

# 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

2022年第4期(总第1188期)  
印刷日期:2022年4月22日(星期五)

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 印刷期数:12期/年(月) 本期共4版  
主管:广州市卫生健康委员会 编印单位:广州市卫生健康宣传教育中心

国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟在《学习时报》发表署名文章——

## 坚决巩固来之不易的防控成果

据新华网 4月18日,国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟在《学习时报》发表题为《尽快遏制疫情扩散蔓延坚决巩固来之不易的防控成果》的署名文章。

习近平总书记始终高度重视新冠肺炎疫情防控工作,亲自指挥、亲自部署,统筹全局、果断决策,在每个关键时刻都给予重要指导。面对当前我国外防输入压力持续增加,奥密克戎变异株病毒快速传播,本土聚集性疫情点多、面广、频发的严峻复杂局面,习近平总书记3月17日主持召开中央政治局常委会会议并发表重要讲话,着眼于党和国家工作大局,充分肯定我国常态化疫情防控取得的成效,深刻分析疫情形势,对从严抓好疫情防控工作作出全面部署。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、一锤定音,既解决思想认识问题、坚定信心信念,又明确了疫情防控的战略战术、目标任务和作风要求,具有很强的政治性、思想性、指导性和针对性,为抗击疫情把关定向,提供了根本遵循。我们要坚决把思想和行动再统一、防控要求再落实、疫情防线再加固、能力水平再提升、“四方责任”再压紧,以实际行动把习近平总书记的重要讲话精神全面落实到实处。

### 思想上对标对表 强化责任使命担当

江山就是人民、人民就是江山。疫情防控守护的是人民生命安全和身体健康,是最大的政治。深入学习领会习近平总书记重要讲话精神,要从忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治高度,提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,坚决把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来,统一到党中央、国务院决策部署上来。

一以贯之坚持“人民至上、生命至上”的理念。把人民生命安全和身体健康放在第一位,是一切防控举措的根本出发点和落脚点。我国是人口大国,地区发展不平衡,医疗卫生资源总量不足,面对新冠肺炎疫情的反复冲击,如果不管“防”、放松“治”,医疗卫生资源将面临严重挤兑风险,大量有基础性疾病的患者、老年人、儿童和孕妇等人群身体健康将受到严重影响,人民不会答应,党中央和政府也决不允许出现这种情况。要毫不放松抓好疫情防控,最大限度缩小疫情影响范围,最大限度减少感染、重症和死亡,一切为了人民,并依靠人民打赢这场疫情防控的人民战争。

坚定不移贯彻“科学精准、动态清零”的方针。新冠肺炎疫情发生以来,我国率先控制住疫情,率先复工复产,率先在世界上实现经济中实现经济正增长。我国保持

经济发展和疫情防控全球领先地位,稳定的疫情防控形势提供了最有利的环境。“科学精准、动态清零”是以习近平同志为核心的党中央着眼大局、基于科学、把握规律作出的重大决断。要旗帜鲜明反对当前一些所谓的“病毒共存”等错误思想和“病毒流感化”等错误论调,坚持“外防输入、内防反弹”总策略、“动态清零”总方针,坚持全国一盘棋,充分发挥科技创新支撑作用,持续优化防控措施,努力以最坚决、最果断、最彻底的举措实现社会面清零的目标,努力用最小的代价实现最大的防控效果。

牢牢把握“坚持就是胜利”的工作要求。我们面对的是一场百年不遇的传染病疫情,全球疫情仍处于高位,病毒还在不断变异,疫情的最终走向还存在不确定性,远没有到可以松口气、歇歇脚的时候。坚持就是胜利,坚持才能胜利。深刻认识国内外疫情防控的复杂性、艰巨性、反复性,坚持稳中求进,保持战略定力,坚定必胜信心,坚决克服松懈麻痹思想,慎终如始抓好疫情防控工作,织牢织密公共卫生防护网。有以习近平同志为核心的党中央坚强领导,有中国特色社会主义制度的显著优势,有14亿多中国人民的万众一心、守望相助,有我国疫情防控的坚实实力和强大能力,我们必将夺取这场抗疫斗争的最终胜利。

### 能力建设上以变应变 全面优化升级防控举措

疫情防控既要坚持两年多来行之有效的防控措施,毫不松懈抓好常态化疫情防控工作,密切跟踪国内外疫情形势和病毒变异情况,落实外防输入、人物、环境同防措施,做好信息发布和宣传引导,推进加强免疫接种,加强疫苗和药物等科技攻关;同时也要及时应对德尔塔变异株疫情转变到应对奥密克戎变异株疫情上来,针对新冠肺炎疫情的新变化、疫情防控的新情况,因时因势对过去的防控经验和措施加以补充完善,创造性地落实“四早”原则,加强新的技术支撑、物质准备和机制保障,推动疫情防控水平再前进一步。

疫情早期发现手段再升级。针对奥密克戎变异株感染者无症状比例高、隐匿性强、传播快的特点,在做好发热门诊监测、重点人群“应检尽检”、疫情信息“逢阳必报、逢阳即报、接报即查”三道监测防线的基础上,向科技要效率,充分发挥抗原检测方便快捷的特点,推进“抗原筛查、核酸诊断”监测模式,将监测防线再前移一步。

隔离收治能力再增强。奥密克戎变异株传染性强,可在短时间内产生大量感染者,引发疫情防控资源需求的快速增加。目前最突出的是隔离房源和方舱医院问题。不解决隔离房源的问题,就谈不上有效应

对奥密克戎疫情;不解决无症状感染者和轻型患者进方舱的问题,医疗卫生三级网络就无法为群众提供持续稳定的日常医疗服务。国务院联防联控机制综合组已经提出了相关能力建设要求,要加强方舱医院建设,以地市级为单位加强隔离点建设,推广用于风险人员隔离的健康驿站等做法,升级优化核酸检测信息系统,确保疫情发生后迅速扩充到到位。

感染者分类收治机制再健全。按照《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,及时准确做好分型,有肺炎表现、有基础性疾病、有高风险因素、“老一小”群体感染者集中收治在定点医院,轻型病例和无症状感染者收治到方舱医院,感染者治愈出院后直接转入居家隔离观察,最大程度避免大量重症和无症状感染者挤占群众日常医疗资源。

### 疫情处置再提速再聚焦 刻不容缓推进社会面清零

疫情防控以来,我们经历了4个阶段。第一阶段是突发疫情应急围堵阶段,用3个月左右时间取得武汉保卫战、湖北保卫战决定性成果,成功地阻断了疫情本土传播。第二阶段是常态化防控探索阶段,以核酸检测为中心扩大预防,用2-3个潜伏期控制住疫情。第三阶段是全链条精准防控的“动态清零”阶段,立足抓早抓小抓基础,充分利用疫情发生后黄金24小时,力争在1个潜伏期左右控制住疫情传播。目前,我们已经进入全方位综合防控“科学精准、动态清零”的第四阶段。面对快速传播的奥密克戎疫情,要尽快出招,采取最严格、最彻底、最坚决果断的措施,第一时间统筹调配风险人群管理、检测、流调、转运、隔离、收治等各方面力量,尽快阻断疫情在社会面传播。

在防控措施上,找准主攻方向,分清防控措施优先次序。针对奥密克戎变异株传播速度的特点,以“空间换时间”,一开始就把社区防控摆在重要的位置,第一时间把风险人群控制在管控范围内。密切接触者应隔尽隔,尽可能对次密接进行集中隔离,力争最短时间阻断疫情传播链条。全员筛查充分发挥抗原检测方便快捷优势,注意分类施策,推进“抗原+核酸”筛查,以最快速度发现感染者。流调工作坚持“三公(工)”协同,进一步加强疫情高发小区、单位人群聚集场所风险研判,及时发现和防范建筑工地、学校、养老院等疫情风险。感染者救治中进一步加强定点医院力量,确保脆弱人群及时集中收治,中西医结合,及时使用有效抗病毒药物,尽最大努力防止出现重症和死亡。

在疫情处置组织管理上,更加协同高

效,以快制快。以集中办公为原则,建立以隔离为中心的风险人员排查管控联动机制,确保核酸检测、流调、隔离转运和社区管控各环节协调联动、各类信息并联,最大程度压缩初筛阳性到完成转运的时间。以街道为重点,加强省市防控力量统筹安排,组织机关干部部分包干,确保各项工作要求第一时间直达基层,督促各项防控措施在一线落地。以疫情高发地区为重点,集中优势力量组织实施好重点区域攻坚,迅速遏制疫情传播的势头。以行业为主导,压实人群聚集场所行业责任,提前布局防控措施,防止建筑工地、学校、农贸市场、商超、旅行社、医疗机构等局部疫情暴发影响防控大局。以小区为单位,落实分区分级精准防控要求,有序做好无疫小区解封等工作。高度重视疫情期间群众正常医疗用药需求保障,各级综合医院、儿童医院、妇幼保健院正常开展医疗服务,畅通群众就医和出入封控管控小区渠道,做好群众用药保供工作,安排好慢性病和急危重症就医。

疫情发生以来,广大医务工作者、疾控人员、社区工作者、公安干警等全身心、全天候投入高强度的防控工作,连续奋战一线。要采取更多务实、贴心、暖心举措做好工作保障,合理调配人力资源、安排班次,加强后备力量储备,解决好后顾之忧,做好他们的坚强后盾。

### 进一步动员起来 落实落细防控工作

疫情尚未远去,大考仍在继续,绝不能有丝毫的放松。全国卫生健康系统要发扬斗争精神,保持应急状态,以更快、更精准、更有效的举措,坚决筑牢疫情防控屏障。疫情防控是一项非常具体的工作,任何松懈麻痹,任何降低要求,任何形式主义、官僚主义,造成针尖大的窟窿,都可能成为疫情发生的燃点、疫情扩大的风势,意味着要付出几十倍甚至上百倍的代价。要完善疫情防控预案,加强疫情处置演练,确保突发疫情快速执行扁平化、高效率,事不过夜推动各项措施的落实。要提高防控本领,深入把握防控规律,全面熟悉防控政策,看到问题主动拿对策,出实招,当好党委政府的参谋助手,提供专业技术支持。要强化督导检查,对发现的问题紧盯不放,及时通报并督促整改,对失职失责导致疫情失控的严肃问责。要充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,把抗击疫情作为检验初心使命的试金石,哪里疫情紧急、问题突出,使命力量就要向哪里集中,以更加饱满的精神状态、发扬敢打硬仗、连续奋战的优良作风,坚决守住不出现疫情规模性反弹的底线,坚决巩固来之不易的防控成果,用实际行动迎接党的二十大胜利召开。

## “动态清零”符合我国防控实际

据新华网 4月19日,国务院联防联控机制召开新闻发布会。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋在会上指出,要继续坚持外防输入、内防反弹,坚持“科学精准、动态清零”,不犹豫、不动摇,推动检测、转运、收治各环节紧密衔接,尽早实现社会面清零目标,切实保障好就医用药、食品供应,及时回应和解决群众迫切需求。

国家卫生健康委疾控局副局长吴良有指出,近期全国疫情形势呈现逐渐企稳态势,但地区之间交叉输入影响明显,各地“动态清零”的任务十分艰巨。河北、江苏、浙江、安徽、广东、福建、辽宁等省份疫情总体趋于平稳。吉林省吉林市疫情持续好转,处于下降趋势;长春市疫情呈现下降态势,但由于感染基数大,社区风险未完全排除,需持续强化疫情防控措施,巩固防控成果。上海市近日疫情仍处于高位,社区传播风险仍然较高,防控形势依然严峻,防控任务仍十分艰巨紧迫。

吴良有强调,要继续稳妥推进老年人新冠疫苗接种,截至目前,60岁及以上老年人的疫苗接种覆盖人数已达到2亿2552.1万,完成全程接种人数为2亿1393.8万,覆盖人数和全程接种人数分别占老年人口的85.41%和81.03%。

会上,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友强调,“动态清零”与零感染有着本质的区别。“动态清零”是指对于发生的新冠疫情,发现一起、消灭一起,既不让新冠病毒在疫情发生地流行,也防止病毒传播扩散到其他区域。“动态清零”不是追求零感染,但要求在疫情发生地及时阻断病毒传播,没有新的感染发生。过去两年多的防控实践证明,对于输入性聚集性新冠疫情,我们能够做到发现一起、消灭一起。“动态清零”就是以最小的社会成本投入,获得最大的社会效益,符合我国的防控实际,是我国防控策略的最佳选择。

## 市卫生健康委召开2021年度述责述廉述德暨党组织书记述职会议

穗卫健讯 为认真贯彻落实习近平总书记关于加强基层党组织建设的重要论述精神,扎实推进全面从严治党向纵深发展,提升基层党组织的组织力,进一步加强党内监督,压实管党治党政治责任,全面掌握了解“一把手”开展工作情况,经党组专门研究,4月1日上午,市卫生健康委召开2021年度述责述廉述德暨党组织书记述职会议。会议由委二级巡视员何希主持,党组成员、市民营医疗行业协会党委书记王国斌对现场述职有关情况作说明,市政府副秘书长、市卫生健康委党组书记、主任赖志鸿出席会议并讲话。

会议现场听取了委领导、委属单位行政主要负责同志、委机关党支部书记(处长)等7名同志的述责述廉述德发言和12名委属党委(总支)单位党组织书记的述职发言,委领导进行了现场提问并进行点评。赖志鸿同志对委系统各级党组织2021年度党风廉政建设和抓党建创模范机关建设工作给予充分肯定,同时指出存在的薄弱环节,对下一步工作提出要求。他指出,过去的一年,委系统各级党组织坚持以习近平新时

代中国特色社会主义思想为指导,以党的政治建设为统领,深入推进党史学习教育,党的创新理论学习贯彻不断走深走实,党的基层组织不断巩固夯实,在疫情防控大考中经受考验,党组织战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用充分发挥,各级纪检监察部门坚持聚焦疫情防控监督,层层压实管党治党政治责任,基层政治生态风清气正。

赖志鸿强调,今年我们党即将召开二十大,这是党和国家政治生活的一件大事,做好党建工作责任重大。要提高政治站位,进一步增强做好党建工作的紧迫感紧迫感使命感。要以党的政治建设为统领,推进党建工作高质量发展开展。要坚持问题导向,落实全面从严治党主体责任。要围绕中心服务大局,从严从实抓好好疫情常态化防控,切实以高质量党建引领推进卫生健康事业高质量发展,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

委领导,委属各单位党政主要负责同志,机关党委委员、机关纪委委员,机关处室和驻委纪检监察组党支部书记(处长),委属单位纪委书记近80人参加会议。

## 广州市大型医院巡查正式开展

穗卫健讯 3月25日下午,市卫生健康委在广州市第一人民医院组织召开全市大型医院巡查启动会,拉开了市属医院巡查帷幕。对全市大型医院巡查工作进行动员部署,并邀请专家对巡查方案、巡查内容进行专题辅导。各区卫生健康委、市属医院和巡查组专家约260余人参加。本轮大型医院巡查,抽调省部属、市属医院专家80名,成立8个巡查组,每组由党建、纪检、医疗、护理等10名专家组成,由委机关相关处室领导带队,将开展为期1周的巡查工作。

大型医院巡查是推动公立医院高质量发展的重要途径,是新形势下建立完善医院评价体系、强化医疗服务监管职能的积极探索,是维护医院公益性、促进医院健康发展的重要举措。此次巡查以听取汇报、座谈会议、查阅资料、现场查看、收集并分析资料等方式开展,巡查重点为8家委直属公立医院的党建工作、行业作风建设及运行管理三大模块,突出队伍管理、组织建设、思想建设、纪律要求、“九项准则”落实等重点环节,坚持问题导向,聚焦人民群众不满意的问题,聚焦行业作风领域多发领域,聚焦医德医风问题“微腐败”,对标对表,认真总结分析医院建设发展中存在的问题和薄弱环节,以明确今后工作努力方向,切实通过巡查工作促进医院持续提升管理水平,为人民群众提供优质及高效的医疗服务。



## 市爱卫办、市文明办和健康广州行动推进办联合组织开展第34个爱国卫生月暨新时代文明实践主题月活动

穗卫健讯 2022年4月是第34个爱国卫生月。为引导群众养成并践行文明健康绿色环保生活方式,筑牢疫情常态化防控社会大防线,市爱卫办、市文明办和健康广州行动推进办联合在全市组织开展第34个爱国卫生月暨新时代文明实践主题月活动。

此次活动主题为“文明健康,绿色环保”,结合实际,以“健康科普、低碳环保、绿色家园、红色爱卫”为重点,开展爱国卫生月系列活动。“文明健康始于心”科普活动以《文明健康绿色环保生活方式手册》为主要内容,广泛宣传文明健康、绿色环保生活方式,强化群众对文明健康生活方式的认识。“低碳环保践行于行”实践活动以“绿色出行”“光盘行动”“公筷行动”“垃圾分类”为主题,组织开展广大干部职工和群众参与实践活动,并积极动员党员干部带动身边人共同践行低碳环保生活方式,广泛宣传爱国卫生运动的历史背景、发展历程、工作成效及重大意义,重点展示爱国卫生运动在预防和减少疾病、改善城乡人居环境、提升群众健康素养、提高社会健康综合治理能力等方面的成就。

## 广州市公共卫生委员会办公室召开“五好”镇(街)试点创建工程部署暨业务培训会

穗卫健讯 3月29日下午,广州市公共卫生委员会办公室召开“五好”镇(街)公共卫生委员会试点创建工程部署暨业务培训电视电话会议。会上,市公共卫生委员会办公室主任、副市长谭萍专门作出批示,指出:2021年,我市在全国率先建立起政府主导、专业支撑、部门协同、全社会参与的四级公共卫生委员会管理体系。新的一年,各级公共卫生委员会要坚决贯彻落实习近平总书记重要指示精神,坚持人民至上、生命至上,以基层基础为重点,以改革

创新为动力,着力加强公共卫生委员会机制、队伍和能力建设,扎实开展“五好”镇(街)公共卫生委员会创建工程,确保试点工作落地见成效,形成可复制可推广的经验,推动全市基层特别是村(社区)常态化管理和应急管理动态衔接的公共卫生委员会管理机制高质量发展,创新打造公共卫生治理典范城市,建设更高水平健康广州,助力实现老城市新活力和“四个出新出彩”,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开!会议强调,实施“五好”镇(街)公共卫

生委员会试点创建工程,要与当前常态化疫情防控结合起来,要与事关人民群众健康的卫生知识宣传、推广、普及结合起来,要与提高基本公共卫生服务项目质量结合起来。要求各区各单位,一是要提高政治站位,准确把握“五好”镇(街)试点创建工程对我市公共卫生治理全局的重要作用;二是强化主动作为,扎实推进“五好”镇(街)试点创建工程各层级各阶段任务落细落实;三是强化责任担当,全力确保“五好”镇(街)试点创建工程出实效出实绩。

## 我市职业健康定期评价工作2021年度全省排名第一

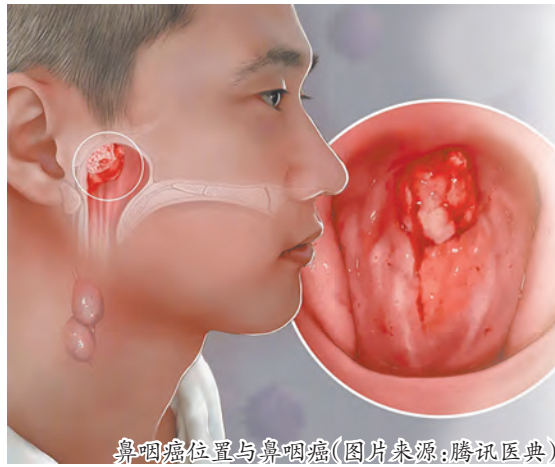
穗卫健讯 近日,省卫生健康委通报全省职业健康定期评价工作,我市多项工作措施获通报表扬,2021年度职业健康定期评价工作全省排名第一。一是加强组织领导和全局谋划。将职业病防治纳入市公共卫生委员会统筹领导,下设职业病防治专项小组;年初及早制定各

项工作要点、方案,组织起草我市职业病防治“十四五”规划,及早进行全局谋划。二是完善长效治理机制。2021年7月将9项职业健康行政执法、行政检查权和行政强制权统一放到镇街实施,有效打通职业健康监管“最后一公里”。全市职业卫生监督执法以案促管成绩显

著,全年行政处罚案件数和罚款金额数分别较上年增长18%和62%。三是推动职业健康保护行动。联合多部门开展为期一年的职业健康治理“五项行动”和职业健康保护“六个一”,组织开展“职业健康达人”“职业健康示范企业”创建活动。2021年我市尘肺病防治攻坚行动在

全省8个攻坚成效较为突出地市排名第一。四是强化放射卫生防护。组织起草地方标准《广州市医疗机构新冠肺炎放射诊断感染控制与诊疗技术规范》并获批,印发多份文件不断加强和规范全市放射卫生防护工作,2021年度我市被评为全省放射卫生监测工作先进单位。





全国肿瘤防治宣传周:癌症防治 早早行动

这种癌又被称为“广东癌” 爱吃咸鱼的你注意了

你知道吗?有一种癌症在两广地区高发,发现时多为晚期,它与吃咸鱼有关,这种癌症就是——鼻咽癌。

□ 通讯员:张迅悦 医学指导:广州医科大学附属第三医院耳鼻咽喉科 欧阳顺林 主任医师

鼻咽癌为何号称“广东癌”?有哪些致病因素?

鼻咽癌是一种原发于鼻咽部的恶性肿瘤,在世界各地均有发病,但有明显的地域高发现象。世界上80%的鼻咽癌患者集中在中国。在国内以广东、广西、江西、海南等南方省份为高发地区,病因不明,有明显种族易感性和家族高发倾向。其中以广东省占据全国发病人数的60%,又被称作“广东癌”。在广东省的肇庆、佛山、广州地区和广西的梧州地区,鼻咽癌的发病率最高。



鼻咽癌高发地域

欧阳顺林主任介绍,鼻咽癌有三大致病因素:

环境因素

由于近海,华南地区特别喜欢吃腌制食物。

腊味、咸鱼、鱼干等食物受到很多广东人的欢迎。在腌制食品中,亚硝胺的含量较高,而亚硝胺能诱发动物肿瘤已得到证实,因此,爱吃咸鱼及咸菜等腌制类食物的人群会增加发病风险。同时,经常性或大量吸烟的人群发病风险也会增加。

遗传因素

有鼻咽癌家族史者发病风险较高;现代分子遗传学和分子生物学研究已经找到了一些与鼻咽癌发生发展相关的基因,例如HLA、TNFRSF19、MECOM、CLPTM1L/TERT等。流行病学调查发现鼻咽癌高发区人群即使移居到海外,第一代移民发病率仍远远高于当地人,提示了遗传因素在鼻咽癌发病中的作用。

EB病毒

多种研究发现EB病毒与鼻咽癌的发生发展密切相关,有研究采用EB病毒DNA检测进行鼻咽癌筛查特异性和敏感性均可高达95%以上,但是到目前为止还没有EB病毒致鼻咽癌的完整动物模型,因此认为EB病毒很可能是在遗传因素和环境因素的共同作用下发挥致病作用。欧阳主任提醒:体检报告中EB病毒抗体阳性者,需到医院行鼻咽镜检查一下鼻咽部。

发现即晚期?身体出现以下症状要小心!

因鼻咽部解剖的特殊性及鼻咽癌早期缺乏特征性临床表现,大多鼻咽癌患者确诊时已属于晚期。欧阳主任提醒,鼻咽癌并非“悄无声息”。由

于鼻咽部位置隐匿和肿瘤生长的特性,患者首先出现的往往是耳部症状和颈部症状,没有经验的医师和患者容易忽略,而出现鼻塞、鼻出血一般是晚期症状了。因此,出现下列症状要小心:

- 1、一侧耳闷感、耳鸣及听力下降
由于鼻咽癌的好发部位为咽隐窝,咽鼓管咽口与之毗邻,咽鼓管沟通咽部与中耳腔,是维持正常中耳功能的重要结构,鼻咽癌易致咽鼓管功能受影响,继而可导致分泌性中耳炎,出现耳部症状,如耳闷、耳闷感、听力下降等,因此成年人出现单侧的分泌性中耳炎症状,一定要检查鼻咽部,排查鼻咽癌。
2、颈部包块
主要表现为无痛、质硬、固定的颈部肿块。鼻咽癌很容易发生颈部淋巴结转移,可高达90%,多数位于颈深部上组淋巴结。颈部淋巴结



颈部淋巴结肿大——鼻咽癌常见的首发症状

肿大时也是鼻咽癌的首发症状,比例可达60%~85%,甚至在鼻咽部原发部位还没有出现肿瘤的迹象时,颈部淋巴结就出现了肿大。因此如果发现颈部肿块,应首先检查鼻咽部,以排除鼻咽癌。

- 3、鼻部症状
早期鼻咽癌一般出血量很少,多表现为晨起回吸性涕中带血。即早晨起床后由鼻腔回吸入口腔内的痰中带有血丝或血凝块。较少出现明显的鼻部症状,如鼻塞、鼻出血等。当出现鼻塞症状时,肿瘤一般都是长得很大了,堵塞了后鼻孔才引起鼻塞,大出血一般是鼻咽癌终末期侵犯了颈内大血管后的表现。
4、其他症状:如头痛、复视、面部麻木等;
晚期肿瘤侵犯颅底、压迫后组颅神经可以出现头痛、三叉神经痛、舌运动障碍、声嘶、眼部症状等。头痛是鼻咽癌的最常见症状,多表现为持续性偏头痛,少数为颅顶、枕后或颈项部痛。头痛的部位和严重程度常与病变侵犯的部位和程度相关。

鼻咽癌应如何检查与治疗?

鼻咽癌的检查:首选电子鼻咽镜
电子鼻咽镜检查是鼻咽癌诊断中最主要也是最重要的手段,尤其是近年来一项新的内镜技术——窄带成像内镜技术(NBI),对于早期发现鼻咽癌具有明显的作用。NBI技术是一项新兴的内镜技术,它通过特殊的滤光装置,获得特定波长的入射光,通过电子化学染色将黏膜浅层的细微结构和表浅的毛细血管网对比度增

强,清晰度增加,从而使黏膜表面的细微结构和表浅的毛细血管网对比度增强、清晰度增加,让原本白光下不明显的病灶变得更加清晰明确,使得医生更容易对组织的细微变化做出准确的判断,并且能够准确地活检取材,真正做到早发现、早诊断,减少漏诊率,而且费用低、检查痛苦少。

此外,MRI/CT对于原发肿瘤的位置判断以及侵犯范围的评估是必不可缺的,对放射治疗的范围划定是必需的。PET-CT对于转移性颈部淋巴结的判定及发现全身隐匿性远处转移灶等方面具有重要应用价值。尤其是对于具有较高转移风险的患者推荐使用PET-CT检查。但缺点是价格较昂贵。

鼻咽癌的最终确诊需要病理检查。鼻咽癌的治疗:以放疗为主
鼻咽癌对放疗敏感,放疗治疗是鼻咽癌的主要治疗手段;化疗对于防止肿瘤复发和远处转移具有重要意义。此外,近年来有人探索性地对早期局限的鼻咽癌开展了鼻内镜下手术治疗,避免了放、化疗的副作用,手术效果有待观察。

由于鼻咽癌在我国多发,目前我国的鼻咽癌诊治水平在国际上是领先的,而广州又是在国内领先的,早期鼻咽癌经科学的治疗方法治疗后可达根治效果,10年生存率达到80%左右,鼻咽癌应该是治疗效果最好的恶性肿瘤之一。但晚期鼻咽癌的治疗效果有明显的下降,5年生存率约37%~55%,因此需重视鼻咽癌的早期诊断及治疗。

腹痛两个多月竟然是癌! 专家提醒:这项筛查很有必要!

□ 通讯员:广州医科大学附属第一医院 韩文青

近日,广州医科大学附属第一医院(以下简称广医附一)胃肠外科陈劲松教授团队成功为一名“结肠肝曲癌侵犯胃窦和十二指肠降部”的患者实施了“同期根治性扩大右半结肠切除+胰十二指肠切除术”。术后,患者身体恢复良好,顺利出院。

腹痛两个多月竟然是癌

患者江先生今年51岁,去年10月,每当吃饭后都会感觉到右侧腹部疼痛难忍,而且食欲越来越差,这种情况前后持续了两个多月。到当地医院检查后,医生告诉他可能是肿瘤!

为了进一步明确诊断,获得更好的治疗,江先生慕名来到广医附一胃肠外科就诊,入院后,经过CT、MRI等一系列检查后确诊为肠道肿瘤,在升结肠-横结肠交界处有一个直径超过10厘米的肿瘤,肿瘤侵犯胃窦及十二指肠降段。“当时

的情况并不适合立即手术切除,我们经过多学科肿瘤多学科诊疗团队讨论之后,一致建议先化疗再做根治手术,这样安全性和疗效更好。”陈劲松教授说。

经过四次辅助化疗之后,今年2月,江先生再次入院评估。然而,情况并没有像预期那样好转,由于疾病的折磨和化疗副作用,江先生一直食欲不振,导致严重的营养不良,肿瘤也没有明显缩小。通过胃肠镜检查,发现他的十二指肠降部溃疡,活检为中分化腺癌。医生果断采取措施给他改善营养不良、低蛋白血症和贫血等问题。

多学科团队协作攻克难关

胃肠肿瘤MDT团队再次仔细研究江先生的所有检查结果,精心讨论和制定治疗方案,认为患者结肠肝曲癌侵犯胃窦和十二指肠降部,肿瘤较大,且反复出现消化道出血,存在中重度低蛋白血症,虽然在积极营养支持联合新辅助治疗后,肿瘤退缩仍不明显。手术切除被提上议事日程。

尽管病情复杂,手术难度大、风险大,陈劲松教授团队没有困难面前退缩。在与患者本人及家属充分沟通后,最终决定在营养和贫血改善后实施右半结肠癌根治术联合胰十二指肠切除术。

经过充分的术前准备以及手术室、麻醉科进行了细致沟通后,陈劲松教授带领主治医师詹高房等团队成员,一同为江先生开展这台复杂的消化道肿瘤根治手术。整个手术过程中团队沉着应对,密切配合,精准操作,加上麻醉团队的保驾护航,手术过程非常顺利。

手术后,胃肠外科团队为江先生实施快速康复外科方案,尽管一次性经历了两大高难度手术,但江先生恢复顺利,不到两周便康复出院。

专家提醒:肠癌筛查很重要

“其实,结肠直肠癌可以通过筛查降低发病率的癌症,早诊早治是最有效的治疗手段。”陈劲松教授提醒,肠癌筛查有助于发现更多癌前病变,将肿瘤扼杀在萌芽阶段。肠癌在发病早期可能会有便血、腹泻等不典型症状,很容易与其他非肿瘤性疾病混淆。早进行

筛查早期发现、早期治疗,可以有效提高生存率。“不过,即使发展到中晚期肠癌,也还是有希望的,近年来靶向、免疫药物和手术获得了长足的发展,为中晚期患者治疗提供了更多的选择。”陈劲松教授说,精准的微创手术、个性化的治疗策略,依旧能获得较好的疗效。



陈劲松教授团队为江先生实施手术

市红会医院妇科“MDT+精准治疗”,让高龄中晚期卵巢癌患者迎来康复曙光

□ 通讯员:胡颖仪 指导专家:广州市红十字会医院妇科主任 朱金虎 主任医师

卵巢癌,号称“妇癌之王”

卵巢癌是女性生殖系统常见的恶性肿瘤,也是最凶险、最难治的一种肿瘤。我国的卵巢癌发病率位居女性恶性肿瘤第3位,但病死率却居首位,是名副其实的“妇癌之王”。目前,晚期卵巢癌的五年生存率约为20%左右,高达80%的中晚期卵巢癌患者会复发。

卵巢癌的狡猾之处在于“发癌隐匿”,在萌芽时期即使有症状也不特异,筛查的手段很有限,因此早期诊断比较困难,这就导致了近70%的患者就诊时已经处于晚期阶段。卵巢位于盆腔深处,但卵巢癌可以转移和扩散至胸部、腹部、甚至颈部。对于这样的“沉默杀手”,在治疗上总会非常棘手。

卵巢癌的诱发因素较多,比如:药物刺激(使用促排卵药物的不孕症者);遗传因素(卵巢癌具有遗传因素倾向,凡是家族有卵巢、乳腺、结肠肿瘤病史者,都应该注意);精神因素,如性格急躁、精神长期被压抑或受到强烈刺激的女性,则发病危险性相应会增加。此外,未婚或晚婚、不育或少

育、不哺乳的女性,月经初潮早、未生育或未婚单身等女性,卵巢癌发病率较高。

卵巢癌的诊断与治疗

卵巢癌虽发病隐匿,但仍有迹可循。▲月经紊乱、闭经或阴道出血。多数卵巢癌病人月经无变化。若卵巢发生恶性变化,或者双侧卵巢均被癌组织破坏,患者全身状态欠佳,可出现月经过少或闭经。

▲腹胀。下腹部不适或一侧下腹有坠胀感,原因在于肿瘤自身的压迫,在腹腔内牵及周围韧带所致,少数患者有或轻或重的腹水发生,使患者常有腹胀感。

▲腹痛、腰痛。卵巢癌浸润周围组织,或者与邻近组织发生粘连,压迫神经可引起腹痛、腰痛,其性质由隐隐作痛到钝痛,甚至较剧烈的疼痛。

▲下肢及外阴部水肿。卵巢癌在盆腔增大时,可压迫盆腔静脉,导致血流不畅,妨碍淋巴回流,长此以往便会使患者出现下肢、外阴部水肿。

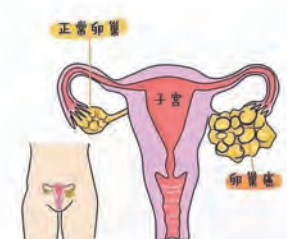
▲泌尿系统症状。肿瘤可压迫膀胱,有尿频、排

尿难、尿潴留;压迫直肠则大便困难;压迫胃肠道便有消化不良症状;压迫膈肌可发生呼吸困难,不能平卧。

目前,多学科诊疗(MDT),即临床多个学科工作团队进行临床讨论,有计划地给患者制定出更合理更精准的治疗方案,是治疗卵巢癌的有效途径。

广州市红十字会医院卵巢癌MDT团队在在妇科肿瘤组的带领下,邀请胃肠外科、肝胆胰脾外科、病理科、麻醉科、医学影像科等科室的专家共同讨论病情,制定最合理“灭癌”方案。通过多学科、跨专业的协作,制定出更科学、更全面、更为个性化的治疗方案,使患者更大程度获益。过去的2年,红会医院妇科肿瘤组卵巢癌MDT团队为十多位患者制定了个性化的治疗方案,明显提高卵巢癌的治疗疗效,获得了患者满意的治疗效果。

红会医院妇科主任朱金虎提醒广大女性朋友,生活中更应该注重卵巢癌的预防,保持良好的生活习惯,加强锻炼,健康饮食,规律作息,保证睡眠,及时调整生活压力等,避免精神刺激和情绪激动,长此以往便会使患者出现下肢、外阴部水肿的女性每年定期做一次妇科检查。



“不能再等了!”急性心梗危在旦夕,逸仙团队“疫”刻不停为他打开“生命通道”

□ 通讯员:黄睿、张阳、麦晓雯 指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科主任 王景峰 教授 心血管外科主任 郑俊猛 教授



“时间就是生命,不能再等了!”中山大学孙逸仙纪念医院胸痛中心为六旬老人开通绿色通道,该院心血管内科团队在体外膜肺氧合(ECMO)和主动脉内球囊反搏(IABP)的联合支持下,成功完成了超高危复杂冠脉病变的经皮冠状动脉介入治疗(PCI)手术,患者转危为安。

患者病情危殆得“衣服湿透”,医院开通绿色通道“疫”刻不停

2022年4月12日,广州部分区域调整为中风险地区,疫情防控正处于高度紧张的状态。六旬患者老李晚上突发胸痛,疼得直冒汗,衣服都湿透了。见状,儿子李先生赶紧把父亲送往中山大学孙逸仙纪念医院急诊。针对疫情期间胸痛病人的救治,该院胸痛中心早有预案,医护团队将按照疫情防护要求迅速做出处置。晚上11点,老李来到急诊后,无需等待,10分钟之内就完成了心电图和肌钙蛋白的检查,明确诊断为非ST段抬高型心肌梗死,并且安排了快速核酸检测。晚上11:30,心血管内科耿登峰教授完成心导管室激活,医生、护士在防护状态下为老李进行了冠脉造影。距离入院仅半小时,医生便逐步“揪”出了老李胸痛的“真凶”。

三支供血血管中两支完全闭塞,治疗团队当机立断把握治疗黄金时间

造影结果显示,老李正面临着严重并复杂的血管病变:心脏一共有三支供血的血管,老李有三支血管(右冠脉、回旋支)完全闭塞,剩下一支严重狭窄90%(前降支),接诊团队透露,老李当时可谓命悬一线,情况十分凶险。针对这样的冠脉病变,微创介入治疗风险极高,难以完全重建血管,首选的治疗方案是外科冠脉搭桥手术。因此,心血管团队经过讨论后,决定先给予主动脉内球囊反搏(IABP)的支持治疗,增加冠脉的血供,减轻心脏的负担,并等待外科手术。置入IABP后,老李胸廓缓解了一些,血压也有一定回升。

凌晨5:30,入住心脏监护室后的老李再发胸痛,血压进行性下降。“不能再等了!”中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科主任、中华医学会心电生理和起搏分会候任主任委员王景峰教授当机立断,紧急组织心血管内科、心血管外科讨论,考虑患者冠脉三支病变,急性心肌梗死合并泵衰竭,血压难以维持,治疗窗口稍纵即逝,决定在ECMO及IABP联合支持下行紧急冠脉血运重建术,开通冠脉血管及时挽救患者的生命。

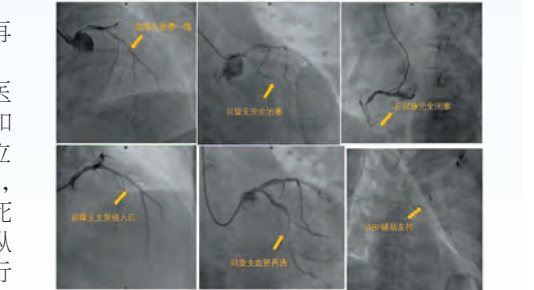
ECMO助力心梗“救”,团队曾为特殊时期护航生命反复演练

CCU和心导管室内,心梗“救”战在争分夺秒中进行。在心血管内科主任王景峰教授的指导下,心电生理与心律失常实验室主任张玉玲教授调整血管活性药物,先稳住生命体征,高级生命支持团队快速响应,在心血管外科郑俊猛教授团队的协助下,立即行体外膜肺氧合(V-A ECMO)支持,耿登峰教授完成冠脉的血运重建手术,成功在术前降支以及回旋支植入支架。跟团队术前研判的一样,患者血管病变太重,心血管系统极其脆弱随时崩溃,植入支架后即刻出现了“无复流”的险情,而ECMO的支持及时帮助患者渡过了难关。术后患者血压回升、稳定,即停用升压药,未再发胸痛。在手术次日就撤下ECMO,康复良好。



王景峰教授带领医疗团队查看患者术后恢复情况

王景峰教授介绍,对于心肌梗死的患者,时间就是生命。中山大学孙逸仙纪念医院作为国家认证的胸痛中心,在疫情期间一直反复研究和演练急性心梗病人的救治。在疫情高度紧张的时刻,通过ECMO和IABP的联合支持,为患者顺利利用微创方式开通血管,打赢了这场急性心梗“救”战。



患者术前、术后的血管造影对比



【全国爱鼻日科普】

# 春季过敏性鼻炎高发,需长期控制终身维护

□ 通讯员:广州市第十二人民医院 廖温勃

每年4月的第2个星期六是全国爱鼻日,此时正值草长莺飞、百花盛开的季节,花粉和螨虫等引起的过敏性鼻炎也在此时高发——止不住地打喷嚏、鼻塞、流涕、鼻痒……广州市第十二人民医院耳鼻喉头颈外科专家指出,过敏性鼻炎在我国的患病率为11.1%,是危害上呼吸道健康的主要疾病之一,尤其对儿童危害巨大,需要早诊早治(注:下文提到的专家均来自该科室)。

## 过敏体质+过敏原即可引发过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是过敏体质因接触过敏原后所产生的鼻黏膜过敏性炎症反应,常见症状为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流涕。副主任医师陈非非介绍,过敏性鼻炎反复发作可出现眼痒、流泪、夜里睡眠不佳、白天嗜睡疲乏,严重者可导致生活质量下降,影响工作和学习,甚至心理和社会障碍。

陈非非表示,过敏性鼻炎的发生主要有遗传因素和环境因素。她解释,过敏性鼻炎有家族聚集倾向,过敏体质具有遗传性,父母与子女、兄弟姐妹间共同患病的概率较高;环境因素则主要是吸入性过敏原,常见的有尘螨、花粉、蟑螂、动物皮毛、真菌等。当过敏体质吸入相应过敏原后,就会产生过敏反应,引发过敏性鼻炎。

主治医师莫涛指出,南方气候环境特点下空调的大量使用,也会让本来就敏感鼻子更易受冷热刺激而发作,此外,还会随着季节的交替而出现时轻时重的症状。他表示,诊断过敏性鼻炎,除了确认出现典型症状,还要观察鼻腔的情况,特征表现为鼻腔黏膜苍白、水肿,鼻甲水肿明显,鼻腔内多有水样清涕。

## 过敏性鼻炎控制后需要终身维护

“我们对于过敏性鼻炎的治疗要有一个基本的认知:炎症无法完全根除,但能尽量消除;病变不能立即消除,但能逐步恢复;恢复后仍反复发作,需要长期控制;

过敏原始终有,控制后需终身维护。”主任医师颜永毅强调,这需要医患共同进行“五位一体”的治疗方案。

**改善环境:**减少和杜绝接触过敏原,是防止过敏性鼻炎的首选。包括:讲究个人卫生如勤洗澡、勤换衣、保持通风干燥、经常清洗晾晒;保持室内清洁;做好个人防护。可使用除螨仪、真空吸尘器、空气净化器等器械帮助清除密闭空间内的过敏原。

**增强体质:**包括“充足睡眠、生活规律、均衡饮食、适量运动、良好心态”五大方面;通过增强体质,提高自身免疫力,可以有效减少过敏反应发生的概率和程度。

**规范用药:**在医生指导下使用鼻喷剂、抗组胺药物及中成药治疗,并定期复诊,视病情变化调整药物剂量。

**免疫治疗(脱敏治疗):**在找到明确过敏原的情况下,尽早同期接受免疫治疗,可以明显减轻甚至完全缓解过敏症状。同时,免疫治疗还具有预防疾病加重和避免产生新的过敏的作用。

**手术干预:**过敏性鼻炎患者常伴有鼻息肉、鼻窦炎、鼻中隔偏曲,对于有以上病情、影响了鼻腔功能和药物使用的患者,则需要考虑手术治疗。

## 过敏性鼻炎会影响儿童生长发育

春天是儿童过敏性鼻炎、哮喘的高发季节。“鼻痒、打喷嚏、鼻塞、流清鼻涕、眼睛痒……这些症状常常容易被家长忽视或误认为是感冒,其实大部分都是过敏性鼻炎、慢性鼻炎或过敏性鼻窦炎。”副主任医师龚辉成指出,现代化城市中的粉尘颗粒、硝烟、汽车尾气、装饰材料和食品添加剂等都是引发鼻部疾病的重要因素,这也是鼻类儿童患者越来越多的主要原因。

龚辉成表示,虽然过敏性鼻炎不是一种严重疾病,但却会影响儿童的生长发育,日常生活和学习效率,同时可诱发哮喘、鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等。他解释,儿童长时间的鼻塞流鼻涕可以刺激腺样体增生肥大,导致睡眠打鼾引起缺氧,对儿童睡眠、生长发育、外观、智力、记忆力等都会造成一定的影响。

龚辉成提醒,如果发现孩子经常出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状,应及时到医院做检查以及进行过敏原的检测,确诊病因并及时治疗。

## 小贴士:螨虫过敏的预防

螨虫易在潮湿温暖的环境中孳生,是南方地区常见的过敏原,针对螨虫过敏,日常应注意:

- ◆勤打扫室内卫生,扫地拖地。
- ◆每周用55℃以上的水浸泡清洗床单、被罩,阳光暴晒或高温烘干。
- ◆通风干燥,将室内湿度降低至50%以下(但湿度过低可能会引起人体不适)。
- ◆衣柜里放置过久的衣物、床单被罩要洗晒后再使用。
- ◆清洁毛毯、绒毯、绒质衣裤、毛绒公仔、猫狗等易孳生螨虫的物品。
- ◆小件物品如毛绒公仔等可以放置冰箱或冬天室外冷冻除螨。
- ◆每周清洗空调过滤网或风扇。
- ◆使用除螨仪对床垫、被褥、枕头、布艺沙发等不能清洗的物品除螨。
- ◆必要时使用空气净化器。



# 广东限定“冰广式”走红网络,中医坐不住了!

□ 通讯员:许咏怡 指导专家:广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科 郑艳华 副主任中医师

“给我来一杯手冲冰广式!”近日,有关“冰广式”的段子层出不穷。小某书平台上,网友们纷纷晒出自制的“冰广式”,有些直接往凉茶里加冰,有些直接将夏桑菊、板蓝根等冲剂倒入冰水中搅拌均匀,“脑洞”更大的还会加入咖啡、果汁甚至小料。但是,这种饮品真的“祛湿”“养生”吗?

凉茶的饮用,据说最早萌芽于唐代,如唐代药王孙思邈编著的《备急千金要方》、《千金翼方》等书中有治逆逆吐茹芦根茶等药方十余首。凉茶发展到今天,已经成为岭南地区流行的饮品了。历史上岭南为病瘴之地,属于典型的亚热带气候。夏季炎热,多雨潮湿,水质偏于燥热,且夏季炎热时间比较长,容易使人肠胃失调,如果再加上工作熬夜、嗜食辛辣、味重食物,难免会不同程度地出现上火、口舌生疮、咽喉肿痛、食欲不振等症。于是自然而然地形成了各式各样的凉茶文化。

在岭南地区的人们,在夏秋季节都有喝凉茶的习惯。但凉茶并不是真正意义上的茶,而是中草药熬出来的药汤。传统医学认为,适当饮用凉茶,可清热解暑、祛湿解毒。由于凉茶基本上是由甘寒或苦寒的中草药熬制而成,故具有了清热、除湿、生津、降火的作用。如果用之不当,比如冰镇或自行加入过量的糖、蜂蜜,或其他饮料或药物,不仅会耗伤津气,困阻脾胃,引起腹胀腹泻、食欲减退、精神倦怠等不适,还可能产生副作用。因此各类自制的凉茶,并不推荐长期、大量、持续饮用。

由于个人体质不同,并非人人都适合饮用凉茶,比如儿童、孕妇、经期的女性、容易腹泻、大病初愈等身体虚弱的人群,都不合适喝凉茶。因为如果不辨体质而随意饮用,不仅对身体健康无益,甚至还会损伤人体的阳气,身体会变得越来越弱,大病小病不断。在夏秋二季偶尔(一周两次左右)饮用凉茶,每次也不应多饮,不空腹、不睡前饮。尽量少选择含龙胆草、黄连等大苦大寒类的凉茶(一般口感较苦)。尽可能饮用未经冰冻的凉茶,以免过于寒凉,损伤脾胃。凉茶温喝效果更佳,喝杯温凉茶,更有利于泻火、清热、解毒、健脾、利湿。

在药材选择上,如果出现咽喉肿痛、生疮、喉咙沙哑及有明显上火症状,可以选择适合蒲公英、金银花、菊花等药材的凉茶。如果出汗多、中暑的人,可以试试茅根水、马蹄水、绿豆汤和冬瓜汤等。而消化不良,出现腹胀、没胃口的人群,可以考虑饮用五花茶、甘和茶等。

**● 清热消滞佛手陈皮茶**

材料:陈皮10克,山楂10克,佛手10克。

方法:煎煮和泡水都可以,煎煮5分钟,泡的话最好沸水冲泡。将陈皮、山楂、佛手洗净,撕成小块,放入茶杯中,用开水冲泡,盖上杯盖闷10分钟,可饮。能健胃消滞,行气化痰,特别适合夏日食欲差的人群。

**● 参斛茶**

材料:西洋参片10克,石斛10克,五味子3-5克。

方法:将上述药材用开水冲泡,盖闷10分钟代茶饮。有益气生津、养阴止汗的功效,适用于口干舌燥、气短乏力、多汗的人群。

**● 佩兰藿香茶**

材料:佩兰10克,藿香10克,茶叶5克。

方法:沸水冲泡,再加盖闷5分钟。然后倒入杯中晾凉,温饮。可祛湿解表,特别适合暑湿天,头昏脑胀、口淡纳差的人群。

**● 竹茹芦根茶**

材料:竹茹、芦根各20克,生姜2-3片。

方法:药材切碎,以沸水浸泡10分钟或煎煮5分钟,晾凉,温饮。能清火降逆,适合口臭、口渴、口渴、或伴干呕、呃逆的人群。

# 成人也会得水痘吗?

□ 广州市皮肤病防治所门诊部 贺海英 医师

提到水痘,相信大部分人都有所了解;但当你和一个成年患者说他得了水痘时,大多数人都是副不相信的样子。事实上,作为医生,我们在临床上碰到过不少这样的例子,这些患者,他们的水痘症状往往比小孩的重。

## 什么是水痘?

水痘和带状疱疹是由同种病毒(水痘带状疱疹病毒)引起的原发感染。儿童多发,但成人也可发病。常于冬春两季多发。常先发于躯干,逐渐发展至面部和四肢,初起为红色斑疹,后迅速发展成丘疹,后又逐渐变成水疱,周围有红晕。成人水痘发病急,进展迅速,临床症状明显,常伴有39℃以上高热。与儿童水痘相比,成人症状更重,合并症更常见。

## 为什么会得水痘?

水痘带状疱疹病毒传染性很强,可通过患者的鼻咽分泌物飞沫传播,直接接触疱液也可传染。成人水痘常是因为既往没有得过水痘,或未接种水痘疫苗,身体没有免疫力引起的。

## 水痘该如何治疗?

水痘的治疗主要是预防继发感染和加强护理。临床上主要以抗病毒治疗为主,有继发感染者局部可应用抗菌药物,瘙痒明显者可口服抗组胺药。如伴有高热,可给予退热剂。饮食上给予易消化的饮食和充足的水分。对患者应采取隔离至全部皮疹干燥结痂为止,时间一般为1-2周。患者应控制切勿搔抓,避免留疤。

## 如何预防水痘发生?

及时接种水痘疫苗是唯一有效预防水痘的方法。水痘高发期,应注意个人卫生,增强体质,经常开窗通风,保持空气清新。



水痘丘疹和水疱

# @孕妈:产检妊娠糖耐量试验,攻略看这里!

□ 广东省妇幼保健院 越秀急诊科 陈岸岸主管护师 吴焯凤主管护师

“明天要空腹来抽血,抽3次,我好怕,我能受得了吗?”一位年轻的孕妈拿着产检单,焦虑地询问旁边的丈夫。丈夫一脸茫然,“没事吧?我明天陪你来。”刚下班,走在医院大堂,迎面小夫妻的对话,让广东省妇幼保健院越秀院区急诊科主管护师陈岸岸听进了心里。他们讨论的应该就是妊娠24-28周之间需要做的产检项目——“妊娠糖耐量试验”,这是诊断妊娠期糖尿病的检查。为此,陈岸岸给孕妈们准备了这份“糖耐量试验产检贴士”:

**第一步:**葡萄糖耐量试验前3天正常活动及饮食,若故意减少主食量,会导致化验结果不准,使医生产生错误判断。孕妈可以提前找产科医生开好检查医嘱单,减少空腹等候时间。

**第二步:**做糖耐量试验要求空腹8-14小时。孕妈抽血检查前一天晚上10点后不要进食,可以少量喝温开水,但是不能喝茶、咖啡、饮料等。检查当天最好有家属陪同。

**第三步:**带好产检病历,凭“妊娠糖耐量试验”医嘱检查单到医院报到,领取抽血试管(3支血糖试管,分别标记空腹、1小时、2小时),口服75g无水葡萄糖和标有刻度的杯子。

**第四步:**先抽第1次的空腹血糖标本。若同时有小便常规检查,建议喝糖水前完成尿液检查,以免影响尿糖结果。

**第五步:**把75g无水葡萄糖粉溶解于300ml温开水中,充分均匀搅拌。5分钟内把糖水全部喝完,记录喝糖水第一口的时间,距离喝糖水第一口的时间1小时和2小时各需要再次抽血标本,即每隔一个小时抽一次血。例如:8:00开始第一口喝糖水,8:05分全部喝完;接下来9:00和10:00需要抽第2次和第3次血。期间不能吃其他任何东西,直到检查全部结束。

有的孕妈担心这么久不吃东西会不会发生低血糖,或者抽三次血会不会越来越疼?孕妇有喝糖水,一般是不会出现低血糖的。喝完糖水后可以用清水漱口,根据自身情况选择静坐或者走动一下。如果怕疼,可以选择使用血管留置针,只需穿刺一次,在留置针处进行多次采血,能保护血管,减少多次扎针的痛苦。

(参考文献:美国国立卫生研究院发布妊娠期糖尿病诊断声明;2014妊娠期糖尿病筛查:美国预防服务工作组(USPSTF)推荐声明)



# 担心网课费眼?这份“护眼小妙招”请收好!

□ 通讯员:白恬 医学指导:广州医科大学附属第三医院眼科 李东豪 主任医师 胡利 医师



为落实防疫措施,各地中小学校有时需要暂停线下教学,采取线上教学。“熊孩子”在家上网课,让家长感到头疼。一方面,他们要跟“神兽”斗智斗勇,另一方面,他们也担心长时间的线上学习会伤害小朋友的眼睛。

众所周知,长时间近距离用眼过度是近视发生的高危因素。在疫情特殊期间,孩子们线上学习,使用电子产品的时间增加,户外活动的减少,这将增加近视发生和发展的几率。那么,网课期间孩子应如何科学护眼呢?今天,广州医科大学附属第三医院眼科主任医师李东豪、医师胡利将带来六个护眼的小贴士,家长快收藏起来吧。

**第一:**需要调整好电脑显示器的位置和亮度。眼睛与电脑屏幕距离保持在50-60厘米之间,电脑的中心点

在眼睛下方15厘米左右。小的字体放大,不要眯眼就能看清,调整好屏幕亮度到不刺眼不费力就能看清就好。

**第二:**控制好使用电子产品和看电视的时间。视近时间太长,睫状肌会一直处于紧张状态,故需要休息。非学习使用电子产品不宜超过15分钟,建议每天累计不超过1小时。上网课时间30-40分钟后,应该休息10分钟,在阳台目浴阳光远眺最好,若无阳光目浴,则闭眼休息也可以。对于学龄前儿童应避免使用电子产品。

**第三:**选择合适的台灯。房屋正中屋顶的灯具不可



眼高一尺,看书、写字,两眼与书本保持一尺的距离。

笔高一寸,握笔的手指要离笔头一寸,太短的笔头应弃去。

胸高一拳,看书、写字人脚都要坐正,胸部与书桌保持一拳的距离。

等同于台灯,习惯用左手写字的小朋友,把台灯置于右侧避免遮挡光线,反之亦然。台灯色温不能太高或太低,太高对眼睛的刺激越强,容易导致眼疲劳,太低则眼睛需很吃力地进行辨认,增加眼部负担。

**第四:**保持好读写坐姿。摆放好家里的书桌及椅子,做到“三个一”,即胸距桌一拳,眼距书本一尺(33厘米),手离笔尖一寸(3.3厘米)。做到头正、腰挺、背直,切记不能歪头写字。

**第五:**讲究好看电视事项。眼距电视屏幕3米以上或者6倍电视屏幕对角线的长度。电视屏幕中心点高度略低于小朋友坐姿时眼睛的高度。看电视时候应将照明灯打开,这样电视机的闪烁感就不会过于强烈而刺眼。

**第六:**适当进行户内运动。户外运动沐浴阳光本是控制近视很好的手段,疫情期间不能户外运动时,需要利用好家庭空间进行室内运动,可以打乒乓球,做广播体操,做家务等等。眼部运动也不应少,保证卫生的情况下,可以上网课后做眼保健操,一天两次,让眼睛休息。

最后提醒家长们,若小朋友们出现眼部不适感,可通过一些线上就诊软件咨询正规医院的医生。同时,家长要仔细观察,若有短时间内不适感加重明显,或长时间不缓解,必要时做好防护措施到医院就诊,避免延误病情。



# “别怕,我是‘抗疫’小姐姐”

## ——广州开发区医院隔离病区记事

□ 通讯员:黄埔区卫生健康局 熊凌慧 彭秀文 李电华 唐丽容



3月18日,广州开发区医院南岗院区作为黄埔区中高风险区域罹患其他疾病患者定点收治医院,开始封闭式的闭环管理。在门诊区域及隔离病区,医护人员都穿着密不透风的防护服,接诊来自封控区域的患者,而其中一个隔离病区是个耗时长、防疫任务重的一个关键区域。

### “紧张害怕,却立即进入工作状态”

3月19日下午,整整六个小时,等到下班时间,脱下防护服和口罩的儿科彭秀文的脸上被隔离病区的“熊孩子”折腾得满脸压痕。作为首位进入隔离病区的护士,彭秀文有话说……

3月19日早上8点,刚准备交接班,我就接到护士长唐丽容的电话,说要立即进驻南岗中高风险收治区病房的。由于时间紧急,我什么也顾不上,拿着放在科室的备用生活用品就在一个小时内赶到收治区开始工作。

作为第一个进入隔离病房工作的医务人员,虽然有十几年临床护理工作经验,我内心还是忍不住有些许紧张和



▲隔离病区医护人员为了照顾好患儿使出浑身解数

害怕,唐丽容护士长的宽慰和安抚让我稍稍安心了一些,但是当进入病房一看到高烧到40多度满脸通红的宝宝和在一旁着急万分、手足无措的宝宝爸爸时,我内心的紧张和害怕瞬间就顾不上……迅速进入工作状态,一边立即给予

氧气吸入,建立静脉通道,冰敷,安抚小宝宝等,一边跟宝宝爸爸说,“别担心,别担心……”

十分钟、二十分钟、三十分钟……时间一分一秒的过去了,直到看着孩子的烧退了,家长悬着的心也放下了,我也在

病房默默陪着照顾他们。看着他们安稳的样子,我的心里也终于踏实了。

### “别怕,我是‘抗疫’小姐姐”

比起有些紧张的彭秀文,妇产科护士李电华则有点能为抗疫服务的“兴奋”了。快人快语的她一问到进入隔离病房的事,嘴巴便立刻像倒豆子似的,噼里啪啦地说起来了。“我一接到护士长的电话,想都没想就立刻回家准备东西,拖着行李箱就来了,我老公也在单位隔离,连照面也没有打一个,两个孩子和家都交给老外婆了”。

李电华是第一个跟着唐丽容护士长筹建隔离病区的护士,也有些话想说……

3月18日上午,工作群里突然响起护士长的群消息:“请大家立刻回家准备生活用品,12:00点前回到南岗院区集合。”正在PAC门诊准备下次手术患者的我,马上跟门诊护士进行工作交接,飞奔回家拿上早已准备好随时入驻抗疫的生活用品,跟母亲简单交代照顾

好两个孩子,跟在封闭区工作的爱人交代家里事后立即投入中高风险病区的准备……

下午3点,院领导对我们进行动员大会及培训。培训完跟护士长再次完善病区准备(环境、物资、仪器、药品等),一直至凌晨3点。

此时,病区已准备就绪,随时可以接收新患者的入住。

3月19日上午,新收了由密接酒店急诊转入的3岁高热患儿。来到陌生的环境,他们恐惧、哭闹、不配合治疗。为了让患儿能配合治疗,我使出了浑身解数。面对不愿意吃药的小宇晨,不断地安慰、劝说,用讲故事的形式和他讲述了病毒对他身体的危害,等到他有些明白了,我望着小宇晨的眼睛神情坚定地说:“来,把这药喝了,让我们一起把‘病毒’打跑好不好……”小宇晨貌似听懂了,只有把这药吃下去,“病毒”才会走,自己拿起小药杯把药喝了下去。那一刻,我流泪了。

接下来的补液治疗更具有挑战性。

以前在电视里见过武汉抗疫医务人员如何穿着厚厚的防护服,戴着3层手套进行操作。今天真的自己也要这样操作时,心里还是很紧张,穿刺难度很大。以前还能靠手感,可现在戴着2-3层的手套,完全没感觉。戴着面屏看血管更是有难度。面对小宇晨,我知道,强行进行不可取。于是,我准备好抽血物品后,拿起小宇晨的小手,看着他小小的血管说:“宇晨,姐姐和你玩一个游戏,帮你把这手上的‘小虫虫’捉掉好不好?”小宇晨一听是玩游戏,马上开心地说:“好呀好呀!”“你在心里默数5下,姐姐就把它捉掉了。”在他还没来得及反应的时候,我快速进针、固定、调速……从未想过会如此顺利。

在封控区域,工作任务繁重、压力大,我们常常24小时随时投入工作,体现了医护天使的担当。疫情就是命令,防控就是责任,我们始终牢记在心,坚决践行使命,相信在大家的共同努力下,一定可以战胜疫情和疫情!

## 核酸采样中的信息协调员:练就“铁人五项”本领

番禺卫健讯(通讯员 陈淑玲 陈伟光) 4月9日至今,番禺区洛浦街已开展了四轮全员核酸采样,顺利完成65万人次的核酸检测任务。背后,有着信息协调员默默无闻的付出,他们身穿蓝色隔离衣,自带“大喇叭”,他们是待检居民和“大白”之间的纽带,练就“铁人五项”本领,为核酸采样能安全高效提供有力保障。

### ◆本项一:精打细算每管必争

核酸检测物资是完成大规模采样任务的重要保障,必须做到储备有余,用到即有。为此,信息协调员必须做到精打细算,如洛浦街社区卫生服务中心一名信息协调员负责15个采样点的物资统筹,从防护服、隔离衣、样品管、咽拭子,到医疗垃圾袋,甚至是一根小小的扎带,都要精打细算。由于物资比较紧张,每个采样点根据计划采样人数核算物资配备的数量。在整个采样过程

中,信息协调员要按需求分发物资,保证每个卡位都备有充足的采样耗材,同时要避免不必要的浪费,一双眼睛随时关注着卡位采样员的表情手势和桌面,保障每一位队友的物资需求,哪里需要哪里就有他。

### ◆本项二:业务精湛培训有方

开展大规模核酸采样时,现场工作人员大都是临时调派的非卫生专业人员和志愿者,对于采样的各个环节不太熟悉,为确保被检者个人信息和核酸检测结果完美匹配,尽最大努力减少因信息错误而引起退单的几率,信息协调员必须做到业务精湛,他们每天提前半个小时到达采样点对扫码员和志愿者进行上岗前培训,对于比较容易出错的环节,一次次地演示,直到扫码员和志愿者操作无误为止。

### ◆本项三:金睛火眼反应迅速

核酸采样现场,信息协调员工作包括:查看医疗垃圾是否按规定存放;巡查扫码员信息上传是否错漏,随时联系后台修正;时刻观察到现场群众是否有突发健康状况,做好报告医院领队并协助救治工作;看护老年人、小孩及有需要的群众走绿色通道;关注采样卡位物资消耗进度并及时补充……他们必须有一双金睛火眼,在广州碧桂园采样点,一名信息协调员发现一位老年阿姨在排队时身体不适,立刻带她到阴凉处休息,同时报告医院领队给予救治,阿姨休息片刻症状缓解后经绿色通道完成采样。

### ◆本项四:语言风趣沟通有效

在采样点,信息协调员的职责就是横向、纵向联络各方,包括街道干部、村居委、民警、牵头医院、检测公司、志愿者和居民群众等,协调各方解决采样现场出现的各种各样的问题,保障顺利完成采样任务。每逢遇到问题,他们都用风趣的语言,化解各种障碍,做到有效沟通。

### ◆本项五:发扬“洁癖”保持干净

为了提高全员核酸检测率,采样一般会从白天持续到晚上甚至凌晨。采样结束后,现场还需要清点采样后的物资、打包医疗垃圾,等待垃圾交接,而这个时候就会看到信息协调员都有“洁癖”,他们会一个一个地与后台核对总采样数,一点一点地收集打包场内工作人员留下的个人防护用品,一次又一次地检查是否有医疗垃圾留下。每次核酸采样,他们都是最晚走的那个人,只为还原一个清洁、干净、整齐的环境给市民。



▲信息协调员正在培训扫码员和志愿者



▲信息协调员与扫码员核对信息

## 一剂疫苗一份心 防疫接种护健康

南沙卫健讯(通讯员 余旭纯)“先生先别走,疫苗打完要在这观察30分钟再离开,您是11点02分注射的,到11点32分才能走,回家后记得不要喝酒、清淡饮食……”

“阿姨,别着急,先在凳子上休息一下,前面还有几位,再稍等一会儿!”

“小伙子,你的表填好了吗?我帮你再检查一下。”

……

每天,这样温馨的叮嘱总要重复数百遍,因为长时间的工作,南沙区妇幼保健院接种点负责人黎秀丽和同事们的喉咙已经有些嘶哑,而这些亲切的话语每天都会出现在疫苗接种点回荡着。

为进一步满足辖区居民群众对疫苗接种需求,持续深化“我为群众办实事”实践活动,南沙区妇幼保健院在南沙街道办事处附近的会议中心、红岭预防接种门诊分别设立了南沙街道新冠病毒疫苗临时接种点和常规疫苗接种点。

每天早上6点,伴随着清晨的第一缕阳光,各疫苗接种点就开始了新的一天的工作。黎秀丽早早到达红岭预防接种门诊,在接种区准备好疫苗。不到8点,其他工作人员均已全部准备就绪,精神百倍的迎接前来接种的每一位群众。医

务人员严格按照疫情防控要求,戴好口罩、帽子、手套,穿好隔离衣全程执行无菌操作,为了避免去厕所的麻烦,提高工作效率,全体医务人员都尽量不喝水。在别人看来时间只是转瞬即逝,对于他们而言,每一分钟都极为珍贵和忙碌的。从预检、登记、疫苗接种,严格执行“三查七对一验证”制度,确保接种准确无误,认真地告知每一位接种人员接种后的注意事项。但疫苗接种的整个过程又何止是手上、胳膊和腰背的“体力活”,疫苗剂剂开盖、抽液、消毒、进针、拔针……这些看起来简单的打针对作,从2021年4月份至今,他们已经重复了上万次!每个人手指发红破皮,火辣辣的疼,时间久了,食指外侧便起了层层厚厚的老茧。每天悬空弯腰抬胳膊几百次,时间久了,腰背、肩周都会有些吃不消,几乎每个人身上都贴着膏药上岗。

黎秀丽说:“对老年人要特别耐心,他们的听力不太好,我们的语速就要稍微放慢一点;有的不清楚自己打的哪个厂家的疫苗,就要多跟老人重复几遍……”一遍遍的叮嘱、耐心的解释,简单而又枯燥的动作,这些都是接种护士们的日常缩影。每一个细微的举措都是为了让更多接种疫苗的群众感受到



▲医护人员为辖内居民接种疫苗



▲医护人员为辖内居民接种疫苗



▲医护人员为辖内居民接种疫苗



▲医护人员为辖内居民接种疫苗

受到不一样的温度。

此外,为减少居民群众往返疫苗接种点及等待的时间,南沙区妇幼保健院在医院微信公众号及时推送疫苗接种消息,发布接种咨询服务电话,有效增强了辖区居民群众对疫苗接种的了解和认识,切实提高了居民群众主动接种

新冠病毒疫苗的积极性。

截至4月21日9:00,南沙区妇幼保健院接种点已累计接种新冠病毒疫苗第一剂181154人次,第二剂180639人次,第三剂的143778人次。这串沉甸甸的数字背后,是接种点医护人员的默默坚守与辛勤付出。

### 卫生健康学法普法专栏

## 《广州市爱国卫生工作规定》最新修订内容参阅

《广州市爱国卫生工作规定》(以下简称《规定》)于2021年12月23日经广州市政府第15届167次常务会议审议通过修订,广州市政府令第186号公布,自2022年4月1日起施行。

### 一、《规定》的主要内容

《规定》从原来的37条精简为30条,第一至五条为总则,确定《规定》的适用范围、工作方针等内容;第六至十二条为组织管理和工作职责,列明市、区两级爱卫会、镇人民政府或街道办事处、居民委员会和村民委员会的爱卫组织架构和职责,同时明确爱卫会成员单位、企事业单位、个人的职责和分工;第十三至十八条关于卫生村镇创建,对农村环境卫生、饮用水安全保障、户厕无害化等进行提出要求;第十九至二十三条内容为病媒生物预防控制工作规定和要求,涵盖市区爱卫会、市区疾病预防控制中心、镇人民政府或街道办事处在病媒生物预防控制工作中的职责,明确提出病媒生物防制采取区域管理责任制度。同时鼓励病媒生物预防控制行业规范化管理;第二十四条为控制吸烟内容,规定城市市区室内公共场所、室内公共办公场所、公共交通工具等场所禁止吸烟,市政府可以根据经济社会发展的需要,逐步增设禁止吸烟的场所;第二十五条是健康促进内容,推进健康城市、健康村镇、健康社区建设等项目;第二十六至二十七条是监督管理;第二十八至二十九条是法律责任;第三十条是附则内容。

### 二、《规定》的新内容

(一)《规定》第一条增加立法目的,明确提出新时期爱国卫生工作是为了更好地满足人民群众对美好生活的需要,促进环境卫生改善,预防控制疾病,提高人民群众健康水平和生活品质,推进健康广州建设。

(二)《规定》第三条新提出“以人民健康为中心”的工作方针。

(三)《规定》第四条重新明确了政府开展爱国卫生工作的目标主要是建立爱国卫生长效管理机制,完善公共卫生基础设施,推进环境卫生治理,提高环境卫生整体水平,使社会总体卫生水平的提高与经济社会发展和社会进步相适应。

(四)《规定》第六条重新梳理爱卫会工作内容,同时要求镇人民政府、街道办事处应当明确负责爱国卫生工作的组织机构及其工作人员。

(五)《规定》第八条内容在对国

家机关、部队、企事业单位、社会团体和其他组织要求上,新增鼓励志愿服务机构、志愿者、家庭、个人参与爱国卫生运动的内容。

(六)《规定》第十条明确“市爱卫会应当每年组织爱国卫生月和爱国卫生日”活动,“区爱卫会应当每月开展一次统一行动”,“镇人民政府、街道办事处应当每周组织社区、村开展一次环境卫生大扫除同时督促辖区机关、企事业单位、社会团体开展一次内部环境卫生大扫除”,“在同类法规或规章中,第一个将‘三个一’环境卫生整治制度上升为政府规章”。

(七)《规定》第十三条确立了农村“用水到户”的做法,实行集中连片供水,农村生活饮用水水量供应充足、水质稳定达标。

(八)《规定》第十九条增加疾病预防控制中心相关职责,第二十条增加“病媒生物预防控制三级响应”相关内容,分级、分情处理,有序推进各级病媒生物预防控制工作的开展。

(九)《规定》第二十一条新增鼓励性条款:鼓励病媒生物预防控制行业协会参与制定行业标准、培训病媒生物预防控制服务机构及其从业人员,推广应用先进的技术、方法、药品和器械等;鼓励病媒生物预防控制服务机构建立操作规程、作业台账、从业人员名册;要求市、区爱卫办对辖区内病媒生物预防控制有服务机构的单位,使用药物种类和工作质量等情况进行监督管理。

(十)《规定》第二十三条明确病媒生物预防控制工作采取区域管理责任制度。在原有机场、车站、港口、码头等场所的基础上,把其交通工具纳入管理;另外考虑到住宅形式的多样化,把原简单的业主、租户,变为所有人和使用人。

(十一)《规定》第二十四条新增控制吸烟内容,要求城市市区室内公共场所、室内公共办公场所、公共交通工具和法律、法规、规章规定的其他公共场所禁止吸烟。市政府可根据经济社会发展的需要,逐步增设禁止吸烟的场所。党政机关和企事业单位应当积极创建无烟单位。

(十二)《规定》第二十五条新增“健康细胞”(健康社区、健康单位、健康学校、健康医院、健康家庭)创建内容,提高社会参与度。

(十三)《规定》第二十六条新增各级爱卫会对成员单位及辖区内的单位和个人开展爱国卫生活动的结果报同级人民政府,并向社会公布。

(来源:广州市卫生健康委)