

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9月29日 星期二
第18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1166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

外交部:国庆中秋假期 尽量避免非必要跨境旅行

据新华网 外交部领事司28日通过微信公众号提醒中国公民国庆中秋假期尽量避免非必要跨境旅行。

外交部领事司指出,当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期,不同国家和地区采取不同的旅行限制措施,中国公民海外出行仍面临较大健康和安全风险。

外交部郑重提醒,中国公民要密切关注外交部和驻外使领馆发布的安全提醒和海外疫情信息,充分评估当前国际旅行可能带来的交叉感染、滞留国外、隔离期长等严重风险,坚持“非必要,不旅行”原则,在国内的尽量避免出国旅行,在国外的尽量避免跨境流动。

确需出国的留学、经商、务工人员,妥善安排个人行程,关爱自身健康安全,行前务必详细了解目的国入境、中转、疫情防控等政策,充分掌握疫情防控与健康知识,并提前做好相应准备。海外中国公民如遇紧急情况,可联系中国驻当地使领馆寻求领事保护与协助。

习近平总书记对构建起强大的公共卫生体系提出这些要求

据求是网 2020年第18期《求是》杂志刊发了习近平总书记的重要文章《构建起强大的公共卫生体系,为维护人民健康提供有力保障》。这是习近平总书记2020年6月2日在专家学者座谈会上的讲话。文章要点有哪些?一起来看。

人民安全是国家安全的基石。我们要强化底线思维,增强忧患意识,时刻防范卫生健康领域重大风险。只有构建起强大的公共卫生体系,健全预警响应机制,全面提升防控和救治能力,织密防护网,筑牢筑实隔离墙,才能切实为维护人民健康提供有力保障。

要改革完善疾病预防控制体系。疾病预防控制体系是保护人民健康、保障公共卫生安全、维护经济社会稳定的重要保障。要立足更精准更有效地防,在理顺体制机制、明确功能定位、提升专业能力等方面加大改革力度。要建立稳定的公共卫生事业投入机制,改善疾病预防控制基础条件,完善公共卫生服务项目,优化完善疾病预防控制机构职能设置,加强国家级疾病

预防控制机构能力建设,健全疾控机构和城乡社区联动工作机制,创新医防协同机制,加强疾控人才队伍建设,建设一批高水平公共卫生学院。

要加强监测预警和应急反应能力。要把增强早期监测预警能力作为健全公共卫生体系当务之急,完善传染病疫情和突发公共卫生事件监测系统,加强实验室检测网络建设,建立公共卫生机构和医疗机构协同监测机制,健全突发公共卫生事件应对预案体系,强化基层卫生人员知识储备和培训演练,深入开展卫生应急知识宣教。各级党委和政府要建立定期研究部署重大疫情防控等卫生健康工作机制。

要健全重大疫情救治体系。要全面加强公立医院传染病救治能力建设,完善综合医院传染病防治设施建设标准,提升应急医院救治储备能力。要优化医疗资源合理布局,统筹应急状态下医疗卫生机构动员响应、区域联动、人员调集,建立健全分级、分层、分流的传染病等重大疫情救治机制,完善城乡三级医疗服务网络,加强国家

医学中心、区域医疗中心等基地建设,提升重大传染病救治能力。

要深入开展爱国卫生运动。要总结新冠肺炎疫情防控斗争经验,丰富爱国卫生工作内涵,创新方式方法,推动从环境卫生治理向全面社会健康管理转变,解决好关系人民健康的全局性、长期性问题。要全面改善人居环境,加强公共卫生环境基础设施建设,倡导文明健康绿色环保的生活方式,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。

要发挥中医药在重大疫情防控中的作用。中西医结合、中西药并用,是这次疫情防控的一大特点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。要加强研究论证,总结中医药防治疾病的理论和诊疗规律,加强古典医籍精华的梳理和挖掘,建设一批科研支撑平台,改革完善中药审评审批机制,促进中药新药研发和产业发展。加强中医药服务体系建设,强化中医药特色人才建设,加强对中医药工作的组织领导,推

动中西医药相互补充、协调发展。

要完善公共卫生法律法规。要有针对性地推进传染病防治法、突发公共卫生事件应对法等法律制定和修订工作,健全权责明确、程序规范、执行有力的疫情防控执法机制。普及公共卫生安全和疫情防控法律法规,推动全社会依法行动、依法行事。

要发挥科技在重大疫情防控中的支撑作用。生命安全和生物安全领域的重大科技成果是国之重器,一定要掌握在自己手中。要加大卫生健康领域科技投入,发挥新型举国体制的优势,集中力量开展核心技术攻关,持续加大重大疫病防治经费投入,加快补齐我国在生命科学、生物技术、医药卫生、医疗设备等领域的短板。

要加强国际卫生交流合作。继续履行国际义务,发挥全球抗疫物资最大供应国作用,全面深入参与相关国际标准、规范、指南的制定,分享中国方案、中国经验,提升我国在全球卫生治理体系中的影响力和话语权,共同构建人类卫生健康共同体。

广州:加强公共卫生体系建设 努力保障市民群众身体健康和生命安全

穗卫健讯 9月28日,由广州市新闻办举行的2020年第194场广州市政府部门定期新闻发布会在广州市新闻中心举行。广州市卫生健康委副主任、新闻发言人陈斌、广州市医疗保障局副局长陈建龙出席发布会。陈斌通报了广州市持续完善公共卫生服务体系的情况。

习近平主席指出:人民健康是社会文明进步的基础,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。近年来,广州市委市政府高度重视公共卫生工作,市卫生健康委以高度的使命感责任感紧迫感,扛主责、担主力、抓主业,持续完善公共卫生服务体系,努力为维护人民健康提供有力保障。

一、建立健全疾病预防控制体系

广州已建立市防治重大疾病工作联席会议制度,统筹协调全市传染病防控工作。建立了以市疾病预防控制中心为龙头,区疾病预防控制中心为骨干,各级医疗机构和社区卫生服务中心(镇卫生院)为支撑的三级疾病预防控制体系。

持续加强传染病联防联控机制建设,严格落实传染病报告管理制度和传染病预检分诊制度,全市405家医疗卫生机构实现传染病网络直报,从诊断到报告至国家疫情报告系统平均用时2.5小时,实现“早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗”。

建立多部门联合流行病学调查工作机制和流行病学调查队伍,分区分级指导流行病学调查工作,及时发现并切断传染源,织密筑牢防控防线。

二、持续完善公共卫生应急体系

广州已建立市突发公共卫生事件应急指挥部领导下的多部门合作、全社会广泛参与的联防联控机制,具有高效处置突发公共卫生事件的决策能力和运行机制。

完成了市医学观察场所建设,建立了应急物资储备,依托市急救医疗指挥中心、市红十字会医院分别成立广州市紧急医学救援指挥中心、市应急医院。每3至5年动态修订各类突发公共卫生事件应急预案,确保预案时效性和可操作性。

利用大数据、人工智能等技术实现涵盖卫生健康、医保、出入境、公安等部门的信息共享和监测预警。

充分发挥医疗机构、学校和药店的哨点作用,重点监测新发突发传染病、食源性传染病及不明原因疾病。

市、区两级均组建有传染病类卫生应急队伍,定期开展应急演练和培训,持续提升应急处置能力。

三、构筑强大的医疗救治体系

广州作为全国三大医疗中心之一,现有医院290家(其中三级医院70家、三甲医院38家),基层医疗卫生机构4889个。

广州在总结非典救治经验的基础上,充分发挥医疗资源丰富的优势,指定市区两级定点医院,形成基层排查、区级隔离观察、市级收治的三级救治链。按医院收治能力划分四线阶梯,梯次分流收治。同步筹建应急医院,整合广州地区医疗资源,可调配应急床位8000多张,确保“应收尽收”“应转尽转”“应治尽治”。

在“专项专班、专科专家、专研专攻”基

础上,推行多学科综合治疗(MDT)模式,将最强力量整合配备到接诊、住院、会诊和科研全流程。

四、全面夯实基本公共卫生服务体系

推动基本公共卫生服务提质扩面,广州市实施的国家基本公共卫生服务的服务内容从2009年的9大类增加至29大类,原12大类基本公共卫生服务人均补助标准由25元提高至70元。

做实做细家庭医生签约服务,充分发挥基层医疗卫生的网底功能和家庭医生“健康守门人”作用。同时不断强化职业健康和妇幼保健管理,切实保护易感人群。

五、深入开展爱国卫生运动

持续开展以“防疫有我,爱卫同行”为主题,以城乡环境卫生综合整治、病媒生物防治、卫生防病知识宣传为重点的爱国卫生运动。采取专项行动与常态化整治相结合、专业队伍消杀与社区群众参与相结合、重点场所清洁消毒与整体区域全面治理相结合等方式组织,引导全社会形成科学健康的生活方式,共创健康生活环境。

六、大力开展健康教育

广州建立了政府领导、多部门合作、全社会参与的健康促进与健康教育体系,以医疗卫生机构为骨干,以社区、学校、机关、企事业单位为基础的健康教育工作网络,形成健康教育长效机制,通过12320、广州健康通、微信、微博、电视、报纸等载体广泛宣传普及健康知识,教育和引导市民群众提高文明素质和自我防护意识,提升全民健康素养,全

面推进健康区、健康街镇、健康社区建设,为实现全民健康目标提供有力支撑。

基于这个体系,广州实现“五零目标”。基于完善的公共卫生服务体系,广州有效应对了登革热、人感染H7N9禽流感、中东呼吸综合征、埃博拉出血热等新发或突发传染病疫情,特别是今年突如其来的新冠疫情,我们充分发挥公共卫生体系优势,及时启动重大公共卫生应急联防联控机制。

在组织协调上做到“一体联动”,社区防控、医疗救治、入境服务、外事、教育、市场、旅游等专班小组职能互补、优势互补、“多兵种”协同作战,发挥综合效能。

在疫情处置上做到“主动出击”,分区分级组建、区流调队和应急响应队伍,用“大力量”排查“小风险”,用“大动作”避免“小概率”,实现新增确诊病例从疫情初期阶段全部是自主就医,向以主动排查发现为主的重要转变。

在医疗救治上做到“高效整合”,守牢医疗救治这条“生命线”,及时启动分类集中、梯次分流收治模式,确保“应收尽收”;坚持中西医结合,“肺炎1号”在全省30所定点医院推广,精神心理医师全程参与诊疗,对治愈出院人员身心健康实施跟踪服务。

在2003年抗非经验基础上,总结并采取了一系列新方法新举措,实现了应急响应“零延迟”、组织动员“零缺位”、人员排查“零疏漏”、医疗救治“零差错”和医务人员“零感染”的“五个目标”。

会上,广州市卫生健康委副主任、新闻发言人陈斌还对社会各界关注的公共卫生体系相关问题进行了回应,其表示广州将储备方舱医院,市、区分别按1000个床位和300-500个床位的规模设置,确定2至3处大型体育场所、展馆等作为方舱医院建设场所。

2020年广州市“健康中国行”主题 宣传暨全国科普日活动走进乡村



市卫健宣教中心讯 9月19日

上午,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“健康中国行”主题宣传暨全国科普日活动在花都区花山镇小埔村举行。该场活动还同时在花城+客户端、花城FM客户端、央视新闻+客户端、新华社现场云以及“健康羊城”快手号进行网络直播,共有93.56万人在线观看。

活动现场首先介绍了广州开展健康素养促进行动的情况。通过健全市、区、基层三级工作网络体系,着力推进提高基本医疗素养、提高慢性病及传染病防治等重点工作。2019年,全市居民的健康素养水平达到了27.82%,高出全国总体水平8.65个百分点。花都区

作为全国基层医改典范,也在现场对“一元钱看病”模式做了分享。11年来,花都区共投入2亿资金,在不断夯实乡镇卫生健康保障网的同时,让基层医疗卫生改革“落地开花”,形成了以“六化”为特色、政府为主导、医保全覆盖的村卫生站“一元钱看病”模式。

活动针对市民关注的秋冬时节中医养生保健问题,现场邀请了广东省中医院金连顺医生讲述秋冬季如何科学地进行中医保健,由其推荐的“食疗配方”受到现场观众的欢迎。除此之外,现场还有精彩的少儿拉丁舞表演、花式跳绳表演、情景剧及快板演唱等。其中,快板演唱将今年6月1日施行的《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》巧妙地串联起来,让人耳目一新。

2020年广州地区卫生健康系统 第三届“健康杯”科普能力大赛 落下帷幕



市疾控中心讯(通讯员 王娟)

9月22日,由广州市卫健委主办、广州市疾病预防控制中心(广州市12320卫生热线中心)承办的2020年第三届广州地区卫生健康系统“健康杯”科普能力大赛总决赛在广州市疾病预防控制中心火热开展,来自广州地区卫生健康系统的10组选手在科普大讲台同台竞技、共展风采。

本次大赛围绕普及健康素养66条、健康生活方式、群众常见病防治等主题,向广州市地区卫生健康系统单位、医学院校征集科普作品,共有37家单位报送了109件参赛作品,经过网络投票、专家评审,

评出了10组优秀作品进入决赛。在决赛现场,选手们围绕着“科普助力抗疫 惠及民众健康”的主题,精心准备和呈现,经过激烈角逐,最终来自广州市红十字会医院的苑伟凭借出色的表现摘得桂冠。广东省中医院、广州中医药大学第一附属医院等5家单位获得优秀组织奖。

今年“健康杯”的参赛选手全部选择自主命题,内容包括:《慢阻肺患者不可错过的养生操——呼吸八段锦》《要像量血压一样重视肺功能》《无糖饮料——减肥路上的神助攻还是猪队友》《无胆也能做英雄》等。

番禺区“食得要健康”健康菜式烹饪 比赛暨健康单元授牌仪式圆满举办

番禺区卫健局讯 9月25日

上午,由番禺区卫生健康局、区市场监督管理局主办,区慢性病防治站、区健康教育中心承办,区健康管理中心协办的番禺区“食得要健康”健康菜式烹饪比赛暨健康单元授牌仪式在番禺区健康管理中心举行。来自各镇街、各健康单位的共计60余人参加了此次比赛。

比赛开始前由番禺区卫生健康局李寅副局长致辞,并向参赛者发出了“全民健康生活方式”的倡议。比赛特邀嘉宾、来自省疾控中心的彭丹博士分享了“健

康支持性环境创建”的目的及意义,中山大学营养学系蒋卓勤教授围绕《合理膳食与烹调》现场开展了生动的授课。参赛选手们则各显神通,制作出一道道少油少盐少糖的健康营养美食。活动还于2019年度成功创建的“健康食堂”、“健康餐厅”进行授牌,并对健康指导员颁发证书。

本次活动旨在推进以“健康要加油 饮食要减油”为主题的“全民健康生活方式行动”,宣传健康生活相关知识,提高公众健康素养,营造良好的社会氛围。

市卫健委举办广州—毕节 广州—黔南州对口帮扶 住院医师规范化培训班2020年开班动员会



穗卫健讯 9月18日下午,广州市卫健委召开了广州—毕节、广州—黔南州对口帮扶住院医师规范化培训班2020年开班动员会。委二级巡视员刘忠奇、毕节市卫健局陈德泰局长、黔南州卫健局李俊局长、广州市医师协会谭光强会长出席会议。毕节市黔南州选培单位领导、承担选培任务的广州住培基地领导及工作人员以及毕节市黔南州2020级全体学员,毕节市2018级、2019级选培学员代表共160多人参加了

会议。

据悉,2020年5月,为完成脱贫攻坚任务,在新冠疫情防控取得阶段性重大成效之时,市卫健委领导带队前往毕节市和黔南州,在两地卫生健康局的支持下,成功招录了112名学员参加委培。目前,我市对口帮扶毕节市、黔南州委培学员共298人,其中毕节市272人(包括2018级委培学员115人、2019级委培学员71人、2020级委培学员86人),黔南州2020级委培学员26人。



医防融合 协同管理 信息整合 多方参与

荔湾区建立起以区慢病管理中心为主导、全区“一盘棋”的慢病管理新模式

通讯员:罗斯顿 作者:广州市荔湾区龙津街社区卫生服务中心 何晨晴

▲荔湾区慢病管理中心一角

我国已经进入老龄化社会,威胁居民健康的疾病谱在近几十年发生了重大变化,糖尿病、高血压等慢性病的发病率明显上升,已成为居民过早死亡的主要原因,慢病防治形势严峻。但是,通过有效的行为转变,适当的医疗管理和系统的全程监测,慢性病患者及其并发症往往可以有效地预防。

国务院办公厅在《“健康中国2030”规划纲要》、《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》中明确提出了要履行政府职责,加大健康投入,依靠科技发展健康产业,遏制、扭转和减少慢性病的蔓延和健康危害等发展目标。对于广州市荔湾区这样国家中心城市的老城区,慢病管理工作既面临着巨大压力和挑战,又在政策引导下迎来新的发展机遇。

8月27日下午,“荔湾区慢病管理中心”揭牌仪式暨荔湾区慢病管理医联体工作会议在广州市荔湾中心医院20楼多功能会议厅隆重举行。这标志着荔湾区在结合自身实际,探索慢病管理模式的道路上取得了新的收获,向前迈进了一大步。

以荔湾区慢病管理中心为主导,多方协同的区域共管服务体系

荔湾区慢病管理中心主要由广州市荔湾中心医院负责管理,汇集区域内的其他医院和社区卫生医疗机构资源,利用互联网+信息平台的技术支持,建立覆盖全区的慢病管理和网络。在医院,荔湾区慢病管理中心由内分泌科(国家标准化代谢性疾病管理中心MMC的区域中心)、风湿科(荔湾区重点专科)、心血管内科(荔湾区特色专科)三个核心学科组成联盟作为体系内的学术主导力量,负责牵头制订适宜全区推行的糖尿病、高血压、高血脂症、痛风及高尿酸血症等慢病的分级规范诊疗管理流程与临床路径,打造区



▲揭牌仪式暨工作会议由荔湾区卫健委主办,荔湾中心医院、荔湾区医学会承办



▲荔湾区卫健委党组书记、局长顾湘出席揭牌仪式暨工作会议

域慢病管理的通行标准。在社区,通过建设一批一站式“慢病工作室”,执行统一的标准,为广大慢病患者提供持续、全程的健康管理与医疗服务。计划在年底建设至少10家“慢病工作室”,来年将成为荔湾区社区卫生服务中心的“标配”。

全区“一盘棋”,一体化、同质化、标准化慢病管理新模式

为了帮助慢病患者在家门口就近解

决看病需求,同时提供更加优质、均等同质化的医疗服务,荔湾区慢病管理中心有意打通综合医院和基层社区之间的阻隔,让区域一体化诊疗管理产生实质的意义和价值。

“一体化”的表现主要包括数据采集一体化、数据管理一体化、诊疗方案一体化、随访教育一体化、反馈评估一体化、患者-社区-医院一体化、公共卫生一体化。通过一体化让患者在社区

和医院享受到检测和诊疗同质化及标准化,让诊疗和管理标准化和规范化,实现临床诊疗和公共卫生数据的共享,既方便患者的就诊,又方便了医疗的管理和政府的监管。通过一体化还能有效定位基层医疗卫生机构的“守门人”角色,真正实现“双向转诊,分级诊疗”的医疗理念。

“医防融合、协同管理、信息整合、多方参与”这十六个字是荔湾区慢病管理中心的总体方针,要真正实现其有效运转,需持续、坚定的推行下去,并不断完善慢病管理新模式,建立绩效考核的长效机制。期待在不久的将来,可以看到荔湾区各社区卫生服务中心标配“慢病工作室”,在名片开设分中心,开展社区“首席慢病管理医生和护士”培训及认证工作,同时在全区推广使用“知糖”(第三方慢病患教平台)、荔湾慢病管理平台(线上咨询、问诊、处方及药品配送等服务),探索医防融合的慢病管理新模式,打造荔湾综合医改的特色与亮点,真正实现从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变,为“健康荔湾”和“幸福荔湾”做出新贡献。

多方参与,携手共建,切实将居民健康“管理起来”

“荔湾区慢病管理中心”通过荔湾慢病管理平台,联合区域内的专科医生、全科医生和健康管理师等,为辖区慢性病患者提供集预防、治疗、康复、健康促进为一体的慢病防治服务,推进防治关口前移,从而提高居民预防慢性病的健康意识。

此外,荔湾区慢病管理中心还利用“知糖”微信公众号,为居民提供院外、线上获取慢病防治知识和健康管理服务的渠道,引导居民使用远程问诊、处方配

药、查看报告等多项实用功能,逐步实现慢病患者诊疗方案个性化、精细化的目标。

皮肤干? 关节痛? 很可能是这些秋季高发病!

通讯员:黄睿、曾文橙、郑慕吟 指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科 莫颖倩 副主任医师



立秋过后,气候在不知不觉中已有了改变,不少朋友的“老毛病”在秋天可能会“悄悄找上门来”。中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科副主任医师莫颖倩副主任医师提醒,如果出现眼干、腿疼、关节痛等症状,需要特别注意是否有以下秋季高发的风湿免疫疾病!

- 类风湿关节炎**
主要表现为:双腕、双肘掌指关节、近端指间关节的肿痛。早晨起床后病关节感觉僵硬(称为“晨僵”),如胶黏着样的感觉,多数可持续1小时以上。
- 骨关节炎**
主要表现为:关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限。随病情进展,可出现关节挛缩,功能障碍。常累及膝关节、手指关节、腕关节、足关节等。
- 干燥综合征**
主要表现为:口干、眼干,但也可累及内脏器官。病人往往讲话时需频繁饮水、不能吃饼干干的食物、牙齿发黑脱落(猖獗性龋齿),反复发作干燥性角结膜炎、甚至欲哭无泪,消化液分泌减少导致消化不良。除了干燥症状,病人还会由于免疫介导血

管炎而导致全身多系统受累,常见的症状有低热、疲乏、皮疹、关节炎、肌炎、血小板减少、白细胞减少、淋巴结肿大、反反复复钾降低等。

痛风
主要表现为:血尿酸升高,反复发作性急性关节炎、痛风石及关节畸形,尿酸性肾结石、肾小球、肾小管、肾间质及血管性肾脏病变等。

为什么秋季风湿免疫类疾病发病率特别高?

莫颖倩副主任医师认为,这和秋季的气候和饮食习惯有密切的关系。随着秋天的到来,天气可能逐渐变凉,昼夜温差也会变大,此时风寒容易入侵人体。有的朋友没有注意及时增加衣物或忽视了四肢保暖,关节受凉后容易引发疼痛、肿胀等问题,而此时类风湿关节炎、骨关节炎等疾病更容易“乘风而入”。现代医学认为,秋天干燥的气候与内分泌失调、植物神经功能紊乱等疾病有关。干燥综合症的患者更容易发生眼睛干涩、长鬓齿、反复腮腺肿大以及便秘等问题。皮肤油脂分泌减少也使得这类患者更容易出现皮肤瘙痒、脱屑的困扰。另外,在秋天“收获的季节”,常有螃蟹肥美、生蚝营养、蛤蜊鲜嫩……海鲜食品频频出现在人们的餐桌上,加上广东地区秋天进补必备的“老火汤”等高嘌呤饮食,无不带来血尿酸水平迅速增长的风险,痛风等问题就随之而来了。

痛风患者:对于广大痛风患者,避免过量进食海鲜、避免饮用“老火汤”、避免熬夜串啤啤酒等,可有效控制嘌呤摄入,降低发病风险。

另外,普通人群在秋季也要注意以下的“小贴士”,警惕各类风湿免疫疾病。

- 饮食**
以清淡为主,避免油炸、生冷、辛辣刺激、高嘌呤、高脂肪饮食,多吃一些百合、莲子、白扁豆等食物,因为这些食物具有润肺祛湿、健脾和胃的功效;饮食不可偏嗜,营养搭配要均衡,适当补充含钙及富含维生素的食物,包括牛奶、坚果、蔬菜、水果,增加机体免疫力及抵抗力,多喝水,戒烟限酒。
- 运动**
注意劳逸结合,加强功能锻炼,根据自身情况保证每天进行适量、适度的运动和锻炼,锻炼的程度要循序渐进,持之以恒,从低强度开始,待机体好转状态好转,再逐渐加大强度,做到在局部保温的前提下进行活动。
- 心理调适**
保持内心平静,心情愉悦,生活规律。

专家简介:
莫颖倩,中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科副主任医师、临床医学博士、硕士生导师。



发现乳腺结节 该怎么办?

随着体检的普及,很多女性都会定期进行乳腺彩超检查,而其中不少人会被检查出“乳腺结节”。一看到“结节”,很多人就会有点焦虑不安了:结节严不严重? 结节就是肿瘤吗? 该怎么办? 今天,我们就来给大家详细讲讲“乳腺结节”那些事!

乳腺是女性生殖系统重要的一部分,与女性的内分泌密切相关。一般而言,我们把临床上不能触及而通过影像学发现的乳腺肿块称为乳腺结节。乳腺结节发病率,且病理类型复杂,包括良性病变和不同种类的恶性病变。因此,当我们发现乳腺结节时,其实最重要的事只有一件——搞清楚结节是良性还是恶性。

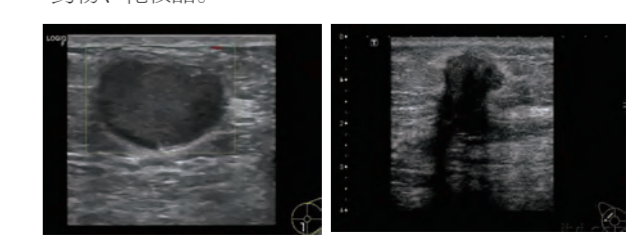
结节良性OR恶性? B超能判断

BI-RADS 分类	分类描述	处理建议
0	影像评估不完全,需进一步评估	需结合其他影像结果或以前检查结果进行对比评估
1	阴性结果,未发现异常病变	定期复查
2	良性病变,基本可排除恶性可能	每年一次定期复查
3	可能是良性病变,恶性可能≤2%	每3-6个月一次定期复查
4A	低度可疑恶性,恶性可能(2%-10%)	需要组织活检
4B	中度可疑恶性,恶性可能(10%-50%)	
4C	高度可疑恶性,恶性可能(50%-95%)	
5	高度怀疑恶性,恶性可能≥95%	无禁忌手术切除
6	已证实为恶性病变	

根据以上的分类,对于良性的乳腺结节,按照以上建议定期复查乳腺彩超即可,而对于BI-RADS 4类或以上的乳腺结节,一定要重视,尽快前往乳腺外科就诊。

发现乳腺结节后的几个注意事项

- ①积极调整情绪,保持心情愉快。
- ②关于吃药,药物并不能消除乳腺结节。
- ③推拿、按摩、热敷等手段对于乳腺结节毫无益处,甚至还可能导致乳腺囊肿增大、感染等情况。
- ④控制雌激素的摄入,慎用含有雌激素的食物、药物、化妆品。



左乳低回声结节——BI-RADS 3类 右乳低回声结节——BI-RADS 4C类

潘粤明父亲脑梗“放血治疗”引争议 脑卒中后有“三别”

通讯员:方小波、白恬 医学指导:广医三院神经内科主任医师 梁燕玲

前不久,演员潘粤明道歉登上微博热搜。起因是潘粤明在社交平台发文称,其父突发脑梗,潘妈妈和医生视频学救治方法,在无任何医学基础的情况下为潘爸爸放血、度过难关。由此,“放血疗法”治疗脑梗引发网友热议,随后潘粤明便再发微博道歉。

卒中后“放血治疗”靠不靠谱? 疫情之下,卒中救治是否真的受影响? 一起来听专家解答。

一“别”: 出现症状别等等看!
我国将“中风120”作为判断脑卒中的预警信号:

- 1看1张脸**
不对称 嘴角歪斜
- 2查2只胳膊**
平行举起 单侧无力
- 0(聆)听语言**
言语不清 表达困难
- 快打120**
有上述任何突发症状

如果发现上述症状,应第一时间拨打“120”,尽快前往最近的具有卒中救治能力的医院,例如卒中中心进行救治。

二“别”: 心中有教别乱投医!
突发卒中后很多患者和家属就慌了神,见医院就送或者舍近取远到大医院就诊,从而浪费大量时间,没有在最短时间内送到有资质的卒中救治中心。更有甚者,尝试口服“口服安宫牛黄丸”、“放血”等各种土方法。其实,平时留意附近哪些医院有卒中绿色通道,哪些医院可以进行静脉溶栓或急诊介入治疗,一旦遇上做到心中有数。

三“别”: 知情同意签字时别问不问!
急性卒中目前已有成熟救治方案,而且全世界的方案都大同小异,争分夺秒救治最为关键,最忌讳与医生谈话时被可接受的风险吓到,要电话给亲朋好友咨询,白白浪费时间,殊不知医生是在全面评估后给出最优的治疗方案,此刻你应该做的是尽快签字,和医生一道共同及早启动治疗。

梁燕玲主任介绍,出现卒中症状,首先要保持安静,卧床休息。其次,第一时间紧急拨打急救电话,缺血性卒中中

(脑梗死)静脉溶栓治疗的最佳时间是发病3小时内,介入血管开通治疗的最佳时间是6小时内。其次,搬动最好用担架,途中避免颠簸。最后是家庭紧急处理。如果家里有血压计的话,测量并记录血压。注意不要随便用药,更不能向潘妈妈一样“针灸放血”。

疫情下,卒中中心为患者保驾护航

疫情是否会影响卒中中的救治? 梁燕玲介绍,尽管在疫情期,但医院已经有相应调整的成熟的救治流程,24小时做好随时救治病人的准备,广大市民千万不要盲目相信民间“土方法”,发生卒中应当立即就医。以广医三院“国家高级卒中中心建设单位”为例,为保障卒中患者健康,该院在疫情初期便举办多次视频会议,以卒中救治绿色通道为抓手,合理安排、统筹管理、科学调度,进一步探索辖区内各级医院卒中救治新模式,制订出各项措施,确保疫情期间卒中救治工作不受或少受影响。对于来院就医的卒中患者,该院“救治为先”作为准则,为卒中患者开通绿色通道,先入院治疗,再办理相关手续,患者一到达医院即可开始救治,在最大程度为患者争取救治黄金时间,减少脑卒中的伤害。

卒中救治争分夺秒有“三别”

脑卒中又称“脑中风”,具有高发病率、高死亡率、高致残率和高复发率的特点,是严重威胁人们健康的疾病之一。卒中导致的肢体瘫痪,对家庭和社会都是极大的负担。

然而,发生卒中时,民间仍有一些“不靠谱”的做法,比如“放血治疗”。广医三院神经内科主任医师梁燕玲介绍,发生脑梗死后最重要的就是在最短时间内复通血管,减少伤害。在卒中救治中,家属和患者要警惕“三别”:

国庆中秋长假如何出游? 请收下这份防病提示

金秋十月是旅游度假的黄金时期,加上今年国庆节和中秋节双节合一,不少朋友正计划外出游玩。然而,目前正值秋冬流感等呼吸道传染病高发季,境外新冠肺炎疫情仍在扩散蔓延,鉴于国外疫情现状,中国疾病预防控制中心专家提醒尽量避免非必要的跨境旅游,可正常安排国内旅行。市民朋友们在享受快乐出行时,要保持个人防护意识,在旅行途中做好个人防护,时刻绷紧疫情防控这根弦。



【重点风险提示】

- ① 2020年国庆中秋期间我国境内旅行需要重点注意预防新型冠状病毒和诺如病毒感染、食物中毒。
- ② 目前我国境内各地均为新冠疫情的低风险地区,可以正常旅行,旅行期间要服从旅行目的地新冠疫情防控工作的有关要求。同时准备免洗手消毒液、消毒湿巾、口罩等物品。旅游期间注意与他人保持距离,勤洗手,密闭和人群密集处佩戴口罩。
- ③ 目前处于新冠疫情全球大流行,不同国家和地区采取不同的旅行限制措施,出入境前后可能最长需28天的隔离观察,会严重影响短期跨境旅游的体验。
- ④ 节日期间聚餐和在外就餐机会

会增加,要注意预防诺如病毒、食物中毒。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

新型冠状病毒肺炎相关风险的特征及具体预防措施

当前,境外疫情此起彼伏,持续蔓延扩散中,境外输入病例也时有发生。为此,市民朋友在外旅游期间依然要做好以下防控措施:

- ① 我国内地目前均为低风险地区,可以正常旅行,旅行期间要服从旅行目的地新冠疫情防控工作的有关要求。同时准备免洗手消毒液、消毒湿巾、口罩等物品。尽量减少去往

封闭场所和人群聚集场所,减少聚餐。当本人出现发热症状或其他不适宜旅行的疾病时,应推迟或取消旅行。跨境旅游中,如果目的地要求旅行者入境后隔离医学观察14天,同时我国对入境人员也要隔离观察14天,出境前后最长可能需要28天的隔离观察,将严重影响短期旅行体验。因此建议个人权衡出行时间,尽量避免国庆中秋假期非必要的跨境旅行。

② 旅行期间,乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,并妥善保存票据以便查询。游玩过程中应有序排队,尽量保持1米以上的距离,在封闭场所和人员密集场所佩戴口罩。在餐厅内用餐

建议间隔隔座或同侧用餐,与其他人保持1米以上的距离。如旅途过程中出现发热、乏力、干咳等症状,应立即到就近的医疗机构就诊,取消或中止旅行。

③ 旅行归来,继续做好个人健康监测,应自我观察14天,一旦出现身体不适,及时就医并主动告知医生自己的旅行史。如果是境外旅行归国人员,应按照我国最新版新冠肺炎防控方案的要求,实行14天集中隔离医学观察,入境口岸海关核酸检测,入境地集中隔离后期核酸检测、居家隔离期满后核酸检测。(中国疾病预防控制中心)

秋季宝宝“又吐又泻” 家长如何做好居家护理?

□通讯员:林惠芬 医学指导:广东省妇幼保健院 儿科 李增清 主任医师

提到“秋季腹泻”,相信很多家长都不陌生,见识过秋季腹泻“威力”的家长更是谈“泻”色变。

秋季腹泻,绝大多数是由病毒感染引起的,其中较为常见的两种分别是轮状病毒和诺如病毒,这些病毒在秋冬季多发,故而得名“秋季腹泻”。轮状病毒和诺如病毒均具有传染性,可通过消化道或呼吸道感染而致病,其中轮状病毒以5岁以下的儿童多见,诺如病毒则老少皆可中招。



缓和不适症状,就服用止泻药?

有的家长看到孩子呕得太难受了,于是想方设法用药让孩子的呕吐给止住。但其实,对于秋季腹泻造成的呕吐,一般不建议使用止泻药,对于一些呕吐比较厉害的宝宝,可以考虑暂停喂养1-2次。

宝宝胃口不好,干脆就禁食?

有些家长看到孩子呕得太难受,就给他禁食,想着不吃东西,就能减少呕吐次数了。其实,在腹泻期间,宝宝长期禁食是有害的,只有当呕吐剧烈时可考虑暂时短期禁食。只要宝宝有胃口吃东西,可以吃一些易于消化吸收的食物,继续喂养有助于宝宝胃肠功能的恢复。如果宝宝因为呕吐后,食欲降低,一次吃的量少了,可以适当增加喂养的餐次,少量多餐喂养,但需注意避免喂食含粗纤维的蔬菜和水果及高糖食物。

宝宝又拉又吐,直接上抗生素?

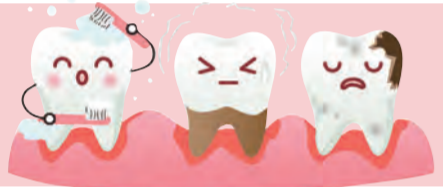
有的家长看到宝宝又拉又吐后,就赶紧给他用抗生素,其实,抗生素主要是用来杀灭细菌的,而秋季腹泻通常是由病毒感染引起的,也就是说,用抗生素去对抗细菌,是没有什么太大效果的。不仅如此,滥用抗生素,还可造成肠道内菌群失调而使腹泻变得迁延不愈,临床上也不乏一些滥用抗生素后腹泻总是好不了,而停用后腹泻即好转的病例发生。所以,除非经检查后,明确合并有细菌感染,需要在医生的指导下使用抗生素,否则,不建议家长自行给宝宝用抗生素。

腹泻次数很多,就服用止泻药?

腹泻其实是人体为了抵御感染而产生的一种保护性反应,当细菌、病毒进入人体消化道后,机体可通过腹泻的方式把细菌、病毒排出去,而止泻药则抑制了肠蠕动,使肠内容物延迟排泄,延长了病原微生物、毒素在肠道内的停留时间,使得病毒及细菌等病原体不能很好地从体内排泄出去,这就损害机体的自然防御能力,进而导致病情加重,所以,对秋季腹泻时宝宝出现的“拉得多”,也一般不建议使用止泻药。

爱牙,你做对了吗?

□作者:广东省口腔医院 儿童口腔科 陈柯 主任医师



1.电动牙刷比普通牙刷好吗?

刷牙是最常见的口腔护理方法,也是清除牙菌斑最基本和最主要的方法。随着科技的进步,现在越来越多的人选择了电动牙刷,甚至还有越来越多的功能。其实,不管是电动牙刷还是普通牙刷,从刷牙的原理上看都是一样的,都是机械性地去除食物残渣和菌斑。

普通牙刷和电动牙刷各有优劣。电动牙刷清洁力更胜一筹,而且操作简便,能够保证刷牙时长,可谓“懒人福音”,但牙周病患者、牙龈肿痛及牙齿松动的人不能用电动牙刷。

使用普通牙刷时,错误的刷牙方法(如拉锯式横刷法)容易损伤牙齿及牙龈;而电动牙刷高频次的震动,也可能对牙齿造成一定的磨损。不过,部分电动牙刷携带压力感应技术,避免损伤牙釉质及牙龈。

因此,电动牙刷从效果和方便性上来说确实比普通牙刷更加快捷,比较适合现代快节奏的生活。但如果能够学会正确的刷牙方法,普通牙刷也完全可以满足需求。

2.儿童可以使用电动牙刷吗?

儿童需要使用专门的电动牙刷。4岁以上的小朋友可使用专门的儿童电动牙刷,儿童电动牙刷在刷毛软硬程度、振动幅度、振动频次、外观上有专门的设计。

3.牙龈老出血,能用药用牙膏吗?

某些药用牙膏对牙龈出血是有一定的止血作用,但不会治愈牙龈炎和牙周炎,这种止血牙膏只会掩盖病情,使疾病继续发展恶化。

当牙龈有炎症时,首先要明确病因,要去专业的医院就诊,用药用牙膏并不能起到治疗牙周炎的作用。

4.漱口水是否有必要每天使用?

漱口水没有必要每天都用,每天正确的刷牙,使用牙线对于日常清洁是必须的,也是足够的,漱口水只是补充。对于有特殊需求的特殊人群,如不方便刷牙,做完口腔手术的病人、正畸病人,需根据需要选用。6岁以下儿童不建议使用漱口水,因为担心孩子吞咽漱口水对胃肠道黏膜产生刺激和损害。



5.哪些口腔清洁产品值得推荐?

水牙线:水牙线是利用水压冲洗牙齿的工具,有些人牙齿不是很整齐或者牙缝很大,所以吃完饭会有很多残渣留在牙齿间,而这些通过漱口和刷牙都不是太容易清理干净,水牙线对清理这些牙齿角落,牙龈下的食物残渣就比较方便了,对准位置冲洗一遍再漱口残渣就吐出来了。

牙签:对于牙龈乳头有退缩、牙间隙增大的情况下,可以用牙签来清洁牙与牙之间。应选用硬木质或塑料的光滑无毛刺的牙签,注意不要损伤牙龈。

牙缝刷:牙与牙之间有间隙,牙齿邻面外形不规则或牙龈根面为凹面时,清除菌斑的最佳方法是间隙刷,又叫牙缝刷。选用直径适宜的间隙刷,将刷头顺牙龈乳头的方向伸入到牙间隙处,做前后移动,将菌斑刷除。一般在每晚睡前刷牙后使用间隙刷即可。

日常生活中,我们经常接触到五花八门的口腔护理产品,有些甚至被商家宣传为高科技产品,那么这些产品都是日常口腔护理的必需品吗?是否价格越贵效果越好?关于牙齿健康,你是不是有很多问号?广东省口腔医院儿童口腔专家陈柯医生来解答你的十万个为什么,赶紧看看吧!

动起来——预防和治疗高血压的小秘诀

□通讯员:潘奕琪 医学指导:中山大学附属第一医院 康复医学科 梁崎 副主任医师

高血压是中老年人的高发病,在疾病初期由于经常“无症状”,或者症状轻微常常被忽视。持续的血压升高会对心、脑、肾、眼、血管等靶器官造成急性和慢性的危害,还容易引发脑卒中、冠心病、心力衰竭、尿毒症等并发症,致残、致死率高,所以,在临床上高血压也被称为“沉默的杀手”。

中山大学附属第一医院康复医学科的梁崎副主任医师指出,虽然高血压对人体健康危害巨大,然而高血压是可防可控的。改善生活方式是治疗高血压的基础,合理使用降压药是血压达标的关键。只有采取健康的行为生活方式,积极治疗,才有助于延缓并发症的发生和发展。

运动是防治高血压的良药

在众多健康生活方式中,有个小秘诀就是——动起来。运动是预防和

控制高血压的“良药”,没有任何一种药物像运动能起到全方面的预防和治疗作用。

运动带来的好处可以概括为以下7点:

- 1)改善高血压、高血糖、血脂异常;
- 2)保持健康体重,避免肥胖和超重;
- 3)降低尿酸;
- 4)改善低体力活动状态;
- 5)改善睡眠障碍;
- 6)身体各方面功能更健康、完善;
- 7)缓解疾病带来的精神压力等。

虽然运动具有全方面的优点,但它不是万能的。想要通过运动来达到不吃药的目的,要根据患者的具体情况来决定。

梁崎医生指出,患者血压太高时仍要依靠药物来控制病情,血压稳定并且病情较轻时,可以通过运动来代替一部分药物的效益。部分肥胖合并高血压的患者,在通过运动减轻体重后,血压可能恢复正常而不需要服用药物。

根据自身情况,推荐这些运动方式

运动的方式有很多种,但并不是每一种都适合高血压患者。患者在开展运动之前,最好根据自身情况来选择运动方式,循序渐进地进行运动治



疗。梁崎医生指出,适量运动除了可以降低患高血压和其他并发症的风险,最重要的益处是促使患者身心全面健康。

对于高血压患者,推荐以下8种运动:
步行。步行是最好、最简便的运动方式,但步行要注意几点:步行要注重坚持,每天大步走至少半小时;运动时计算步速,男性每分钟至少走110米,女性至少90米;运动强度以轻度到中等强度(微微出汗)为宜,可以说整句话为宜。

太极。打太极能增加下肢的力量,有效减少老年人摔倒的风险,是一种理想的运动的方式。但需要因人而异,膝关节疼痛的患者不建议打太极。

广场舞。目前广场舞越来越受欢迎,种类也越来越多,患者可以根据自身情况来选择。即使年龄较大的患

者,只要保证半小时到一小时的轻中等强度的锻炼,就能达到运动的目的。

自行车。家用自行车可以作为不能户外运动的补充,有帕金森、骨质疏松、年龄大、不能外出者可以选择在家踩自行车。

抗阻运动。这是一项必不可少的肌肉锻炼运动,如靠墙半蹲,椅子上做卷腹运动、悬空双腿及撑起,站立向后踢腿等多项简单运动,患者在家随时随地都可以做。

牵伸训练。主要锻炼身体的柔韧性,如推墙,仰卧位大腿拉伸等,可以使肌肉处于唤醒状态。

平衡训练。例如单腿站立,眼球追手指,足跟脚尖走,原地高抬腿,平衡木棒等。

其他训练方法。例如跨障碍步行,步行结合平衡训练等。最后,梁崎医生提醒高血压患者如果进行中高强度的运动,需要专业医生评估以避免运动带来的心血管风险。除此之外,还要把运动当作吃饭睡觉一般自然而然的事情。做运动不是为了与他人比较,更不能为了运动而运动,运动的最终目的是减少身体患病的风险,以期达到身心健康的状态。俗话说“小劳强身”,高血压患者要将运动融入日常生活中,即使是平时减少久坐,多做家务,多走路,也能达到促进健康的效果。

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。

吃烧烤会患癌症吗?

有人说烧烤中含有多环芳烃,多环芳烃是致癌物,所以吃烧烤会患癌症,这种说法科学吗?

首先我们要了解什么是多环芳烃,以及烧烤过程中是如何产生了多环芳烃的。多环芳烃是由两个以上苯环构成的一类有机化学物质的统称,是一种前致癌物,经人体代谢后能致癌。臭名昭著的苯并芘就是它们家族的一员,而烧烤中的多环芳烃主要来源于油脂的高温裂解。研究表明,对烤鸭和烤羊肉串的苯并芘检测结果发现,3、4-苯并芘平均含量在0.21~0.38微克/千克之间,低于GB 2762-2017《食品安全国家标准食品污染物限量》中,对苯并芘在熏、烧、烤肉类中的含量上限规定(5.0微克/千克)。

其实,人体对少量苯并芘有代谢功能,只要不是长期接触,并不会产生太大风险,也不用过于担心。化合物致癌的机制非常复杂,不光是考虑饮食因素,也是致癌物、致癌促进成分和致癌抑制成分综合作用的结果。烧烤中的这些



致癌物在实验动物和体外细胞实验中展示了致癌性。但是致癌的研究不能拿人来做实验。所以,烧烤中的这些致癌物能够增加多少致癌风险至今还缺乏明确的科学数据。不过,它们对于健康没有任何好处,自然也是摄入量越少越好。

因此,并不是接触致癌物就会致癌的,只有达到一定的剂量才会致癌。建议消费者尽量少吃烧烤食物。

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





两个月55场! 这个巡回培训群众很满意

市卫生健康宣传教育中心在11个区开展急救技能培训



▲2020年广州市健康社区/村居民急救技能巡回培训现场

市卫健宣教中心(通讯员 何文雅)为了实施健康中国战略,推动广州市健康社区(村)建设工作,结合新冠肺炎疫情常态化防控要求,进一步提高居民应对突发健康问题的处置能力,提升居民健康素养水平,广州市卫生健康宣传教育中心联合11个区健康教育所、花都区疾控中心举办了广州市健康社区(村)居民急救技能巡回培训活动。

这次巡回培训活动历时两个月,覆盖面广、内容丰富。活动从7月1日启动到8月25日最后一场培训结束,历时两个月;在从化区城郊村拉开帷幕,在南沙区南北合社区完美收官,从北到南,跨越11个区;从农村到城市社区共举办了55场;从本地居民到新广州人,共覆盖1679名居民;从心肺复苏技能到创伤处理方法,从动物咬伤应急处置到呼吸道传染病预防知识,内容丰富;从理论授课到实操演练,从案例讲解到场景模拟,形式多样。

这次巡回培训活动满意度高。对832名参训学员进行满意度调查,满意度高达99.15%。99.52%的学员认为培训课程实用。99.64%的学员认为课程内容丰富。99.04%的学员对授课老师表示满意。活动在居民中引起了强烈反响,居民纷纷上前与培训老师合影,并点赞、致谢。活动也获得了街道、社区(村)等基层工作人员的一致好评,有人说“秒杀今年的所有讲座”,有人说“希望每年都有机会参加该活动”,有人说“老师讲课生动、气氛活跃”……

这次巡回培训活动注重教学管理。市卫生健康宣传教育中心携手各区健康教育所精心策划活动,不断完善活动实施方案,注重过程督导,保障教学质量,制定培训流程,使培训课程标准化、统一化。新冠肺炎疫情进入常态化防控状态,为了保障防疫安全,避免因教学过程中的管理漏洞而产生疫情传播的风险,主办方要求授课老师提交

新冠病毒核酸检测报告,要求老师及学员全程佩戴口罩,要求学员在签到、实操等环节使用免洗洗手液进行消毒,对学员进行体温监测。

群众受益是办班的初衷,群众满意是工作的动力。2020年广州市健康社区(村)居民急救技能巡回培训活动现已完美收官,期待来年的活动能有更多的群众受益,更多的群众满意。



▲2020年广州市健康社区/村居民急救技能巡回培训实操演练

荔湾区新冠肺炎防控指挥部举办2020年荔湾区水产品市场新冠肺炎疫情联合处置应急演练

荔湾卫讯 9月25日,荔湾区新冠肺炎防控指挥部成功举办2020年荔湾区水产品市场新冠肺炎疫情联合处置应急演练。



▲荔湾区水产品市场新冠肺炎疫情联合处置应急演练现场消毒与效果评估

置应急演练。演练由荔湾区卫生健康局等18个部门和单位派出队伍参加,荔湾区辖内所有区直部门、各街道办及荔湾区卫生健康局属各医疗卫生机构共105个单位近400多人现场观摩了演练,并特邀广州市疾病预防控制中心主任医师肖才专家到场指导。演练目的在于为进一步完善联防联控工作机制,加强部门联动协作,做好各个环节的工作对接,检验应急预案各项措施。本次演练模拟某水产市场一批进口冷冻产品表面涂抹样品中检出新冠病毒核酸阳性,荔湾区防控办接报后立即启动疫情应急处置预案,组织荔湾区卫生健康局、市场监管局、公安分局、交通运输局、城管执法局、街道办、市场管理方等多部门联合开展防控工作。演练场景重点展示了市场常态化防控措施、现场流行病学调查、现场消毒与产品无害

化处理、社区三人小组排查密切接触人员、药店药物管控,以及应急响应启动、响应终止等应急处置关键环节。演练采取了实景图片播放、现场处置操作、现场旁白解说等方式展开。

特邀专家对演练给予充分肯定和高度评价,认为荔湾区迅速落实省市秋冬季防控工作部署,在全市率先组织开展重点场所实战化演练;本次演练能较好地结合辖区特点,场景的选择和设计富有特色,参演单位职责清晰、责任到位,展现了荔湾区联防联控机制成果,同时整个演练处置流程脉络清晰,操作要求符合最新技术规范,为输入性传染病应急处置提供了参考,达到了预期演练的目的。同时,专家也提出了演练中存在的问题及改进建议。

荔湾区卫生健康局局长顾湘受区新冠肺炎防控指挥部委托对演练进行

了总结。他指出,当前新冠肺炎疫情输入风险始终存在,常态化防控措施要常抓不懈,各部门、各相关单位要高度重视传染病防控联防联控工作机制的完善和专业队伍的能力建设,不断提高应对能力;并强调下一步要进一步加强组织领导,进一步完善联防联控机制,协同做好入境人员集中健康管理、市场及冷冻品管理、发热门诊病例筛查等重点环节防控,要加强工作力度,按照国家和省市区既定部署,狠抓秋冬季疫情防控各项措施落实,要针对演练中发现的问题,及时采取措施予以改进,并加强全区相关人员培训,增强防控队伍的风险防范意识和责任意识,严格按照有关规定做好各环节的疫情防控工作,确保荔湾区一旦发生新冠肺炎疫情,能够做到早发现、早处置,严防疫情传播扩散。

2020年广州地区院前医疗急救指挥调度岗位技能培训班顺利举办

市急救医疗指挥中心受新冠肺炎疫情影响,2020年的广州地区院前医疗急救指挥调度岗位技能培训班分别于9月22日和27日以线上直播形式进行,广州市急救医疗指挥中心(市120)设主会场,花都、增城、从化、番禺、南沙等5个分中心设分会场,共有指挥调度人员和管理人员110多人参加了交流学习。本次培训班还特别邀请了广州市120对口帮扶贵州省黔南布依族苗族自治州120的指挥调度员参加学习。

流和分享,内容包括创伤院前急救的指挥调度、海上突发事件综合应急救援演练、指挥调度典型案例、案例分析、自救病人的院前急救呼车等。在培训会上,网络医院部分急诊专家也参与了授课,进一步提高了指挥调度员对急危重症患者急救工作的认识。

此次培训内容非常丰富,学员们受益匪浅,尤其是对口帮扶单位调度员能同步线上学习、线上提问、线上解答,帮助其解决了实际工作难题。



▲广州市急救医疗指挥中心主会场



▲贵州省黔南州120的指挥调度中心

患者的事情患者说了算!

广医三院成立患者委员会,招募患者“体验官”

广医三院(通讯员 白皓、张小瑞)到大医院就诊,总是遭遇各种“难”,门难进、脸难看、事难办,患者就医之难如何被医院看到并解决?服务需改进、流程再优化,提升患者就医体验是否有更好的实现方式?

患者的事情患者说了算,让患者为自己“发声”,广州医科大学附属第三医院(以下简称广医三院)现正式组建首届“患者委员会”,并面向社会公开招募患者“体验官”,以患者就医过程中的切身感受,参与改善医院管理,对事关患者切身利益的大小事提出意见并督促整改,改善医疗服务,促进医患和谐,共同营造良好医疗环境。

患者委员会,这是让患者组成“联盟”给医院提意见,参与医院管理?没错!

广医三院作为荔湾区目前唯一的三级甲等综合医院,每天门急诊人数超过七千,每年更有8000多名孕产妇在这里分娩。如何更好地服务患者,提高患者就医的满意度,是医院管理面临的巨大挑战。

成立患者委员会,就是公开招募并组建一个由患者组成、患者管理、代表患者利益的纯公益性组织,参与医院管理,向医院提出合理性、建设性、批判性意见和建议,真正做到“一切为了患者”。

“凡是曾经在我院就诊过的患者均有资格报名参加患者委员会的遴选,并成为其中一员”,广医三院病人服务部主任熊焰介绍:“我们希望招募一批有时间、有精力、有公益心、有经验,热心于和谐医患关系构建的患者朋友,与我们共同参与医院管理、提

高就医满意度。”

据悉,广医三院首届患者委员会将招募15位患者委员,委员将拥有对医院诊疗服务提出建议和意见、监督医院整改落实、视察医院医疗与服务满意度、协助医院处理患者管理投诉与纠纷、开展健康宣教等权利与义务。

患者委员对医院管理与服务有意见或建议,可以举行听证会,请院领导或各科主任“一把手”来做汇报,并督促整改,直至问题满意解决。“患者委员会将被赋予较大权力,常务委员在三年的任期内,可随时到医院任何部门代表患者“体验”诊疗服务,发现问题并提出意见。”熊焰主任介绍。

成立患者委员会是广医三院医患沟通模式的创新尝试,基于患者代表的深

度就医“体验”,积极参与改善管理思考,搭建患者与医院沟通的多渠道平台,在广州地区属于首创。

目前,该院患者委员会已正式启动招募,首批患者委员会成员可通过患者个人自荐、他荐、医务人员推荐等方式报名,也可通过电话、网络进行预约报名(报名截止时间2020年10月15日)。报名方式如下:

1. 电话报名:拨打广医三院病人服务部电话020-81290895(周一到周五工作日);
2. 网络报名:扫描右方二维码参与报名。



基层一线

番禺区沙湾镇开展“健康中国行”主题宣传活动

番禺卫讯(通讯员 黄志新)9月19日,番禺区沙湾镇社区卫生服务中心在雅居乐锦官城中心公园举行“健康中国行”主题宣传咨询义诊活动。

活动现场开展形式多样的健康促进惠民生活活动,辖区居民轻松体验社区的便民、公益性服务,如口腔健康咨询、免费补牙、免费测量血压及血糖、义诊等服务。沙湾镇社区卫生服务中心主要围绕新冠肺炎疫情常态化防控知识、秋冬传染病预防要点、慢性病自我管理等等

点进行宣传,通过测量血压、血糖等方式,对前来参加活动的群众进行简单的健康体检和健康科普知识宣讲,进一步提升了群众的健康素养水平。该中心还开展肺功能检测项目,特别邀请番禺疗养院呼吸科专家团队为现场群众进行肺功能检测和提供义诊咨询服务。

此次活动吸引了117名居民参加,现场免费测血压87人次,免费测血糖81人次,免费肺功能检测18人,健康咨询48人次,派发宣传资料共400份。