、“最美坚守者”获奖名单(共30名) | |
|---------------------|--------------|
| 张作鹏 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 何为群 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 罗枫 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 叶润芬 | 广州医科大学附属第二医院 |
| 陈德雄 | 广州医科大学附属第三医院 |
| 邓长柏 | 广州医科大学附属第五医院 |
| 汤宇文 | 广州市第一人民医院 |
- | 三、“最美哨点哨兵”获奖名单(共33名) | |
|----------------------|-------------------|
| 赖志胜 | 广州市越秀区疾病预防控制中心 |
| 叶增华 | 广州市越秀区人民社区卫生服务中心 |
| 谢西汉 | 广州市越秀区光塔街社区卫生服务中心 |
| 蔡明伟 | 广州市荔湾区疾病预防控制中心 |
- | | |
|------|-------------------|
| 刘剑峰 | 广州市红十字会医院 |
| 沈君 | 广州市妇女儿童医疗中心 |
| 胡中伟 | 广州市第八人民医院 |
| 温学良 | 广州市第八人民医院 |
| 莫晓能 | 广州市第八人民医院 |
| 李粤平 | 广州市第八人民医院 |
| 陈品儒 | 广州市胸科医院 |
| 叶更新 | 广州市第十二人民医院 |
| 顾辉扬 | 广州市越秀区六榕街社区卫生服务中心 |
| 易春 | 广州市荔湾区人民医院 |
| 李风雷 | 广州市荔湾中心医院 |
| 张秋彬 | 广州市白云区中医医院 |
| 郭文镜 | 广州市白云区第三人民医院 |
| 张志贤 | 广州市白云区石井人民医院 |
| 尹鹰 | 广州市天河区人民医院 |
| 付喜花 | 广州市番禺中心医院 |
| 黄华庆 | 广州市番禺何贤纪念医院 |
| 徐沛演 | 广州市花都区人民医院 |
| 钱淑莺 | 广州市花都区新华社区卫生服务中心 |
| 杨婕 | 广州市南沙区妇幼保健院 |
| 欧阳樱君 | 广州市第一人民医院南沙医院 |
| 郑扬新 | 广州开发区医院 |
| 陈美英 | 广东省水电医院 |
- | | |
|-----|-------------------|
| 赖定忠 | 广州市荔湾区华林街社区卫生服务中心 |
| 李嘉 | 广州市荔湾区中医医院 |
| 徐建华 | 广州市白云区疾病预防控制中心 |
| 黄菲 | 广州市白云区妇幼保健院 |
| 莫嘉慰 | 广州市白云区均禾街社区卫生服务中心 |
| 周宇 | 广州市天河区车陂街社区卫生服务中心 |
| 许红 | 广州市天河区石牌街社区卫生服务中心 |
| 宾岑 | 广州市海珠区疾病预防控制中心 |
| 韦燕君 | 广州市海珠区昌岗街社区卫生服务中心 |
| 谢茂泉 | 广州市番禺区疾病预防控制中心 |
| 郭广彬 | 广州市番禺中心医院 |
| 李志浩 | 广州市番禺区钟村街社区卫生服务中心 |
| 陈浩明 | 广州市花都区疾病预防控制中心 |
| 刘湘敏 | 广州市花都区人民医院 |
| 熊耀端 | 广州市花都区清布社区卫生服务中心 |
| 谢才文 | 广州市黄埔区疾病预防控制中心 |
| 张少朋 | 广州市萝岗区红十字会医院 |
| 何启超 | 广州市南沙区第六人民医院 |
| 蔡乐斌 | 广州市第一人民医院南沙医院 |
| 李观媚 | 广州市增城区疾病预防控制中心 |
| 黄运林 | 广州市增城区新塘医院 |
| 李婉宁 | 广州市从化区疾病预防控制中心 |
| 张运平 | 广州市从化区鳌头镇中心卫生院 |
| 熊莉华 | 广州市疾病预防控制中心 |
| 余超 | 广州市疾病预防控制中心 |
| 步程 | 广州市疾病预防控制中心 |
| 杨玲 | 广州医科大学附属第一医院 |
| 周艳 | 广州市第一人民医院 |
| 江坤洪 | 广州市胸科医院 |



黄晓明教授

近日,一名年轻的甲状腺癌患者找到中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻咽喉科副主任、咽喉头颈专科主任黄晓明教授求助...

作为国内颈部内镜手术的开创者和领军者之一,黄晓明教授在2016年率先在华南地区开展首例经腋下入路机器人甲状腺手术...

机器人如何在头颈部“施展拳脚”?

300例 全国第一! 机器人在头颈部“大有可为”

通讯员:张阳、黄睿、梁发雅 指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻咽喉科副主任、咽喉头颈专科主任 黄晓明 教授

“许多头颈部的疾病需手术治疗,传统的开放手术往往需要在头颈部留下难以磨灭的瘢痕,影响美观并造成患者的社会心理障碍...”

头颈部与胸腔和腹腔不同,没有明显的腔体,那么机器人如何钻进去进行手术呢?黄晓明教授解释,虽然头颈部不含自然腔体,但是颈部有自然的解剖间隙与层次...



机器人手术进行中

手术经验的积累,娴熟开展了多种颈外入路的方法,如腋下、胸前、锁骨下、耳后等甲状腺手术及头颈部手术入路,而机器人的3D镜头和多臂多关节器械能使内镜手术更加游刃有余。

黄晓明教授介绍,机器人的引入可以使医生完成以往内镜下难以操作的手术,例如经单侧腋下(又称腋窝)入路的施行甲状腺全切除及双侧中央区清扫,以及经耳后入路侧颈淋巴结清扫术等...

机器人手术优势多,是否值得选择?

据介绍,达芬奇手术机器人主要包括医师操作控制系统、机械臂系统、视频成像系统,可提供清晰放大的3D立体视野,手术视野更加清晰、逼真,比传统的内镜的二维平面更精准...

“机器人可以在540度的空间下灵活运行,是人手活动范围的3倍,尤其是在咽喉头颈部狭窄解剖区域中更显得它的优势,使手术更安全,在狭窄腔体内的操作更加灵活、精准,操控范围大。”

效果和提高患者的生活质量。这一技术具有微创、恢复快、愈合好的特点,并可缩短住院时间,降低术后疼痛。

机器人手术的优势这么多,那么手术价格是否更高呢?黄晓明教授提到,从单次手术价格来说,确实要比常规开放手术和内镜手术贵,部分还需自费,增加的部分主要为手术中使用的机械臂等设备耗材。

黄晓明教授表示,价格是影响患者选择手术方式的重要因素,但是否选择机器人手术需要综合衡量后决定,有条件的患者可以根据自身情况进行选择。

“300例精心治疗的经验沉淀,标志着我们团队头颈外科机器人手术迈入新的台阶,更是新的起点。期待我院咽喉头颈外科继续砥砺前行、再创佳绩,为省内外甲状腺及头颈肿瘤患者提供更优质的医疗服务!”

专家介绍:

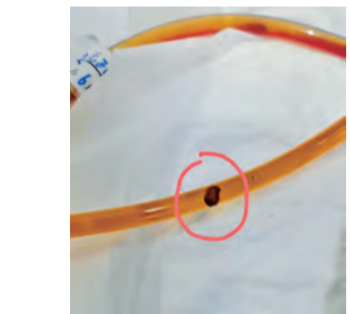
黄晓明,教授/主任医师,博士生导师,中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻咽喉科副主任、咽喉头颈专科主任。



男子肝脏里长了一条“活虫”! 这个事广东人尤其要注意

通讯员:张小瑞、李小勇 医学指导:广州医科大学附属第三医院肝胆外科副主任医师 潘裕国

肝脏里有一条活虫是一种什么体验?51岁的丘先生最近算是切身感受到了。近日他因肝胆结石刚做完手术,没想到,医生却在他的T管排出物中发现了一条肝吸虫,而且是活的!



患者排出的肝吸虫(划圈处)

男子肝脏手术后,体内排出一条“活虫”

丘先生来自广东韶关,最近总是右上腹部疼痛,还经常伴有呕吐,小便也异常的黄,症状持续了一个多月也不见减轻,来到广州医科大学附属第三医院做检查。

入院检查后发现,丘先生患有胆囊结石、胆囊炎、肝胆总管结石、胆管炎,甚至有肝功能也受到了损伤;同时,黄疸也日趋严重。为了尽快遏制病情,广医三院肝胆外科副主任医师潘裕国决定立即安排手术。

6月30日,潘主任通过手术取出了堵塞

在丘先生胆总管内的结石,并设置了“T管引流”,来引流胆汁和解压,同时引出残余物,以便进一步观察和诊断病情。

整场手术完成得很顺利,但让医生意外的是,丘先生的黄疸却消退缓慢。这让他联想到,可能丘先生的肝胆结石还有更根本的病因——一种广东常见的寄生虫病“肝吸虫病”。

这种常见的寄生虫病,初期常无明显症状,但由于肝吸虫在体内寄生,常年累月造成了肝、胆内的结石产生,还会引起黄疸;并且通过CT、B超检查很难和普通的结石相互鉴别,所以只有做针对性的寄生虫检测才能确认。

有了这个怀疑,潘医生向丘先生了解了



资料图片

肝吸虫成虫形态(收吸囊孢子,虫体大小一般为10~25x3~5mm)

肝吸虫患者的肝脏受损

他的饮食喜好。丘先生自称一直很喜欢吃淡水鱼生,近几年都经常生食鱼虾。而这正是很多“肝吸虫病”患者的共同饮食习惯。果然!两天后,他在丘先生的T管排出液中发现了一只肝吸虫,还是活的!而之前的肝胆炎症、结石都是拜它所赐。

看到活的寄生虫,丘先生吓坏了。他没想到,爱吃鱼生竟然给自己带来这么大的危险。确认了病因,潘医生立即对丘先生实施了阿苯达唑驱虫治疗。对症下药,事半功倍,如今丘先生的黄疸症状明显减轻,身体逐渐恢复健康,已经顺利出院了。

什么是“肝吸虫病”? 有这些症状就要小心了

肝吸虫,又称华枝睾吸虫,华肝蛭。肝吸虫寄生于人体或动物的肝胆管中,而引起肝胆病变,比如急性慢性胆囊炎、梗阻性黄疸、胆结石,等等,被称为“肝吸虫病”。

淡水鱼虾中很容易带有肝吸虫囊蚴,人吃了带有活囊蚴的鱼虾,就会被感染肝吸虫病。

肝吸虫病在广东地区更为高发,像丘先生一样,患病者大多数与爱吃“鱼生”脱不了干系。

肝吸虫病通常有以下症状: 感染较轻者可无症状,感染较重的患者

可出现发热、乏力、黄疸、肝区疼痛,肝脏肿大且有压痛;

慢性反复多次的感染,可有食欲不振、消化不良、腹痛、腹泻、乏力、营养不良、黄疸、肝肿大等症状;

严重感染者,最后可发展为胆汁性肝硬化,当成虫迁移至总胆管时,可引起胆绞痛和梗阻性黄疸,甚至是恶性肿瘤。

潘裕国医生提醒,如果发现有相关症状,建议尽快到医院检查确诊,看是否中了招。

管住嘴,是最好的预防方法

肝吸虫病的传播途径主要是食物传播。要预防肝吸虫病,对于有吃淡水鱼生传统的“老广”来说,最关键一点是要做到:“管住嘴”。首先要改变不良饮食习惯,不吃生或半生的鱼虾。要知道,肝吸虫的囊蚴是很“顽强”的,蘸芥末等调味料是无法杀死它们的。同时,还要做到:

生熟菜刀和菜板要注意分开,菜刀、菜板切完生鱼必须洗净后再切熟肉;

注意粪便管理,不使用未经无害化处理的人或猫、狗、猪等的粪便施肥或喂鱼虾,防止粪便污染水源、鱼塘;

家有宠物的朋友,也不要生食鱼鳞、鱼内脏等给狗、猫等动物吃,以免宠物感染。

不想跟肝吸虫共生的话,以上提醒可一定要做到啦!



超声医生话“心脏彩超”

作者:番禺区何贤纪念医院 冯柳迁 医生

“医生,心脏彩超有什么用?”“医生,我已经做过心电图了,为什么还要做心脏彩超?”“医生,我不能直接做CT,不做心脏彩超?”相信不少病人曾经也有以上的困惑,今天我们就来答疑。

心电图VS心脏彩超VS冠脉CT

临床上心脏的无创检查主要包括有心电图、心脏彩超和冠脉CT。

心电图

心电图是检查心脏的电活动的,可了解有无心律失常及心肌缺血等情况,是诊断心脏病最常用也是最简单的方法。但心电图的诊断依赖于疾病的发作与否,因此当心电图结果正常时也有可能是因为症状缓解了而心电图无法捕捉到异常的心电活动。

冠脉CT

冠脉CT主要作用是了解心脏供血动脉的通畅程度,并且通过CT扫描可以清晰显示心脏结构以及心脏与大血管的解剖关系,但无法评估心脏的功能及动态显示心脏血流动力学状态,且检查费用相对较高。

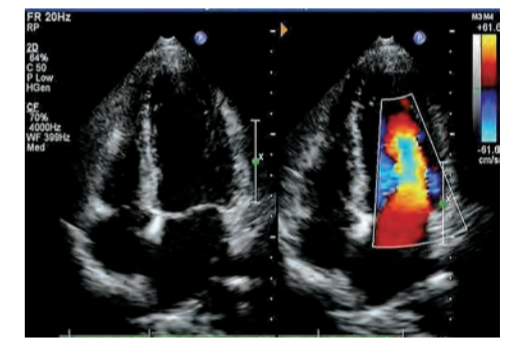
心脏彩超

心脏彩超是超声医生借助超声波对心脏进行动态扫描的一种检查手段,不但能够清楚了解心脏结构、心脏与大血管的解剖关系,而且能够动态显示心脏搏动和心脏瓣膜的血流情况。此外,利用心脏彩超评估心脏功能是目前其他检查方式无法替代的。

因此,心脏彩超在评估心功能及血流动力学方面有明显优势,对于重症患者,还可以进行床边心脏彩超检查,检查方便且费用低。当然,在实际工作中,临床医生会根据不同情况选择不同的检查方法,特别是对于病情复杂的患者往往需要结合多种检查方法进行诊断。

心脏彩超检查的适合群体

包括:临床医生发现有心脏杂音,考虑有先天性心脏病、瓣膜病等疾病的患者;有冠心病、高血压、心律失常、心梗等病史的患者;出现活动后胸闷、气短、心慌等临床症状的患者;重大手术前需评估心脏功能的患者;曾因心脏病服用药物或手术治疗后需评估疗效的患者。



心脏彩超图(图片来源于网络)

挑战普外科技术“皇冠”

何贤纪念医院成功完成建院首例腹腔镜胰十二指肠切除术

作者:南方医科大学南方医院何贤纪念医院(广州市番禺区妇幼保健院)肝胆外科 赖泽如

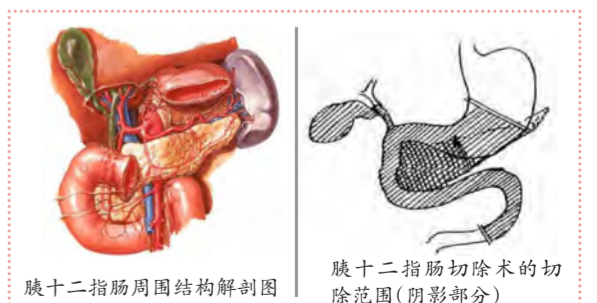
近日,番禺区何贤纪念医院肝胆外科团队经过周密准备,成功完成一例腹腔镜胰十二指肠切除术,患者术后无明显并发症,已康复出院。该手术是腹部极复杂、极困难的手术,被誉为普外科手术中的“皇冠”。

患者是一名中年男性,因为无痛性黄疸入院,考虑十二指肠壶腹部恶性肿瘤,与患者详细沟通后,经过充分的准备,由肝胆外科李炳根副主任主刀完成手术。手术出血少,无需输血,术后3天患者即可拔除胃管恢复饮食,术后恢复平稳出院,出院时还能扛着自己的一大包行李回家,目前复查状态良好。

下面就简单科普一下这个高大上的手术究竟是怎么回事。

胰十二指肠切除术也称为Whipple术,用于胆总管中、下段癌,Vater壶腹周围癌,十二指肠恶性肿瘤,胰头部癌,严重的胰、十二指肠等恶性肿瘤的手术治疗。手术涉及到四个器官的切除(远端胃、胆管、十二指肠、胰头部)以及三处器官吻合(胃肠吻合、胆肠吻合、胰肠吻合),是腹部最复杂的手术,被誉为普外科手术中的“皇冠”。而采用腹腔镜微创手术完成这一高难度的手术,更是一种挑战。

想要完成Whipple手术,这令人眼花的解剖结构是必须要掌握的:



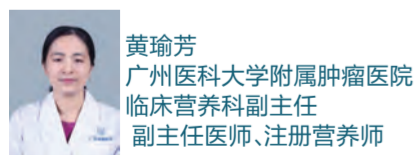
胰十二指肠周围结构解剖图

胰十二指肠切除术的切除范围(阴影部分)

手术中需要切除胆囊、十二指肠、部分胃、胆管、胰、空肠等多个器官,可谓是一个大工程。切除肿瘤后,Whipple手术还需要完成三个高难度的消化道的重建,而在完全腹腔镜下操作难度十分大,这就要求手术医师要有高超的腹腔镜手术和缝合技术。

番禺区何贤纪念医院肝胆外科近年来默默耕耘,在科主任聂向阳的带领下,以腹腔镜微创技术为主要手段,在肝胆外科以及疝和腹壁外科领域得到长足的发展。本次完成高难度微创手术,更是团队能力的体现。

医师有话



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当增加优质蛋白和维生素含量丰富的食物。不要盲目相信某一种食物就能抗癌,当肿瘤患者出现营养不良时,建议咨询营养师,尽早给予营养支持。”

上期,黄瑜芳医师解读了肿瘤患者常见的几个饮食误区(详见2020年8月14日《广州卫生健康》第2版)。除此之外,社会上还流传着诸如“保健品抗肿瘤”、“喝牛奶致癌”等说法,是科学还是谬误?本期,黄瑜芳医生继续为您解答。

误区1:盲目相信保健品

很多患者及家属认为肿瘤病人应该多吃虫草、海参、燕窝、花胶等补品以提高抵抗力。

目前没有证据证明保健品有明确的

担心喝牛奶致癌只喝汤水?

肿瘤医院临床营养师解读肿瘤患者常见的饮食误区(2)

抗肿瘤作用。建议能正常进食,营养状况好的患者可以在医生指导下适当吃些补中益气的补品,但是不要对这些保健品寄予过高的期望,没有哪一种单一的食品能够抗肿瘤,这些补品只能是辅助,均衡饮食才是王道。

而对于已经存在营养不良的癌症患者,这些昂贵的补品已经无能为力了,这时应该在医师或营养师的指导下,合理选择肠内营养制剂以改善营养不良状况,千万不要盲目相信保健品能纠正患者的营养不良状况。

误区2:“喝牛奶致癌”

所谓“牛奶致癌”,源于国外报道的动物试验结果,即用含大量酪蛋白的饲料喂养老鼠,可增强黄曲霉毒素对大鼠的致癌作用。牛奶中所含的蛋白质主要

为酪蛋白,故由此推导“牛奶致癌”。

但这里面存在几个大的问题:首先,老鼠试验结果不能直接推演到人身上;其次,该研究以酪蛋白为唯一蛋白质来源,这在人类自然膳食中是不可能出现的;还有,牛奶蛋白质含量为3%,其中70%为酪蛋白。

每天饮用牛奶250ml,摄入的蛋白质约8克,其中酪蛋白仅仅6克,占每日蛋白质总量的8%-10%。这与“酪蛋白为唯一蛋白质来源”的动物试验情况截然不同。因此,将此实验结论说成“喝牛奶致癌”是错误的推断。

误区3:汤水很有营养

很多人以为汤水很有营养,所有的精华都在汤水里面,因此很多病人家属天天煲老火靓汤送到医院来给病人喝,

汤水真的有营养吗?答案是否定的。

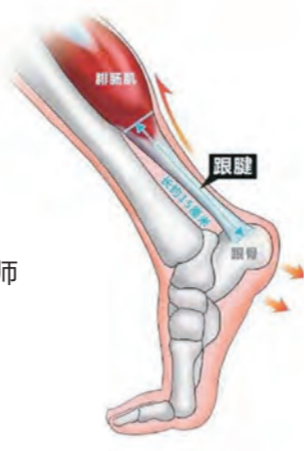
那么汤水为什么会鲜美呢?是因为嘌呤、肌酐等含氮浸出物、少量的脂肪、维生素、矿物质等溶于水,这些物质具有提鲜作用,致使汤水口感好,但是蛋白质不溶于水,导致汤水中蛋白质含量极低,90%以上的蛋白质存在于汤渣中,因此汤水营养价值并不高。

建议对于能正常进食的患者,在保证正常饮食的基础上可以把汤水做为辅助,可以在医生或营养师的指导下根据季节和自身体质适当煲些健脾去湿或生津润燥或补中益气的汤水。

但是对于不能经口进食,只能依靠营养管提供营养的患者,不能天天只打汤水,否则会加重营养不良,建议请营养师会诊,给予恰当的肠内营养支持。

易建联确认跟腱断裂! 专家:这类运动爱好者也要当心!

□通讯员:黄瑾玥、陆嘉臻 医学指导:广州市荔湾区骨伤科医院康复科 张建平 副主任中医师 骨关节科 罗玉明 主治医师



近期,CBA(中国职业篮球联赛)总决赛圆满落幕,广东队喜提十冠王,但易建联在比赛中受伤被搀扶下场,让不少球迷十分揪心。经官方证实易建联伤势为跟腱断裂。NBA球员杜兰特、科比、飞人刘翔等著名运动员都曾经历过跟腱断裂困扰,不少运动爱好者纷纷发问,为什么会发生跟腱断裂?有什么办法预防?

休息日“报复性”运动易导致跟腱断裂

广州市荔湾区骨伤科医院康复科主任张建平介绍,跟腱是小腿后方的腓肠肌和比目鱼肌腱向下合二为一的肌腱,位于人体足踝后部,是最粗、最强大的肌腱,日常行走、奔跑、跳跃等动作都要靠跟腱完成。一般的运动不易发生断裂,但是这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动中相当常见,原因在于此类运动经常出现突然的发力 and 过大的关节活动,跟腱承受很大的负荷与长度变化,很容易发生断裂。

如今随着全民健身的普及,越来越多的年轻人意识到缺少运动的危害。不少人工作日繁忙,会选择周末或者节假日进行锻炼,尤其喜欢在周末相约组队进行一场酣畅淋漓的比赛,如羽毛球、网球、足球、篮球比赛等。张

建平医生提醒广大市民,“平时缺乏锻炼的人群在休息日进行运动量大、时间长、热身不够充分的比赛,易发生跟腱断裂。”

中青年人群的跟腱断裂 微创手术是首选

跟腱断裂的发生虽然是急性的,但也是日积月累的跟腱损伤落下的“隐患”。广州市荔湾区骨伤科医院骨关节科主治医师罗玉明指出,运动时发生跟腱断裂,患者一般会听到“啪”的一声,然后感到剧痛,感觉像脚后跟部被重打一棒或有人在后面踢了一脚,用手压脚后跟对比健侧跟腱时,明显感觉到出现一个凹下去的“坑”,同时伴有脚跳乏力,无法完成垫脚尖、提后脚跟的动作,局部有淤血等症状。罗玉明表示,如果怀疑自己出现跟腱断裂,要尽快到专科医院进行相关检查和手术,手术治疗与非手术治疗均是可行的治疗方案。患者可以根据自身情况与医生协商治疗方案。

对于中青年人群的跟腱断裂,手术治疗是首选方案,通过微创的方法修复断裂的肌腱,加快愈合速度,提高患者生活质量及运动能力。对于运动要求不高的老年人,也可以采用石膏外固定或者用跟腱靴固定的外固定装置,进行一段时间的固定,然后通过康复训练恢复走路。但保守

治疗一般恢复时间也相对较长,通常至少需要半年或者一年左右,再次断裂发生率也较高。

预防跟腱断裂 这些方法照着做

- ①运动前的充分热身,不可忽视。有效的热身运动可最大程度地避免身体受损,建议运动前可进行各种伸展关节的动作,拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织,以增加关节活动的灵活度。
- ②锻炼要循序渐进,避免在休息日做激烈运动。突然的剧烈运动容易导致身体出现相关的运动损伤,大家在锻炼身体上要保持理智,循序渐进。应避免平时不运动,休息日“报复性”加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。
- ③避免过度疲劳,运动后注意休息。很久没有参加锻炼的人,刚开始恢复运动时应降低运动强度,缩短运动时长。准备参加比赛的人,可提前练习该运动的基本动作要领,让身体恢复肌肉记忆后,再慢慢加大运动量,运动后注意休息。
- ④均衡营养,合理安排膳食。平日膳食中应摄入足够的水分、电解质、蛋白质等,满足生理和活动的需要,切忌为了减脂、减肥而进行空腹运动。
- ⑤关注自己的跟腱,尽早发现损伤风险。大部分运动爱好者都没有接受过系统的专业培训,经常会因为平时的运动造成了跟腱的细微损伤。张建平医生强调,如果平时有出现足跟周围疼痛、走路向前迈步总是过早踮起脚尖、蹲下时臀部坐不到后脚跟上等情况,要及时找专科医生评估一下自己的跟腱情况,否则一次大强度的体育活动很可能造成跟腱的断裂。



孕酮低就大量补充黄体酮? 来听听专家的意见

□作者:中山大学附属第一医院妇科生殖医学中心 王增艳 副主任医师 通讯员:潘曼琪

在临床产检的过程中,很多孕期的女性经常反复要求抽血检查孕酮水平,如果孕酮值偏低或是稍微波动,就感到万分焦虑。特别是长期不孕不育,以前有过流产史的女性,怀孕后更觉得如临大敌,担心有什么闪失,心情也因孕酮水平高低而起伏不定。

实际上,不仅是患者,有些医生也常常以孕酮水平高低作为参考,使用很多黄体酮的药物。目前,在临床上对于早孕孕酮水平的监测和用药方面还未达成一致的标准。那么,女性怀孕后到底要不要抽血检查孕酮水平,什么时候需要补充黄体酮呢?一起来听听中山大学附属第一医院妇科生殖医学中心的王增艳副主任医师的讲解。

孕酮的来源

女性在排卵后卵泡塌陷形成黄体,黄体开始分泌孕酮,如果没有怀孕,两周后黄体萎缩,孕酮水平降低,月经来潮。如果女性排卵后卵子受精并在子宫内着床,那么黄体受到孕酮的滋养以及细胞分泌的绒毛膜促性腺激素(HCG)的刺激,黄体便不会萎



缩而是形成妊娠黄体,持续分泌雌孕酮,直到怀孕的8-10周;之后妊娠黄体萎缩,之前的黄体功能由逐渐增大的胎盘替代。

孕酮的作用

在排卵后的黄体期,孕酮可以使子宫内膜由增殖期转变为分泌期,可以接受胚胎的种植;在早孕期,孕酮可以促进子宫内膜蜕膜化,诱导免疫保护机制,避免胚胎被母体“排斥”,还能降低子宫平滑肌的敏感性,起到“安胎”的作用。

孕酮的变化规律

孕酮的分泌呈脉冲式,即间断

性的释放孕酮,呈现出先高后低、再高再低的动态变化过程,早上8点最高,晚上8点最低;而且不同的检测方法所测得的孕酮值也会有差别。

因此,在某个时间点测得的孕酮值的高低并没有很大的诊断意义,更不能凭此预测妊娠的结局。也就是说,孕酮值高了不能提示“不会流产”;孕酮值低也不能提示“流产风险高”。

流产是孕酮低造成的吗?

临床上监测孕酮,补充黄体酮,大多数是为了避免早孕期自然流产。实际上,早孕期自然流产约70%是胚胎染色体异常(非整倍体)引起的偶发现象,是自然界的一种淘汰现象。其他的因素包括夫妻双方的染色体平衡异位、女性自身免疫性疾病、易栓症等等。

有些患者说:“我上次流产查了孕酮很低,就是因为孕酮低引起的流产”。事实上,大部分的孕酮低是因为胚胎停止了发育,孕酮分泌的刺激黄体的激素降低,进而影响黄体功能,黄体分泌的孕酮水平也随孕酮的降低。所以,大多数情况下,孕酮低是流产的结果而不是原因。

需要补充黄体酮的情况

如果女性黄体期的黄体功能低下,引起孕酮分泌不足,这种原因引起的流产才需要补充黄体酮。黄体分泌孕酮是受到垂体的黄体生成素(LH)的调控,在垂体LH脉冲分泌的频率和幅度发生变化的时候可能影响黄体功能,包括排卵障碍、药物作用等。但是这些情况常常并不能从检测的血中孕酮水平反应出来。还有一种情况是在辅助生殖技术中的促排卵治疗中,使用垂体降调节药物抑制了垂体LH分泌,加上取卵时颗粒细胞丢失,造成黄体功能不足,这时就需要补充黄体酮。

即使在辅助生殖技术中,补充了大量黄体酮,检测血孕酮水平并不一定可以反应出来,不仅仅是由于上述孕酮检测的问题,还因为很多补充的黄体酮并不能在血中检测出,比如阴道用的微粉化孕酮、口服的地屈孕酮等。

总结:临床上,在监测排卵、促排卵以及辅助生殖技术中,适量补充黄体酮,预防黄体功能不足引起的流产是合理的,但是没有必要将血孕酮水平作为早孕期监测指标。

不节食不运动,只吃“代餐”就能减肥?



“吃代餐饼干,不节食,不运动就能减肥。”最近,市面上形形色色的代餐食品,如代餐饼干、代餐粉、代餐棒等,一时间风靡市场,吸引了许多减肥人士的目光。然而关于“代餐食品当饭吃,导致身体健康出现问题”的案例频频披露,那么,代餐食品究竟能不能减肥?对身体又有哪些危害?还能不能吃了呢?

什么是代餐食品?

所谓代餐食品,就是取代部分或全

部正餐的食物,常见的代餐形式有代餐饼干、代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。代餐食品除了能够快速、便捷地为人体提供大量的各种营养物质外,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。

“代餐”食品能代替一日三餐吗?

不能。目前已知人体必需的营养素有40余种,这些营养素均需从食物中获得,除营养素之外,天然食物中其他膳食成分如植物化学物质对维持机体健康也起到重要作用。而代餐食品在加工过程中,必然会损失一些营养元素,比如维生素、矿物质、植物化学物质,不可能完全代替谷薯类、新鲜的蔬果类、肉蛋奶类及豆类等食物中的天然营养素,因此,任何代餐食品都不能完全代替日常三餐饮食。

食用“代餐”能减肥吗?

从营养成分构成看,大多数代餐食品降低碳水化合物、脂肪含量,以膳食纤维为主要成分,以达到不易消化、产生饱腹感的作用,有利于控制每日总能量的摄入,初期能达到一定的减重效

果。但是代餐食品营养含量往往不均衡,维生素和矿物质等也非常有限,长期食用会有营养不良的风险。

保持合理体重的秘诀在于于吃动平衡,减肥要做到的是能量消耗大于能量摄入,因此,只有根据个人身体状况制定合理的运动计划,并保证全面均衡的饮食,养成良好的生活习惯,才能在保持健康的同时科学瘦身。

“代餐”能代替运动吗?

不能。有的代餐宣称“代餐效果≈躺着跑54公里”,那么吃“代餐”就可以不用运动了吗?其实不然,适度运动能给身体带来诸多好处,比如有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,降低癌症的发生风险等,而“代餐”只是严格控制能量的摄入,若吃了“代餐”后久坐不动,反而会增加全因死亡的风险。因此,不管是正常饮食或是吃“代餐”,运动都是必不可少的。

食用“代餐”有哪些健康风险?

“代餐”不是均衡膳食,长期、单一的以“代餐”代替日常饮食并不能满足

机体的营养需求,甚至会导致容易营养不良,不利于身体健康。因此,要在专业的营养师或专科医生的指导下,根据个人体质制定合理、科学的减重计划。

除此以外,代餐食品蛋白质含量低,也易引起疲劳、衰老、记忆力减退、抵抗力低下等。还有一些不正规的代餐食品为了追求片面、快速的效果,私自增加药物成分,长期食用之后可能造成肝肾损伤。

代餐食品安全吗?

目前代餐食品还没有相关标准,无法确保代餐食品有足够的营养成分满足人体需求。此外,“代餐”食品存在夸大宣传、鱼目混珠的现象,甚至有假冒“大牌”,实则生产于小作坊的“三无”产品,确实存在安全隐患。

最后,需要提醒大家,健康体重管理的金法则,依然是“平衡膳食,适量运动”。对于重度肥胖者,建议咨询专业营养师,谨记减肥不可一蹴而就,也没有捷径可走,一定要科学减肥,量力而行。

(摘自:广东疾控微信公众号)

空调房眼干? 这些小技巧请收好!

□通讯员:林惠芬 医学指导:广东省妇幼保健院眼科 黄学林 主任医师

天气炎热,很多人在凉爽的空调房里一待就是一整天,但是时间久了,一些人会出现眼睛干涩、刺痛、有异物感等症状,这是什么原因呢?

泪液是人体的一种防护机制,它能够使眼球免受细菌感染或其他有害物质的影响。另一方面,泪液伴随着瞬目动作在眼球表面形成薄薄的一层泪膜,持续地湿润和润滑眼球,让眼睛感到舒适。泪液膜由三层成分不同的薄膜所构成。最外层是脂质层,它与空气直接接触,可以防止泪液快速地蒸发;中间层是水层,主要起到润滑的作用;最内层是紧密附着在角膜上皮的粘蛋白层,粘蛋白具有亲水性,有助于水分的保持。

正常情况下,泪液以一定速度不断地蒸发和被吸收,泪腺也持续地分泌新的泪液补充,从而维持眼表的健康。但是,在空气不流通、低温干燥的空调房里,长时间用眼不当可能会使泪液脂质层分泌不



够或质量异常而导致泪液蒸发加快,进而出现干眼症。

干眼症常伴有眼睛干涩、发痒、灼热感、异物感、针刺感等症状,也会有眼睛怕光、容易疲劳、对外界刺激敏感等表现。由于脂质层分布不均匀,也会使光线在泪液中的折射率不一致而出现视物模糊等。有些人还可伴有头痛、烦躁,注意力难以集中等表现,严重者可导致视力下降。

那么,炎炎夏日,空调房有哪些护眼小技巧呢?

注意休息,避免过长时间地用眼

干眼症与长时间用眼有一定的关系。因此,预防干眼症,其中一个重要的方法是让眼睛得到适当的休息,切忌长时间过度用眼。一些长期使用电脑工作的人群,可以先调整好电脑屏幕与眼睛的距离与位置,最佳位置是坐下后,屏幕上端略低于眼水平线10-20cm,让视线变成俯视,眼睛距离电脑屏幕至少要保持在60cm以上,以使眼部肌肉得到放松。同时,显示器不要调得太亮,另外,注意在电脑屏幕前工作的时间不宜太长,尽量每隔一个小时就离开电脑屏幕10分钟,向远处眺望,让眼睛放松一下。夜间尽量少玩手机,特别是在关灯后看手机,少熬夜。

注意用眼卫生

眼睛干涩、发痒的时候,不要用手去揉眼睛,也不太建议自行购买眼药水,如果选择不当,长时间使用的话,不但不能缓解症状,反而有可能会因眼药水刺激眼睛,破坏泪膜的稳定性而加重眼睛的不适感。如果长时间盯

着电脑屏幕感到眼干时,不妨多眨一眨眼睛,增加眼睛眨动的次数,可以使泪液均匀地分布在眼球表面,以保持眼睛的湿润、明亮。另外,还可以用热敷眼睛的方法,每天1-2次,每次15分钟左右,配合按摩眼部周围的穴位,以增加局部血液循环,消除眼部充血,消除眼疲劳。

注意饮食

维生素A可以防止和缓解角膜干燥及夜盲症,维生素C可以有效地拮抗细胞氧化,维生素E可以降低胆固醇,因此,日常饮食宜多样化、品种丰富,要避免刺激性食物和油炸食品。建议在日常饮食上可以多进食一些护眼的食物,如鱼、核桃、豆制品、西红柿、空心菜、新鲜蔬菜及适量动物肝脏等。除此之外,要多喝水,补充水分。

调节好室内温湿度,注意通风

室内开空调时,不要直接对着眼睛吹,空调温度以25-26度为宜。在空调房内可使用加湿器,或者放置清水,以保持适宜的室内湿度。另外,注意保持室内通风,一般每隔2-3个小时给室内通风一次,每次通风10-15分钟。



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的关键年,本版将连载食品安全科普知识,敬请关注。

生食贝类高风险

有些消费者喜欢吃生食海鲜或食用未煮熟、煮透海鲜,这一不良饮食习惯容易增加感染甲肝的风险。为帮助消费者避免或减少此类风险,特对食用贝类做如下消费提示。

不生食海产贝类,慎防风险。贝类为滤食性生物,在滤食水中饵料时,容易在体内富集病毒。甲型肝炎病毒在贝类体内虽然不能繁殖并引起贝类自身患病,但可在贝类体内高浓度富集并可存活15天以上。用沸水加热贝类5分钟,甲型肝炎病毒即可失去活性;如果生食或食用未煮熟的且受到甲型肝炎病毒污染的贝类,就会增加感染该病毒的风险。

科学选购很重要,正规渠道保安全。消费者应通过超市、大型批发市场等正规经营渠道购买海鲜产品,选购来源可靠、养殖水域洁净且符合安全标准的贝类。选购时要“一看、二触、三嗅、四听”。一看外形,选择大小均匀、外壳颜色较一致、有光泽的贝类。二触肢体,鲜活贝类用手触摸时,贝壳能闭合或外



露肌体能缩回体内。三嗅气味,新鲜贝类应有其特有的气味,如发臭或有异味,说明已不新鲜。四听声音,拿起贝类轻轻摇晃,如听到啪啪声,说明可能是空壳或有沙石。

贝类食品牢记要彻底煮熟。切记不吃生、半生或腌制的贝类,适量食用,不要食用贝类消化腺等内脏。



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

2020年广州市居民健康素养知识竞赛圆满成功

市卫健宣教讯(通讯员 何子健)8月21日,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的2020年广州市居民健康素养知识竞赛活动成功举行。全市11个区均按要求组建代表队参加了本次竞赛活动,每队由2男2女村(居)民、1名村(社区)医生、1名村(社区)干部共6名成员组成。因应疫情防控的需要,为减少人员聚集并扩大影响范围,本次竞赛不设现场观众而采用网络直播的方式将现场呈现给广大居民,据统计,有30762人次观看了本次直播竞赛。



2020年广州市居民健康素养知识竞赛活动现场

竞赛现场,广州市卫生健康委宣传处张洪仁调研员出席了活动并发表了动员讲话,强调了建设“健康广州”的主要意义,感谢各区对活动的支持,肯定了去年省级竞赛的成绩,希望今年能继续取得更好的成效。同时,活动还邀请了广东省卫生健康委宣传处吴孟雄副主任、广州市疾病预防控制中心沈纪川主任医师、广州话剧艺术中心优秀青年演员张皓天老师、广州市卫生健康委宣传处孙爱主任医师及梁晓珊副主

任医师作为情景剧表演的评委。健康素养知识竞赛市级决赛由知识竞赛和情景剧表演两个部分组成。上午的知识竞赛紧张激烈,分三轮角逐,第一轮为个人必答,第二轮为团队必答,第三轮为风险题。各区代表队都经过了充分的准备,成绩傲人。下午的情景剧表演有科有趣,每个参赛队根据竞

赛要求围绕“《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》和广东7条健康素养”精心编排节目,故事情节有搞笑的、有温情的、有正能量的。表演时,参赛队员使出浑身解数、生动演绎、精彩不断,为观众展示健康素养对居民生活方方面面的影响,将健康知识、理念传达给居民。

经过选手们一天激烈的比拼和各位评委客观、公正和认真的评选,最后评选出各个奖项的归属,黄埔区、越秀区斩获团队一等奖,荔湾区、番禺区、花都区、南沙区荣获二等奖,天河区、增城区、从化区、海珠区、白云区获得三等奖;黄埔区节目《戒烟》、越秀区节目《疫情联防,守土有责》、白云区节目《“手”护健康》夺得情景剧表演前三名。赛后举行了简单而隆重的颁奖仪式以表彰鼓励各参赛队伍。

市卫生健康委宣传教育中心陈建伟副主任出席了本次竞赛活动并代表组委会做总结发言。他提到,名次不是比赛的最终目的,希望通过本次竞赛活动,能为我市健康素养促进项目工作提供助力,让各区健康素养促进项目工作成效得到提高,并且最终推进我市健康素养工作。所以,比赛结束不是活动的终点,希望各区能够借助本次比赛活动,在辖区持续掀起提高健康素养水平的学习氛围,更好地为居民提供优质服务。



2020年黄埔区健康教育好讲师演讲竞赛活动以“特殊”的方式拉开帷幕



2020年黄埔区健康教育好讲师演讲竞赛活动现场

黄埔区健康教育所三名专家端坐在会议室,认真注视着前方的大屏幕,以评委兼听众的身份,感受各参赛选手的演讲表现力,围绕演讲内容、幻灯片制作、演讲技巧、仪态着装及整体效果等方面进行评分...

8月13日上午,2020年黄埔区健康教育好讲师演讲竞赛活动以这样一种特殊的方式拉开帷幕。

在繁忙的疫情防控当下,本届活动仍然得到了各医疗卫生机构的积极支持和响应。14家医疗卫生机构各推荐1名代表参加了本次竞赛。14位参赛选手围绕“呼吸道传染病相关知识”主题,辅以用心准备的课件,积极展现自己的科普演讲风采。经过2个多小时的认真评选,来自黄埔街社区卫生服务中心的杨诗雨以新颖有趣的幻灯片制作、活泼生动的演讲风格获得评委一致好评,斩获竞赛一等奖。

谈及此次竞赛形式的“特殊”,活动负责人表示:健康教育好讲师演讲竞赛活动是黄埔区精心搭建的健康传播技能学习平台,是区健康教育领域的品牌活动,我们每年都在持续的开展,今年遭遇强大的新冠肺炎疫情,医务人员奋力抗战,为了在完成常态化工作任务以及减轻基层医务人员工作压力之间取得较好的平衡,结合疫情防控要求,本次竞赛未按以往设置现场比赛,改用线上评选方式进行;也许不如现场比赛来得精彩、生动,但是依然能感受到各医疗机构和参赛选手备赛的用心。

下一步,区健康教育所将会从今年的优胜选手中推荐一名选手,代表黄埔区参加9月份举行的市级健康教育好讲师演讲竞赛。

卫生健康学法普法专栏

市卫生健康委组织基本医疗卫生与健康促进法专题讲座 全面落实“谁执法谁普法”普法责任制



市卫生健康委法律专题讲座现场

市卫健讯(通讯员 曾献国)《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》已于2019年12月28日经第十三届

全国人大第十五次常委会审议通过,2020年6月1日起施行。为深入学习宣传基本医疗卫生与健康促进法,进一步

提高我市卫生健康系统工作人员的法治水平,准确理解法律规定,确保法律贯彻实施。8月17日,广州市卫生健康委党组书记、主任唐小平主持普法学习会,开展卫生健康法律专题讲座,会议邀请了广东省委党校法治广东研究中心主任、应急管理教研部主任宋儒亮教授为全市卫生健康系统干部职工工作《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》辅导解读,全面落实“谁执法谁普法”普法责任制。

宋儒亮教授围绕基本医疗卫生与健康促进法的目录结构谈立法期望定位、条文规定论立法对医疗卫生与健康的促进和监管实施、立法出台实施面临挑战提升等三个方面进行全面讲解。

委领导、二级巡视员何希就全市卫生健康系统系统学习贯彻工作提出明确

要求:一是要提高政治站位,充分认识学习宣传基本医疗卫生与健康促进法的重要意义,扎实推进重大疫情防控体制机制和公共卫生应急管理体系建设,全方位全周期维护人民健康;二是要全面准确把握基本原则和重要内容,树立从“以治病为中心”到“以人民健康为中心”的理念,确保基本医疗卫生与健康促进法及各项制度有效执行;三是要加强组织领导,切实把学习基本医疗卫生与健康促进法作为当前及今后长期坚持的一项重要工作贯彻落实好。

因疫情防控需要,普法学习以视频连线方式将市卫生健康委机关“主课堂”信号同步传播到各区卫生健康局、委属各单位和各医疗机构等31个“分课堂”,市卫生健康委领导、全市卫生健康系统干部职工共1930余人参加了学习。

政务速递

广州市人民政府启动第二次团体献血

广州血液中心(通讯员 张学元)8月25日上午,广州市人民政府在大院内礼堂举行了无偿献血活动,这是继3月6日以来,今年在此开展的第2次团体献血,共200多人参加了无偿献血。

因疫情防控原因,市政府办公厅当天组织了大院内14个部门及大院外4个部门献血,办公厅严格按疫情防控团体献血具体要求,分批分时段有序地安排人员献血。市政府秘书长陈杰百忙中抽空献血,他曾多次献血,对献血程序颇为熟悉;

综合一处唐久婷报道“广州缺O型血”,O型血的她虽然有点怕,但勇敢捐出了200毫升,她表示会继续献血;才当公务员一周的卢俊亮,以献血方式庆祝自己成为公务员;穿制服的叶远婷第一次献血,献血时一直保持着英姿飒爽的姿态;大学时常献血的王少凡,父母是医务人员,更是深知血液对患者的宝贵;保卫处的退伍军人熊敬华、市国资委尹俊媚、科技局陈玲珍自豪地献血,献血时还玩起了手机自拍。

当天,有20多位参加过3月6日团体献血和自行到街头献血的公务员前来要求再次献血,他们因献血间隔期没到6个月被婉拒了,有些“撑献血”的公务员跟跟医务人员“理论”起来,不是3个月就可以献一次的吗?有些城市为什么可以?医务人员用《中华人民共和国献血法》条文耐心地作出解释。之前,黎明副市长和乌曙副秘书长到广州血液中心慰问捐献新冠康复者血浆献血者时,再次参加献血,并呼吁市民疫情期间无偿献血。



市政府大院无偿献血活动现场

基层一线

萝岗街三举措扎实推进计划生育奖励扶助金网上资格年审工作

做好计划生育奖励扶助金网上资格年审工作,实现居民办事“零跑腿”的目的,萝岗街采取三项措施促进该项工作顺利开展。

一是学练结合促实效。街道组织社区工作人员集中学习上级文件精神在网上培训课程,将深入学习和模拟实操相结合,遇到问题及时研究解决,确保工作人员业务知识扎实,业务操作娴熟,群众一问便知,办事一次成功。

二是流程制作作为便民。由于办理独生子女父母计生奖励、计划生育特别扶助金事项的群众大部分是五十岁以上人群,萝岗街组织社区帮扶工作人员共同学习研究,通过总结以往经验,梳理业务流程,制作出简单易懂的

操作办法指引或操作流程,方便居民进行网上操作,让业务办理更加便捷高效。

三是多方通知不遗漏。萝岗街社区工作人员采取多种方法和渠道,线上线下相结合,发放年审通知,如在经济社、小区通知栏和楼道张贴纸质通知,在小区居民QQ群、微信群和个人微信群群发通知内容,电话、微信、QQ一对一联系,通知并指导帮扶对象参加年审工作,确保通知到位,不漏一人。

目前萝岗街已开展计划生育奖励扶助金网上资格年审工作15天,该项工作顺利推进,已成功办理了88人的独生子女父母计生奖励、计划生育特别扶助资格年审工作,获得了已办人员的好评。

杏林春暖

长大了,我也想学医! 康复小患者告诉医生她的志愿

□通讯员:广州医科大学附属肿瘤医院 魏彤



胡晓晖副主任医师与患者小雨合影

一点一滴与癌症抗争到底,这段特殊的经历只是小雨人生列车上一个的中转站,而这趟列车还将继续驶往多彩的未来,相信只要有一丝的信念、一丝的希望,下一个奇迹就会接踵而至。

又到了一年一度的放榜日,在广州医科大学附属肿瘤医院内科三区病房里的医生们如考生家长般同样紧张,因为他们的老朋友——一名15岁的淋巴瘤康复患者小雨(化名)今年参加中考。

“长大了,我也想学医!像你们一样。”不负期望,小雨成绩名列前茅,被当地最好的重点高中录取。听到小雨报出喜人的成绩时,科室里的医生护士们都由衷地为她骄傲。

“恭喜你!一人医学深似海,可是要好好考虑啊。”小雨的主治医生内科三区的胡晓晖副主任医师打趣道,当看到小雨清澈明亮的双眸透露出坚定的眼神,她的记忆瞬间被拉回到三年前,想起这个小女孩当初咬牙顽强与病魔抗争的情景……

病情回顾:淋巴瘤全身多处转移,12岁女孩与癌症顽强斗争

纵膈区、右肺门区有多个块状影,其中还有一个近10cm大小。顿时,灰色的阴霾笼罩在这个原本充满欢声笑语的家庭。父母连忙带着她辗转求医,到医院的次数比上课还要多,体育课小雨也只能待在角落里,不能和小伙伴一起奔跑。从那时起,小雨的心里大概明白,自己的病不会一下子好起来了。

不久父母带小雨来到广州医科大学附属肿瘤医院内科三区就诊,半年之久的抗癌拉锯战,终于在医护人员倾尽全力精心救治下大获全胜。

肿瘤内科团队精心救治与“死神”夺人

经过详细的检查,小雨诊断为弥漫大B非霍奇金淋巴瘤,侵犯多发淋巴结、左扁桃体、右肺、肝、脾、胰腺、小肠等,诊断书上“四期”的字样,击碎了父母带着希望的心。

“别气馁,孩子年龄还小,治愈康复的机会很大。”内科三区邹青峰主任用专业的分析安抚了家属的情绪。在邹主任带领下,内科三区团队多方研究讨论,详细制定个性化治疗

方案。

化疗程序逐步在这个小姑娘身上开展,那是对于大人来说,都不一定受得了的“猛药”,伴随着严重骨髓抑制、口腔黏膜炎等等副作用。医生们积极予以抗炎、输血、升白细胞、升血小板、免疫球蛋白、护肝等对症支持治疗,一次次转危为安。并且在内科团队“无呕”“无痛”治疗保驾护航下,小雨一一挺过来了。

“姐姐,我不怕打针!我想早点回学校上课。”小雨坚强、勇敢又懂事,面对打针、吃药从未哭闹,让医护人员感动又心疼。

治疗期间不能到学校上课了,家人就带来课外书、习题册、课本,让小雨在病床上支起小桌,安静的病房一角就是她的自习室。虽然孤独寂寞,但是小雨回归校园的意愿无比强烈,一心想快点好起来。

六个月的坚持治疗,小雨各项指标逐步好转,淋巴结肿大肉眼可见地缩小,癌细胞逐步消失了!终于在2017年5月,小雨完成了6程化疗,达到出院的标准,可以返校。小雨的

学习的一点也没有落下,顺利完成“小升初”考试,和同学们一起毕业。

风雨后见彩虹 挫折或许只是一块垫脚石

风雨过后见彩虹,短短三个春秋,小姑娘已悄然成为亭亭玉立的15岁少女,从“小升初”走到了中考阶段。每年一度的复查,医护人员都看着她一年比一年高,初三已经长到165cm。每年的复查身体各项指标正常,今年小雨的中考考得更是考了满分的好成绩,800米成绩3分13秒,跳绳1分钟198个。

而那段艰难日子,在小雨心里却留下甜甜的回忆。

“我记得那时每天都有小零食,医生护士给我的,他们还会给我买蛋糕,还有同病房的阿姨、小伙伴们也会给我好吃的。”小雨说,“就是有时口腔溃疡吃东西不香了有点苦恼。”

让小雨记忆犹新的是,在那一年的六一儿童节收到了医护人员送的小书包,在圣诞节,医护人员扮成圣诞老人,拿着一个大袋子逐个病房派

发礼物……这些对于医护人员来说,是日常工作人文关怀的一小部分,而对于小孩子来说,却烙下了人生中一段奇妙又难忘的时光,种下了一颗对医学憧憬的种子,而且这颗种子慢慢在心里生根发芽。

重新新生,点燃理想的火焰

“长大后,我也想学医。我也想像你们那样的人。”或许不平凡的经历让小雨有着超越同龄人的成熟稳重,让她在读高中前就想好了志愿。

“一人医学深似海啊!”“要学8年才能出道呢!”“太累太辛苦了,你身体不一定吃得消”……医生们听到她纷纷扬扬的“劝阻”。不过医生们也尊重她的决定,还是开心地表示“有接班人咯!”

当初医护人员无微不至的照顾、亲切的关心,每天查房时的专业细致的模样,让小雨觉得无比温暖。经历这次新冠肺炎疫情,让她更加明白医生这个职业的伟大,她也想做有意义的事,帮助社会和人。

小雨拍下的自己班级毕业照的黑板报,“梦想”二字格外亮眼