

携带病毒?! 进口冷链食品还能放心吃吗?

近日,天津、上海接连报告本地新冠肺炎确诊病例及无症状感染者。11月9日,上海浦东祝桥镇营前村列为中风险地区,11月9日24时起,天津滨海新区汉沽街、中心渔港冷链物流区A区和B区被划定为中风险地区。1天之内新增3个中风险地区,且天津出现的病例再次与冷链食品相联系。

今年以来,在一些地区出现的疫情新动向提示着我们,外防输入中,防物环节亟待查漏补缺。结合此前北京新发地的疫情、青岛疫情的调查结果显示:新冠病毒具备通过货物远距离跨境输入的可能,并且在特定环境条件下,物品表面存活的时间可能长达无有效防护的易感接触者发生感染。

国家层面出手围堵防控漏洞

面对日益严峻的跨境货物带毒的风险,近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组发布了《关于印发进口冷链食品预防性全面消毒工作方案的通知》。

通知指出,实现全流程闭环管控可追溯,最大程度降低新冠病毒通过进口冷链食品输入风险。在进口冷链食品首次与我国境内人员接触前实施预防性全面消毒处理。

方案明确:

检测结果为阳性的,按规定作退运或销毁处理。检测结果为阴性的,对进口冷链食品的集装箱内壁、货物外包装实施消毒。

进口冷链食品运输过程中,承运企业不得开箱,做好货物的出入库记录,相关资料和记录至少留存2年。

相关生产经营单位查验货物所附的消毒证明,如未消毒,则在掏箱卸货时,对该批货物的集装箱内壁、货物外包装实施消毒。

进一步完善追溯管理,做到所有进入市场的进口冷链食品来源可查、去向可追。

日常生活中应该如何安全食用冷冻冰鲜食品

选购时

佩戴口罩:保持社交距离、进入公共场所正确佩戴口罩。

注意手卫生:购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手,洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位。选购时可使用一次性塑料袋套住手挑选冷冻冰鲜食品。

注意食品标签:购买带包装冷冻/冰鲜食品时,要关注食品标签上的生产日期、保质期、储存条件等内容,保证在保质期内食用。

清洗加工时

注意环境卫生:厨房要保持通风和清洁,必要时可对环境和餐具炊具消毒处理。

生熟分开:处理冷冻冰鲜食品所用的容器(盆)、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗、消毒。冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存,不要存放过长时间,与熟食要分层存放。

注意个人卫生:处理食材前要洗手。清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。

烹调食用时

食物要煮熟煮透:烹调食品要做到烧熟煮透。原则是开锅后再保持10~15分钟。



尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

使用公筷、公勺:使用公筷、公勺,减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。

合理保存食物:未食用完(已经烹调熟)的海鲜,请放置冰箱冷藏室保存,尽早食用,再次食用前一定要充分加热,中心温度要达到70℃以上。

及时就医:食用后一旦出现发热、腹泻症状,要及时到发热门诊就医,并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息。

最后提醒一点:处理生的食物,双手记得用肥皂和流动的水彻底洗手,中途接电话、擦鼻涕、倒垃圾、上厕所前后都要洗手。

(来源:“东莞疾控”微信公众号)



▲进口冷冻鳕鱼资料图片。中国疾病预防控制中心近期曾在冷链食品外包装分离到新冠病毒。

“蓝光行动”:防治糖尿病,专业护理很重要

□通讯员:李晓娟 黄燕 □广东省医学会糖尿病学分会主任委员 薛耀明 广东省医学会内分泌学分会主任委员 李延兵 广东省医师协会内分泌科医师分会主任委员 严励

糖尿病慢性并发症的发生使得患者生活质量严重下降,同时是导致患者死亡和残疾的重要原因,而我国的糖尿病发病率逐渐上升,公众对糖尿病血糖达标管理的意识仍不足。为了提高公众对糖尿病危害性的认识,响应国际糖尿病联盟和中华医学会发起的号召,11月8日晚,2020年联合国糖尿病日暨“蓝光行动”活动在广州市举办,地标建筑广州塔点亮蓝光,旨在提高公众对糖尿病的认知和重视。此次活动在广东省卫生健康委疾控局和中华医学会以及广东省医学会的指导下,由广东省医学会糖尿病学分会和内分泌学分会联合承办。

2020年“蓝光行动”形式丰富多样

广东省医学会糖尿病学分会主任委员薛耀明教授介绍,联合国糖尿病日是于1991年共同发起的,其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。2007年起将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”,每年的联合国糖尿病日,世界各地

标志性建筑将亮起蓝光,促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害。

薛耀明介绍,2020年“蓝光行动”形式丰富多样,广东省各个城市均于10~11月间开展糖尿病筛查、糖尿病患者宣教等公益活动,同时鉴于疫情原因,展开微头条、科普征文和摄影展等形式新颖的线上科普宣传活动,促进公众对糖尿病危害性的认识。今年联合国糖尿病日的主题是“护士与糖尿病”,旨在强调护士在糖尿病防控工作发挥着不可或缺的重要作用。

糖尿病管理,有无护士大不同

中国成人糖尿病患病率达11.6%,如果长期血糖得不到良好的控制,患者的生活质量将大大下降,最终将会导致失明、心梗、肾衰等致命性的多器官损害。广东省医学会内分泌学分会主任委员李延兵教授对此指出,糖尿病作为一种终身慢性代谢疾病,长期的管理非常重要,而护士在其中扮演了重要的角色,糖尿病管理有无护士大不同。



广东省蓝光行动

目前,很多医院已有专门的护理人员负责门诊一站式管理,包含糖尿病高危患者的早期筛查,糖尿病前期和肥胖患者的饮食管理,糖尿病饮食、运动宣教,自我血糖监测宣教,定期门诊随访复查和定期完善并发症筛查等。护士在其中发挥着重要的作用,不仅可以实现糖尿病早期诊断,确保患者得到尽早的治疗,延缓糖尿病的发生;同时为糖尿病患者提供自我管理的专业培训及心理辅导,关注糖尿病患者的身体和心理;还可尽早发现糖尿病并发症的发生,对相关危险因素进行干预,延缓糖尿病并发症的进

步发生和发展,大大提高患者的生活质量和医患满意度。

护士助力实现糖尿病综合管理

血糖管理固然重要,但对于糖尿病患者最终应该做到全程管理和综合管理,才能延缓各种心血管并发症的关键因素,而护士在健康全流程管理中也有重要的地位。广东省医师协会内分泌科医师分会主任委员严励教授指出,很多基层医院糖尿病管理工作仍做得不够好,只关注血糖控制达标而忽视其他代谢、心理疾病,这是个误区。要做好糖尿病管理工作,实施综合全程管理才是关键。糖尿病专科护士拥有专业的知识与技能,在糖尿病患者的护理、管理及教育中都发挥着重要的作用,糖尿病患者尤其是糖尿病高危人群极其需要护士的支持与帮助。良好的医疗环境和专业的护理对帮助糖尿病患者提高心理健康状况和生活质量、稳定血糖、控制其他心脑血管危险因素、降低糖尿病急慢性并发症,获得长期受益均会产生积极、重要的作用。

太“秃”然了! 头发说掉就掉,拿什么来拯救你的发量?

□作者:中山大学附属第三医院 皮肤科 龚子葵 副主任医师 □通讯员:甄晓洲

发际线后移、地中海发型、一洗头就掉一大把、头发越长越少……脱发问题困扰着越来越多的人。其中最常见脱发类型为雄激素性脱发,我国的男性患病率为21.3%,女性为6.0%。

头发掉落可能只是正常新陈代谢

头发的生长周期可分为生长期(约3年)、退行期(约3周)和休止期(约3月),其中80%头发处于生长期。头发并非同时生长或掉落,而是在不同时间分散地掉落和再生。

正常情况下,头发掉落只是头发正常的新陈代谢,老去的头发脱落,新生的头发长出,所以头发的总数大致相同的,不必过度担心。正常人每日约要掉落70~100根头发,同时也有等量的头发再生。

如果一个人正值青壮年而掉发明显增多,或平均每日掉落超过100根并持续2~3个月以上,这就可能是病态了,需及早查明原因并治疗。

为什么留不住你,我的头发?

引起脱发的原因很多,如雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发、梅毒性脱发、狼疮性脱发、生长期脱发(常因药物引起)、头癣继发脱发等等。

其中,雄激素性脱发是临床上最常见的一种进行性发展的脱发类型。它属于多基因常染色体显性遗传病,具有遗传倾向,且患者中父系家族遗传史明显高于母系。多见于20~40岁男性,最初表现为前额两侧头发变为纤细而稀疏,并逐渐向头顶延伸,额部发际线后退缩,头顶头发也可脱落;随着脱发的缓慢进展,前额变高形成“高额头”,进而与顶部秃发区域融合,严重者仅枕部及两侧保留少量头发,脱发处皮肤光滑,可见纤细毳毛生长。女性型脱发病情较轻,多表现为头顶头发稀疏,但前额发际线并不上移。

雄激素性脱发进程一般很缓慢,头发

脱落的数量、开始脱发的年龄、脱发的速度、脱发的范围和严重程度,存在明显的个体差异。与此同时,雄激素性脱发与毛囊炎症、精神压力大、不良的生活和饮食习惯相关。简而言之,脱发是先天因素和后天因素共同作用的结果。

脱发了,离秃头有多远?

在临床上,患者总会问医生:“医生,我严重吗?”在脱发问题上也是如此。雄激素性脱发的分级方法比较多,比较经典和常用的是Hamilton-Norwood分级和Ludwig分级。前者适用于男性雄激素性脱发的病情分级,分I至VII级;后者适用于女性型脱发,主要分为3个等级。

患者可以通过下方图1、图2简单判断自己的脱发程度,如果需要进一步诊断及治疗,建议尽早就诊专业皮肤科医生。



图1:女性雄激素性脱发的病情分级图

医生,我还有救吗?日常需要注意什么?

雄激素性脱发是一个进行性加重直至秃发的过程,治疗越早效果越好。治疗方法包括口服药物(如非那雄胺、复方甘草酸苷、安体舒通、胱氨酸等)、外用药物(如米诺地尔泡沫剂等)、毛发移植、自体富血小板血浆注射和低能量激光治疗等。

除了临床治疗之外,患者在日常生活中需要注意避免加重脱发的诱发因素。注意改变不良的生活习惯,规律饮食,保证

充足睡眠。如存在压力过大、焦虑和失眠等问题,需要进行自我调节,必要时到精神心理科就诊,及时进行心理咨询或采取药物干预。

吃何首乌、擦生姜对治疗脱发有用吗?

治疗脱发有很多流传于民间的“土”方法。不少民间中药方剂效果不能肯定甚至可能对身体造成损害。其中,何首乌口服治疗脱发可以导致

严重后果,尤其生何首乌有较强的肝毒性。制何首乌安全性较高,但也可能存在一定的肝毒性。盲目使用何首乌尤其是单方口服可能导致肝脏不可逆损害,甚至多器官衰竭。

生姜擦头皮也是我们生活中常听到的一个偏方,其抑菌作用和促进局部血液循环可能对非雄激素性脱发有一定效果,但暂没有明确证据证明对雄激素性脱发有效。

图2:男性雄激素性脱发的病情分级图



平安度秋冬 这些卫生应急物资你家备齐了吗?

总共有8大类 33种

一. 清创包扎类

- ① 消毒棉签/棉花球 涂抹药物、擦拭皮肤、蘸取物品
- ② 创可贴(苯扎氯胺贴) 小伤口包扎止血
- ③ 医用纱布块/纱布卷 压迫止血
- ④ 医用弹力绷带 受伤处包扎固定
- ⑤ 三角巾绷带 普通伤口止血、包扎、骨折固定
- ⑥ 止血带/压脉带 止血、包扎
- ⑦ 不锈钢剪刀 伤口处理
- ⑧ 不锈钢镊子 伤口处理
- ⑨ 医用橡胶手套 手部保护
- ⑩ 医用纸胶布 止血、包扎
- ⑪ 医用酒精/酒精棉球/片 备用少量、小瓶即可
- ⑫ 碘伏消毒液/碘伏棉球/片 备用少量、小瓶即可
- ⑬ 安全别针 固定三角巾

二. 感冒治疗药类

- ⑭ 布洛芬缓释片/缓释胶囊 用于缓解轻至中度疼痛如关节痛、肌肉痛、神经痛、头痛、偏头痛、牙痛、痛经,也用于普通感冒或流行性感引起的发热,胃痛者慎用
- ⑮ 抗病毒口服液 用于流行性感、风热感冒等症
- ⑯ 小柴胡颗粒 用于风热感冒

三. 外用药类



17 云南白药气雾剂
止血化瘀, 祛肿止痛

18 莫匹罗星软膏
用于治疗皮肤的细菌感染

19 湿润烫伤膏
用于各种烧、烫、灼伤

四. 胃肠道药类



20 铝碳酸镁片
用于治疗消化系统疾病

21 黄连素
用于治疗细菌性腹泻、慢性腹泻引起水电解质紊乱

22 蒙脱石散
用于急、慢性腹泻

23 口服补液盐
用于治疗急性腹泻、慢性腹泻引起水电解质紊乱

五. 抗过敏药类



24 氯雷他定
用于治疗过敏症状

六. 慢性病患者常规用药和应急用药类



25 根据具体病种由医生开具
如高血压降压药、糖尿病降糖药、哮喘药物等

七. 消杀药物类



26 速干手消毒剂
皮肤应急消毒

27 二氧化氯泡腾片
饮水消毒、食物、物品消毒

28 蚊虫驱避剂(杀虫药物)
杀灭蚊虫等

八. 其他类



29 退热贴
小孩降温

30 体温计
测量体温

31 医用口罩
呼吸道防护

33 口哨
通讯故障时用

32 手电筒
停电时使用

yeah! 终于备齐了!
你真棒!

制图: 广州市卫生健康宣传教育中心

气温降, 血糖升? 糖尿病患者冬天怎么过?

□通讯员: 黄春、张阳 医学指导: 中山大学孙逸仙纪念医院糖尿病专科 杨川 主任医师

立冬过后, 日渐寒冷的气候给糖尿病患者带来额外的挑战。一方面, 冬季户外活动减少, 进食量增加, 易导致血糖升高、体重增加等不利的影响; 另一方面, 气温的下降, 可以使全身的血管收缩, 引起一系列器官和组织的变化, 尤其是已经受到血糖升高损害的肾脏、外周神经等, 病情可能进一步加重。中山大学孙逸仙纪念医院糖尿病专科主任杨川教授提醒, 糖尿病患者和家属在冬季的疾病治疗和护理事宜上要格外留心。

冬季下肢易不适, 局部热敷不可取

血糖是糖尿病患者日常需要重点关注的指标。在冬天, 户外活动减少, 进食较多等生活方式的变化, 血糖升高的情况较易发生。除此之外, 气温下降后由糖尿病引起的很多慢性并发症都有可能加重和突变, 预防和治疗这些慢性并发症是糖尿病患者“过好冬”的重中之重。

据杨川教授介绍, 气温下降后, 人体的各级血管都会收缩。血管的收缩会导致血压升高, 加上血糖高, 很容易导致糖尿病患者冬季发生脑中风、心肌梗死等心血管病。同时, 由于糖尿病患者中周血管病变加上冬季血管收缩的不利影响, 都会使得患者外周缺血的症状更加明显, 例如出现双下肢感觉冷、麻木、抽筋等。也有部分患者可能会出现皮肤起疱、脚趾变黑坏死等情况。

不少糖尿病患者为了缓解上述症状, 常常在冬季使用电热毯、烤炉、热水袋、热水泡脚等方式来应对, 对此杨川教授认为局部热敷不可取。由于供应外周神经的微小血管在冬季容易闭塞, 加上高糖对神经纤维的损伤, 糖尿病患者神经病变也会随之发生及加重。这种情况不仅会加重双下肢感觉冷、麻木、抽筋等症状, 还会使得糖尿

病患者感觉迟钝, 取暖时稍有不慎很容易导致足部及其他部位皮肤的烫伤及烧伤, 如果处理不当, 会形成严重的糖尿病足或慢性难愈的创面。

杨川教授指出, 每年冬天各个糖尿病中心都会有因烫伤、烧伤而形成的糖尿病足及糖尿病慢性皮肤溃疡患者求医, 对于医生而言, 这些创面处理非常棘手, 很多患者甚至为此需要截肢甚至导致死亡。因此, 糖尿病患者取暖时一定要警惕注意。

糖尿病患者的“过冬秘籍”

冬季防治糖尿病慢性并发症加重最根本的措施还是要尽可能控制好血糖, 减少糖尿病慢性血管病变的进展。一方面, 要按照医生的指导, 合理用药。杨川教授表示, 可服用一些抗血小板药物如: 阿司匹林、氯吡格雷、贝前列素钠、西洛他唑、盐酸



沙格雷酯等药物具有一定效果, 但要充分重视这类药物所引起的严重出血等副作用。一般情况下, 为了治疗糖尿病外周神经病变, 患者还需要加用一些神经营养药如大剂量甲钴胺, 抗氧化应激药如硫辛酸、依帕司他等。而对于服用其他降压药、降脂药物习惯的患者来说, 还是需要继续服用。专家提醒, 以上提到的药物治疗都必须在医师指导下进行。

另一方面, 规律的生活方式也是糖尿病患者“安全过冬”不可忽视的部分。杨川教授指出, 糖尿病患者应尽可能戒烟; 取暖时, 选择通过暖气、空调或者取暖器提高整体房间温度, 不要使用热水袋、电热毯等局部加热的器具; 用热水洗脚时, 保证水温不超过40℃; 穿着合适的袜子、保暖的鞋等进行保暖。

别大意! 流感与普通感冒不同 宝宝出现这几点要警惕!

□通讯员: 林志芳 医学指导: 广东省妇幼保健院 儿科 李增清 主任医师



感染”, 主要是由鼻病毒、冠状病毒等引起。而流感则是由流感病毒引起的一种传染性疾病, 可分为甲、乙、丙、丁四型, 其中常见的流感病毒主要有甲型、乙型, 即是我们常说的甲流、乙流。

传染性不同

普通感冒的传染性相对较弱一些, 一年可多次发病, 没有明显的季节性; 而流感一般发生在冬春季, 它最大的特点是传染性强、发病率高。

症状不同

普通感冒通常没有或只有很轻微的全身症状, 主要以上呼吸道症状为主, 如喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽痛等, 不伴有或只伴有中低度的发烧或短时间的高热, 多数无寒颤, 整个病程持续的时间约为5-7天。而流感的症状往往要重一些, 儿童一旦中招流感, 常表现为突然起病, 大一些的孩子可表现出与成人相似的症状, 主要为发热, 而且多为39-40℃的高热, 伴寒颤, 多持续3-5天。除此之外, 还有乏力、头痛、全身肌肉酸痛等全身中毒症状, 少数还可伴有消化道的表现, 如恶心、呕吐、腹泻等, 而小一些的孩子, 他们的症状往往没那么明显,

可能仅表现为发热、咳嗽, 整个病程约为5-10天。

并发症不同

一般来说, 普通感冒很少会出现并发症, 多数在经历5-7天的病程后, 可痊愈。而流感则不同, 它与普通感冒相比, 更易引起肺炎、心肌炎、脑膜炎等多种并发症, 严重者甚至可致死亡。儿童因呼吸道屏障发育尚未完善, 流感病毒引起的喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道症状较成人更常见, 据有关统计, 儿童因季节性流感住院并发肺炎、中耳炎的比例达10%-27%。

治疗方法不同

一旦确诊为流感, 应尽早使用抗病毒药物进行治疗, 尤其是重症流感高危人群, 抗病毒药物可以缓解流感症状, 缩短病程, 降低并发症的发生率, 降低病死率。发病2天内应用抗病毒药物, 是流感的主要保护措施, 对重症高危人群及重症患者, 可以不必等待病毒检测结果, 应尽早使用抗病毒治疗。超过48小时给药, 患者仍能从治疗中获益, 尤其是对于一些中重症流感儿童患者, 意义更大, 但一定要注意遵医嘱

规范用药。另外, 需要提醒家长注意的是, 要避免盲目或不恰当地使用抗菌药物, 抗菌药物仅在继发了细菌性感染时才考虑使用。

当然, 在流感高发季, 最重要的是做好预防。平时要注意勤洗手, 少到人员密集的地方, 乘坐公共交通工具或到商场等人员密集的地方时, 应注意佩戴好口罩。此外, 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段, 尤其是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等流感高危人群, 在流感季到来前最好先接种流感疫苗, 以增强自身抵抗力。

最后, 需要提醒各位家长注意的是, 不管孩子是否中招流感, 一旦出现以下症状时, 都应及时带孩子到医院进行诊治:

- ◆ 体温超过38.5℃, 或持续高温超过3天, 伴有剧烈咳嗽, 咳脓痰、血痰或胸痛等症;
- ◆ 呼吸频率加快, 出现呼吸困难, 口唇紫绀;
- ◆ 出现反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等;
- ◆ 严重呕吐、腹泻, 出现脱水等表现;
- ◆ 原有基础疾病明显加重;
- ◆ 在发热的同时还伴有皮疹等情况;
- ◆ 出现家长无法判断的异常情况等等。

民间流传的“壮阳”食物, 真的有效吗?

□通讯员: 广州市卫生健康宣传教育中心 邱润珊 医学指导: 广州妇女儿童医疗中心高龄生育评估门诊 左连东 主任医师

日常生活中, 经常听说有不少食物具有“壮阳”的效果。市面上也有不少商家吹捧和售卖壮阳的药品。那么, 这些食物或药品, 真的能起作用吗? 长期食用, 对男性的健康会有什么影响? 广州市卫生健康宣传教育中心邀请广州妇女儿童医疗中心高龄生育评估门诊左连东主任医师做客“健康羊城”快手直播平台, 对此进行解答。

民间流传的“壮阳”食物

有些人认为动物鞭(动物的生殖器)含有雄性激素, 能起到壮阳补肾的效果。实际上, 动物鞭的营养成分中90%以上都由胶原蛋白组成。经过煮熟后, 其中的激素已经基本被分解, 再通过消化道被胃液一一分解, 最终的营养价值和吃一块肉区别并不是很大。目前, 还没有更多的科学数据证明吃动物鞭与吃其他胶原蛋白, 例如猪手、驴皮有多大的差别。部分人采用动物鞭浸泡酒精的做法, 实际上也不可取, 因为其中的激素和各种酶类在酒精浸泡过程中失去活性, 根本达不到预期的效果。另外, 动物生殖器功能特殊, 含有大量胆固醇或重金属, 易引起心血管疾病, 增加肝脏和肾脏负担, 如果食用

不当反而弄巧成拙。

其次, 吃韭菜壮阳的说法也广为流传。据《本草纲目》记载, 韭菜“温中, 下气, 补虚, 调和腑脏, 令人能食, 益阳”, 多食韭菜的确对肾脏等泌尿系统器官的健康有所裨益。但无论是中医还是西医都缺乏足够的证据来证实韭菜可以壮阳, 就算有一些有效成分, 恐怕也要一次吃上十几斤的韭菜才能达到有效剂量。

另外, 有些人听说多吃腰子能壮阳。事实上, 腰子中含有微量元素锌, 而锌对生成男性生殖细胞起到重要作用。但经测试, 每百克羊腰中的锌含量仅有2.74毫克, 可以说是微乎其微。最新研究发现表明, 动物肾脏中含有重金属镉, 而镉可导致男性生殖能力减退。不仅如此, 腰子中的嘌呤含量非常高, 容易引起尿酸升高。可见, 腰子能壮阳的说法也无科学依据。

体育锻炼是最好的壮阳药

其实以上食物和平常食材的营养成分差不多, 食物带来的壮阳效果并不

很强, 体育锻炼才是最好的壮阳药。通过锻炼身体能拥有健康体魄和旺盛的精力, 增加全身氧含量, 促进睾酮分泌。每周至少有两次剧烈运动如力量训练、跑步或打球, 大汗淋漓后能让精神和身心得到放松, 增强生活质量。男性要选择纯棉透气的内裤, 尽量让阴囊露在外面, 恢复阴囊天然的伸缩功能, 促进雄性激素分泌, 利于男性精力充沛, 同时也能增强性功能。平时坚持做提肛运动, 能增加整个骨盆和阴茎的血液供应量, 促进阴茎勃起, 同时也能增加性高潮时的快感, 帮助男性控制射精。

提高男性性功能的好方法

除了药物以外, 日常生活中可以通过运动、饮食等健康的生活方式来提高男性的性功能。

- 1、运动是天然伟哥, 尤其是跑步和深蹲。跑步除了全面提高身体素质以外, 还可以改善性功能, 其原理是加强盆腔和会阴区域(包括阴茎睾丸)的血液循环, 为性器官提供丰富的氧气和营养。快速的血流冲刷还可以增强性器官血管内皮细胞功能, 强健的血管内皮细胞会分泌更多一氧化氮, 阴茎液中一氧化氮的水平与勃起硬度和持久能力成正比。伟哥、他达那非和希爱力等助勃药物就是通过提高血液中一氧化氮水平来发挥作用的。研究证明长期有规律的跑步可以提高性欲, 改善勃起硬度, 延长射精时间。
- 2、深蹲, 除了加强全身血液循环, 还可以针对性地增强大腿、盆腔和会阴部

的肌肉强度和血液循环功能, 明显改善睾丸的生精和制造分泌雄激素的功能。每天尝试做5组100个深蹲, 会发现第二天和第三天晨勃的效果明显不同。刚开始深蹲, 要循序渐进, 深蹲组数和每组次数逐渐增加, 从自重深蹲过渡到负重深蹲。除此以外, 还可以练习提肛或凯格尔运动, 对控制早泄也有帮助。

2、日常饮食推荐地中海膳食结构, 它是一种以蔬菜、水果、五谷杂粮、坚果、鱼和橄榄油为主, 少量红肉的食物方式。这种饮食方式不但能保障健康机体的需求, 还可以增强血管内皮细胞功能, 并且避免体内过多脂肪堆积对男性性功能的不利影响。有条件的可以吃一些以牡蛎、虾皮等为代表的海产品, 这种富锌食物是睾丸工厂的优质原料。

3、每天保持7-8小时睡眠, 中午小憩15分钟。大脑休息不好, 也会抑制性中枢的兴奋。

4、戒烟少酒。吸烟会损害全身(包括性器官)血液循环功能, 有人戒烟后阳痿的情况也改善了。以酒助性实际上是误解, 少喝为宜。

5、保持规律的性生活, 不要让性中枢长期沉闷。适当、有规律的性生活是有益的。如果实在无法完成二人世界, 可以适当的采用自慰的方式解决, 一方面保持一个性兴奋的周期性, 确保内分泌的正常, 另一方面, 保持性生殖器官的周期性功能锻炼, 防止海绵体纤维化, 确保生殖器官血管活性, 还能预防血管性的性功能低下。



小小“中转站”，医患双满意

破解疫情下医院陪护困境，广医三院医务社工来帮忙

□ 通讯员:广州医科大学第三附属医院 李凝 渠晨乐 白恬



▲ 医务社工进驻医院，让医院管理更有温度

当前，疫情进入常态化，出于疫情防控的要求，各家医院制定了陪护人员及探视人员管理制度，不少医院都提出“一患一陪一证”等住院陪护管理规定。原本是降低医院非必要人员的流动，为患者和医护安全提供保障，但在执行过程中，这个硬规定却碰了不少

软钉子。“我老婆就要生了，我想进去陪护还要办这个办那个，你们怎么这样！”“让我们进去看一眼吧，我爸昨天刚做完手术。”……部分家属的不理解、不配合，不仅增加了医护人员日常的解释工作，还要防范一个不注意可能有家属溜进病区；家属抱怨医院不近人情，对患者的担忧又增加了对医院的不满，医患关系一时变得紧张起来。

为破解疫情下医院陪护管理的难题，广医三院医务社工贴心设立“安心中转站”，结合各科室病人特点，发挥医务社工链接医患双方的“纽带”作用，开展陪护手续办理指引、相关政策制度宣教、高龄长者视频探视等多种暖心服务，帮助住院患者及家属更顺畅就医，让医院管理更富人文关怀。

温馨“孕妈资源站”，让孕育更安心

在产房和产科病区的门口常常会有焦虑不安的准爸爸和家属们。李先生就是其中的一位，李先生的爱人因前置胎盘紧急从外院转来广州医科大学附属第三医院。到院后李先生才知道疫情期间没有核酸检测不能到病房陪护，一时之间李先生有些手足无措。

作为广州重症孕产妇救治中心所在地，像李先生这样的家属不在少数。一部分家属因为孕产妇紧急入院没有做核酸检测，还有部分家属因为不清楚陪护手续，提交报告不完整而多次在门诊和住院区来回奔波。医护人员在繁忙的医疗工作之余，还需要不停地向家属解答相关政策和办理手续，不留神还会因未及时处理产生摩擦和不满。

了解到疫情期间孕妈和家属的这些需求，广医三院医务社工走进病房，与医护人员深入沟通，协助医患之间更好地沟通。针对家属不了解陪护手续的情况，医务社工整理了完整的陪护手续办理流程，清晰列出了陪护手续办理的时间、位置、注意事项等内容，通过在病房设置“孕妈资源站”的形式，向患者家属进行宣教指引。

不少患者从外地转诊过来，跨地区就医诸多不便，对此，医务社工整理了医院配套资源和医保政策的流程，及时为患者及家属答疑解惑，协助指导家属办理异地医保、出生证办理、新生儿医保购买等等事项，极大解决孕产妇和家属仓促就医时的慌乱无措，帮助孕妈和家属快速适应住院，提高就医体验。

“他们跟我解释了为什么要做核酸

检测，怎么会比较快，我孩子可能要早产，他们还教我后续怎么办出生证，有人指引真的安心不少。”李先生在医务社工的指引协助下快速办好了住院的各项手续，欣慰地说道。

长者探视零距离，让管理更温暖

和产科一样面临陪护管理难题的还有骨科。都说“伤筋动骨一百天”，骨科的患者绝大部分要卧床休息，少不了人长时间贴身陪护。

“我年纪大了，想见见家人，让我进去吧。”“我爸刚手术完，我们就进去看一会。”这样的对话在骨科病房门口每天重复无数次。广医三院身处荔湾老城区，该院骨科住院的患者多为高龄老人，老人们对于智能手机的使用难度较高，家属哪怕想与患者视频见面都比较困难。医院的陪护管理规范让见不到患者的家属们内心更加焦虑。



▲ 孕妈资源站，医务社工向患者宣教相关政策和医院陪护流程



▲ 长者探视零距离，病床边医务社工协助老人与家人视频通话

卫生监督

2020年广州市卫生监督系统应急培训演练顺利举办

市卫生监督系统应急培训演练在从化顺利举办。市、区应急队伍分别展示了公共场所卫生、学校卫生、传染病防控等应急处置流程和应急处置流程。演练共设置五个环节，分别为接报和响应环节、现场调查环节、现场处置环节、查处违法行为环节、报告和总结环节。演练共设置五个问题，要求参加演练的应急队伍在规定的时间内完成答题并随机抽取队伍进行汇报。各区卫生监督人员在规定的时间内认真开展桌面推演，完成推演后积极踊跃上台汇报应急处置情况，分享疫情处置的要点和注意事项。桌面推演完成后，省、市、区卫生监督专家对本次模拟演练进行了专业详细的点评。在实操演练部分，市、区应急队伍按照二级防护标准进行穿脱防

护服演练，专家结合工作实际，根据队员的表现进行了细致的点评和讲解。

在理论培训方面，结合本次演练主题，邀请了广东省卫生监督所专家讲授“新冠肺炎疫情期间的传染病防治卫生监督工作”，指导应急队伍如何在新冠肺炎疫情常态化防控下加强卫生监督工作。邀请了市红十字会医院专家讲授“从援鄂经历浅谈新冠肺炎疫情期间感控工作的开展”，通过年初支援荆州的实例提醒队员要高度重视感控防控工作，确保医护人员零感染。邀请了市卫健委综合监督处李海林副处长讲授“卫生应急队伍掌握野外生存知识的重要性和必要性”，通过野外拉练实例，提醒队员户外活动安全注意事项，充实队员户外工作中的生存知识。

通过本次培训和演练，队员们做到学有所获、学有所长、学有所用，我市卫生监督应急队伍得到了锻炼，提高了应对突发重大公共卫生事件的能力和水平。



▲ 市卫生健康委和市卫生监督所向应急队伍颁发队旗

出生专栏

越秀区建设街开展男性健康日宣传活动

越秀区建设街每年10月28日为“世界男性健康日”，当天，建设街计生协联合社区卫生服务中心在榕树头广场开展“男性健康日”宣传活动，通过悬挂横幅、义诊服务、发放健康知识宣传册、有奖问答、宣传图展等内容，引起更多人关注男性健康，呼吁各界人士再多一点对男性健康的关注、呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱。



▲ 建设街“男性健康日”宣传活动吸引市民关注。

卫生健康学法普法专栏

《广州市人口与计划生育服务和管理规定》解读

□ 作者:广州市流动人口计划生育管理办公室 詹宇娟

为了实现广州市人口与经济、社会、资源、环境的协调、可持续发展，提高出生人口素质，维护公民的合法权益，促进人口均衡发展，根据《中华人民共和国人口与计划生育法》《广东省人口与计划生育条例》等法律、法规，结合广州市实际，广州市制定了《广州市人口与计划生育服务和管理规定》(以下简称《规定》)并向全社会公布。2019年11月14日，广州市人民政府根据政府令第168号《广州市人民政府关于修改和废止部分政府规章的决定》，重新修订《规定》。《规定》将广州市流动人口可享有的权利与应尽的义务作出界定。现就《规定》中关于生育审批登记、免费优生健康服务、免费计划生育技术服务等内容具体解读如下：

一、生育审批登记

《规定》第十一条指出，本市户籍已婚育龄人员需要开具婚育证明的，应当向镇人民政府、街道办事处卫生工作机构提出申请，并提交有效证照。为精简办事材料，《规定》将原应提交的本人身份证、户口本等身份证明，结婚证、离婚证等婚姻状况证

明及子女出生医学证明(已育者提供修改为“提交有效证照”)，并要求镇人民政府、街道办事处卫生工作机构能够通过申请人提交的证照或信息平台核验的，应当及时办理，做到便民利民。

二、免费优生健康服务

《规定》第十二条提出，本市户籍居民和在本市居住6个月以上的非户籍居民按照规定享受婚前和孕产免费医学检查、生殖保健咨询、跟踪随访等优生健康服务；第十三条提出，符合条件的服务对象可以到出生缺陷综合防控定点服务机构接受其提供的婚前、孕产、孕产、新生儿等各阶段的出生缺陷防控服务。出生缺陷综合防控定点服务机构应当按照规定提供优生健康服务。

根据《广州市卫生计生委等五部门关于印发广州市免费婚前和孕产优生健康检查项目实施意

见的通知》(穗卫规字〔2017〕1号)，结婚登记前3个月至登记后1个月内(含初婚、再婚)的男女双方，且一方或双方为广州户籍，可享受1次婚前检查服务；符合生育政策且计划怀孕的夫妇，且一方或双方为广州户籍，或夫妇双方为非广州户籍，但双方均持有《广东省居住证》、纳入现居住地镇(街)计生服务管理的流动人口，可享受1次孕前检查服务。以上检查重点对婚前和孕前的男女双方进行影响结婚和生育的传染病、感染性疾病、遗传性疾病的检查和咨询，并给予婚育指导意见。服务项目内容包括优生健康教育(婚前卫生指导、孕产优生健康教育等)、医学检查(婚前医学检查、孕产检查)、咨询指导(婚前卫生咨询、孕产咨询指导)及追踪随访等。

根据《广州市卫生计生委等五部门关于印发广州市免费婚前和孕产优生健康检查项目实施意

见的通知》(穗卫规字〔2017〕1号)，结婚登记前3个月至登记后1个月内(含初婚、再婚)的男女双方，且一方或双方为广州户籍，可享受1次婚前检查服务；符合生育政策且计划怀孕的夫妇，且一方或双方为广州户籍，或夫妇双方为非广州户籍，但双方均持有《广东省居住证》、纳入现居住地镇(街)计生服务管理的流动人口，可享受1次孕前检查服务。以上检查重点对婚前和孕前的男女双方进行影响结婚和生育的传染病、感染性疾病、遗传性疾病的检查和咨询，并给予婚育指导意见。服务项目内容包括优生健康教育(婚前卫生指导、孕产优生健康教育等)、医学检查(婚前医学检查、孕产检查)、咨询指导(婚前卫生咨询、孕产咨询指导)及追踪随访等。

根据《广州市卫生计生委等五部门关于印发广州市免费产前筛查和诊断项目实施方案的通知》(穗卫〔2018〕12号)，免费产前筛查和诊断病种是地中海贫血(以下简称“地贫”)，常见染色体非整倍体疾病(包括13-三体、18-三体和21-三体)，六大明显组织结构畸形(包括无脑儿、严重脑膨出、严重开放性脊柱裂、严重腹壁缺损及内脏外翻、单腔心、致死性软骨发育不良)；服务项目内容包括优生健康教育、干预病种产前筛查(其中地贫筛查包括孕妇及配偶的地贫产前初筛、复筛和基因诊断)、干预病种产前诊断、优生咨询指导、有医学需要的知情同意后的终止妊娠、妊娠结局及新生儿追踪随访服务等。

三、免费计划生育技术服务

《规定》第十四条指出，实行计划生育的育

龄夫妻免费享受计划生育技术服务。免费计划生育技术服务基本项目包括：一是查环查孕、避孕药具和放置宫内节育器、皮下埋植术和皮埋取出术、输精管结扎术和输卵管结扎术、人工终止妊娠以及技术常规规定的其他医学检查；二是计划生育手术并发症的诊治；三是输卵管复通术、输精管复通术。

作为改革开放的前沿阵地，得益于良好的区位优势与开放务实、灵活宽松的经济政策，广东省成为了全国人口迁移流动最多的地区。近年来，随着经济社会的发展，流入广东的人口持续增加，其中有不少人选择广州市作为他们的新起点。根据广州市统计局《2019年广州市人口规模及分布情况》，截至2019年末，广州市常住人口1530.59万人，户籍人口953.72万人，由此可见，在广州市居住6个月以上的流动人口有将近六百万人。要为如此庞大的群体做好计生服务管理工作，我们流动人口计划生育服务管理工作任重道远，更需策马扬鞭。

感动常在，温暖人心

——记荔湾区隔离酒店医护工作者

□ 通讯员:荔湾区卫生健康局 徐伟锋

一个战场，24小时轮班制，每天对入境人员进行点对点、面对面的医学观察，体温监测、流调、心理评估、重点人群动态监测成了他们在隔离酒店的工作日常。当他们脱下厚重的防护服抱着汗湿的身体，依然坐在电脑旁边努力的样子，真的好美。

防护服下面的他们，也和我们一样，是父母，是子女，是挚友，是一个个鲜活的普通人，他们怕吗？当然！可是他们，在人民最需要的时候，在我们最需要的时候，义无反顾的“迎难而上”

上”，哪有什么岁月静好，不过是在负重前行。面对境外肆虐的疫情，是他们，始终坚守在自己的岗位上无畏不惧；用单薄的身躯，筑起一道道疫情防控的铜墙铁壁。看似简单的工作，是他们把白衣战士的责任感体现得淋漓尽致，看似平凡的岗位，是他们的“义无反顾”谱写着赤子心怀感恩的大爱；是他们在用自己的实际行动诠释着国家兴亡，匹夫有责的爱国情怀。

谁不是一群可爱的人呢？会调皮，会闹，会笑，会感动。好想抱抱他们，那

张藏在面屏下面的脸一定是微笑的，那笃定、清澈的眼睛里面一定是透着光的样子。

我们不知道口罩下的您是谁，但我们知道您是为了谁。防护服下面我们未曾见到过您的容颜，但是我知您一直在“疫”线战斗。因为有您们，我们才能看到花一样美丽的四季。

一幅手绘的图画，一句“辛苦了”，应该是对他们付出最好的回赠。没有哪一个春天会迟到，更没有从天而降的英雄，是他们愿意挺身而出站在我们需要的地方去守护着这个世界，而我们所谓的英雄也只是平凡的人做出了不平凡的选择。好想对他们说一句：有你们在，我们就安心了。

致敬我们荔湾区的白衣战士，希望他们都保护好自己，照顾好自己，静待下一个春暖花开。



▲ 隔离人员用手绘图感谢医护工作者

▲ 身穿防护服的荔湾区隔离酒店医护工作者