



广州举办首届“广州名医”、 第六届“广州最美医师”颁奖典礼

致敬白衣天使,汇聚榜样力量。8月17日,广州庆“8·19”中国医师节暨首届“广州名医”、第六届“广州(首届省市联合)最美医师”颁奖典礼在广州白云国际会议中心举办。此次活动以“勇担健康使命 铸就时代新功”为主题,由广州市委宣传部指导,广州市卫生健康委、广州市总工会主办,广州市医师协会、大洋网承办,通过表先进、树形象,宣传贯彻落实《中华人民共和国医师法》,弘扬医师职业精神,激励广州医师锐意创新、担当有为。

广州市人大常委会党组副书记、副主任,广州市总工会党组书记、主席唐航浩,广州市人民政府副市长、广州市卫生健康委党组书记、主任赖志鸿出席并致辞。

初心如磐 踔厉笃行

健康所系,性命所托,成为医生,即是一生。本次活动为弘扬勇担健康使命精神,展现广州医师良好形象,广州市卫生健康委、广州市总工会今年首次组织开展“广州名医”评选,从全市各级各类医疗卫生机构中遴选10名从医25年以上,在医疗技术、科研、教学等方面表现卓越且仍奋战在临床一线的专



图为第六届“广州最美医师”颁奖典礼现场

家,同时,持续推进第六届“广州(首届省市联合)最美医师”评选活动,最终评选出首届“广州名医”10位、第六届“广州(首届省市联合)最美医师”108位。他们是把个人理想与追求融入时代大局,成为推动广州卫生健康事业高质量发展的中坚力量。活动现场为10名首届“广州名医”、108名第六届“广州(首届省市联合)最美医师”颁发荣誉证书。

“最美医师”代表上台发表感言,来自广东省中医院原副院长禩国维老先生尤为瞩目。作为“国医大师”,86岁

高龄的禩老先生依然治学严谨,把重大疑难疾病作为研究重点,始终散发着一股“不老松”的精神;从医15年的广州市妇女儿童医疗中心产科部主任方大俊,致力于研究复杂性双胎妊娠的诊治,对推动胎儿医学的发展作出了极其重要的贡献。

紧扣“初心如磐 踔厉笃行”的篇章主题,现场进行了一场“穿越时空”的对话,以广州医科大学附属市八医院医者家属故事为原型,由广东省朗诵协会青年朗诵艺术家卫洁昕演绎《一封家书 | 致战疫中的你》。故事中的他牺牲

小家,成全大家,展现了医者用初心护航百姓生命健康、永不放弃的形象。

担当有为 共创发展

广州医者,积极担当。首届“广州名医”称号获得者之一、来自中国人民解放军南部战区总医院的心血管内科主任向定成提出区域协同救治理念,实行胸痛优先及先救治后收费的机制,通过制定认证标准在全国5600多家医院建立了胸痛中心,使我国急性心梗院内死亡率大大降低;中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任黄健,30年来不断进行腹腔镜技术创新,探索最复杂、难度最大的根治性膀胱切除原位回肠新膀胱手术,建立了一套腹腔镜泌尿外科手术方法,现如今获得了国际上的认可。在“广州名医”访谈环节中,他们分享心得,表明了在各自主长的医学领域中,攻坚克难、凝心聚力的决心,为助力广州卫生健康事业向前发展迈出了坚实的步伐。

活动尾声,由医学生代表、最美医师代表、广州名医代表共同宣读《中国医师宣言》,重温初心,勇担使命,共同谱写广州卫生健康事业高质量发展的新篇章。

来源:“广州卫健委”微信公众号

脱口秀+小品+演唱+访谈+抽奖 这场科普活动“花样”真多



《广州卫生健康》讯(文/张思思 图/陆盛)8月4日上午,“普及健康知识,共享美好生活——2023年广州市健康素养促进行动主题宣传活动”在广州图书馆举行。

该场活动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,广州市广播电视台新闻资讯(金曲音乐)广播、花城FM、广州图书馆协办。活动通过脱口秀、小品、原创歌曲演唱、专家访谈等方式,向市民呈现了一场有趣有料的健康科普“大餐”。

该场活动还在花城FM、广州新闻电台微信视频号、广州新闻电台微博、花城+等平台上开启线上直播,观看人数超55万。

01 专业! 专家登台传授“干货”

广州最近开启了“烧烤”模式,炎

热的天气让不少市民出现失眠症状。“湿热体质、气郁体质和阴虚体质的人群更容易在夏季失眠”,广东省名中医、广州医科大学附属中医医院教授祝维峰在访谈中说道,“可配合中医辨证采用简单易行的方法进行调理。”他给现场观众送上了两个小妙招,一个是食疗,如用莲子、百合、猪瘦肉加水煮汤,养心安神;另一个是足浴,如睡前用35℃~40℃的温水泡脚,有助于解乏,提高睡眠质量。

解决失眠有“妙招”,选择体检项目也有“秘诀”。“体检年年做,年年都一样?”,广州医科大学附属市八医院健康管理中心主治医师郑啼婴在台上分享道:“不一样。我们体检科医生会根据患者的年龄、性别、既往健康状况、家族史等方面对体检项目进行综合考虑,所以大家在体检的时候要听从医生的建



议,遵循个性化和实用性的原则。”她还特别提到了胃肠镜检查,“现在的年轻人饮食不健康,高油高盐高糖,胃肠功能极易出现问题,而胃肠镜可以直观地发现这些早期病变,以便尽早处理。”

02 有趣! 表演形式丰富多样

“荨麻疹就像‘霸道总裁’,不管你愿不愿意,必须接受我的爱。但是你绝对‘玛丽苏’不起来,因为没有酥,只有痒痒痒。”广州市皮肤病防治所皮肤科副主任医师陈荃用脱口秀的方式对荨麻疹这一难缠的疾病进行科普,引来现场观众笑声不断。她还形象地将荨麻疹反复发作的特点比作“渣男”,“说好了不联系,可隔三岔五又发来信息,在吗?你过得好吗?还记得我吗?”通俗易懂的比喻让观众耳目一新,也让观众对荨麻疹有了更深入的认识,“虽然荨麻疹这么难缠,但是我们也要积极面对,加强健康管理,好好爱自己。”

好好爱自己,还包括好好爱自己的胃。“作为一种‘网红菌’,我是唯一能在胃里生存的细菌,被我感染后,患胃癌的几率会大大增加”,南方医科大学珠江医院消化内科的医护以小品的方式对幽门螺杆菌“现场说法”。“我国有超过

一半的人感染了幽门螺杆菌,其感染具有明显的家庭聚集现象,正所谓‘一人感染,全家遭殃’,”南方医科大学珠江医院消化内科主任医师黄纯焯在台上给市民“支招”,“幽门螺杆菌也有‘克星’,那就是质子泵抑制剂联合铋剂和2种抗生素,只要遵医嘱治疗是有可能清除它的。”现场观众听了后纷纷点头。

此外,大学生校园乐队“寻海攻略”还在现场演唱了由中山大学肿瘤防治中心“医声传奇”乐队原创的歌曲《癌症那些事儿》。“哎哎哎其实很简单,衣食住行都与它有关,科学抗癌的路上,我们陪你勇敢闯。”清澈的嗓音搭配轻快的音乐,让现场观众在轻松的氛围中树立对癌症的正确认识。

03 好玩! 互动活动创意满满

活动现场设置了有奖答题“摊位”,市民可以在互动答题中学习健康科普知识,全部答对的市民还能领取一份奖品,“原来BMI是这么计算的,我现在才知道。”有市民一边答题一边说道,“我觉得这种答题方式太给力了。”

此外,以动漫形象“花果山大橘”为主角设计的“健康素养66条”漫画同步在广州图书馆六至七楼开展,展期持续一个月,可爱萌趣的“健康橘”将带领前来阅读的市民一起学习健康科普知识,提高健康技能。

每个人都是自己健康的第一责任人。让我们在日常生活中积极主动学习健康知识,掌握必备的健康技能,自觉践行健康生活方式,树立正确的健康理念,认真写好健康“答卷”吧。

一图读懂国家卫健委发布 基层卫生健康便民惠民“十条”

为深入学习贯彻党的二十大精神,促进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育走深走实,根据群众需求和当前服务实际,特制定2023—2025年基层医疗卫生机构便民惠民服务举措。

01

预约号源向基层下沉

紧密型城市医疗集团和紧密型县域医共体牵头的三级、二级医院预留至少20%的门诊号源优先向辖区基层医疗卫生机构开放,由基层医疗卫生机构为辖区常住居民提供上级医院专科门诊预约服务。充分发挥家庭医生在预约转诊、检查、住院床位等方面的作用,并推动不同机构间检查及检验结果互认共享。

02

推进中高级职称医师 值守门诊

根据群众需求,提升门诊服务质量和首诊水平。社区卫生服务中心、乡镇卫生院应通过内部挖潜、合理调配人力以及县(区)级卫生健康行政部门统筹二三级医院、县域医共体(医联体、医疗集团)资源等方式做到每周至少3个工作日有一名主治医师或副主任医师职称以上临床专业技术人员在机构值守门诊服务,解决群众就诊中的专业问题,促进分级诊疗和基层首诊。在中西部脱贫县的乡镇卫生院可根据实际通过远程诊疗等方式予以实现。

03

方便居民配药开药

社区卫生服务中心、乡镇卫生院全面实施高血压、糖尿病两慢病长期处方服务,为病情稳定的患者开具4~12周长期处方,并逐步扩大慢性疾病病种覆盖范围。在确保信息真实和用药安全的前提下,对高龄、卧床等行动不便的慢性病签约患者,经患者本人授权后可由家属代开药。

04

加强与签约居民的联系

强化家庭医生和签约居民的联系,通过电话、微信、短信或区域家庭医生签约服务信息平台每季度至少联络一次。对重点签约居民按照基本公共卫生服务规范和签约包服务内容开展相应频次的随访、履约服务。

05

深化“一老一小” 健康管理服务

基层医疗卫生机构建立并及时更新辖区65岁及以上重点人群健康服务台账,加强主动联系和动态服务,根据健康需求及时做好转诊转介。社区卫生服务中心、乡镇卫生院设置老年人友好服务岗位或窗口,为老年人提供便利就医咨询、导诊以及自助信息设备、手机终端等协助办理服务。将0~6岁儿童健康管理纳入家庭医生签约服务。

06

延长城市社区门诊服务时间

在无急诊服务且诊疗量较大的城市社区卫生服务中心实行工作日门诊延时服务1~3小时,或酌情在节假日、周六周日等增加门诊服务时间,方便社区居民尤其是上班、上学等人群在家门口就近获得基本医疗、慢病配药、家庭医生签约、健康咨询等服务。对延时服务的工作人员要给予必要的补休、轮休或补助。

07

推行“先诊疗、后结算”

在社区卫生服务中心、乡镇卫生院全面推行辖区常住或参加基本医保的居民门诊急诊、住院就医过程中“先诊疗、后结算”一站式服务方式,提供多种付费渠道和结算方式。支持村卫生室通过实行乡村一体化管理等多种方式纳入当地医保定点管理,方便群众就近看病开药。

08

提供周末疫苗接种

社区卫生服务中心、乡镇卫生院疫苗接种门诊全面推行预防接种分时段预约,开展预约周末疫苗接种服务。接种门诊结合服务能力、辖区居民服务需求、日常作息时间等合理分配周末预约号源,对工作人员合理安排值班和轮休。

09

为糖尿病、高脂血症、 高血压等慢性病患者提供运动、 饮食处方或建议

城乡基层医疗卫生机构为首次诊断为或处于2型糖尿病、高脂血症、高血压初期的慢性病患者提供运动健身、饮食营养等非药物处方和戒烟、限酒、“三减(减油、减盐、减糖)”等建议,帮助其通过适量运动、健康饮食等方式控制肥胖等危险因素,恢复并保持健康状态。

10

改善就医服务环境

在社区卫生服务中心、乡镇卫生院推行“一人一诊室”,保护患者隐私,维护就医秩序。设置和完善机构内就诊指南及路径标识,方便群众就医。提供轮椅、座椅服务,加强环境整治和卫生间清洁工作,保持就医环境干净整洁,门诊公共卫生间要做到“两有一无”,即有流动洗手水、有洗手液(皂)、无异味。

高质量发展

广州共有6.87万名医师 1/4具有高级职称

近日,记者从广州市卫生健康委获悉,截至2022年底,广州市共有6.87万名医师。其中,本科及以上学历5.59万人,占比81.38%;研究生学历2.62万人,占38.20%;有近25%,即1.72万名广州医师具有高级职称。近年来,广州市发挥政府主导作用,强化顶层设计,多维度推动全市医师队伍建设,发展壮大医疗卫生队伍,提升医疗卫生服务能力,促进医疗水平跨越式提升。

“组合拳”激发全科医生队伍建设动能

“强基层”是深化医改的重点,而全科医生在基层卫生健康服务中发挥着重要作用,是基层卫生健康服务质量提升的核心。近年来,广州市政府相继出台建立全科医生制度、改革完善全科医生培养与使用激励机制的政策文件,并实行“全科医生倍增工程”;市财政每年投入1000多万元用于全科医生规范化培训、全科医生转岗培训、全科医生师资培训、全科医学科建设、基层全科医生能力提升等。

针对基层全科医生在编制、职称晋升中存在的“痛点”,广州也积极探索解决方案。例如,明确各区把基层医疗卫生单位的人员编制落实到社区卫生服务中心(或镇卫生院),允许基层医疗卫生机构按照核定的全科医生数自主临聘全科医生,并签订劳动合同、同工同酬,所需经费由区财政保障。

一系列的“组合拳”激发了全科医生队伍建设的动能。市卫生健康委介绍,和2019年底相比,截至2021年底,广州市全科规范化培训生人数接近翻倍;预计到2023年底,每万名广州居民将拥有全科医生数达5人以上,提前达到国家提出的目标。

全市共有中医执业(助理)医师1.28万人

广州市遵循中医药人才成长规律,赓续岐黄薪火,厚植人才沃土。目前,全市共有中医执业(助理)医师1.28万人,每千人口中医类别执业(助理)医师达0.68人,提前完成广东省中医药发展“十四五”规划的目标。

一方面,广州市引进了中国工程院院士、国医大师石学敏、张伯礼,国医大师王琦等及其团队,引领针灸、治未病学科发展;同时持续加强全国名老中医药专家、广东省名中医、广州市名中医等210个传承工作室的建设,培育中医药高端人才的“生力军”。

另一方面,为了让优质中医药资源下沉到基层,广州自2022年起实施“广州市三级名中医工作室建设项目”。目前,全市二级以下中医医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心已经建设140个三级名中医工作室,实现11个区全覆盖,培养了基层继承人近300名,提升了基层中医药服务能力。

每千常住人口拥有执业(助理)医师3.67人

广州为广大医务工作者在多个维度上提供了施展才华的广阔舞台。

地域上,随着医疗卫生基础设施建设的力度不断加大,优质医疗资源向城市发展新区辐射延伸。南方医科大学南方医院白云分院、广州呼吸中心、市妇儿医疗中心增城院区等先后建成投入使用,市十二医院易地新建项目、市中医医院新址工程、知识城南院等项目按计划推进建设,广州“一主一副五分网络化”医疗卫生设施总体布局基本成型。

专业技术水平上,自2020年开始,广州先后建设了两批广州市临床高新、重大和特色技术项目。与此同时,广州市稳步推进8家研究型医院建设,27个广州市临床高水平专科建设,并计划开展临床研究所、护理重点专科等项目建设,以项目建设推进医师能力培养,拓展年轻医师成才路径;形成11个专科优势突出的中西医协同治疗团队,遴选出开展成熟的10项中医药临床核心和30项中医药特色诊疗技术。

医师队伍的壮大发展,又为医疗卫生事业的发展注入了源源不断的良性驱动力。如今的广州,每千常住人口拥有执业(助理)医师3.67人、注册护士4.87人,每万常住人口拥有全科医师3.67人;全市41家三甲医院中,有10家跻身全国百强之列,国家卫健委与省政府共建的8个国家医学、区域医疗中心全部在广州。

来源:《广州日报》原标题有改动

来源:国家卫健委官网



胃肠道癌会遗传吗? 有家族史的朋友要注意

医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院内窥镜中心副主任张龙副主任医师 通讯员:杜光宗、魏彤

一个家族中的成员同时或者先后患上某种癌症的情况并不少见,这种现象就是癌症的家族聚集。在所有恶性肿瘤中,遗传性肿瘤所占比例约为5%~10%,其中结直肠癌、胃癌、卵巢癌、乳腺癌、肺癌有比较明显的家族聚集性。这其中既有遗传因素、感染因素,也有共同的不当生活习惯的因素。

癌症本身不会遗传,癌症的遗传因素是指遗传亲缘关系中的患癌风险基因。生活习惯因素则是指在同一个家庭中,共同的不当生活习惯、饮食习惯,比如爱好吃烟熏食品、饮用浓茶、进食烫食等,或是受到不和谐的家庭环境影响,容易出现相同的癌症或其他相关的疾病。感染因素是指在家族成员中,一个人感染了一种细菌或者病毒,容易传染给其他家庭成员,比如导致胃癌的幽门螺杆菌,导致鼻咽癌的EB病毒,导致乙型肝炎的HBV病毒,导致宫颈癌的HPV病毒等。

那么,胃肠道癌会遗传吗?专家提醒,有相关家族史的患者尤需注意。

胃癌

胃癌患者有明显的家族聚集性。调查发现,胃癌患者一级亲属患上胃癌的危险性比一般人群平均高出3倍。另外,同一个家族多人患癌也与共同的不当生活方式密切相关。如果先天的患癌基因遗传,再加上后天的不良生活方式,患癌的风险就会升高。

胃癌筛查的有效方式:

胃镜检查 and 幽门螺杆菌检测。

预防措施:

少吃高盐、腌制、烟熏食品,避免幽门螺杆菌感染。

食管癌

食管癌的发病率在40岁之前处于较低水平;40岁后开始快速升高。食管癌不会直接遗传,但有癌症家族史可能会增加一个人患食管癌的风险。根据我国部分食管癌高发地区的调查,食管癌患者有家族史者为23.95%~61%。

在有家族史的患者中,食管癌患者以父系为主,母系次之,旁系最少。在我国的食管癌高发地区(比如河南林县等),25%~50%的食管癌患者家中曾有亲属得过癌症。

食管癌的报警信号:

胸骨后疼痛不适;进食通过缓慢并有滞留感或哽噎感;进行性吞咽困难;上腹部隐痛不适,消瘦,消化道出血等。然而,大

部分早期食管癌是没有任何症状的,需要早期筛查发现。

食管癌筛查的方式:

内镜和活检病理检查是目前诊断早期食管癌的金标准。内镜下直观地观察食管黏膜,评估癌肿状态,通过染色、放大等方法评估病灶性质、部位、边界和范围,一步到位完善筛查和早期诊断。早期食管癌经评估后还可以通过内镜进行治愈性切除。

结直肠癌

80%~95%的结直肠癌是从息肉一步步演变而来的,尤其是腺瘤性息肉是公认的癌前病变。这类型的肠癌也可能存在家族聚集性,10%~15%的结直肠癌发生于一级亲属(包括父母、兄弟姐妹、子女)患有结直肠癌的家族中。亲属中有结直肠癌患者的人,患此病的危险性比普通人高3~4倍,如果家族中有两名以上近亲患有结直肠癌,那么其患癌的危险性会更高。

另外,研究表明15%~20%结直肠癌是遗传性结直肠癌,包括息肉病性结直肠癌综合征和非息肉病性结直肠癌。例如:家族性腺瘤性息肉病是常染色体显性遗传的,也就是说,如果父母一方患家族性腺瘤性息肉病,遗传给子女的概率在50%左右,概率

是非常高的。

结直肠癌筛查最有效的方法就是结肠镜检查。《中国结直肠癌筛查与早诊早治疗指南(2020年)》建议一般人群40岁起接受结直肠癌风险评估,推荐评估为中低风险的人群在50~75岁接受结直肠癌筛查,评估为高风险人群在40~75岁接受结直肠癌筛查。如果1个及以上一级亲属罹患结直肠癌,推荐筛查起始年龄为40岁或比一级亲属中最年轻患者提前10岁。遗传性结直肠癌高危人群,如林奇综合征高危人群接受结肠镜筛查起始年龄在20~25岁,典型的家族性腺瘤性息肉病高危人群建议从10~11岁接受结肠镜筛查。

总之,有癌症家族史的人,应该减少对致癌物的接触,坚持健康的生活方式和培养良好的饮食习惯,多运动,增强免疫力,同时更应该注重早期筛查,及早发现并处理。



小便之后别急冲, 出现这种泡泡要当心

医学指导:广州医科大学附属第一医院肾内科柯贵宝副主任医师 通讯员:韩文青

三十出头的王女士(化名)在一次尿常规检查时发现了“蛋白尿”三个字,顿时焦虑万分,担心自己得了肾病。她来到广州医科大学附属第一医院肾内科门诊求助。经过进一步详细的检查发现,原来她患有“胡桃夹综合征”,这是一种因左肾静脉压迫所引起的生理性蛋白尿,并非病理性蛋白尿,无需过度担忧。“日常生活中多留意一些小细节,可以帮助我们及早发现问题,避免拖延成大问题。”广州医科大学附属第一医院肾内科柯贵宝副主任医师提醒。

尿里有泡泡不一定是蛋白尿

在很多人的认知当中,尿里有泡泡就是蛋白尿。据柯贵宝介绍,有两个分辨蛋白尿的方法:一是观察尿液泡泡的持续时间,正常尿液冲刷的泡沫一两分钟后就会消散,而蛋白尿的泡泡可能半小时还不会消散;二是观察尿液泡泡的大小,若泡泡大小不一则是正常现象,蛋白尿产生的是细小的泡泡。

蛋白尿的危害千万别轻视,常年存在蛋白尿大于1克,会导致肾纤维化的发生,而肾脏纤维化是不可逆,并有可能最终发展为尿毒症,患者维持生命就只有血透、腹膜透析、肾移植这三条路。

蛋白尿有什么类型?

部分人群在尿常规检查中提示蛋白尿+或者++,柯贵宝表示,蛋白尿可以分为生理性和病理性,前者主要包括应激性蛋白尿、运动性蛋白尿、体位性蛋白尿。如剧烈运动、发烧都有可能引起生理性蛋白尿,但只是一过性,再次检测就可能转阴。

病理性蛋白尿可分为肾小球性蛋白尿、肾小管性蛋白尿、溢出性蛋白尿、分泌性蛋白尿、组织性蛋白尿。常见的各种原发性和继发性肾小球疾病或者肾小管病变都有可能引起蛋白尿。

若怀疑自己有蛋白尿,可以到医院进行尿蛋白定性、尿蛋白定量、微量白蛋白等检查,检查很方便,费用也不贵。除此以外,患者还需要进行肾功能、彩超等检查来明确蛋白尿的类型,判断是生理性,还是病理性。

什么情况下蛋白尿要做肾穿刺?

对于肾穿刺这样的检查,很多蛋白尿的患者不愿意进行,甚至是拒绝的,即使已经确诊为肾病综合征。

对此,柯贵宝表示,一般生理性蛋白尿是不需要接受肾穿刺,而病理性蛋白尿并非全部患者都建议先做肾穿刺,如急性肾炎综合征、原发性肾病综合征的青少年患者(大多数都属于微

小病变,对于激素较为敏感),可以尝试先治疗,后穿刺。

而部分肾病综合征的患者使用激素没有疗效,或者本身合并有血尿,以及高血压、肾功能损伤、移植肾功能减退、继发性的肾小球疾病,这些患者则需要先进行穿刺明确诊断疾病类型,才能更好指导后续的治疗方案。

发现蛋白尿应该怎么办?

如果尿常规发现蛋白尿,应该如何处理呢?柯贵宝建议:如果只是生理性蛋白尿,则不需要特殊的干预;而原发性的肾病综合征属于微小病变,患者可以尝试先用激素治疗;若是膜性肾病引起的蛋白尿,患者可能就需要用到激素联合免疫抑制剂;若是IgA肾病的患者可以根据病情选择治疗方案,如蛋白尿较少,肾功能稳定,可根据专业医生的意见,先选择血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素受体拮抗剂来控制尿蛋白。

引起病理性蛋白尿的原因众多且复杂,因此每个患者的治疗方案不尽相同,必须在专科医生指导下进行治疗。

柯贵宝提醒,临床上出

现蛋白尿的不少患者也会有下肢水肿的问题,有些患者使用激素治疗后,水肿症状得到明显缓解后就自行停药,实际上这是治疗的误区。

对于病理性蛋白尿、肾病综合征、肾炎而言,治疗是一个长期的工程,必须保持耐心和治疗依从性,遵医嘱用药,切勿自行减药、停药。

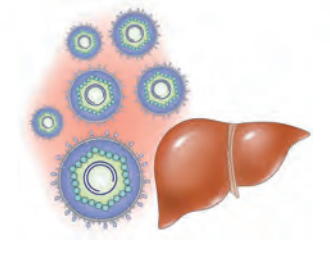
同时,患者要尽量避免感染的发生。出现感染后,有可能导致病情的加重或者反复,哪怕只是一次呼吸道感染,都会影响到肾脏病的治疗。另外,定期到肾内科复查尿常规、尿蛋白定量、肾功能、彩超也很重要,及时追踪病情发展和治疗效果,也能让医生更好地调整治疗方案。

关注肝炎防治 共同呵护健康

7月28日是“世界肝炎日”，今年的主题为“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。病毒性肝炎是严重危害我国人民身体健康的重大传染病，也是全球关注的公共卫生问题。近年来，我国在乙肝防治方面取得巨大成就，但由于病毒性肝炎感染者的基数大、疾病负担沉重等因素，病毒性肝炎的防治仍然任重道远。另一方面，以脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝损伤为代表的非病毒性肝炎发病率明显升高。本版整理了常见的肝病防治知识，希望各位读者对肝病有多一些认识，共同呵护肝脏健康。



病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病。肝炎病毒可分为甲、乙、丙、丁、戊型。其中乙型病毒性肝炎(简称乙肝)是我国流行最为广泛、危害最为严重的一种传染性肝炎。正确认识乙肝，积极预防与治疗，做到“早查、早诊、早治”，可以有效减少发病率和死亡率，减轻个人、家庭和疾病的疾病负担。



乙肝的传播途径有哪些?

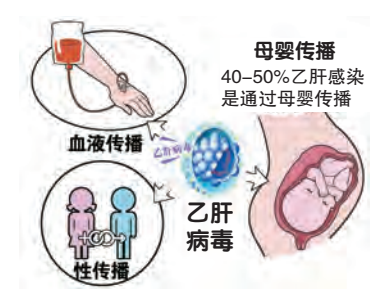
乙型肝炎患者和HBV携带者是主要的传染源。HBV经母婴、血液(包括皮肤和黏膜微小创伤)和性接触传播。在我国以母婴传播为主，占新发感染的40%~50%。

什么是乙肝?

乙肝是指由乙型肝炎病毒(HBV)感染并导致的传染性疾病。HBV在感染肝细胞后，建立复制周期并持续存在于细胞核中，引发肝脏炎症，导致肝功能障碍。乙肝前期一般无明显症状，如持续感染6个月以上会逐渐发展为慢性乙肝。主要表现为乏力、厌油、食欲减退等。部分可出现皮肤、巩膜黄染。若慢性乙型肝炎长期不愈，进而会进展为肝纤维化、肝硬化和终末期肝病，甚至肝癌。因此，提早预防并加强检测可在早期发现HBV感染，并且尽快开始抗病毒治疗，延缓疾病进展，降低发病率和死亡率。

关于乙肝，你了解多少?

□ 通讯员：刘琪莎 作者：广州医科大学附属市八医院 药学部 黄鑫亮、肝病科 谢志伟



“乙肝两对半”结果怎么看?

乙肝两对半也称为乙肝五项，包括乙肝表面抗原(HBsAg)、乙肝表面抗体(HBsAb)、乙肝e抗原(HBeAg)、乙肝e抗体(HBeAb)、乙肝核心抗体(HBcAb)，是检测血液中乙肝病毒的血清学标志。临床上常用乙肝两对半的检测结果来判断HBV感染的现状和转归，具体分析如下表：

结果项目	全阴性	疫苗有效接种	获得免疫力	大三阳	大三阳
HBsAg	-	-	-	+	+
HBsAb	-	+	+	-	-
HBeAg	-	-	-	-	+
HBeAb	-	-	-	+	-
HBcAb	-	-	+	+	+

注：“-”：阴性；“+”：阳性。全阴性：指从未接触过病毒、疫苗保护失效或接种后未产生抗体。

乙肝如何治疗?

乙肝主要采取抗病毒治疗，以实现丙氨酸氨基转移酶(ALT)正常化和降低HBV载量为目标。医生会根据患者血清HBV DNA、ALT水平和肝脏疾病严重程度，同时结合年龄、家族史和伴随疾病等因素，综合评估患者疾病进展风险，决定是否启动抗病毒治疗。目前，慢性乙肝的治疗取得了实质性进展，经规范的抗病毒治疗，可最大限度抑制病毒复制，延缓和减轻肝脏损害，阻止肝硬化、肝癌及其并发症的发生，改善生活质量和延长生命。



患者应树立信心、保持耐心，遵医嘱、积极配合治疗，并坚持定期复查，以确保治疗效果。相反，任意停药、随意换药、自行停药，以及不按时复诊检查，均可能会引起病毒耐药、病情反弹或复发。在诊断和治疗过程中切勿轻信过度宣传和虚假广告，以免造成病情延误和经济损失。

如何预防乙肝?

目前，预防乙肝最有效、安全的手段是接种乙肝疫苗，适龄儿童全程免疫需按“0、1、6月”接种程序接种3剂，其中第1剂应在出生后24小时内尽早接种。

任重任怨的“劳模”肝脏

作为人体内最大的实体器官，“劳模”肝脏是人的“化工厂”，它的主要功能包括：糖的分解、储存糖原；参与蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢；解毒；分泌胆汁；合成凝血因子；调节血容量及水电解质平衡；产生热量以及具有吞噬、防御机能等等。虽然肝脏承担着如此重要的功能，但是我们很少感受到它在超负荷工作，这是因为肝脏缺少末梢神经的“预警”，对于一般的炎症或者疾病早期，肝脏不会释放任何不适的信号；再者，肝脏拥有强大的代偿能力和再生能力，只要有30%肝组织起作用就可以维持正常生活，因此肝脏也称为“沉默的器官”。



你了解“劳模”肝脏吗? 专家支招“爱肝之道”!

□ 通讯员：张阳、李菁菁、冯楚妍 □ 医学指导：中山大学孙逸仙纪念医院胆胰外科 主任医师 刘超

近年来，我国的乙肝防治虽然取得了巨大成就，但肥胖、糖尿病、酒精等导致的脂肪肝和药物性肝损伤的发病率在不断增加，危害老百姓的健康。日常生活中有哪些“伤肝”行为?如何护肝养肝?来听听专家怎么说!

看清肝脏为你亮起的“红灯”

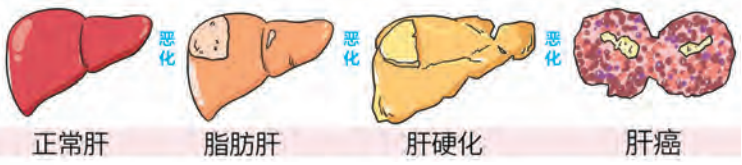
日常生活中，过量饮酒、长期熬夜、暴饮暴食、三餐不定时等不良生活习惯“伤肝”，如果出现以下这些症状，可能就是肝脏向你发出的求救信号：
1. 食欲不振。肝脏作为消化器官，如果出现受损往往会导致消化不良，严重时会出现厌食、恶心、呕吐等症状。
2. 易疲劳。肝脏受损造成食欲不振与消化吸收受阻，就会出现容易疲劳、注意力不集中、头晕耳鸣等现象。
3. 身上出现蜘蛛痣和肝掌。部分肝硬化患者会出现蜘蛛痣和肝掌，蜘蛛痣常见于面部、颈部、前胸、后背等部位，肝掌则常出现在手掌两侧。
4. 黄疸和皮肤瘙痒。肝脏出现问

肝病预防有妙招

1. 戒酒。酒精会引起肝脏的急性慢性损伤，长期大量饮酒会导致酒精性脂肪肝或酒精性肝炎，严重的甚至会导致肝硬化、肝癌。
2. 控制饮食。患有酒精性肝病的患者，建议高蛋白、低脂饮食，补充多种维生素。非酒精性脂肪肝病者，建议控制饮食摄入，减少每日进餐量。
3. 定期体检。定期体检有助于发现身体隐患，尽早开展对症治疗。普通人建议每年进行一次体检，已患有慢性肝病的人群建议每间隔6个月进行一次检查。
4. 不乱吃药。药物的使用一定要在医生的指导下进行，切勿乱服药，引起肝脏损害。
5. 接种疫苗。接种疫苗是目前预防病毒性肝炎最有效的方法。除此以外，规律作息、坚持运动等都是治疗与预防肝病的重要途径。爱肝不应只在一日之功，主动筛查、提前干预、规范诊疗才是“王道”。

如何治疗肝硬化?

目前肝硬化主要采取针对病因的综合性治疗。肝硬化患者必须戒酒，乙肝、丙肝等肝炎相关肝硬化患者需要进行抗病毒治疗，非酒精性脂肪性肝病肝硬化患者需进行饮食控制、运动和代谢相关因素的治疗。



知识卡片

病毒性肝炎感染者的权利与义务

◆ 努力消除对乙肝感染者的社会歧视
《关于进一步规范入学和就业体检项目 维护乙肝表面抗原携带者入学和就业权利的通知》要求，各级各类教育机构、用人单位在公民入学、就业体检中，不得要求开展乙肝项目检测，不得要求提供乙肝项目检测报告，也不得询问是否为乙肝表面抗原携带者。各级医疗卫生机构不得在入学、就业体检中提供乙肝项目检测服务。各级各类教育机构不得以学生携带乙肝表面抗原为理由拒绝招收或要求退学。除国家卫生健康委员会核准并予以公布特殊职业外，健康体检非因受检者要求不得检测乙肝项目，用人单位不得以劳动者携带乙肝表面抗原为由予以拒绝招(聘)用或辞退、解聘。

◆ 病毒性肝炎感染者在享有权利的同时，也应该承担对他人和社会的义务。
病毒性肝炎感染者应遵守《中华人民共和国传染病防治法》有关规定，依法接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病预防、控制措施，并如实提供有关情况；在治愈前或者在排除传染病嫌疑前，不得从事法律、行政法规和国务院卫生行政部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作。
根据《公共场所卫生管理条例实施细则》规定，公共场所经营者应当组织从业人员每年进行健康检查，从业人员在取得有效健康合格证明后方可上岗。患有甲肝、戊肝的人员，治愈前不得从事直接为顾客服务的工作。
(来源：国家卫生健康委员会)



警惕! 突然出现这6个信号, 当心肝硬化!

□ 通讯员：刘琪莎 作者：广州医科大学附属市八医院 肝病科 王亚萍

肝硬化是指因多种致病因素长期反复损害肝细胞，导致肝细胞变性、坏死、再生，出现多处“结痂”，丧失正常肝细胞功能的一种疾病。导致肝硬化的病因有很多，我国大部分的肝硬化患者主要是由肝炎所导致的，其次是酒精毒性和脂肪肝。

肝硬化的六个信号

肝硬化通常起病隐匿，病程进展缓慢，对慢性肝病患者来说，如果近期突然出现了以下几个症状，需要留意可能是肝硬化发出的信号：
全身症状：主要有乏力、易疲倦、体力减退。
消化反应：明显的消化功能紊乱，包括厌油、饭后腹胀、食欲下降、恶心、腹泻等。
肝区疼痛：部分患者会出现肝区疼痛症状，以隐痛、胀痛或牵拉痛最为多见。
门静脉高压：随着肝硬化病情发展，门静脉压力逐渐增高，门静脉血液回流受阻是肝硬化患者门静脉高压形成的重要原因。
肝脾肿大：肝脾肿大或者由于慢性肝病或静脉曲张导致异常门静脉高压，产生低氧血症和一系列病理生理改变。临床上主要表现为呼吸困难和发绀。
综合来看，肝硬化患者的各种并发症中，上消化道出血居首位，其次为原发性肝癌、感染和肝性脑病，而肝肾综合征及肝肺综合征相对少见。

肝硬化的并发症

门静脉高压：随着肝硬化病情发展，门静脉压力逐渐增高，门静脉血液回流受阻是肝硬化患者门静脉高压形成的重要原因。
肝脾肿大：肝脾肿大或者由于慢性肝病或静脉曲张导致异常门静脉高压，产生低氧血症和一系列病理生理改变。临床上主要表现为呼吸困难和发绀。
综合来看，肝硬化患者的各种并发症中，上消化道出血居首位，其次为原发性肝癌、感染和肝性脑病，而肝肾综合征及肝肺综合征相对少见。

如何治疗肝硬化?

目前肝硬化主要采取针对病因的综合性治疗。肝硬化患者必须戒酒，乙肝、丙肝等肝炎相关肝硬化患者需要进行抗病毒治疗，非酒精性脂肪性肝病肝硬化患者需进行饮食控制、运动和代谢相关因素的治疗。

肝硬化患者日常生活注意事项

① 肝硬化患者不宜进行重体力活动，仅代偿期病人可从事轻体力劳动。此外，患者在生活中应保持情绪稳定，减轻心理压力。
② 非必要不用药，尽量避免使用成分不明的药物，以减少肝脏代谢负担，避免肝毒性损伤。
③ 严格禁酒，饮食方面，宜清淡饮食，食物应以易消化，产气少为主，不宜用力排便。对食管胃底静脉曲张的患者，进食不宜过快、过多；在进食带骨的肉类时，应注意避免吞下刺或骨。
④ 按医嘱坚持服药，不自行减药、停药，病情稳定者，每3-6个月应进行医疗随访，进行相关的检查。
⑤ 有轻度肝性脑病患者不宜从事驾车及高空作业。



“砰”！我的脚被谁“踢”出了个“坑”？

□医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院骨外科 张正政 副教授 □通讯员:刘文琴、黄睿、林泽锋

“生命在于运动！”在公园里悠然晨练的中老年人；在健身房挥汗如雨的青年人；周末带孩子一起爬山徒步的小家庭，全民健身运动逐步融入市民生活……健身是件好事儿，但伴随的运动损伤也让更多人苦恼。来自中山大学孙逸仙纪念医院骨外科张正政副教授以专业的知识为羽毛球爱好者及登山爱好者支招，让大家在享受健身的同时尽可能避免运动损伤。

痛！羽毛球扣杀致跟腱断裂！

羽毛球运动魅力无限，不管是轻盈灵巧的网前动作，还是雷霆万钧的起跳扣杀，都能让运动爱好者享受着击球时的力量感和快速跑动的速度感。但是，如果在扣杀球后出现这种情况，就要特别注意！在跑动过程中听到“砰”的一声响，伴有跟腱剧痛，感觉脚踝后部像是被人踢了一脚，用手摸一下，脚踝居然被“踢”出了个“坑”！“伤腿站不了、走不动、踮不起脚尖、提不起脚后跟，并在一段时间后出现了肿胀和淤血，那就可能是跟腱断裂了……”张正政表示，别紧张，运动受伤及时就医即可。

目前，跟腱断裂的治疗主要分为非



跟腱断裂示意图

手术治疗和手术治疗。非手术治疗需要在专业医生评估后进行，主要适用于部分损伤患者，可应用长腿石膏固定，最大程度降低跟腱张力促进愈合，根据复查情况决定石膏固定时间和方式，逐步开始功能训练。对于严重的完全断裂、陈旧性损伤或患者对愈合后功能要求较高且希望尽早返回运动的病例，可采取手术缝合治疗。当然，手术治疗后，仍需进行必要的康复训练。

如何预防运动中出现的跟腱断裂呢？

张正政提醒，一方面我们需要在运动前做好充分热身，拉伸放松小腿腓肠肌和比目鱼肌，平时可选择“踝泵”训练以及跟腱离心训练，同时纠正不良运动步伐，尽可能将跟腱断裂的风险降到最低；另一方面，选择前往专业的羽毛球场地，穿合适的羽毛球鞋进行运动也十分重要。



小腿肌肉拉伸放松

爬山登高处，警惕髌骨软骨损伤！

既然剧烈运动容易受伤，那爬山这么温和的活动应该就安全了吧？“没有绝对安全！”张正政提醒，如果在登山的过程中或者平时活动出现膝关节肿胀、疼痛、关节屈伸活动受限，甚至上下楼困难，膝盖打软摔倒的情况，也要引起注意，这很可能是运动过度导致的“髌股关节软骨损伤(髌骨软化症)”。

“髌股关节软骨损伤是一种常见的运动损伤”，张正政指出，这类损伤的治疗方法主要包括运动康复训练、药物治疗、物理治疗和手术治疗：

运动康复训练：首先避免频繁上下楼梯以及登山等活动，在充分休息关节，肿痛减轻之后，需要增强股四头肌的力量练习，如靠墙静蹲练习。通常静蹲的标准姿势是：上身保持挺直，抬头平视前方，依自身能力双手可轻搭于双腿之上或悬垂于身体两侧或平举、侧举或托球状放于胸前均可。骨盆可稍向前倾，两脚分开与肩同宽，脚尖与膝盖均朝向正前方，并且保持膝盖与脚尖在一条直



静蹲的标准姿势示意图

如何预防髌股关节软骨损伤呢？

张正政提醒，可用科学的方式预防及对待运动损伤：一是要注意加强全面身体素质的训练(如耐力，速度，灵敏度)；二是平时登山时，要注

线上，且不建议膝盖超过脚尖。大腿与小腿之间的角度视具体情况而进行调整，一般此角度保持在90度以上。

髌骨软化的患者在做静蹲的时候可能会引起膝关节的疼痛，患者可以从伸直位开始慢慢向下蹲，找到引发疼痛的角度后再向上稍稍蹲起一点儿的位置保持静蹲。每次静蹲的时间以感觉自己力竭无法继续坚持为度，每次静蹲力竭后，间隔1~2分钟后开始下一次静蹲，以3~5次为一组，每天可在不同的时间段练习3~5组。

药物治疗：可以选择口服营养软骨的药物，比如盐酸氨基葡萄糖或硫酸氨基葡萄糖。如果患者的疼痛比较明显，可以在医生的指导下使用非甾体类消炎药进行治疗，缓解疼痛等。

物理治疗：可以选择热疗、针灸、推拿、超短波治疗等，改善局部血液循环，帮助消炎止痛。

手术治疗：对于长期保守治疗无效，症状加重的患者，在专业医生的评估后可以考虑微创手术治疗。



髌股关节软骨示意图

脖子黑不一定是晒出来的

□作者:广州市皮肤病防治所门诊部贺海英主治医师

所谓“一白遮百丑”，大家都希望自己可以白一点，但有些人脖子、腋下发黑，怎么也洗不干净，那是怎么回事呢？这部分人可能患有黑棘皮病。黑棘皮病简称“AN”，又名“黑角化病或色素性乳头状营养不良”，是指以皮肤颜色加深及乳头状或天鹅绒样增厚为特征的一种少见的皮肤病。

病因

本病病因尚不明确，可能与遗传、肥胖、内分泌、肿瘤等相关。肥胖与黑棘皮病关系密切，两者呈正相关。皮疹的变化不仅与肥胖的发展平行，而且随体重的下降而减轻。

临床表现

皮疹初期为皮肤颜色加深呈灰棕色或灰黑色，好发部位:颈、腋、乳房下、脐窝、腹股沟、肛周和外生殖器皮肤皱褶处，受累皮肤表面干燥、粗糙，进而皮肤增厚，表面有许多乳头状隆起似天鹅绒，触之柔软。随着病情进展，皮纹增宽加深，并可出现疣状赘生物。除了好发部位皮疹外，掌跖也常伴发角化过度。

治疗与预防

首先应寻找病因，对恶性黑棘皮病，必须积极探查恶性肿瘤，并积极治疗原发病；对肥胖性黑棘皮病，应纠正体重，体重恢复正常后，皮疹大多数能自然消退；对于药物引起的黑棘皮病应及时停用治病药物；对于良性型者，一般无需治疗。局部治疗可选用卡泊三醇、维生素D3衍生物、水杨酸、尿素、维A酸软膏，也可尝试CO₂激光治疗。

黑棘皮病发展缓慢，很容易被人忽视，但是它的出现不仅代表皮肤的变化，也意味着体内代谢出现了紊乱。因此，当发现患有黑棘皮病时，应尽快就医。

宝宝第一口辅食，吃「铁」为什么很重要？

□作者:广东省妇幼保健院营养科郑新杰主治医师

宝宝满6月龄(出生180天)必须在继续母乳喂养的基础上添加辅食，这是因为纯母乳喂养已经不能为满6月龄后的宝宝提供足够的能量和营养素了。宝宝的第一口辅食，应提供富含铁的泥糊状食物。

为什么吃“铁”很重要？

过了6个月，宝宝身体贮存的铁含量就消耗得差不多了，而母乳中铁含量很低(约0.45mg/L)，而且即使给哺乳母亲补充铁剂，也几乎不能增加母乳中的铁含量。因此，给满6月龄宝宝添加辅食首选富含铁的泥糊状食物。

我国7~12月龄婴儿铁的推荐摄入量为10mg/d，其中97%的铁需要来自辅食。同时我国7~24月龄婴幼儿贫血高发，铁缺乏导致的缺铁性贫血可损害婴幼儿认知发育和免疫功能。添加富含铁的辅食是保证婴幼儿铁需要的重要措施。

哪些食物富含铁呢？

含铁丰富的食物有瘦猪肉、牛肉、动物肝脏、动物血等。这些食物不仅铁含量高而且所含的铁很容易被人体吸收利用，是人体铁的最佳来源。蛋黄中也有较高的铁，但其吸收率不如肉类。婴幼儿配方奶、强化铁的婴儿米粉等也额外强化了铁，但一般吸收率相对较低。

菠菜等绿叶蔬菜的铁含量在蔬菜中相对较高，这些蔬菜往往也含有较多的维生素C，可促进所含铁的吸收利用，但是绿叶蔬菜中还含有抑制铁吸收的草酸和

植酸，因此婴幼儿的铁营养不能过多依靠蔬菜。

吃肉怕宝宝积食不消化？

宝宝经过最初半年的生长发育，胃肠道及消化器官、消化酶等发育相对成熟，口腔运动功能，味觉、嗅觉、触觉等感知觉，以及心理认知和行为能力也已准备好接受新的食物。满6月龄时开始添加辅食包括含铁丰富的食物，不仅能满足宝宝的营养需求，也能满足其心理需求，并促进其感知觉、心理及认知和行为能力的发展。

辅食添加还要注意哪些问题？

◆每次只添加一种新的食物，由少到多、由稀到稠、由细到粗，循序渐进。

◆注重食物多样性。从一种富铁泥糊状食物开始，如肉泥、肝泥、强化铁的婴儿米粉等，逐渐增加水果、蔬菜、蛋黄、鱼肉等食物。

◆注意宝宝是否过敏。

每引入一种新的食物应适应2~3天，密切观察是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，适应一种食物后再添加其他新的食物。



这些中药CP也来秀恩爱

作者:广州医科大学附属第二医院药学部 詹慧瑜主管中药师 通讯员:许咏怡

七夕节又称七巧节、七姐节、女儿节、乞巧节等,是中国民间的传统节日。七夕被赋予了“牛郎织女”的美丽爱情传说,使其成为了象征爱情的节日,从而被认为是中国最具浪漫色彩的传统节日。在当代更是产生了“中国情人节”的文化含义。其实,在我们中华民族传统中医药中,不同的中药各自都有着自己的药用价值,有些中药还经常“搭档”,相互配伍,发挥着更强大的功效。借着七夕这个浪漫的日子,我们也来认识一下活跃在不同领域的“中药CP”吧。

护眼CP

菊花、枸杞子



菊花性味甘、苦,微寒。归肺、肝经。具有散风清热,平肝明目,清热解毒的功效。

枸杞子性味甘,平。归肝、肾经。具有滋补肝肾,益精明目的功效。

两者合用,一清一补,标本兼顾。对上班族、电脑族、学生党而言,泡上一杯枸杞菊花茶,清肝明目。适用于肝火旺盛引起的易怒、焦躁等。要注意,脾胃虚弱的人群慎用。

清热CP

金银花、连翘



金银花性味甘,寒。归肺、心、胃经。具有清热解毒,疏散风热的功效。

连翘性味苦,微寒。归肺、心、小肠经。具有清热解毒,消肿散结,疏散风热的功效。

当金银花遇上连翘,药性相近,两药合用,清热解毒的力量大增,可用于各类风热表证、热毒痈疔等。

祛湿CP

薏苡仁、赤小豆



薏苡仁性味甘、淡,凉。归脾、胃、肺经。具有利水渗湿,健脾止泻,除痹,排脓,解毒散结的功效。

赤小豆性味甘、酸,平。归心、小肠经。具有利水消肿,解毒排脓的功效。

两者合用,利水祛湿效果更明显。可取适量的赤小豆浸泡1~2小时,薏苡仁炒至金黄,再将二者共煮后隔渣喝水。但不能贪多,只能喝一杯。

补气CP

党参、黄芪



党参性味甘,平。归脾、肺经。具有健脾益肺,养血生津的功效。

黄芪性味甘,微温。归肺、脾经。具有补气升阳,固表止汗,利水消肿,生津养血,行滞通痹,托毒排脓,敛疮生肌的功效。

两者合用,可谓强强联手,加大补气之力。可直接开水冲泡当茶饮。要注意:感冒发烧、高血压患者、体弱多病的儿童、孕妇、经期女性不宜饮用。

安神CP

酸枣仁、龙眼肉



酸枣仁性味甘、酸,平。归肝、胆、心经。具有养心补肝,宁心安神,敛汗,生津的功效。

龙眼肉性味甘,温。归心、脾经。具有补益心脾,养血安神的功效。

两者一个安神,一个养血,喝上一杯枣仁桂圆茶,心神也就安稳了。要注意:湿盛中满、内有痰火者及孕妇不宜饮用,小儿也不宜多喝。

理气CP

陈皮、半夏



陈皮性味苦、辛,温。归肺、脾经。具有理气健脾,燥湿化痰的功效。

半夏性味辛、温;有毒。归脾、胃、肺经。具有燥湿化痰,降逆止呕,消痞散结的功效。

二者合用,理气化痰、健脾和胃、降逆止呕。夏天如果没胃口吃不下饭,孕吐,来一碗陈皮半夏汤,效果明显。要注意:半夏有毒,一般用得比较多的都是炮制过的姜半夏,用法用量需要遵医嘱。

润燥CP

沙参、麦冬



沙参性味甘、微苦,微寒。归肺、胃经。具有养阴清肺,益胃生津的功效。

麦冬性味甘、微苦,微寒。归心、肺、肾经。具有养阴生津,润肺清心的功效。

二者功效相似,叠加效应,一起清养肺胃。秋季的滋润汤水里少不了它俩。

喝茶防癌也致癌?真相是.....

作者:广州医科大学附属肿瘤医院放疗科副主任 郑荣辉主任医师 通讯员:杜光宗 魏彤

茶,这一神奇的东方树叶,不仅种类丰富、品茶文化多元,绿茶中更是包含了茶多酚、儿茶素、叶绿素、咖啡碱、氨基酸、维生素等营养成分,对防衰老、防癌、杀菌、消炎具有特殊效果。

喝茶能防癌?

——茶多酚是关键

茶叶防癌的作用与它所含的茶多酚类物质相关,其主要作用机理与茶多酚强抗氧化活性有关:活性氧(ROS),指机体内由氧组成并且性质活泼的物质,活性氧在茶叶防癌中发挥重要作用。研究表明,ROS在体内外均可产生,过多ROS可能会通过引起基因突变、发生氧化应激反应干扰正常生命活动,细胞在长期反复的损伤修复过程中,不正常的异型性细胞会越来越多,从而最终导致癌症发生。换句话说,整体细胞健康取决于体内ROS的水平。由此可见,抗氧化活性这一特性或许是茶叶防癌的关键。

茶叶中的茶多酚在结合致癌物后能使其分解,由此抑制癌细胞生长和降低癌症风险;除了利用自身成分发挥防癌效果,茶叶还可能通过调节机体免疫力和抗氧化活性,进而增强对抗癌细胞的能力。加利福尼亚大学的一项研究表明,绿茶的抗氧化成分能减缓免疫系统的炎症反应,从而减少癌细胞在体内的扩散。

另一方面我们也要知晓,喝茶防癌不等于就可以利用绿茶或其茶多酚成分治疗癌症。日常防癌饮食与癌症临床治疗是两个不同的概念,相互替换将产生谬论,误导大众科学就医。

如何将防癌效果发挥到最大?

——选茶和储存是关键

茶叶的防癌效果主要与所含茶多酚类物质有关,而这一物质会在发酵过程中被茶叶中的多酚氧化酶所氧化,导致其含量降低,所以其防癌效果以不发酵或轻微发酵的绿茶或白茶类为佳,中度发酵制作的青茶类(如单枞、乌龙、铁观音等)效果次之,红茶与黑茶类经重度发酵制作后,茶多酚含量较低,其防癌效果相应也降低。

同时,正因为茶叶防癌作用与茶多酚强抗氧化活性相关,温度高时更容易氧化损失,所以茶叶要密封、避光、低温储存。一旦储存的茶叶出现异味、明显变色、变软和霉变情况时,则要警惕因茶叶变质滋生出黄曲霉素而致癌。

喝茶防癌也致癌?

——科学喝茶很重要

喝茶防癌也要强调科学喝茶。不科学的喝茶方式(如经常喝变质茶、喝烫茶、喝头泡茶、用茶垢积聚较多的茶具泡茶等)则可能又会增加癌症的发病危险。尤其是喝烫茶(超过60℃水温)还被国际顶级医学期刊列入2A类致癌物(很有可能对人类致癌)名单,并认为将显著增加食管癌的发病危险。

这一发现起源于对阿根廷国饮“马黛茶”的研究,马黛茶具有独特的冲泡和饮茶方式,一般认为需要使用70~85℃的热水冲泡才能将其独特的味道发挥到极致,同时当地人会使用吸管饮茶,喝完再续上热开水接着吸,直至聚会结束。而南美洲医院食管癌患者中大多具有饮用马黛茶的习惯,所以马黛茶一度被认为具有致癌风险,然而该趋势仅在食用“热”

或“非常热”的马黛茶时具有显著相关性。无独有偶,我国食管癌流行也具有显著地理分布差异,有关调查显示,喜欢功夫茶的潮汕地区是我国食管癌的六大高发地区之一,每年新发的食管癌患者已超过5000例。至此,温度这一致癌因素开始渐渐显露。

一项超过5万人的针对饮茶温度和食管癌间关联的大型研究显示,偏爱喝非常热的茶(≥60℃),从倒茶至饮用时间较短的人群患食管癌风险将增加约90%。动物实验表明,致癌机理与高温灼伤食管粘膜相关,受伤的粘膜一方面会暴露于管腔内致癌物下,另一方面会开始增生并修复,反复的破坏和修复会增加复制出错的可能性,其中一些“出错”的细胞得到了不受控制的分裂能力,也就是我们常说的癌细胞。

最后我们可以总结出,一方面茶叶中的茶多酚能通过抗氧化作用,来帮助人体清除过多的活性氧、分解人体内致癌物来发挥防癌作用,另一方面不合理的饮茶方式又将导致癌症发生。所以在日常生活中,要想喝茶防癌,还需注意科学饮茶,同时注意擦亮眼睛不要误喝变质茶。



健康脱口秀

腱鞘炎知多少

大家好,我是王桢医生,一个专注于健康科普的段子手。

前几天啊,我接诊了一名初中生,他是这样进来的(双手点赞)。我当时就觉得现在的学生情商挺高哦,甭管病看的怎么样,先把点赞给你安排上。

一看平时就爱看直播,刚进直播间就知道老铁双击666了。

一问才知道,原来这孩子是王者荣耀打多了,为了carry全场,一直在练这个一阳指,结果手被腱鞘炎给carry了。

我跟她说,治疗腱鞘炎吧,要么药物,要么局部封闭,要么手术小针刀,小姐姐一听脸都绿了:“医生啊,双十一剁手就是比喻,怎么还真剁啊!”

现在有腱鞘炎的人太多了,我一眼就能看出来。前两天去医院食堂,大妈打菜在颠勺(模仿),我说,“大妈,你这手有病,得治!”大妈一听就不高兴了:“你才有病!”反手就给我颠走了最大的那块肉!哦,这灵活度,还真没毛病。是我有病,职业病。

其实吧,如果不想手上挨刀,平时就要注意不要让手受累,多注意手部手腕的正确姿势,连续工作使用手指的时间不要过长,要经常给手热敷,这样才能保证手部的健康。劳动后,手腕和手指各关节可以适当做屈伸旋转活动。

这要求不难吧?如果你整天爱打游戏,爱双击点赞,却连保护自己的手的这点功夫都做不到,那我只能说,风里雨里,我在医院等你!理疗吃药打针,选一个喜欢的送你!

为了保护好自己,不受腱鞘炎的伤害,我最后教大家一个最简单的锻炼动作,任何时候,任何地点都可以做。来,大家站起来,举起你的左手,举起你的右手,双手交叉,跟着我,123,花手摇起来!

哎对咯,速度不要80迈,我们慢慢地摇,让各个关节肌腱都能达到放松。

重复多做几次或将手指和手掌反压几下,能有效地缓解手部酸痛,做整条gai最靓的崽!

谢谢大家!

我说您也别练一阳指了,得改练六脉神剑,把手机放下,用其他手指操作,他说这样不方便,是上不了星耀的。我说你这样下去上不上星耀我不确定,但您肯定得吃药!要么星耀,要么吃药,你自己选择。

又过了一周再见到他,发现他腱鞘炎好了,星耀也上了,哎呀,我当时在想,我这医术了得啊,把腱鞘炎给carry了。

结果他跟我说:“不是,我花钱请人帮我打上了星耀。”

大家肯定听出来了,我今天就是来科普一下腱鞘炎的。这个病又称“妈妈手”、“鼠标手”,是指肌腱在某一固定的位置重复过度的活动,使肌腱和腱鞘之间摩擦增加,造成肌腱和腱鞘的损伤,归根结底就是手指和腕部用得过多,要么是慢性劳损,要么是急性压迫所致。

这个病,不分年龄,只要你不爱惜自己的手,就有可能患上。

之前有个小姐姐过来找我看腱鞘炎,说是大拇指疼得动不了。我说做什么了?她说工作太累了,刚参与了几个亿的项目。我看了看日历,双十一刚过,抢单就抢单嘛,你敢抢就敢认啊,又不是抢劫。

小姐姐不好意思地说:“全年最低价,不抢不是中国人啊。”

我仔细检查了一下,她就属于急性腱鞘炎,手部握持重物造成的,看这个疼痛程度,手机型号至少得是个苹果13Pro Max。

(视频演绎:广州市天河区洗村街社区卫生服务中心 王桢 全科医生、中医师)

夏季开空调

如何保护好眼睛?

□作者:广东省妇幼保健院眼科 冯庆阳主治医师

□医学指导:广东省妇幼保健院眼科 黄学林主任医师

夏季炎热,开空调成为日常生活的必需。然而空调虽然带来了凉爽,也容易带来一些眼病,今天就来聊聊如何在使用空调时保护好眼睛。

干眼症以及角膜、结膜干燥症

自然状态下,眼睛表面有一层由水液、脂质、黏蛋白构成的泪膜,保护眼睛并维持湿润。空调在制冷时,室内温度下降,湿度降低,空气不流通,环境变得干燥,容易引起泪膜的水分蒸发过快,导致干眼症以及角膜、结膜干燥症等,眼睛出现发干、发涩、刺痛、流泪等症状,这时有几个护眼小技巧需要注意:

- ①调整空调出风口方向,避免直吹眼睛,适当调小风量;
- ②使用空气加湿器调整室内湿度,资料显示人体比较舒适的湿度是45%~65%,而使用加湿器时需注意每天换水,不用时则把水倒掉,避免细菌、真菌等微生物滋生;
- ③空调温度不宜开得过低,一般25℃~28℃是人体舒适的温度;
- ④体感凉爽时尽量关掉空调,开窗通风;
- ⑤主动多眨眼睛,眨眼这个动作可以让泪液重新覆盖在眼球表面,稳定泪膜;
- ⑥用眼40~50分钟休息5~10分钟,可以闭眼休息或者看远处放松眼睛;
- ⑦备用滋润眼睛,缓解干涩的眼药水,最好选择不含防腐剂的品类,在眼睛干涩时使用。

过敏性结膜炎、眼睑皮炎

空调过滤网因湿润、温度适宜且常有尘垢积聚,容易滋生螨虫,空调吹出的冷风可能携带尘螨,除了造成干燥性眼病外,可能会导致眼部过敏,出现过敏性结膜炎、眼睑皮炎等,眼睛发红、发痒、粘性分泌物增多等,这种情况下需要注意:

- ①定期清洁空调,过滤网可拆下冲洗,出风口可使用湿毛巾擦拭,散热片可使用空调专用的清洗剂清洁,建议每2周清洁一次过滤网和出风口,每2~3个月清洁一次散热片;
- ②室内有地毯、公仔等毛绒物品建议每1~2周进行晾晒,被褥可以用吸尘器、除螨仪进行清理;
- ③喂养猫、狗、仓鼠等宠物的朋友在眼睛不舒服时避免和宠物亲密接触,可使用粘毛器清理脱落的毛发;
- ④备用抗过敏的眼药及口服过敏药,出现眼睛过敏症状时使用,并可使用湿毛巾、眼贴等冷敷眼睛缓解症状。

夏秋季毛虫皮炎高发

教你几招轻松应对

□作者:广州市皮肤病防治所皮肤病防治科 张静主治医师

毛虫皮炎好发于夏秋季,是毛虫的毒毛或毒刺进入皮肤后,其毒液引起的瘙痒性、炎症性皮肤病。常见的致病毛虫有桑毛虫、松毛虫和刺毛虫。毛虫有上万根毒毛,极易脱落,随风飘到人体表面或者晾晒的衣物上,进入皮肤后,引起皮肤病。

毛虫皮炎多发生于暴露部位,如颈、上胸部、上背、上肢,发病后常先有剧痒;继而成批出现数个、数十个或数百个不等,绿豆至黄豆大小的水肿性红斑、斑丘疹、丘疱疹、风团样损害,仔细看往往在中央有一针尖大小的黑色或深红色刺痕。严重者可出现恶心、呕吐及关节炎,进入眼内可引起结膜炎、角膜炎,如处理不当可致失明。

如何避免毛虫皮炎的发生呢?首先可以采用药物喷洒或生物防治消灭毛虫及其成蛾;在有毛虫的环境作业时不要位于下风方向,尽可能穿戴防护衣帽。其次在夏秋季节,干燥、大风天,户外活动时可穿长衣长裤防护,避免在有毛虫的树荫下纳凉,儿童不要在树下嬉戏,避免在毛虫多的树下晾晒衣服、床上用品。

如果接触到毛虫及其污染物后,应使用透明胶带反复粘贴皮肤去除毒毛,使用肥皂水冲洗,避免用手搔抓,以防毒毛带到其他部位,可以外用1%薄荷炉甘石洗剂及糖皮质激素类药膏,必要时可以口服抗过敏药物。

科学健身之漫画连载

爱运动的孩子更聪明

充分参与不同类型的体育活动对孩子的健康成长很重要,运动对体脂率、胆固醇、血压、血糖、心肺功能、肌肉力量、运动技能和骨骼健康都能产生有益的影响。研究发现,定期运动有助于维护孩子的心理健康,也有利于提高孩子的学习成绩和幸福感。

运动习惯需要从小培养。家长应注意多鼓励和带动孩子每天参加适量的户外运动。同时,还可以发动孩子的小伙伴们一起运动,这样更有利于培养孩子们对运动的兴趣。而在孩童时期就经常参加体育活动的人,运动的好习惯常常能一直延续到成年期。

(摘自《科学健身》)

