

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10月16日 星期五 第19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1167期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市卫生健康宣传教育中心

习近平:全面推进教育文化卫生体育事业发展 不断增强人民群众获得感幸福感安全感

据新华社北京9月22日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平9月22日下午在京主持召开教育文化卫生体育领域专家代表座谈会并发表重要讲话,就“十四五”时期经济社会发展听取意见和建议。在认真听取大家发言后,习近平发表了重要讲话。

在谈到卫生领域问题时,习近平指出,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标志,也是广大人民群众的共同追求。要站在全局、着眼长远,聚焦面临的老难题和新挑战,拿出实招硬招,全面促进健康中国建设。要把人民健康放在优先发展战略地位,努力全方位全周期保障人民健康,加快建立完善制度体系,保障公共卫生安全,加快形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式,实现健康和经济社会良性协调发展。要坚定不移贯彻预防为主方针,坚持防治结合、联防联控、群防群控,建立稳定的公共卫生事业投入机制,加大疾病预防控制体制改革力度。要聚焦影响人民健康的重大疾病和主要问题,加快实施健康中国行动,深入开展爱国卫生运动,完善国民健康促进政策,创新社会动员机制,健全健康教育制度,从源头上预防和控制重大疾病,实现从以治病为中心转向以健康为中心。要坚持以基本医疗卫生事业的公益性,加快优质医疗资源扩容和区域均衡布局,让广大人民群众就近享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。要大力弘扬伟大抗疫精神,认真总结疫情防控中经过实践检验的经验和模式,用制度形式予以固化。要加强国际交流合作,完善我国参与国际重大突发公共卫生事件应对工作机制,履行国际义务,发挥全球抗疫物资最大供应国作用,推动构建人类卫生健康共同体。

广东部署近期深化医改30项重点工作任务

据广东省卫健委官网 经省政府同意,广东省医改办9月27日印发《广东省深化医药卫生体制改革近期重点工作任务》,部署了加强公共卫生体系建设、深入实施健康广东行动、深化公立医院综合改革、深化医疗保障制度改革、健全药品供应保障体系、促进中医药振兴发展等六大改革任务,并提出统筹推进综合改革的要求,细化分解为30项重点工作任务。

在加强公共卫生体系建设方面,要制定出台构建强大公共卫生体系相关政策文件,健全和完善职能清晰的疾病预防控制体系和统一高效的应急指挥体系,加强疾病预防控制机构和公共卫生队伍建设。完善联防联控机制,强化各级医疗机构疾病防控职责,推动部门间、机构间的人员、信息、资源互通,建设智慧公共卫生综

合监测系统和应急物资保障综合管理信息化平台,建立公共卫生应急物资储备目录。要提升核酸检测能力,推进医疗机构发热门诊和发热门诊规范化建设,做好秋冬季新冠肺炎疫情防控。

在深入推进健康广东行动上,要加快实施健康广东18项专项行动,建立健全组织机构和制度,完善健康广东建设考核机制。加强公共卫生环境基础设施建设,重点推进粤东粤西粤北地区卫生城镇创建工作。要加强重点人群健康促进,提升慢性病防治水平。加大传染病、地方病、职业病等防治力度,全力推行疫苗冷链配送和预防接种标准化建设,开展疫苗短缺风险预防。

在统筹推进综合医改方面,要强化三医联动改革,健全医疗卫生机构和医务人员绩效考核机制,深化薪酬制度、编制管理和职称评审改革,建立和完善医疗服务价格动态调整机制,加快审核新增医疗服务价格项目。要深化医保支付方式改革,完善具有广东特色的以按病种分值付费为主的多元复合式医保支付体系,推进“互联网+医疗”保障。要探索以区域联盟、医联体、医共体、医院联合等方式全面开展集团采购,完善新冠病毒检测相关集采耗材的集中采购、医保支付、价格联动等措施,推进国家基本药物制度综合改革,同时做好短缺药品保供稳价工作。要完善医疗卫生行业综合监管协调和督察机制,建设全省医疗服务智能监管系统,开展“信用+综合监管”试点工作,促进医疗机构进一步规范诊疗行为。

同时,突出具有广东特色的重点工作,要协同港澳建设粤港澳大湾区中医药高地,推动中医药服务体系高质量发展,启动中医药传承创新发展三年行动计划,落实中西医会诊制度,开展中医经典病房建设,推动医保政策向中医药倾斜。要持续推进高水平医院建设、紧密型县域医共体建设和“组团式”人才帮扶,全力推进“互联网+医疗健康”示范省建设,构建“顶天立地”大卫生格局。要加快健康湾区建设,支持深圳市在卫生健康领域改革创新上先行示范,支持广州市在卫生健康领域实现老城市新活力和“四个出新出彩”。

省医改领导小组办公室要求,各地各部门要深入贯彻落实党中央、国务院决策部署,按照重点工作任务分工,把预防为关键在更加突出位置,补短板、堵漏洞、强弱项,深化医疗、医保、医药联动改革,统筹推进深化医改与新冠肺炎疫情防治工作。

市卫生健康委召开《习近平谈治国理政》第三卷宣讲会

穗卫健讯 9月30日,广州市卫生健康委召开《习近平谈治国理政》第三卷宣讲会。会议邀请市委宣讲团成员、省委宣传部副部长李斌同志做专题辅导,委党组书记、主任唐小平同志出席会议并讲话。市卫生健康委二级巡视员何希同志主持会议。

李斌以“集中展示马克思主义中国化的最新成果”为主题,深刻解读《习近平谈治国理政》第三卷的主要内容和精神实质,以及习近平总书记在领导推进新时代治国理政实践中的一系列重要论述,重要思想观点和理论创新成果,为参会人员上了一堂专题辅导课。

唐小平强调:一要以高度的政治责任感和历史使命感,把学习贯彻《习近平谈治国理政》第三卷作为重大政治任务抓实抓

好,深切体悟蕴含其中的强大真理力量、思想力量、实践力量,不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。二要按照中央决策部署和省委、市委工作要求,切实加强宣传贯彻落实《习近平谈治国理政》第三卷工作的组织领导,周密组织实施,扎扎实实抓好学习宣传贯彻各项工作。三要把学习宣传贯彻《习近平谈治国理政》第三卷与我市卫生健康重点工作结合起来,与疫情防控工作结合起来,切实把学习成果转化为推动我市卫生健康工作的强大动力和有效举措,推动习近平新时代中国特色社会主义思想落地生根,结出丰硕成果。

市卫生健康委全体委领导、委机关正副处长、委属单位党政主要领导、纪委书记共80余人参加会议。

广州市医疗专家团赴四川甘孜州新龙县开展支医扶贫

9月10~15日,广州市卫生健康委组织来自广州市8家重点医院的18名医疗专家团赴四川省甘孜州新龙县开展支医扶贫活动。在短短5天时间里,专家们不辞辛劳,连续奔波在乡镇卫生院、县人民医院、县妇幼保健院等医院,为新龙县群众义诊400多人次,成功进行了腹腔镜胆囊切除术6例,白内障手术17例,教学查房12场次,培训医务人员40多人次,捐赠了一批耗材及药品共计13.8万元,切实解决了藏区群众就医需求,为患者带来一束希望的光。

9月11日下午,专家们刚刚抵达新龙县,便不顾车马劳顿,兵分两路,分别赶赴

子拖乡开展义诊和县人民医院检查手术条件。在子拖乡卫生院,闻讯前来的群众排起了长龙。专家立即分眼科、心血管、骨科、内科、外科等门诊坐诊。经验丰富的专家为群众把脉会诊,细致解答疑问,针对不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议和预防知识。12日、13日专家又连续赴博美、麻日乡开展义诊,让群众在家门口就享受到了来自广州专家优质的医疗服务。

9月12日、13日两天,新龙县人民医院里出现了医疗专家们忙碌的身影,他们正在为高原常见病惠者进行白内障手术和腹腔镜胆囊切除术。专家们克服初来乍到场地不熟、语言不通等困难,精心实施手术,一台接着一台做,连续工作到深夜。在手术台上,广州专家们还“手把手”为当地的助理医师和护士带教。最终,所有的手术都进行得很顺利,患者及其家属纷纷向广州专家竖起大拇指,表达由衷的感激之情。

9月13日,专家们到县人民医院开展全天教学查房和疑难病例讨论等医疗帮扶活动,认真听取医院医疗工作开展和需求情况汇报,对专科建设、医疗手术和医院管理提出中肯意见。

利用帮扶间隙,专家们在新龙县妇女儿童计划生育中心举办了“新型冠状病毒肺炎防治知识培训会”,为来自全县的医务、临床、疾控人员讲授最新的新型冠状病毒肺炎防控知识,并现场示范防护用品的标准穿、脱流程。参会人员学得聚精会神,积极参与提问和互动,收获满满。

最后,双方召开支医扶贫活动总结会议,并举行医疗物品捐赠仪式。会上,新龙县委常委、副县长黎国林向广州医疗专家团表达了崇高敬意和由衷感谢,称赞他们是东西部医疗扶贫的“健康使者”,雪域高原上“最美格桑花”。广州市卫生健康委二级调研员、专家团领队肖勇认为,接受双方真诚协作、鼎力互助,众志成城,活动取得圆满成功。他称赞专家团树立了广州医务工作者的良好形象,展示了广州精湛的医疗技术,体现了广州卫健系统的优良作风。新龙县卫健局局长、人民医院院长张蓉感谢广州市医疗专家团的倾情帮扶和指



患者围着广州专家咨询病情

导,将以帮扶为契机,切实用好帮扶资源,推动新龙县健康服务能力和诊疗水平迈上新台阶。

参加此次支医扶贫工作的医院有广州市第一人民医院、广州市妇女儿童医疗中心、广州市红十字会医院、广州市第八人民医院、广州市胸科医院、广州市第十二人民医院、广州医科大学附属第二医院、广州医科大学附属第五医院。

(转载自广州日报大洋网,文/冯秋瑜;有改动)

市卫生健康委召开纪律教育月学习会

穗卫健讯 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,严格落实全面从严治党主体责任,市卫生健康委深入开展纪律教育月学习会。9月30日上午,委党组书记、主任唐小平主持召开纪律教育月学习会,组织开展纪律教育专题培训会。

唐小平就自觉强化纪律意识,把全面从严治党不断引向深入明确4点要求。一是要提高政治站位,深入学习贯彻习近平总书记关于“两个维护”的重要论述,始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,为我市卫生健康工作提供坚强的政治保证。二是要坚持以身作则,做政治过硬的表率。党员干部都要带头学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,贯彻落实党中央决策部署,严守政治纪律

和政治规矩,严肃党内政治生活,严格廉洁自律,始终保持共产党人的政治本色。三是要强化责任担当,落实全面从严治党主体责任。坚持“两个维护”作为党的建设的根本遵循,深化理论武装,落实第一议题制度;压实主体责任,全面落实公立医院党的建设若干举措;坚持正风肃纪,持续纠治“四风”。四是要坚持常抓不懈,做好疫情防控工作的同时,抓好秋冬季新冠肺炎疫情防控大督查工作。加强中秋、国庆节期间的安全防范工作,排查安全隐患,严格落实值班制度,做好信息报送工作。

会议同时组织观看了落实全面从严治党警示教育片。

委领导、委机关各处室正副处长,委属各单位党政主要负责人、纪委书记、驻委纪检监察组有关同志参加会议。

市卫生健康委举办住培基地管理能力提升培训



9月28日广州市卫生健康委在白云宾馆举办“2020年广州市属住培基地管理能力提高班”

穗卫健讯 9月28日,广州市卫生健康委委托市医师协会举办“2020年广州市属住培基地管理能力提高班”。省、市医师协会会长和市卫生健康委科教处负责人、市属各住培基地及协同基地的分管领导、科教部门负责人、以及专业基地的负责人、教学主任和教学秘书等100余人参加培训。

培训班首先通报了市属住培基地年度评估工作结果,指出存在问题,更好地迎接国家和省对住培基地的检查。

师协会负责人和住培基地管理领域的专家担任授课老师,分别就国家住培基地评估工作、广东住培工作实践、年度水平测试实践、住培制度建设、住培质量控制、基地绩效与师资激励和住培基地督导等问题,即从宏观层面面对住培工作政策进行解析,又从实操层面对具体工作给予指导。

学员表示培训举办得非常及时,有利于及时发现并改进住培工作存在的问题,更好地迎接国家和省对住培基地的检查。

花都区隔离酒店例行检查 发现1例境外输入关联无症状感染者

穗卫健讯 2020年10月15日,广州市花都区对隔离酒店工作人员进行定期检查,发现1例新冠无症状感染者。根据流行病学调查和实验室检测结果,专家初步判断与境外输入病例相关联。

王某某,男,40岁,广州市花都区入境人员隔离酒店欣园酒店工勤人员,日常居住在该酒店员工宿舍,10月5日例行检查核酸检测阴性。10月15日,广州市花都区再次开展隔离酒店工作人员的定期检查,王某某核酸检测结果为阳性,已转入广州市第八人民医院隔离医学观察,目前没有发热、咳嗽等不适。

当晚,广州市花都区疫情防控指挥部立即启动应急响应,开展流行病学调查,目前对其密切接触者68人已经全部实行隔离医学观察,其中66人核酸检测为阴性,2人检测结果待出。目前还在对王某某曾经活动场所进行全面排查,有关信息将及时向社会公布。

市卫生健康委提醒广大市民,积极配合相关部门做好疫情处置工作,进一步加强个人防护,科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,保持社交距离。如有发热等不适症状,应做好防护措施,尽量避免乘坐公共交通工具,尽快到就近的医疗机构发热门诊就诊。

广州市卫生健康委召开东西部协作医疗卫生工作对接座谈会

穗卫健讯 9月18日,黔南、毕节两地的卫生健康委领导率卫健系统相关负责人一行共19人来到广州市卫生健康委进行对接,广州市卫生健康委党组书记、主任唐小平出席座谈会并讲话。

会上,黔南州卫健局局长李俊、毕节市卫健局局长陈德奉分别介绍了今年以来东西部扶贫协作医疗对口帮扶情况和“5+2”模式组团式医疗帮扶情况,两地卫健局领导高度评价广州医疗帮扶成果,肯定帮扶工作大大提升了当地的医疗卫生水平,对全体帮扶专家爱岗敬业、恪尽职守、无私奉献、精心带教、真诚惠民表示感谢。

希望下一步广州卫生健康委一如既往地继续帮扶黔南毕节,让黔南毕节百姓享受广州医疗技术。

最后,唐小平书记就做好东西部协作医疗卫生帮扶工作提出三点意见,一要高度重视,确保脱贫攻坚攻坚战完美收官;二要切实加强统筹协调,确保医疗帮扶任务圆满完成;三要充分发挥广州医疗资源优势,确保帮扶医院技术水平提升。

黔南、毕节两地卫生健康委领导、受援医院负责人、委办公室、医政医管处、信息与统计处、科技教育处领导近30人参加会议。



广州市东西部协作医疗卫生工作对接座谈会

广州地区院前医疗急救指挥调度岗位技能培训班线上开班

市120讯 日前,一年一度的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。受疫情影响,今年的培训班分别于9月22日和27日以线上直播形式进行,广州市急救指挥中心(市120)设主会场,花都、增城、从化、番禺、南沙5个分中心设分会场,指挥调度人员和管理人员近110多人参加了交流学习。本培训班是院前医疗急救指挥调度员集中交流学习的平台,还特别邀请了结对帮扶贵州黔南布依族苗族自治

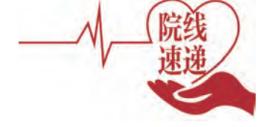
州120的指挥调度员参加学习。

培训内容围绕院前创伤急救,胸痛与心脏识别,指挥调度的规范与案例分析,海上突发事件应急救援与综合演练等三大内容板块展开,采取网络专题授课教学的创新培训方式。广州和花都、增城、番禺、南沙4个分中心抽调了各自的业务骨干在培训班上进行了工作交流和分享。网络医院部分急诊专家参与了授课,进一步提高了指挥调度员对急危重症患者急救急救工作的认识。

一站式全流程服务! 中山六院日间手术病区正式开科

24小时内完成入院、手术、出院

□通讯员:中山大学附属第六医院 简文扬、于田



医院各级领导干部成员以及部分临床科室主任出席了本次开科仪式。

9月9日上午,在国家相关政策的导向下,经过积极的筹备以及前期的试运行,中山大学附属第六医院日间手术病区正式揭牌,独立开科。姚麟副院长在开科仪式讲话中提到,“质量和安全是效率的基石,我们要在保证质量和安全的前提下提高效率。现在医院各学科快速发展,很多科室出现了床位短缺的现象,通过搭建日间手术室这样一个公共的平台,可以为科室工作提供更高效率的机制,也可以为患者提供更有质量的服务。”

“我感受到了医院发展速度特别快,蒸蒸日上!”肝胆胰脾外科主任万云乐教授感慨道,“现在微创手术技术提高,很多病人术后恢复很快,日间手术病区在这种情况下就是十分重要的了。”

胃肠、疝和腹壁外科主任陈双教授谈到,“中山大学附属第六医院作为三甲医院,日间手术是一个重要的衡量指标,在提高效率,缩短住院,费用降低,服务病人等方面,日间手术室都发挥了不可或缺的重要作用。”

什么是日间手术?

日间手术是指择期手术患者经过严格的术前检查、麻醉评估,有计划地入院,在24小时内完成入院、手术、出院的手术模式。特殊病例由于病情需要,住院最长不超过48小时。传统住院手术治疗,术前检查要花两三天,术后康复再用上两三天,住院时间较长,床位资源紧张,等待的时间长等都可能间接增加病人的经济负担,而日间手术的开展可以有效缩短住院时间和等候的时间,减少患者家属陪同照顾的麻烦,更显而易见的是能够降低床位费等一些医疗费用,让广大患者减轻负担,并且能够很快恢复到正常生活环境,投入正常生活和工作中。日间手术模式是创新医疗服务模式,是能够满足医疗服务新需求的重要举措。

哪些病种适合开展日间手术?

据悉,该院眼科已率先进行了日间手术的试点探索,白内障等手术在日间手术模式下已经能够成熟开展。目前,该院可进行的日间手术主要涵盖了结直肠肛门外科、乳腺外科、眼科等,后续将逐渐扩大至各个手术科室。

日间手术如何预约?

在门诊相应科室医生经过评估、判断,符合日间手术病种,完成相应的术前检查、检查,患者领取检验、检查报告,医生研读相关结果符合日间手术适应症,患者签署手术知情同意书,医生预约手术,安排入院即可手术。若麻醉方式为非局麻方式,则需有门诊麻醉医生进行评估患者耐受性,再安排是否入住日间手术病区。由于日间手术需要患者在门诊阶段完成术前相关检查如心电图、胸片和常规检验等项目,现阶段仍需要患者自付,这部分费用可能约700元左右。但进入到日间手术病区后所发生的医疗费用,则可以通过医保单病种付费的方式予以报销。目前不少医疗机构已向医保部门进行汇报,希望将日间手术的术前检查部分纳入到医保报销范畴,帮助患者减少支出。



为确保日间手术的安全进行,医院设置了多重“安全阀”,包括病种的准入原则、手术医师的准入原则、手术患者的准入原则等,并且建立了全流程的评估制度,包括入院前、麻醉和出院前的严格评估,以及实行专业护理模式,由日间手术病区护理人员为患者提供术前、术后的一系列护理服务,包括术前准备、术后护理、健康宣教和术后随访等,让患者得到快捷、安全、安心的手术服务。

隆重上线! 钟南山院士团队领衔,肺结节影像咨询云平台开通启用

广医附一讯(通讯员 韩文青)广州医科大学附属第一医院国家呼吸系统疾病临床医学研究中心创建的“肺结节影像咨询云平台”近日开通启用。

该平台是由全国顶尖的呼吸疾病专家团队——广州医科大学附属第一医院钟南山院士、何建行教授团队联合AI人工智能,为解决广大患者的肺结节咨询需求而研发的线上平台。该平台把线下的优质医疗专家资源和高科技人工智能AI技术紧密结合起来,给广大患者提供线上影像会诊、线上专家挂号、线下随诊治疗、线下顶尖专家团队手术绿色通道,给居民带来最权威最精准的专业医疗建议,帮助患者少走弯路,早诊早治,享受最优质最便捷的医疗服务。

肺结节是指在肺实质内而不属于正常肺组织的结节状阴影。肺部小结节并不就等于肺癌。肺内很多疾病都会形成结节,良性的如炎症、霉菌、炎性假瘤、错构瘤、结核球、真菌感染、硬化性肺细胞瘤、出血等。恶性的则可能是原发性肺癌或肺内转移癌。恶性结节需要及时手术或者密切随访。初次CT检查发现的肺部小结节,有一定比例的早期肺癌,但80%~90%都是良性病变。因此既要高度重视,也不能过度恐慌,听从专家的专业建议,选择合适的处理策略。

平台地址

http://www.yuefjiankang.com/
(上传影像图片需要电脑端)



高科技人工晶体植入 老花眼白内障一起治

□通讯员:韩文青
□指导专家:广州医科大学附属第一医院 眼科主任 程浩教授

近日,68岁的陈阿姨,左右眼先后做了既能解决白内障又同时解决老花眼,一举两得的高科技手术——三焦点人工晶体植入手术,术后第一天,远、中、近视力均达到1.0。

陈阿姨不用戴眼镜就可以读书看报,看远看近都非常清楚,她开心地对着广州医科大学附属第一医院眼科程浩教授说:“没想到十分钟手术就让我眼睛‘返老还童’,太惊喜了!”

陈阿姨退休之后,平日喜欢在家里读书看报,最近一年发现两只眼睛的视力越来越模糊,并逐渐加重,严重影响到了生活质量。

到医院检查后才才发现,她的双眼都有白内障,右眼视力仅有0.2,同时还有老花,看远看近都不清楚,这让她觉得很痛苦。听说白内障手术后还需要戴眼镜时,陈阿姨心里又犹豫了,能不能手术后不戴眼镜就看清楚呢?程浩教授了解了陈阿姨的需求后,又为她做了精确的检查测算,经过视力预期评估,没有眼底和其它眼科疾病,术后视力预期好,根据陈阿姨的用眼习惯,医生建议她进行三焦点人工晶体植入手术,术后可以不戴眼镜,看远、看中、看近都清晰。

为了保证每一个手术步骤都非常精准,术中还采用了国内先进的手术导航系统进行精准的手术切口制作、撕囊等,十分钟不到的时间,手术便完成了。

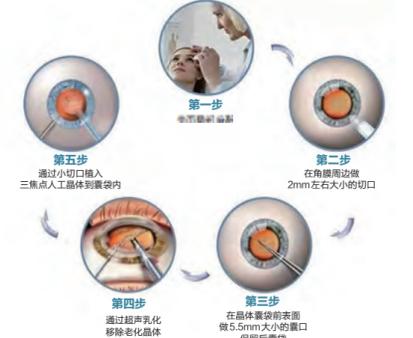
术后第一天,陈阿姨的眼睛远、中、近视力均达到1.0。“现在看远看近都非常清楚,感觉回到了年轻的时候。”陈阿姨笑着说。

程浩教授说:“传统人工晶体仅仅是解决患者‘看得见’的问题,三焦点晶体就是把看远(走路、看电视)、看中间(看电脑、开车仪表盘)、看近(手机、写字)的三个焦点都设计在一个晶体里,能模拟人眼的变焦能力,让视力层次更接近生理需求,更大程度的满足患者需求。”

医生介绍,这种三焦点人工晶体植入手术可以实现完美的远中近全程视力,减少术后炫光,患者术后阅读、使用电脑不需佩戴眼镜,与此同时,微小切口白内障手术的实施,有助于患者术后快速康复,减少术后源性散光等问题。

如今,人们对视觉质量的要求越来越高,特别是一些较年轻的白内障患者,传统的单焦和多焦点晶体无法适应中距离视力的缺陷,高科技三焦点人工晶体不仅可以满足白内障术后需求,而且对于希望解决老花眼、近视问题,以及白内障术后摆脱眼镜束缚的人群都能适用,术后可以获得优质的视觉质量。

据了解,此类三焦点人工晶体植入手术从未规划、手术设计、术中操作及术后的视觉质量跟踪等方面均有很高的要求。广州医科大学附属第一医院眼科已经成熟开展屈光矫正型白内障手术,如双焦点、散光矫正、区域折射、双焦点+散光矫正等,积累了丰富的经验。目前随着三焦点人工晶体的成功应用,将能帮助更多的老花眼白内障患者的眼睛“返老还童”。



漏尿、小腹坠胀、盆腔器官脱垂…… 困扰女性的“难言之痛”——盆腔功能障碍

□作者:广东省妇幼保健院 妇女保健科 胡雯、林惠芳

□指导:广东省妇幼保健院 妇女保健科 夏建红 主任医师

不敢大笑怕漏尿,老觉得尿频尿急,憋不住尿,总感觉腰酸背痛,还有难以承受的腹部坠胀感,甚至是在下蹲洗澡的时候还可以摸到阴道口有一坨“圆圆的肉球”……在现实生活中,一些中老年女性以及产后妈妈都会遇到这些盆腔功能障碍所带来的难以言说的尴尬和痛苦。

那盆腔功能障碍是怎样形成的呢?

我们首先来了解盆底的解剖及功能作用。女性的盆底主要由肌肉和筋膜所包围,它们就像一张吊网一样,将子宫、膀胱、直肠、阴道等脏器稳稳地托在上面,以维持正常的排尿、排便和性功能等功能。

但一旦这张“吊网”受损变得松弛时,就有可能导致一系列的功能障碍,出现相应的症状,如小腹坠胀、尿频、便秘、阴道松弛、无性快感等,再严重一些的则可能会发展为不同程度的漏尿,轻点的在咳嗽、喷嚏、大笑、运动或重物时发生漏尿,严重的连走路或站着都可能尿湿裤子,再严重的甚至还会使得原本托在“吊网”上的子宫、膀胱、直肠、阴道也都脱垂出来。

有哪些因素会引起盆腔功能障碍呢?首先,怀孕生育的过程,是使得这张“吊网”变得松弛的一个很重要的原因;在怀孕期



正常盆底结构示意图



盆底松弛可导致功能障碍和多种症状

间,随着孕周的变化,子宫不断增大,盆底肌因过度的牵拉而变得松弛,同时,妊娠时体内激素水平的变化,也会影响到胶原蛋白代谢而使得盆底肌肉韧带松弛,减弱盆底的承托和括约能力。到分娩时,为了使胎儿经阴道顺利娩出,盆底肌肉又需要经受各种“考验”,胎儿在娩出过程中可能会对盆底组织造成肌肉、筋膜的直接机械性损伤,同时,娩出过程也会造成会阴部的撕裂和部分神经损伤,导致盆底肌肉受损,间接影响了盆底肌的支持、括约和性功能。

其次,绝经妇女也是易患盆底功能障碍的人群。这是因为,雌激素具有调节盆底胶原代谢、维持盆底组织形态和张力的作用。但绝经后女性体内雌激素水平明显降低,盆底支持组织修复再生能力有可能降低,而容易导致盆底支持结构薄弱,进而发生盆腔器官脱垂。



再有,肥胖与慢性腹内压增加(如长期咳嗽、长期便秘等),既往盆腔手术史、先天及遗传因素,也是盆腔功能障碍发生的危险因素。

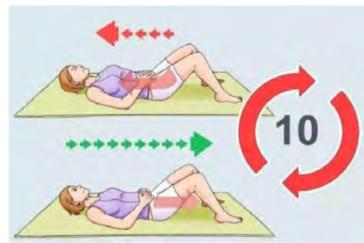
那么,该如何帮“妈妈”们摆脱困扰,重拾社交信心,恢复健康生活呢?

一般情况下,机体组织在受到损伤后常具有一定的自我修复能力,同样,盆底肌损伤后也会慢慢得到修复而逐渐恢复盆底功能,但如果损伤的程度比较重,光靠肌肉的自我修复是很难恢复到正常状态的,因此,需要及时治疗。常用的干预治疗方法包括:在专业医生的指导下进行盆底肌肉锻炼,并在此基础上结合生物反馈疗法、电刺激疗法、手法治疗等,必要时再辅以药物治疗,再严重些的甚至需要佩戴子宫托及手术治疗。

在日常生活中,也可以通过以下一些方法来预防盆底脱垂:

- 1、凯格尔运动(kegel运动) 又称为骨盆运动,是目前常用的一种方法,它操作简单,在保持腹部正常呼吸的情况下,进行阴道、肛门有节律的收缩和放松运动,以达到增加阴道紧缩度、增强盆底肌力,从而改善对盆底脏器的支撑及括约作用。
- 2、长期便秘的可以通过改善自己的饮食习惯,多吃富含纤维的食物(蔬菜、粗粮等)从而改善。长期咳嗽的建议去找医生调理。
- 3、少提重物(>5公斤),避免久蹲久站、过于剧烈的跑跳等。
- 4、坚持运动,可以做舒缓的运动例如:瑜伽、普拉提、散步、游泳等。
- 5、超重者需要减重,体重正常的需要维持好体重在正常的范围。
- 6、建议每天摄入6~8杯水,并养成规律的排尿习惯,少喝咖啡、浓茶、饮料等刺激膀胱的食品。
- 7、已经有脱垂的应避免长期穿束腹带等长期压迫腹部的服饰,因为会增加腹部的压力从而加重我们的脱垂情况。

复。每次练习10~15分钟,一天做2~3次。这是需要长期坚持的运动,在正确掌握锻炼方法后,要长期坚持才会有比较明显的效果。



有节律地收缩和放松盆底肌

怀里有只“兔子”? 千万不可大意!

□通讯员:中山大学附属第三医院 甄晓洲

61岁的卢伯怎么也想不到,如此惊心动魄的生死经历会发生在自己身上。7月初的一天,卢伯晚餐后突然出现剧烈的腹部和腰部疼痛,家人赶紧将他送到中山三院急诊就诊。

此时,他已经出现低血压休克早期。情况紧急,医生在维持血压的同时紧急为他做了腹主动脉CTA检查,检查结果证实了医生的推测:卢伯腹主动脉破裂并正在持续出血。此种情况如不能早期发现、马上就医并尽快手术,大多数患者很快就会失去生命。

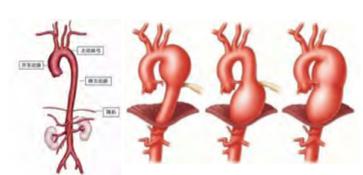
幸亏卢伯就医及时,中山三院血管外科在殷恒伟教授带领下,联合急诊科、手术麻醉中心、放射科各岗位医护人员立即启动生命绿色通道,紧急为卢伯手术隔绝了动脉瘤,把他从鬼门关拉了回来。经过治疗,目前卢伯已经康复出院,开心与家人团聚。

怀里揣了只“兔子”?可能是凶险的腹主动脉瘤!

有些老年人会在肚脐附近摸到持续跳动的包块,像怀里揣了只“兔子”。遇到这种情况,千万不可大意,这很可能是因为患了一种高度危险的疾病——腹主动脉瘤。

腹主动脉瘤是人体肚子上的主动脉膨大

变成的“囊泡”,这个“囊泡”一旦破裂极其凶险,被称为藏在人体肚子上的“不定时炸弹”。瘤体破裂后,患者可以在极短的时间内出现大量失血,死亡率极高。



正常腹主动脉示意图 腹主动脉瘤示意图

腹主动脉瘤有什么症状?

关于相关症状,中山三院血管外科主任殷恒伟教授提出以下几个关键点:

- 1、多数腹主动脉瘤病人没有明显的不适,仅仅是偶然摸到腹部有个大肿块,同心脏一样在跳动;
- 2、患者一旦出现腹部剧痛,血压明显升

高或者突然降低,往往是动脉瘤破裂的征兆,家人应该拨打120急救电话;

3、特别重要的是:如果以往有动脉瘤病史的患者,相关情况要及时通知急救的医护人员,争分夺秒抢救生命。

腹主动脉瘤如何治疗?

一般来说腹主动脉瘤直径小于4.5厘米且没有症状的,可以进行保守治疗,以控制高血压、戒烟为主,同时每半年到一年复查一次增强CT。

当发现动脉瘤直径大于5厘米或短期内增大明显,或出现腰腹部疼痛,就要考虑采取手术治疗。

手术方式分为传统的开腹切除和血管内放支架两种。两种手术方法各有利弊,需要专科医生结合患者具体情况具体考量。患者应当牢记的是:腹主动脉瘤成功治疗的重点在于早期发现和早期治疗,提早发现有利于根据患者身体状况和瘤体解剖合理选择手术方案才能获得理想的远期疗效。

哪些人容易患上动脉瘤?

多数腹主动脉瘤的发生与动脉粥样硬化

及动脉中膜退化有关,近年来随着我国人群结构的逐渐老龄化,腹主动脉瘤成为了威胁老年人健康的常见疾病。

其他的病因包括遗传、感染、外伤,动脉粥样硬化等。

年龄大、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病的患者比普通人群更容易发生动脉瘤,统计数据显示,男性比女性多两倍。

如何预防主动脉瘤?

鉴于动脉硬化是动脉瘤的主要病因,预防主动脉瘤必须从预防动脉硬化着手。多吃水果蔬菜,避免高胆固醇食物的摄入,戒烟戒酒对于防止动脉硬化有一定益处。

一旦动脉瘤形成,患者在严格遵医嘱治疗的同时,更应严格戒烟戒酒,不宜做剧烈活动,避免生气急躁,减少外因引起腹主动脉瘤的破裂。

同时,殷恒伟教授建议:凡是55岁以上的人群应该定期接受腹部大动脉的彩超检查。高血压、高血脂、血管硬化、吸烟等高危人群,也应该加强腹主动脉瘤方面的筛查。



粉红丝带乳腺癌防治月

做好乳房保健,让您“乳”此美丽!

□作者:黄埔区妇幼保健院妇女保健部 李潜

随着社会经济文化的发展,女性的角色、身份、地位都在不断的改变。现代女性面临着晚婚、晚育、哺乳减少、快节奏生活、工作压力大、情绪紧张或抑郁等问题,使得越来越多的女性受到乳腺疾病的困扰。

乳腺增生是女性常见的良性乳腺疾病,本质上既不是炎症,也不是肿瘤,它与内分泌功能紊乱密切相关。随着月经周期的变化,在卵巢分泌的雌激素和孕激素的作用下,乳腺组织会出现规律性的增生和复旧。由于某些原因引起内分泌激素代谢失衡,雌激素水平增高,可以出现乳腺组织增生过度而复旧不全,经过一段时间以后,增生的乳腺组织不能完全消退,就形成乳腺增生症。乳腺增生症通常表现为不同程度

的乳房疼痛、结节或乳头溢液等不良反,其中乳房疼痛者占80%。针对困扰女性最多的乳房疼痛问题,专家们达成的共识是,生理性的乳房疼痛是正常的,而且80%的疼痛与乳腺癌没有关系。当激素水平紊乱时,乳腺组织过度增生,乳腺内的神经受到牵拉和挤压,便会引起疼痛。

不少女性在检查时发现乳腺增生,常常担心是否会出现癌变。由于乳腺增生症对应的病理组织改变复杂,不同病理学表现的乳腺增生症发生乳腺癌的风险也不相同。事实上,90%以上的乳腺增生是安全的,不会癌变,大家无需过于担心。乳腺增生症的癌变率主要见于非典型的增生性病变病人。

做好乳房保健,定期体检最重要。

在目前乳腺筛查方法中,常见的有以下四种:乳腺自我检查、临床乳腺检查、乳腺彩超扫描、乳腺X线摄影、乳房核磁共振检查、乳管镜检查。其中乳腺钼靶X线检查联合超声检查有助于发现早期或隐匿性乳腺癌,可谓是“黄金搭档”。

日常生活中,定期和有效的乳腺自检对乳腺癌的早期发现和及时治疗至关重要。对于年龄超过20岁的女性,如果月经正常,建议每月做一次乳腺自检,在月经来潮后第7~10天是乳腺检查最佳时间,此时雌激素对乳腺的影响最小,乳腺处于静止状态,容易发现病变。绝经后的女性可以每个月选择固定的一天进行自检。

乳腺自检怎么做?首先,对镜子,双

手叉腰,观察两侧乳房的外形、轮廓有无异常。然后,举起双臂,观察双乳房外形、皮肤、乳头、轮廓有无异常。取坐位或卧位,手指伸开,手掌平置于胸前,右手检查左侧乳房,左手检查右侧乳房。检查顺序依次是:乳房外上方、外下方、内下方和内上方,然后逐步向腋窝方向检查腋尾、腋窝,最后检查乳头乳晕部。轻轻按次序触摸,反复数次,如乳房大或乳腺腺体增生明显者以卧位检查最好。正常乳腺的腺体韧、均匀,无具体结节或肿物。自查中如发现异常或与以往不同体征时应及时到医院就诊。

乳腺增生不是疑难杂症,以生活调理、心理治疗为主,药物治疗为辅,重要的是做好定期检查。哪些乳腺增生病人需要治疗呢?这要根据其症状和检查

结果而定。对于乳腺疼痛,可以做乳痛症的舒缓理疗。对影响工作和生活,或伴有全身症状的情况,可以给予短期药物治疗。超声或X线检查不能排除癌变可能的增生结节和局部肿块,则需要进行治疗。

预防乳腺疾病,日常饮食要均衡,多样化,不偏食,荤素搭配,粗细搭配。烹调时多用蒸、煮、炖,尽量少油炸的食品。可吃具有增强免疫力的食物,包括桑葚、猕猴桃、芦笋等。

乳腺癌的发生发展与激素的分泌有密切的关系,因此,雌孕激素受体水平高的乳腺癌病人,应禁忌富含雌激素的食物,如天然花粉、蜂王浆、鱼卵、胎盘等炖品。高脂肪及高糖饮食对雌激素的分泌也有很大的影响,故乳腺癌病人最好低

脂低糖饮食。

总之,预防乳腺疾病,要建立良好的生活方式,调整好生活节奏,保持心情舒畅,避免长期的精神紧张和心理压力。坚持体育锻炼,积极参加社交活动。另外,积极参加两癌筛查,全方位呵护乳房的



益生菌套路深,怎么吃才有“益”?

□作者:海珠区妇幼保健院儿科 梁燕清 副主任医师

近年来,益生菌成了育儿界的“网红”。当孩子便秘、腹泻或消化不良时,很多新手爸妈就会想到给孩子补充益生菌。而市面上也有很多商家宣传益生菌的各种功效,令人眼花缭乱,无从选择。益生菌到底该不该吃?怎么吃才是正确的呢?海珠区妇幼保健院儿科副主任医师梁燕清为您解答有关益生菌的困惑。

Q: 益生菌是什么?

益生菌是一种在给予足够剂量时,对宿主健康产生有益作用的活性微生物。人体体内存在的益生菌超过400种,它们在体内的分布遵从“二八原则”。20种菌株占到了人体体内细菌总数的75%,其余的300多种只占到了25%。益生菌在人体体内的重量超过大脑:大脑重量约2.7斤,而正常人体含有超过3斤的益生菌和有机物。虽然大部分的益生菌都在结肠、口腔,但是它同时也存在于胃、直肠、阴道、腋下、泌尿道等地方。

Q: 益生菌有哪些分类,分别有什么作用?

市面上的益生菌产品包括含益生菌的酸奶、奶酪、豆豉等发酵食品,益生菌



饮料,益生菌食品等。其中,发酵食品不建议作为补充益生菌的主要途径,也不提倡以液态形式生产益生菌保健食品和活菌产品。对于急需补充益生菌的人群来说,建议在医师指导的前提下,选择非液态的专业的益生菌产品。目前国内使用的益生菌药物,常用的有20余种,主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌、地衣芽孢杆菌和蜡芽芽孢杆菌等。与其他药物的标识不同,益生菌的剂量以每个包装含有的细菌菌落数(CFU)表示,CFU相当于活菌的数量。

根据来源和作用机制,益生菌分为原籍菌制剂,共生菌制剂,真菌制剂三大类:

- ◆原籍菌制剂:源自人体肠道原有菌群,服用后可直接补充原籍菌,主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、粪肠球菌、蜡芽芽孢杆菌等。
- ◆共生菌制剂:源自人体肠道外,能与原籍菌有共生作用,服用后促进原籍菌的生长于繁殖,主要有枯草杆菌、屎肠球菌、地衣芽孢杆菌等。
- ◆真菌制剂:具有独特作用机制,如布拉酵母菌。

益生菌的3个核心特征是:足够数量;活菌状态;有益健康功能。益生菌的作用具有明显的菌株特异性和剂量依赖

性,不同的菌株发挥作用所需的剂量不同,甚至同一菌株针对不同的疾病所需的剂量也可能不同,所以服用益生菌需要专业医生指导。

Q: 益生菌什么时候吃? 腹泻腹痛时候是万能的吗?

由于人体内的菌群随饮食习惯,生活作息、工作压力,抗生素激素类药物的使用,以及疾病等因素而发生变化。对于每个人是否需要补充益生菌,补充何种,还需再医师指导下进行,切勿滥用。

对于儿童腹泻,腹痛等相关性胃肠疾病主要治疗原则是积极寻找病因及去除病因治疗,预防和治疗脱水,合理使用药物等,使用益生菌可以缩短病程,减少住院天数。但具体怎么,用多少还是让医生诊断出疾病种类和程度,然后再在指导下合理、规范使用。

Q: 益生菌可以长时间服用吗?

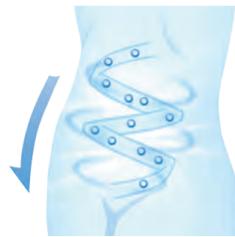
目前,对益生菌安全性的考虑主要集中在所使用菌株能否引起潜在感染和是否能携带和传递耐药性这两个方面。但是迄今为止,全球范围内还没有益生菌引起严重毒副反应的报道,国内未见到使用益生菌引起感染和传播耐药的报道。然而益生菌的安全性

也存在菌株特异性,多项有效益生菌临床试验表明,除个别菌株和疾病外,一般服用不超过2周。所以益生菌不可以随便吃,也不建议长期服用。

Q: 益生菌的使用需要注意什么?

- ①产品包装开封后,请尽快服用,不要长时间暴露在空气中;
- ②不能用40℃以上的水冲饮;
- ③应避免与抗生素同时服用;(若需同时应用抗生素,应加大益生菌剂量或错开服药时间,最好间隔在2~3h以上。布拉酵母菌、酪酸梭菌和芽孢杆菌制剂对抗生素不敏感,可以与抗生素同时使用。)
- ④低温或常温保存,并注意保质期;
- ⑤注意看药品的成分表。部分益生菌制剂中含有牛奶成分,对于牛奶过敏的患儿则会发生过敏症状;有的益生菌制剂中含有乳糖,可能会加重乳糖不耐受的症状。

总而言之,益生菌对于健康的作用具有个体差异,不存在一种“万能”的益生菌菌株适合每个人和所有健康状况的改善。千万不要把益生菌当成“神药”,生病时还是要及时就医,通过药物治疗和调整饮食的方法来治愈疾病,益生菌只是起到“辅助”作用。



腰肌劳损怎么办? 最强护腰攻略看这里!

□作者:广州医科大学附属中医医院骨科 陈立业 主治医师 通讯员:梁译尹

腰肌劳损,又称功能性腰痛,慢性下腰痛,腰背肌筋膜炎等,是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症。腰肌劳损是临床常见病,发病因素较多,主要症状是腰或腰骶部胀痛、酸痛,反复发作,疼痛可随气候变化或劳累程度而变化,如日间劳累加重,休息后可减轻。如果症状日积月累,可能会遗留长期的慢性腰背痛。日常应该如何预防和调理?广州医科大学附属中医医院骨科陈立业主治医师给大家详细讲解。

两大原因造成腰肌劳损

陈立业医生介绍,腰肌劳损主要是由两种原因引起,一种是急性腰部扭伤之后,未能及时合理地治疗,从而形成慢性腰肌创伤性疤痕及粘连,减弱了腰肌的力量,产生腰痛;另一种是长期、积累性的腰部创伤所造成,如长期处于坐位工作(强迫体位),使这些肌肉长期收缩,得不到舒展和休息,容易出现劳损、充血,发生无菌性炎症,后期甚至出现纤维化和粘连,从而出现腰痛。严重者还会出现类似放射到下腹部疼痛、小腿的疲劳酸胀感等症状,但一般不会放射到足部,这一点有别于腰椎间盘突出症。

日常预防及锻炼

第一,应该重视腰扭伤,要避免一些容易引起“闪腰”的动作。一旦出现腰扭伤,必须积极治疗,充分休息,避免脊柱不断活动干扰已损伤的软组织的修复,防止转为慢性。

第二,在日常生活及工作中必须保持良好的姿势,长期坐位的劳动者必须保持正确的坐姿,纠正不良的工作姿势,如弯腰过久,或伏案过低等。工作时因各种原因需长期弯腰姿势的劳动者,需保持下腰部的平坦,使身体重心位于髋关节和足部,这样子不容易引起腰肌疲劳。

另外,在日常生活中,无论是弯腰取物,上下楼梯,负重爬山等活动,都需要保持良好的姿势。日常养护要避免腰部潮湿、寒冷受凉,根据气候的变化,随时增添衣服。出汗及淋雨之后,要及时擦干身体和更换湿衣,体育运动或剧烈运动时,要做好准备活动。在劳作中要注意劳逸结合。

患上腰肌劳损,腰痛期间不但要适当休息,还需要采取综合治疗措施祛除疼痛,改善病情,防止腰部肌肉向纤维化改变。平时要注意保持良好的坐姿与站姿,即抬头平视,收腹、挺胸,维持脊柱正常的生理弧度,避免颈椎和腰椎过前凸。此外,还要加强体育锻炼,增强腰部力量。以下五个招式可锻炼腰肌:

1、转胯运腰:两腿分开,稍宽于肩,直立全身放松,双手叉腰,调匀呼吸。胯先向左、再向前、向右、向后,围绕腰的中轴,做水平转圈动作。转胯1圈为1次,可酌情做15~30次,再反方向做同样动作。

2、转腰捶背:两腿分开,与肩同宽,直立,全身放松,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右

转。两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,借摆动之力,双手一前一后,交替叩击腰部和小腹,左右转腰为1次,连做30~50次。

3、双手攀足:全身直立放松,两腿微分开。先两臂上举,身体随之仰,尽可能达到后仰的最大程度,稍停片刻,随即身体前屈,双手下移,手尽可能触及双脚,稍停,恢复直立体位。如此为1次,可连续做10~15次。

4、飞燕式:俯卧床上,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后将头、上肢和下肢用力向上抬起,不要使肘和膝关节屈曲,要始终保持伸直,如飞燕状。反复锻炼20~40次。

5、拱桥式:仰卧床上,双腿屈曲,以双足、双肘和头部为支点用力将臀部抬高。随着锻炼的进展,可将双臂放于胸前,仅以双足和头后部为支点进行练习(老年人仅建议五点式拱桥)。动作不宜太快,每分钟做10~15次就够了,做5~10分钟。建议早上起床前及晚上睡前各做一组。



日常膳食调护

腰肌劳损的饮食调理原则是常吃具有壮腰补肾、活血通络的食品,如核桃、栗子、猪里脊肉、虾、动物肾、韭菜、枸杞等。下面推荐几道护腰的药膳食疗:

- ①鹤鹑枸杞杜仲汤:鹤鹑1只,加枸杞30g,杜仲15g,加水隔水炖,去药渣,食肉饮汤。每日1次,服5~7天,间断服用。
- ②黄鳝杜仲汤:黄鳝250g,猪肾1只,杜仲15g,共炖熟,调味食肉喝汤。连服3日。
- ③猪肾黑豆汤:猪肾2只(亦可用羊肾),黑豆100g,陈皮5g,小茴香5g,生姜2片,共煮熟,调味食用。隔日1次,连服5~7次。
- ④芝麻猪肚汤:黑芝麻100g,枸杞60g,猪肚1只。洗净猪肚,将黑芝麻和枸杞放入猪肚内,用线扎好,煮熟后切块,以油、盐、生姜调味后食用。
- ⑤肉苁蓉羊肉羹:鲜嫩肉苁蓉250g(刮去鳞片,用酒洗,切成片),羊肉100g,切碎,共置砂锅内加水煮熟,加适量调料煮成羹食用。隔日1次,连服5~7次。
- ⑥锁阳羊肉粥:锁阳20g,水煎取汁,入羊肉片100g,大米100g,加姜、葱、盐等调味品共煮粥食。每日1次,连服7~10日。

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。

自制豆浆应注意哪些问题?



豆浆的营养价值

豆浆是以大豆为主要原料经水提取和加热处理后制成的流质食品,含有丰富的蛋白质、碳水化合物、异黄酮和钙、磷、铁及多种维生素等营养成分,且易于消化吸收,是防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血等疾病的理想食品。随着豆浆机的普及,自制豆浆也越来越方便,但是自制豆浆也有注意事项。

自制豆浆的三大禁忌

- 1.忌喝未煮熟的豆浆
没有煮熟的豆浆对人体是有害的,因为生豆浆里含有毒物质胰蛋白酶、皂素等。当豆浆进入小肠后,胰液分泌的胰蛋白酶即对其中的蛋白质进行消化分解,未煮透的豆浆含有可抑制蛋白酶、糜蛋白酶、白蛋白酶的蛋白酶抑制剂,抑制人体分解蛋白质的活性,影响人体内正常生理代谢,使人出现呕吐、腹胀、腹泻等急性肠胃炎症状。此外,未煮透的豆浆含有的皂素对胃黏膜有刺激作用,同时可引起恶心、呕吐、腹痛等肠胃炎及轻微的神症症状。
- 2.忌用保温瓶储存豆浆
豆浆不宜放在保温瓶中,一方面豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质,另一方面在温度适宜的条件下,以豆浆为养料,瓶内的细菌在温度适宜的条件下会大量繁殖,3~4小时后,就会使豆浆酸败变质。
- 3.忌与药物同食
豆浆具有一定的营养和保健价值,但是如果与药物同食,不仅会影响



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



谢谢您, 给我们一个完整的家!

——援鄂医生重回武汉与治愈者团聚

□ 通讯员:广州医科大学附属第三医院 白恬、梁建钟



▲4月,高元妹离开武汉时,与即将出院的孙姨、邵姨合影

5个多月前,离开武汉时,一位新冠肺炎患者的女儿机场送行,对广东援鄂医生高元妹说:“是您让我还有妈妈,不然我就没妈妈了。”

武汉华中科技大学附属协和医院ICU支援,负责新冠肺炎危重患者的救治工作。

孙姨和邵姨是高元妹治疗的危重患

时隔近半年,高元妹重回武汉,与治愈者及家属“团聚”。第一次摘下口罩,看清医生的脸,治愈者和家属哽咽说道:“谢谢您,给我们一个完整的家!”

胜似亲人,医患盼望重聚——援鄂医生重回武汉

“一直都想回来看看,看看他们(患者)过得怎么样,身体恢复得好不好。”9月26日,踏上武汉的列车,与2月份的忐忑不安相比,这一次,高元妹医生的内心充满期待。

时隔近半年,广州医科大学附属第三医院援鄂医生、重症医学科高元妹终于有机会重返心心念念的武汉,探望两位特别的“亲人”——危重新冠肺炎治愈者。

今年2月7日—4月8日,高元妹作为广东第一批援鄂医疗队队员,在

者中较为“特殊”的两位。71岁的孙姨因病情危重曾一度想放弃治疗,在高元妹的鼓励下燃起生的勇气,对高医生的依赖胜似亲人。邵姨的女儿曾向高元妹写下千字感谢信,孙姨的女儿更是特地到机场为高元妹送行。这些和武汉人民的深厚情谊,让高元妹始终牵挂着、惦念着。

“我回广州后,他们经常发微信告诉我恢复的情况,说等全好了要组团来广州看我。我挺想他们的,想回去看看他们,看看武汉。”高元妹说道。

“哎呀,漂亮!终于看到你的样子”——再次相见,道不尽的感谢与想念

“孙姨,你还记得我吗?”
“你是高医生?!哎呀,这么漂亮的女医生!”9月26日,高元妹来到孙姨的女儿家,第一次看到高元妹口罩下的脸,孙姨激动地说不出话:“住院两个月只看到过你的眼睛,我这次终于看到你的样子了!”

握着孙姨和邵姨的手,高元妹同样激动难耐:“我真的说不出的惊讶!刚刚在楼下见到邵姨,她红光满面地走过来,真的一丁点儿病态都没有。上楼来又看到孙姨,她恢复得那么好,和之前生病的时候完全是两个样子,太惊喜了,我太开心了,看到她们都这么好,我真的完全放心了!”

来之前的种种挂念,在见到她们安好的那一刻,高元妹内心只剩喜悦。自今年4月7日出院后,孙姨一直接受居家

治疗与康复,身体恢复得越来越好。邵姨在病情最严重的时候,双肺一度出现80%的白肺,但如今完全康复了。“我有次自己走了三站公交,不咳不喘,一点儿没觉得累,真的全好了!”邵姨开心地说道。

“真的像做了一场梦!”看着高主任,回想起那段艰难的日子,孙姨、邵姨和他们的家人都忍不住落泪:“我这么多病,高医生,要不是你鼓励我安慰我,我真的活不过来!”“在病房不觉得,我回到家后,真的想你,想去见你!”“有父母才是一个完整的家,高医生,您救活了妈妈,是您让我们还有完整的家!”……

道不尽的感谢,说不尽的想念,这或

许就是共同经历过生死考验的医患之间,最真挚动人的情感。

再看一眼武汉的日与夜——平静的幸福如此珍贵

和孙姨、邵姨短暂的相聚之余,高元妹还特意回到华中科技大学附属协和医院,和支援期间居住的酒店。

站在江滩边,看着人来人往、车水马龙的武汉,眼泪又一次模糊高元妹的双眼。“那时的武汉,大街空无一人,安静得让人心疼;现在,看到烟火气满满的武汉,忍不住为这座英雄的城市感到高兴!”高元妹说。

回到曾经战斗过的地方,高元妹在

协和西院区住院大楼前,留下一张初到武汉时一样的照片,时间仿佛回到到那段生死奋战的日子。在最后一篇“武汉日记”中,高元妹写道:“唯有亲历过这场艰难的战役,才知道今天平静的幸福,多么来之不易。这是我们国家和人民,万众一心、众志成城、艰苦战役的结果。因为所有人的付出,人们才能像以往一样平静地生活,自由地呼吸,和家人幸福团聚!”

再次作别武汉,高元妹的心中唯有圆满。山河无恙,万家团圆,这是每一个经历过这场疫情的医者最朴实真切的心愿,为了这份平静的幸福,他们的守护也将一直延续。



▲医患重聚,高元妹(中)和治愈者



▲冬去秋来,山河无恙,高元妹在武汉协和留影

国庆中秋喜相逢,病房佳节这样过……

□ 通讯员:广州医科大学附属肿瘤医院 魏彤



▲医院职工热情参与国庆中秋团圆活动

今年的国庆、中秋撞了个满怀,赶在了同一天。在这举国欢庆、万家团圆的节日里,却有患者和医护人员“留守”在病区。值此佳节,广州医科大学附属肿瘤医院举办了一系列迎国庆中秋主题活动,为患者及职工送上了节日温暖的关怀和美好的祝愿。

暖心慰问,情满佳节

为了让坚守岗位的医护人员感受佳节气氛,关爱和答谢广大医护人员的辛勤付出,医院在食堂举办了国庆中秋团圆活



▲患者和家属共同创作涂鸦作品

动,现场带来了古筝表演、DIY冰皮月饼和猜灯谜游戏,众多职工参与,热闹非凡。

琴声渺渺入心弦,佳节气氛更添浓郁。烘焙老师现场指导职工们制作月饼,大家选择各式模具压制,揉、捏、压,忙得不亦乐乎。猜灯谜游戏受到广大职工的喜爱,轻松温馨的小游戏缓解了繁忙的工作压力,增进了职工之间的感情。每个人脸上都洋溢着温馨、幸福的微笑,整个活动在轻松、愉悦的氛围中进行着……

后勤管理科、工会联合食堂精心制作了五仁团圆月饼派送给每个科室,馅料满满,给大家带来节日关怀和团圆祝福。因为有爱的陪伴,在守护生命的路上我们不孤单!

佳节同庆,医患共话团圆

“中秋节快乐!祝您早日康复!”在一声声洋溢喜悦和真诚的祝福声中,拉开了腹外科(胃肠外科)佳节活动的帷幕。

活动现场准备了丰富多彩的游戏项目和令人垂涎三尺的精美点心。病房规范和疾病科普小知识有奖竞赛,让患者在收获欢乐和奖品的同时,也对自己护理的常识性问题有了更深入的了解;简易投篮游戏,让医生和患者之间展开了“比拼”;猜灯谜活动也吸引了大批的患者,纷纷发挥聪明才智。

科室全体医护人员为患者精心准备

好象征团圆美好的月饼,送到每一位患者的床前,一边送月饼一边与患者“唠起了家常”,嘱咐患者治疗的注意事项、如何健康地吃月饼等等,一句句殷切嘱托和一张张靓丽笑颜,拉近的是一颗颗更靠近的医患的心。

最后一个环节,胃肠外科余南荣副主任与袁艺护士长代表全体医护人员为近期生日的患者送上了一份精美礼物。礼物由科室人员精心准备,是一张写满祝愿的贺卡。一阵阵欢声笑语将患者心中的愁云驱赶,即使口罩也遮不住大家脸上洋溢的欢乐。

纸短情长,艺术疗愈暖人心

在胸外科三区,五彩斑斓的折纸吸引了大家目光,一张张折纸在患者和医护人员的手里变成千纸鹤、百合花。原来,他们联合社工一起举办“纸短情长”主题折纸疗愈活动。本次活动通过艺术表达的方式,让患者在学习折纸的过程中,进行注意力转移和精神压力的纾解,用另一种方式去抒发自己内心真实感受,以积极心态去面对后续的治疗,保持内心世界的平衡。

在场的患者、医护人员和志愿者很多都是初次接触折纸,大家都抱着互相

学习的心态参与到折纸活动中来。其中,有一些患者积极性不高,害怕自己折得不好,但在医护人员和志愿者们耐心引导下,也悉心学习起来。

认真专注的手艺活动,舒缓了大家焦虑的情绪。动手能力强的患者,在完成自己的折纸作品的同时,甚至能教上医护人员如何折纸,素来巧手的护士也不得不甘拜下风,医护人员和患者仿佛已是多年的好友,大家欢聚一堂,共叙家常,现场洋溢着家一般的融融暖意。

纸短情长,一只只千纸鹤,一朵朵百合花,都代表着他们的情深意重。活动结束后,患者把作品送给了医护人员,表达他们的尊重和感恩,虽是朴素的礼物,但里面所寄托和承载的情谊,让医护人员很受感动。

手工涂鸦,让爱绽放

无独有偶,佳节来临之际,一场“涂鸦大会”来到了腹外科(综合科),这是由科室人员与社工共同组织的关爱患者佳节活动。希望通过绘画来帮助患者将无法言说的压力、冲突,以不同的方式进行表达,提供一种非语言的表达方式和沟通机会,帮助患者更好地跟自己进行沟通,更好地认识自己的内在状态,缓解压力,保持心情舒畅。

涂涂画画很容易让

人以为只是小孩子的游戏,但其实色彩搭配一点都不简单,这也让在场的患者、家属及医护人员使出浑身解数发挥自身的美术天赋,激发创造力和想象力。

令人印象深刻的是,一位优秀的人民教师,在自己创作之余,还热心地和其他病友及家属分享一些涂鸦心得,之前在一个科室陪护的“陌生人”,因为一场暖心的活动,而有了交集,且互相熟络。

一幅幅由患者和家属创作出来的作品,让本来满是空白的绘本,刹那间仿佛注入了灵魂,花朵、人物、树木都变得灵动起来,栩栩如生,为病房简单的“蓝白”色调增添了几分亮色,温暖了患者和家属的心。

爱和付出一直都是双箭头的,广州医科大学附属肿瘤医院丰富多彩的节日活动受到了职工、患者和家属的一致好评。



▲腹外科(胃肠外科)节日活动现场

番禺区首个孕期运动营和分娩体验馆开课啦!

番禺卫健讯(通讯员 麦丽霞 梁梅梅 叶凤美)9月28日,番禺区妇幼保健院(何贤纪念医院)孕期运动营和分娩体验馆正式开课,推出孕期运动、分娩体验、新手爸妈训练营等项目,提供一站式孕产体验,帮助孕妈妈顺利分娩、产后快速康复。

孕期运动营和分娩体验馆设在番禺区妇幼保健院沙湾产科院区产科楼1楼,占地600多平方米,配置包括产床、普拉提核心床、分娩球、瑜伽垫、瑜伽球、导乐分娩工具等设施,是番禺区开设的首个孕期运动营和分娩体验馆。

孕期运动助顺利分娩

孕妈妈常被孕中期体重猛增、腰痛、盆底痛等各种不适感、夜间入睡困难、各种焦虑所困扰。生命在于运动,怀孕期间适度运动,能帮助孕妈妈顺利分娩,并在分娩后加速产后恢复。但该怎么运动?怎样做?孕妈妈往往一知半解,而市面上多为单一具有运动资格的教练,缺乏医学专业知识,为此,番禺区妇幼保健院建立孕期运动营给予孕产妇正确的运动指导。

孕期运动营开展了普拉提、瑜伽、生物舞蹈等课程,运动营教练都是经过专业运动培训、具有运动资格的妇产科医生和助产士,了解孕妈妈的需要,安排适合

的运动课程,并进行孕期运动指导。通过不同孕周不同的课程设计来纠正不良姿势、改善体态、增加肌肉力量,增加心肺功能等方式,帮助孕妈妈顺利分娩及产后快速康复。

分娩体验馆促自然分娩

产房、产床对于孕妈妈都是一个神秘的或是令人恐惧的地方,分娩体验馆为准妈妈爸爸揭开分娩的神秘面纱。分娩体验馆提供连续性产房服务模式,以孕产妇家庭为单元作为产前教育对象,通过助产士模拟情景讲解让孕妈妈了解分娩的过程及影响因素,了解分娩过程中的应对措施,给予孕妈妈极大的自然分娩信心,让孕妈妈在充分了解的情况下做出科学的理性的选择与应对来促进自然分娩,降低剖宫产率。

分娩体验馆有真实的产房环境及产床,让准妈妈爸爸提前感受产房的环境及氛围,还有经验丰富的助产士详细讲解分娩的具体过程,让准妈妈爸爸的焦虑及恐惧一扫而空。在这里,还可以让爸爸体验躺在产床上宫缩的感觉,感同身受做一次不一样的“妈妈”。

新手爸妈训练营来解忧

十月怀胎,一朝分娩,面对可爱的小天使的到来,新手爸妈难免既喜悦又紧

张、不知所措。在新手爸妈训练营,妇产科资深护士从产前物品的准备到新生儿的护理知识、护理技巧都有详细的讲解和手把手指导实操,如母乳喂养的姿势、新生儿含接姿势等母乳喂养的技能及技巧,新生儿沐浴及新生儿抚触的训练等。

番禺区妇幼保健院朱斌院长表示妇幼保健院功能定位是围绕妇女儿童健康需求,以保健为中心,预防为主,防龄前移。目前以年轻90后的女性和高龄孕产妇为生育主体,她们对生育的知识及经验要求更高。为满足社会要求,发挥妇幼保健院的作用,提升全方位服务体验,我院建设健康教育基地,设分娩体验馆、生殖健康教育展览馆、孕期运动营、一日糖尿病门诊等四大主题馆,提供一站式孕产体验,将服务前移,帮助孕妈妈顺利分娩,产后快速恢复。目前分娩体验馆和孕期运动营开课,接下来,生殖健康展览馆和一日糖尿病门诊已进入筹备阶段。番禺区未成年一站式保护中心也落户我院,生殖健康展览馆将与中小学校对接,通过理论授课、模型图片展示、视频等方式,定期对青少年宣传性教育知识,改善青少年从正规途径获取性知识匮乏的现状,减少未成年少女未婚生育的现象,增强家庭与学校对青少年性教育的重视,做好未成年人保护。



▲孕期瑜伽,具有运动资格的护产科医生助产士授课



▲新手爸妈训练营,资深护士授课

出生专栏

温情中秋,情暖黄花

——越秀区黄花岗街举办中秋关爱慰问活动

越秀卫健讯(通讯员 吴军芳)

为切实做好失独家庭扶助工作,让他们感受到党和政府的关怀关爱,提升他们的获得感、幸福感和安全感,9月28日下午,越秀区黄花岗街计生协、黄花岗街妇联联合黄花岗街社工服务站、黄花岗街环市东路476号之二黄花岗街社工服务站举办“温情中秋,情暖黄花”关爱慰问活动暨康乃馨家庭生日会,以生日会的形式给失独家庭送上节日的慰问及祝福,辖区17个家庭23人参加了此次活动。

活动在大家合唱《社会主义好》歌声下拉开帷幕,独唱《我和我的祖国》、击鼓传花游戏……

一个个精彩的环节博得全场热烈的掌声,也迅速让现场气氛热闹起来。

这次生日会还设置了一个特别的生日礼物制作环节,让大家通过学习剪“寿”字,把祝福与心意在群体之间传递。精彩的节目接踵而来,罗阿姨为大家现场挥毫,写下《祖国万年春》作品,为祖国送上祝福。

街道办事处工作人员除了到场给参加活动的家庭送上节日的礼物外,更表示失独家庭需要社会的关注及关爱,往后将定期举办形式多样的活动,为他们搭建一个可以相互倾诉、交流的平台,引导他们走出家门,融入社区。