



中央宣传部授予中国援外医疗队群体代表“时代楷模”称号

在中国援外医疗队派遣60周年之际,中央宣传部向全社会宣传发布中国援外医疗队群体代表的先进事迹,授予他们“时代楷模”称号。

向发展中国家派遣医疗队是毛泽东、周恩来等老一辈无产阶级革命家作出的重大决定。自1963年向阿尔及利亚派出首支援外医疗队以来,我国累计向76个国家和地区派遣医疗队员3万余人次,援建医疗卫生设施共130余所,诊治患者近3亿人次,挽救了无数宝贵生命。党的十八大以来,援外医疗队模范践行人类卫生健康共同体理念,引入先

进诊疗技术,开展对口医院合作,积极推进“光明行”“爱心行”“微笑行”等义诊创新工程活动,拓展公共卫生合作,从“输血式”援助转向“造血式”援助,培养了大批当地医疗人员,留下了一支“带不走的医疗队”,提高了受援国医疗技术水平。中国援外医疗队以无私的爱心、精湛的医术、接续的奉献,得到国际社会广泛赞誉。60年来,先后有超过2000人次荣获受援国国家级荣誉,50余名队员牺牲在异国他乡。

中国援外医疗队群体代表的先进事迹宣传报道后,在社会上引起热烈反响。

广大干部群众普遍认为,中国援外医疗队群体代表不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆,既是人民健康守护者、中外友谊传递者,也是世界和平建设者、全球发展贡献者。广大医务工作者、外事工作者表示,要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,以“时代楷模”为榜样,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,以实际行动讲好中国故事,锐意创新、勇毅前行,为全面建设

社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

“时代楷模”发布仪式现场宣读了《中共中央宣传部关于授予中国援外医疗队群体代表“时代楷模”称号的决定》,播放了反映他们先进事迹的短片。中央宣传部负责同志为中国援外医疗队群体代表颁发了“时代楷模”奖牌和证书。国家卫生健康委及北京、天津、河北、内蒙古、江苏、湖北、广东、宁夏等省市区党委有关负责同志,中国援外医疗队群体代表、首都大中小学师生代表等参加发布仪式。(来源:新华社)



图说

在2023年10月的“敬老月”,广州医科大学附属脑科医院专家开展义诊咨询活动,为长者提供记忆筛查及脑健康科普,讲解老年情绪与认知障碍疾病致病机制、相关症状及诊治等知识,提升长者的健康意识。

广东构建四级精神卫生服务体系

754家医疗机构提供“全链条”精神卫生服务

广东省卫生健康委近日发布消息称,目前,广东省有754家医疗机构提供精神卫生服务,精神卫生防治服务体系实现省、市、县、镇四级全覆盖。其中,省、市、县三级均已建立精神卫生防治中心,255家二级以上综合医院、儿童专科医院、妇幼保健院等医疗机构开设精神(心理)门诊,镇街基层医疗卫生机构均配备专职或兼职“精防”人员,提供包括预防、诊疗、随访、康复各环节的“全链条”精神卫生服务。

心理健康是健康的重要组成部分,是儿童青少年健康成长的重要基础。据介绍,广东着力构建心理健康服务网络,实现预防

端口前移,方便民众获得便捷的心理健康服务。目前,该省21个地市全部设置24小时心理服务热线。自2020年以来,心理服务热线累计提供免费心理援助服务51.8万人次,其中广州市心理援助热线自开通以来累计接听群众咨询电话27万余个,成为广东省乃至全国心理援助热线的标杆。

同时,广东多部门联动,推进社会心理服务基层网络建设。目前,该省100%的乡镇(街道)、村(社区)建立“粤心安”社会心理服务站(室),让民众在家门口就可以获得心理健康服务。

(来源:广东省卫健委官网)

广州市召开迎接国家卫生城市周期复审推进会暨登革热疫情防控工作会议

9月22日,广州市政府副市长赖志鸿同志召开迎接国家卫生城市周期复审推进会暨登革热疫情防控工作会议。

会议上,市卫生健康委汇报登革热防控及巩固迎复审工作情况,白云区、黄埔区、番禺区分别就登革热防控、巩固迎复审、有效发挥基层公共卫生委员会作用作了交流发言。

赖志鸿副市长强调,国家卫生城市周期复审验收,事关全市整体形象,也是对各级干部领导水平和能力的一次集中检验;目前我市已进入登革热流行高峰期,做好当前登革热防控工作,任务艰巨,责任重大。

会议要求,各区、各部门要切实提高政治站位,持续绷紧迎复审这根弦,坚持问题导向,认真抓好综合整治和专项整治,确保各项任务全部达标。要狠抓城中村、城乡结合部、背街小巷等区域的卫生清洁,加强农贸市场及周边治理,加强“三小”食品安全、“四小”公共场

所卫生的监管,以及病媒生物防制工作。要明确迎检工作责任分工,规范做好资料归档整理,继续加强迎复审宣传氛围的营造等各项工作。

会议要求,各区、各部门要充分认清当前登革热疫情形势,按照应急预案要求进一步压实责任,强化上下联动、部门协同,形成工作合力。要结合蚊媒监测密度通报和存在问题反馈,举一反三,彻底整改,及时消除疫情风险隐患。要做实做强各级公共卫生委员会,充分发挥公共卫生委员会作用,通过建立常态化长效工作机制,深入推进爱国卫生运动和登革热防控各项措施落实落细。

市本级相关职能部门,市疾控中心,各区政府及辖区各相关部门、各街镇的负责同志参加会议。

(撰稿:广州市卫健委 许鑫)

广州市启动2023年“敬老月”系列活动

为贯彻落实党中央、国务院关于积极应对人口老龄化国家战略,大力弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,展现广州老年人积极向上的精神风貌,9月26日下午,广州市老龄委联合市卫生健康委、市文明办在市广播电视台举办2023年广州市“敬老月”启动仪式。副市长赖志鸿出席启动仪式并讲话,市老龄委成员单位、市文明办和各区卫生健康局、老龄办有关负责同志及老年人代表参加了启动仪式并观看文艺演出。

近年来,广州作为国家中心城市和省会城市,勇于先行先试,深入贯彻落实中央关于老龄工作的决策部署和省省委省政府的工作要求,扎实推进积极应对人口老龄化国家战略,积极引导“积极老龄化、健康老龄化、幸福老年人”理念,构建养老、孝老、敬老的社会环境,全力推动广州市老龄事业高质量发展。广州不断健全老龄权益保障相关法律法规体系,实施新修订的《广州市老年人优待办法》,优待对象由“年满60周岁以上的户籍老年人”扩大到“年满60周岁的具有本市户籍或持有本市有效居住证件的公民”;在

全国范围内,率先出台《广州市老年人照护需求综合评估管理办法》,建立全市统一、结果通认的老年人照护需求综合评估制度,持续组织开展老年脑健康管理、心理关爱、营养改善促进行动,为老年人提供全方位的健康服务;积极推进老年友好型社区创建,创建工作从部门层面提升到市政府层面,目前全市共有15个社区获评“全国示范性老年友好型社区”,数量居全省第一,今年全市共有10个社区获省推荐参评,进一步提升我市社区为老服务能力和水平,更好地满足老年人在居住环境、日常出行、健康服务等方面的需要。

2023年广州市“敬老月”启动仪式活动是今年广州市“敬老月”八项主题活动之一。“敬老月”期间,广州将围绕“实施积极应对人口老龄化国家战略,推进无障碍环境共建共享”活动主题,全方位、多层次积极开展敬老爱老助老主题宣传、敬老为老爱心服务、老年综合文体活动,推动广州市老龄事业高质量发展,切实增强老年人的获得感、幸福感和安全感。

(来源:广州市卫健委)

一图读懂 | 2022年卫生健康事业发展统计公报发布



10月12日,国家卫生健康委发布《2022年我国卫生健康事业发展统计公报》。

1



根据《公报》,2022年,全国医疗卫生机构总诊疗人次为84.2亿,与上年基本持平。

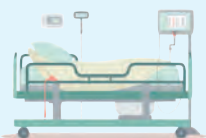


全国中医类医疗卫生机构总数为80319个,比上年增加2983个,总诊疗人次为12.3亿,比上年增加0.2亿人次。

《公报》显示,我国政府投入不断增加,医疗卫生资源提质扩容,卫生服务体系不断健全,健康中国建设稳步推进。

2

医疗卫生资源总量继续增加。在床位上,《公报》指出,2022年末,全国医疗卫生机构床位总数为975.0万张。



医院中,公立医院床位占70.0%。与上年比较,床位增加30.0万张。每千人口医疗卫生机构床位数由2021年的6.70张增加到2022年的6.92张。2022年,全国医院病床使用率为71.0%,医院出院者平均住院日为9.2日。



3

卫生人员总数上,《公报》明确,2022年末,全国卫生人员总数为1441.1万人,比上年增加42.5万人。



与上年比较,卫生技术人员增加41.4万人。2022年,每千人口执业(助理)医师数为3.15人,每千人口注册护士数为3.71人;每万人口全科医生数为3.28人,每万人口专业公共卫生机构人员为6.94人。在村卫生室工作的136.7万人中,执业(助理)医师和持乡村医生证的人员为114.1万人。



4

基层卫生服务上,《公报》指出,2022年末,全国共有县级(含县级市)医院17555所、县级(含县级市)妇幼保健机构1866所、县级(含县级市)疾病预防控制中心1999所、县级(含县级市)卫生监督所1728所,四类县级(含县级市)医疗卫生机构共有卫生人员366.9万人。



2022年,全国县级(含县级市)医院诊疗人次为13.5亿,乡镇卫生院诊疗人次为12.1亿,村卫生室诊疗人次为12.8亿。另外,全国已设立社区卫生服务中心(站)36448个。与上年相比,社区卫生服务中心(站)数量有所增加,社区卫生服务中心(站)人员数比上年增加3.4万人,增长5.0%。

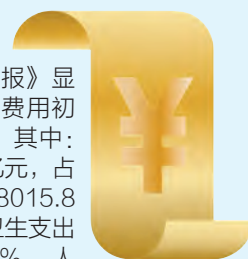
5

患者医药费用总体稳定,波动相对较小。

《公报》显示,医院次均门诊费用为342.7元,按当年价格比上年上涨4.1%,按可比价格上涨3.0%;次均住院费用为10860.6元,按当年价格比上年下降1.3%,按可比价格下降2.4%。其中,三级公立医院次均门诊费用上涨3.1%,次均住院费用下降4.0%。



卫生费用方面,《公报》显示,2022年全国卫生总费用初步推算为84846.7亿元,其中:政府卫生支出23916.4亿元,占28.2%;社会卫生支出38015.8亿元,占44.8%;个人卫生支出22914.5亿元,占27.0%。人均卫生总费用为6010.0元,卫生总费用占GDP的比例为7.0%。



6

根据《公报》,2022年出生人口为956万人;二孩占比为38.9%,三孩及以上占比为15.0%,出生人口性别比为111.1。



2022年,全国托育服务机构总数为7.57万家,全国千人口托位数为2.57个。在巩固血吸虫病防治、地方病防治、职业病防治等各项工作成效的同时,健康中国建设“多路并进”。2022年,在基层医疗卫生机构接受健康管理的65岁及以上老年人数为12708.3万。

(来源:健康报)

传染病防治法修订草案提请审议

10月20日,《中华人民共和国传染病防治法(修订草案)》提请十四届全国人大常委会第六次会议审议。这是1989年传染病防治法施行以来经历的第三次修订。修订的主要内容:

1 善传染病防治体制机制,压实“四方责任”。

一是坚持党对传染病防治工作的领导,充分发挥在党中央集中统一领导下统筹各方面力量的制度优势。二是健全联防联控、分工协作的机制,明确部门职责,强化部门协调联动。三是落实疾病预防控制体系改革部署,建立健全

全城乡一体、上下联动、功能完备的疾病预防控制网络。四是落实单位、个人责任,加强基层防控工作,实行群防群控。五是完善传染病病种分类制度,明确病种分类标准,并根据历年来病种调整情况更新病种名录。

2 立足更精准更有效地防,改进传染病预防监测预警报告制度。

一是坚持预防为主,开展爱国卫生运动,实行预防接种,强化医疗机构、病原微生物实验室感染防控,加强重点场所防控能力建设。二是加强传染病监测体系建设。建立监测哨点,拓展症状监测,强化联动监测、医防协同、医防融合,建立智慧化多点触发机制,提高监测的敏感性和准确性,及时发现疫情。三是细化传染病预警制度。分析评估疫情风险,向社会发布健康风险提示,

必要时由政府发布预警、启动应急响应。四是改进疫情报告制度。明确报告时限和方式,实行网络直报,畅通检验检测机构、社会公众等的报告渠道,建立报告的激励和免责机制,禁止干预报告。五是完善疫情信息公开制度。各级疾病预防控制部门定期公布疫情信息;传染病暴发、流行时,及时、准确公布流行传播范围,以及确诊、疑似、死亡病例数等信息。

3 完善应急处置制度,统筹疫情防控和经济社会发展。

一是提高政府应急处置能力。规定疫情应对处置遵循属地管理原则,将采取紧急措施的程序由现行的事前报批制调整为事后报告制,紧急措施不当的,上级政府可以调整或撤销;涉及限制铁路、民航的,按照有关规定权限办理,导致中断干线交通的由国务院决定。二是总结新冠疫情防控经验,增加紧急措施种类,明确对突发原因不明的传染病、新发传染病可以预先采取甲类传染病防控措施。

三是强调科学精准防控,统筹疫情防控和经济社会发展。明确采取防控措施应当与疫情的程度、范围等相适应;有多种措

施可供选择的,应当选择有利于最大程度保护单位和个人权益、减少对生产生活影响的措施,并根据情况及时调整。四是加强疫情防控中的民生保障。政府应当维持社会基本运行,保障基本生活必需品的供应和医疗服务的提供,对未成年人、老年人、残疾人、孕产期和哺乳期的妇女、需要及时救治的伤病人员等群体予以特殊照顾。五是强化传染病防治中的个人信息保护。强调依法开展个人信息处理活动,确保个人信息安全,不得过度收集信息;疫情防控中采用的个人电子风险提示码不得用于疫情防控以外的用途。

4 健全疫情救治体系,强化保障措施。

一是坚持常态与应急相结合,加强救治服务体系建设,根据患者疾病分型和病情进展情况进行分类救治。二是强化防控经费保障。明确传染病防控项目,各级财政按事权划分做好经费保障。三是加强救治费用保障。明确对困难人群实行医疗救助;对甲类和“乙类甲管”传染病

医疗费用的个人负担部分,按规定给予补助。四是加强疫情防控物资保障。建立健全公共卫生应急物资保障体系,提高疫情防控应急物资保障水平;支持药品研发,加强医药储备,疫情发生时及时组织生产;参照疫苗紧急使用制度,建立药品紧急使用制度。

(来源:光明网)

网传“防猝死套餐”真的靠谱吗? 医生这样说

医学指导:南方医科大学南方医院心血管内科吴爵非教授、药学部郑萍主任药师 通讯员:李晓珊、屈理慧



药学专家

“网红套餐”，没有证据证明能预防猝死

近日，“防猝死套餐”冲上热搜，吸引了大家的眼球。这个套餐主要包含“鱼油+维生素D+维生素B族+镁”。有网友表示，“每次吃了之后精力就很好”。这个“套餐”真的靠谱吗？来自南方医院心血管内科吴爵非教授和药学部郑萍主任药师给出了详细解答。

南方医院药学部主任药师郑萍提醒，目前没有任何科学证据证明“鱼油+维生素D+维生素B族+镁”这一组合能预防猝死，能治疗心脏病。郑萍解释，鱼油富含长链 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸(n-3 PUFA)。 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸对心血管和代谢有多种作用。大剂量的 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸(药物)能降低甘油三酯，使心血管疾病风险下降。但是通过膳食补充剂(鱼油)摄入 $\omega-3$ 脂肪酸，由于达不到需要的量，心血管保护作用微乎其微。

维生素D，能促进钙的吸收，对于骨骼健康非常重要。但是目前并没有发现维生素D对心脏有保护作用。反之，如果维生素D摄入过量，会引起维生素D中毒，表现为高钙血症，出现意识模糊、多尿、烦渴、厌食、呕吐和肌

无力。长期中毒可引起骨质疏松和疼痛。高钙血症在儿童中可引起脑损伤。

维生素B族，对造血和营养神经有帮助，但是并没有发现能使心脏获益。目前尚未证实复合维生素和矿物质补充剂可为平衡健康膳食人群提供额外的益处。

镁，血中的钾离子和镁离子维持正常水平对心脏规律的跳动非常重要。我们体内有血镁的完整调整机制，一般来说，正常人如果没有出现长时间的禁食或者严重腹泻，是不需要额外补充镁的。相反，盲目补充镁的话，有可能会引起腹泻。如果剂量过大，特别是肾功能不全患者补充镁，有可能引起高镁血症，严重时会使心脏骤停。



心内科专家

防猝死，最重要是维持健康生活方式

南方医院心血管内科教授吴爵非表示，猝死是指突然发生、意外的死亡，通常发生在健康状态良好的人身上。它是一种心脏突然停止跳动或呼吸的情况。猝死的原因复杂多样，但最常见的是心脏疾病，如冠心病、心肌梗塞，以及心律失常，如室颤。除此之外，还有其他原因包括中风、药物滥用和遗传因素。

“猝死的风险因素也有很多，例如猝死风险随年龄增加，男性比女性更容易发生。不健康的生活方式，如吸烟、不健康饮食和缺乏运动，也会增加猝死的风险。”吴爵非指出，真正预防猝死的关键分为社会层面和个人层面。

就社会层面而言，应在青少年人群进行猝死风险筛查，参与者将接受心脏风险评估、心电图检查、医生评估和心肺复苏(CPR)培训。其次，提高心肺复苏(CPR)培训，学习CPR技能可以在他人发生猝死时提供急救。再次，提

高自动体外除颤器(AED)的普及性，猝死发生时能及时使用AED除颤是挽救生命的关键。

就个人层面而言，需要做到定期体检，检测潜在的的心脏问题，早期发现并治疗。保持健康生活方式，戒烟、健康饮食和适量运动可以降低猝死风险。控制慢性疾病，管理高血压、高胆固醇、糖尿病等慢性疾病，减少猝死风险。注意睡眠和压力管理，充足的睡眠和有效应对压力也对心脏健康至关重要。

“防猝死套餐不一定起作用，最重要的是维持健康的生活方式。”对此，吴爵非提醒大家，不要依赖所谓的“套餐”，而应该采取综合的、可持续的健康措施，以保障身体和心脏的健康。网络上总会隔一阵子就会炒热一个“神药”、一个“套餐”。我们需要做的就是，从科学的角度出发，不要随便掏腰包为“谣言”买单。

医生帮

胡吃海喝，妙龄女子差点命悬“胰腺炎”

作者:广州医科大学附属第五医院消化内科黄建伟主任医师

近日，29岁的邓女士来广州探亲，面对广东的美食和亲朋好友的热情，她“管不住嘴”了，在一顿顿胡吃海喝之后，她突然觉得上腹出现剧烈疼痛，并逐渐蔓延至腰背。刚开始，她以为只是吃坏了肚子，没想到疼痛愈演愈烈，无奈之下，她来到广州医科大学附属第五医院就诊。

护士为邓女士抽血化验的情景，把当场的医生护士给震惊了——身材窈窕的邓女士，被抽出的一管血里竟有半管油花。经过对病情的综合评估，门诊医生初步判断邓女士可能患上高脂血症性胰腺炎。这种疾病凶猛如虎，发病急、病情重、死亡率高，为此门诊紧急联系了消化内科进行会诊。



邓女士被抽出的一管血里竟有半管油花。

事实果然如此，化验结果显示，邓女士的各项血脂指标都已“爆表”，其中胆固醇23.7mmol/L，甘油三酯23.26mmol/L，超过正常人的10倍，邓女士已经出现全身炎症反应综合征等症。加上，她有脂代谢障碍的病史，如不尽早干预，随时可能出现急性呼吸窘迫综合征、急性肾衰竭等严重并发症，生命危在旦夕。

精准施治 刮出“黄油”挽回生命

消化内科接诊邓女士后，作为科主任的我马上组织科室“人工肝”团队，为邓女士进行双重滤过血浆置换治疗。在团队的操作下，邓小姐体内的乳白色脂肪溶液被分离出来，她的胆固醇及甘油三酯也降到了正常值以下，腹痛症状逐步缓解。回顾邓女士的情况，如果治疗不及时，她的情况有可能发展为重症胰腺炎，甚至并发多器官衰竭，后果不堪设想。

急性胰腺炎是一种以剧烈腹痛和胰酶升高为主要特征的消化系统疾病。近年来，急性胰腺炎的发病率逐年增加。胆结石和长期酗酒是诱

发急性胰腺炎的主要原因，但近期研究发现，高脂血症诱发胰腺炎的发病率越来越高，目前已超过酒精性胰腺炎，成为诱发急性胰腺炎的第二大常见原因。

同时，高脂血症性胰腺炎较其他原因诱发的胰腺炎更易转化为重症胰腺炎，且急性呼吸窘迫综合征、急性肾损伤、深静脉血栓和多器官功能障碍综合征等系统并发症的发生率更高。患者一旦进展为重症胰腺炎，死亡率甚至高达50%。

远离胰腺炎 预防高脂血症

如何预防高脂血症？我建议做到俗语所说的：“管住嘴，迈开腿。”

※ 改变生活方式，适量运动，体重尽量控制在正常范围内。

※ 有效治疗糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病。

※ 妊娠期妇女常规检测血脂，并主要通过饮食调节血脂水平。

※ 饮食清淡，粗细搭配。平时多吃绿叶蔬菜、瓜果，少吃动物脂肪及含胆固醇的食物，晚餐宜少，少吃甜食。

※ 戒烟戒酒。

※ 有病者需定期复测血脂，规律服用降脂药物和胰酶制剂。限制脂乳类及碳水化合物的摄入，当甘油三酯 >11.3 mmol/L时禁止食用脂肪乳及高脂类食物。若发现患者为家族遗传因素引起的高甘油三酯血症，应及时对家庭成员进行基因筛查。

高脂血症不仅是心脑血管疾病罪魁祸首，更是胰腺炎的重要诱因，当血中甘油三酯高于5.75mmol/L时，一定要引起高度重视，尽快到正规医院就诊。

身上长了小红点是怎么回事?

作者:广州市皮肤病防治所门诊部 叶瑞贤 主治医师

一些对自己皮肤比较关注的朋友，发现身上逐渐长出许多小红点，既不消退也不会长得很大，长得像一颗颗小樱桃，很担心自己是不是“长肿瘤”或者身体出了什么问题。别担心，这是樱桃状血管瘤，发病与遗传基因和皮肤老化有关，而与感染、外伤、饮食没有关系。它又称为老年性血管瘤，因为常见于老年人，但也见于中青年，甚至青少年。

樱桃状血管瘤长什么样?

樱桃状血管瘤是由皮肤表面丛集的微血管构成的，可以呈现出亮红色至紫色，质地柔软，不痒也不痛。随着年龄的增长，这颗“小樱桃”可以慢慢增大，可以长到绿豆甚至黄豆大小；也可能越来越多，数量可达数个至几十个。身体任何部位都可能出现。

樱桃状血管瘤与“肝不好”有关吗?

没有直接关系！部分肝硬化、肝癌等患有慢性肝病的人群，如果肝功能异常，导致对雌激素的灭

活减弱，可能会出现“蜘蛛痣”，也就是皮肤小红点，周边血管扩张，形似蜘蛛。这种蜘蛛痣和樱桃状血管瘤在外形上的区别还是很大的。

樱桃状血管瘤不断增多会对身体有危害吗?

樱桃状血管瘤的数量随年龄增长而增多，像“老年斑”一样，是一种正常生理现象，不会对身体有任何危害，也无传染性，因此不用担心。平时应该注意避免自行搔抓，因为有可能引起出血、感染。如果觉得影响美观，可以前往医院就医，通过激光、冷冻等治疗来处理，疗效一般较好。



此为樱桃状血管瘤



此为“蜘蛛痣”

解码“更年期” 安度“多事之秋”

更年期是女性一生中必经的生理阶段。由于卵巢功能的衰退和激素的变化,女性在更年期容易出现各种健康问题。当前,我国女性平均预期寿命接近80岁,而平均绝经年龄为50岁左右,因此绝经过渡期和绝经后期占据了女性生命周期中相当长的一个阶段。更年期生命质量如何,关系着女性后1/3生命时光的幸福。

女性更年期已经成为公众广泛关注的课题。因此,每年的10月18日被定为“世界更年期关怀日”。那么,女性在更年期应该注意什么?如何安度这个“多事之秋”?让我们一起来解码更年期的那些事儿。

什么是更年期?

更年期又叫围绝经期,是指女性绝经及其前后的一段时间,是从生殖期过渡到老年期的一个特殊生理阶段。围绝经期是女性一生中必经的生理过程,意味着生育力逐渐终结,卵巢卵泡的耗竭。

绝经年龄范围很广,一般从40岁到55岁。有些人的围绝经期可以在短短1年内结束,而有些人却要熬过3-5年,甚至长达10年。

随着卵巢功能减退和激素水平改变,女性在更年期容易出现一系列生理和心理的不适,包括月经紊乱、潮热、出汗、心悸、失眠、情绪低落、激动易怒等,称为“更年期综合征”,并有可能为此后老年期的健康埋下隐患。

不过,每个人在更年期的反应都不相同,有的人会出现多种临床症状,也有的人几乎或完全没有症状。



更年期女性常见健康问题

- 1 月经异常**
月经异常是更年期女性的常见症状,表现为月经周期不规律(以月经周期缩短为多见)、月经持续时间过长、停经一段时间后月经量过多等。由于更年期卵巢功能减退,子宫内膜缺乏孕激素保护,长期单一雌激素刺激易导致子宫内膜病变,甚至发生于子宫内膜癌。
- 2 血管舒缩症状**
主要表现为潮热、多汗,是雌激素降低或波动的特征性症状。更年期女性血管舒缩症状发生率较高,有调查发现,51~60岁女性潮热发生率约为63%。
- 3 自主神经失调症状**
主要表现为睡眠障碍、心悸、头痛、头晕、易疲劳等,也有更年期女性出现记忆力减退或注意力不集中等。
- 4 精神神经症状**
表现为焦虑不安或情绪低落、失眠、不能自我控制情绪等症状。
- 5 心血管疾病风险增加**
在影响绝经后女性健康问题中,心血管疾病居首位。危险因素除了年龄、性别和家族史外,还有高血压、血脂异常、肥胖、糖耐量减低、糖尿病和久坐等。

如何判断更年期综合征?

6 骨质疏松症和骨关节炎

女性从围绝经期开始至绝经后10年内,骨代谢处于高转换状态,骨吸收大于骨形成,促使骨质丢失而导致骨质疏松和骨质疏松性骨折。腰酸背痛是更年期妇女发生骨丢失后最早出现的症状。疼痛常见于胸部和腰背部,并伴有有关节酸痛、四肢酸麻、两膝酸软无力等症状。

绝经后女性骨关节炎显著增多。雌激素对软骨有保护作用,可维持软骨稳态,绝经后雌激素下降导致关节更容易进展和出现症状。

7 盆底功能障碍性疾病

进入更年期的女性,随着卵巢功能的衰退,盆底支持功能也逐渐弱化,尤其是分娩时造成的影响,已无法被机体代偿,逐渐出现咳嗽、大笑时尿液漏出,更严重者出现盆腔脏器如子宫脱垂、阴道、膀胱或直肠膨出,甚至在阴道口可触及及组织物脱出。

8 绝经泌尿生殖综合征(GSM)

绝经后由于雌激素水平下降,导致阴道和泌尿生殖道上皮细胞的组织学和功能改变,超过一半的绝经后女性会有泌尿生殖道萎缩相关症状,称为绝经泌尿生殖综合征(GSM)。生殖道症状包括阴道萎缩、外阴阴道疼痛、瘙痒、干涩、烧灼、刺激、性生活障碍,反复发作的萎缩性阴道炎等。泌尿道症状包括尿急、尿频、尿痛和反复泌尿系统感染。

可采用女性绝经期自测表自测(国内改良Kupperman评分法),如果自测程度评价在轻度以上时,建议进一步咨询专科医生。

国内改良Kupperman评分法					
通常kupperman评分中任何一项达到2分即影响到患者的生活质量,即症状严重					
女性绝经期自测表(Kupperman改良评分)					
症状	基本分	评分程度			症状得分
		0分	1分	2分	3分
潮热及出汗	4	无	<3次/日	3~9次/日	≥10次/日
感觉障碍	2	无	与天气有关	平常有冷、热、痛、麻木	冷、热、痛感丧失
失眠	2	无	偶尔	经常,服安眠药有效	影响工作生活
易激动	2	无	偶尔	经常,能克制	经常,不能克制
抑郁及疑心	1	无	偶尔	经常,能控制	失去生活信念
眩晕	1	无	偶尔	经常,不影响生活	影响日常生活
疲乏	1	无	偶尔	上四楼困难	日常活动受限
骨关节炎	1	无	偶尔	经常,不影响功能	功能障碍
头痛	1	无	偶尔	经常,能忍受	需治疗
心悸	1	无	偶尔	经常,不影响生活	需治疗
皮肤蚁走感	1	无	偶尔	经常,能忍受	需治疗
泌尿系感染	2	无	偶尔	>3次/年,能自愈	大于3次/月,需服药
性生活状况	2	正常	性欲下降	性交痛	性欲丧失
总分					
程度评价	症状得分=症状基本分*评分程度,总分为各症状得分之和,总分>30分为重度,16~30为中度,6~15为轻度,<6为正常				

更年期健康管理

日常自我健康状况监测

女性绝经后慢性病高发趋势,因此在日常生活中要留意自己的身体变化情况,如发现异常(如阴道出血、白带异常、下腹痛、外阴瘙痒、下腹肿块、更年期相关症状、乳腺胀痛或肿物等)要及时到专科就诊。

健康体检

进入更年期的女性至少每1-2年做一次全面的体检:
◆常规全身体检及内科方面检查,如心电图、甲状腺功能等,排除心血管、精神神经及内分泌腺等器质性病变。
◆妇科检查:妇检、性激素水平测定、子宫附件B超,妇科恶性肿瘤筛查。

对于乳腺癌筛查:40岁及以上的妇女应每年进行1次乳腺超声检查,并每2年进行1次乳腺(钼靶)X线检查;高危人群,尤其有家族史者或45岁以上者,应每年进行1次乳腺(钼靶)X线检查,必要时可考虑行磁共振(MRI)检查。

对于宫颈癌的筛查:40岁及以上的妇女最好每年做一次宫颈细胞学检查和宫颈病毒学检查。
对于子宫内膜癌和卵巢癌筛查:每年1次盆腔彩色超声检查是最基本的筛查方法。对绝经后异常阴道流血者,需要进行宫腔镜下诊断性刮宫检查,必要时进行腹腔镜检查。

◆每年一次盆底功能评估,了解盆底功能状态。
如发现盆底功能不良,在医生的指导下规范进行训练和康复治疗,70%-80%患者的盆底功能是可以明显改善和恢复的;一些严重的情况,也可通过手术恢复功能。
◆测定骨密度等,了解有无骨质疏松。
如果有骨质疏松,要在医生的指导下进行药物治疗。

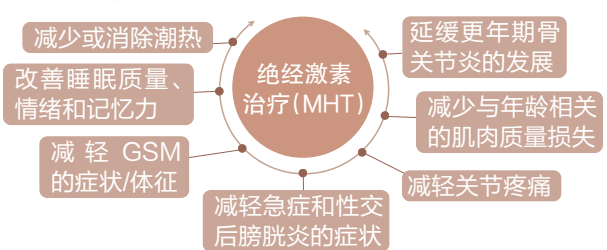
对于有更年期综合征症状的女性不管有没有给予药物治疗都应该保持定期复查随访的好习惯。医生会根据检查结果做出评价:
若无特殊,则每年随访;
若有新的表现,必要时需请相关的专科医生进行处理。

缓解更年期综合征症状

药物治疗

绝经激素治疗(MHT)

研究表明,MHT能有效减少或消除潮热,改善睡眠质量、情绪和记忆力;减轻GSM的症状/体征,改善阴道干燥、减少性交困难,减轻急性和性交后膀胱炎的症状;减轻关节疼痛,延缓更年期骨关节炎的发展;减少与年龄相关的肌肉质量损失等。



MHT启动最佳时机为患者50~60岁或者绝经<10年。使用MHT之前要评估有无禁忌证及慎用情况,并根据症状和患者的需求、个人史和家族史、相关检查结果、女性本人的偏好和期望等进行个体化治疗。具体方案应由妇科专科医生制定。

中医治疗

从中医观点来看,女性更年期综合征是肾气不足,天癸衰少,以至阴阳平衡失调所造成的。肾虚是致病的根本。更年期女性出现面红潮热、身热汗出、眩晕头胀等症状,中医认为是阴虚火旺甚至阴虚阳亢所致。
中医治疗对更年期症状可达到一定效果,尤其适合不愿意接受绝经激素治疗和有绝经激素治疗禁忌证的女性。中医讲究整体观念,辨证论治,针、药、灸并重,协调阴阳气血,有中医治疗需求者可请中医师辨证治疗。

更年期自我保健

更年期健康生活方式

更年期女性日常要注意健康的生活方式,包括:
★生活规律,按时休息;
★积极参与社会活动,充实生活内容;
★管理情绪,保持开朗、乐观、积极态度,保持心情舒畅;
★改变不良生活习惯,避免熬夜、憋尿、久坐等;
★避免外界伤害,避免摄入有害物质,不吸烟、避免二手烟。

注重营养

★饮食要定时、定量、均衡,避免无节制,限制饱和脂肪酸摄入(<总热量的7%)、避免反式脂肪酸摄入,避免油炸、油煎食物的摄入,少食动物脂肪、胆固醇高的食物;
★限盐,控糖(包括含糖饮料),少油,限酒,足量饮水;
★饮食结构要多样化,粗细搭配,增加多种水果、蔬菜摄入,选择全谷物或高纤维食物等碳水化合物,每周至少吃两次鱼。

更年期女性要摄入足够的钙,18-49岁成人钙推荐摄入量800mg/天,50岁以上和绝经后女性钙的推荐摄入量为1000mg/天。钙剂建议首先通过膳食补充,如果不能从膳食中获得足够的钙,再通过钙剂补充剂达到推荐的每日摄入量。

更年期女性要补充足够的维生素D,人体维生素D的来源主要包括通过晒太阳或从膳食中获得。必要时可补充外源性维生素D。推荐更年期女性摄入维生素D量400U(10μg)/天。也可通过测定血清25(OH)D评估体内维生素D水平决定维生素D补充量。

适当控制体重

更年期女性要维持适宜体重,体质指数(BMI)18.5~23.9kg/m²为正常,腰围应<80cm。体质质量过高可增加心脑血管疾病风险,低体质质量可增加骨质疏松症风险。

保持运动

要坚持户外运动和晒太阳。
★适当进行锻炼调节神经功能,促进机体代谢;
★每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动,如走路、慢跑、骑车、游泳、跳舞等;
★每周至少进行2-3次肌肉张力锻炼,以增加肌肉量和肌力。

避孕和性健康

建议更年期女性首选屏障避孕方法和孕激素宫内缓释系统避孕。临床明确诊断绝经者,可以停止避孕。
和谐的性生活有利于更年期女性身心健康,增进夫妻感情,促进家庭和谐。对于绝经后阴道干涩及性欲减退的女性可咨询专科医生,在专业医生指导下选择性激素治疗、非激素治疗和性心理治疗等。

心理卫生

更年期女性出现心理变化时,要及时向医生、朋友或家人倾诉烦恼,以乐观向上的心态面对问题,尽量保持平和心态,必要时接受心理医生精神支持和疏导。

食疗方

女性在更年期如果没有明显不适,可根据自身情况,选用药食同源的中药进行食疗。
麦枣糯米粥:小麦30g、大枣10枚、糯米100g;共煮成粥,加少量冰糖或蜂蜜。适用于心气不足、神经衰弱、失眠健忘、心神不安等人群。
枣仁合欢粥:酸枣仁30g、合欢皮30g、红枣10枚、粳米50g;将枣仁、合欢皮煎取汁与粳米、红枣共煮成粥。适用于易怒、抑郁、虚烦失眠等人群。
附片鲤鱼汤:制附片15g、鲤鱼1条(约1斤);先用清水煎煮制附片半小时,然后将鲤鱼剖肚洗净后放入同煮1小时。适用于头晕目眩、耳鸣腰酸或下肢水肿、畏寒喜温或白带清冷及小腹冷痛等人群。

剖肚洗净后放入同煮1小时。适用于头晕目眩、耳鸣腰酸或下肢水肿、畏寒喜温或白带清冷及小腹冷痛等人群。

清蒸杞甲鱼:甲鱼1只(约1斤)、枸杞子50g;甲鱼去内脏,洗净,枸杞子放入甲鱼腹内,加葱段、生姜、大蒜、料酒、盐等适量,上笼清蒸,待熟即可。适用于口干、烦热、潮热虚汗、腰膝酸困等人群。

药茶

药茶是在茶叶中添加食物或中药,或不加茶叶,由食物和中药经冲泡、煎煮制作而成的具有一定疗效的饮品。

甘麦大枣茶:炙甘草9g、淮小麦30g、大枣9枚(去核);水煎煮,饮用,每天2次。适用于心烦易怒、失眠多梦、没事唉声叹气、便秘等人群。

小麦红枣茶:浮小麦30g、红枣20枚;将浮小麦捣碎,红枣去核,一同放入砂锅中,水煎煮,饮用,每天1次。适用于易出汗等人群。

白术叶茶:白术叶3~5g;揉碎为粗末,放入杯中,开水冲泡代茶饮。适用于易出汗等人群。

黄花茶:黄花草100g,合欢15g,醋香附、郁金、菖蒲、茯神、生地各12g,百合30g,大枣6枚;用开水冲泡,代茶饮。适用于情绪低落、易疲劳、记忆力减退等人群。

柏子仁茶:柏子仁10~15g;将柏子仁捣烂,放入杯中,用开水冲泡,代茶饮,每天1次。适用于出汗、心慌、失眠、健忘、多梦等人群。

枣仁夜交藤合欢茶:酸枣仁、夜交藤各30g,合欢花、合欢皮各10g,生甘草5g;水煎后代茶饮。适用于心悸、乏力、心烦、健忘、多梦、失眠等人群。

合欢红枣茶:合欢花1朵、红枣5枚、冰糖适量;一起放入杯中,加入开水,加盖后浸泡10分钟饮用。适用于失眠、烦闷等人群。

小麦茯苓茶:浮小麦(捣碎)30g、茯苓15g、麦冬12g;将以上三味中药水煎2次,取汁混合,饮用,每天1次。适用于厌食、出汗等人群。

黄芪山药茶:黄芪5g、山药10g;两者洗净,提前用适量清水浸泡30分钟,然后将药材与浸泡的水一起倒入药锅里,放在炉灶上小火慢慢煎煮30分钟,将茶汁控出,晾凉后饮用。适用于疲倦乏力、食欲缺乏等人群。

参枣茶:红枣5枚、西洋参5g;将红枣放入500ml的沸水小火煮3分钟,将参片放入杯中,注入红枣水,盖上盖子焖10分钟。适用于心烦、疲倦乏力等人群。

参考文献:
●中国医师协会全科医师分会,北京妇产学会社区与基层分会.更年期妇女健康管理专家共识(基层版2021年).中国全科医学[J].2021年4月第24卷第11期,1317-1323
●人民卫生出版社出版《健康度过“人生小插曲”——更年期用药必知》

供稿:《广州卫生健康》编辑部

后语

更年期对每位女性的经历都是独一无二的,“更年期”不一定就意味着衰老、病痛、坏情绪,它也可以是人生一个崭新阶段的开始。只要正确解码了它,妥善面对这一必经的时期,更年期的女性也能收获属于自己的自信与快乐!

生育力保存:为癌症患者“多想一步”

□ 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院生殖内分泌专科主任 陈慧 教授 □ 通讯员:黄睿、汤景



孕育天地

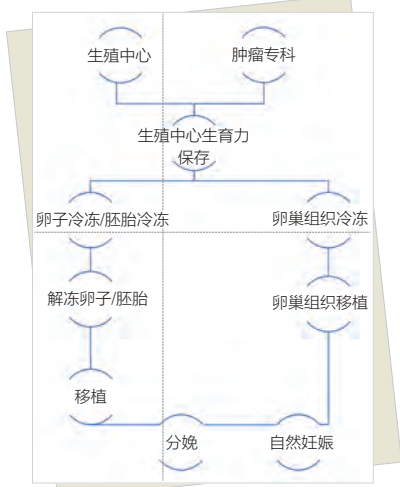
癌症常令人“谈之色变”。对部分癌症患者而言,保存生育力,从而孕育健康的宝宝,能为其未来的生活带来新希望。随着现代医学的发展,部分不幸罹患癌症的患者在经过综合治疗后,五年乃至长期生存率大大提升。因此,医生在为患者规划抗癌治疗方案时,通过深入了解其生育意愿,为她们“多想一步”,能帮助她们保存生育能力。

哪些人群可以保存生育力?

随着现代医学的不断进步,很多癌症的综合治疗效果显著提高。乳腺癌患者的五年乃至长期生存率高达91.8%;早期子宫内膜癌、早期宫颈癌及卵巢交界性肿瘤等患者能够实现长期生存;还有儿科血液肿瘤、肝胆肿瘤等部分患者经过综合治疗也预后良好。

中山大学孙逸仙纪念医院生殖内分泌专科主任陈慧教授指出,肿瘤综合治疗的主要方案,如化疗、放疗和手术等均可能会对卵巢、卵子的功能造成损害,导致患者不育或生育能力下降。因此,在开始治疗前,建议患者与肿瘤专科医生和生殖专科医生共同讨论生育力保存的可能性。

需要注意的是,生育力保存并非适用于所有癌症患者。每个人的情况都是独特的,因此在决定是否进行生育力保存时,要与专业的生殖科医生进行详细咨询和评估。



癌症患者生育力保存流程图(汤景 绘)

四大途径实现生育力保存

陈慧介绍,目前生育力保存有卵子冷冻、胚胎冷冻、卵巢组织冷冻、GnRH-a 卵巢保护四大途径,适合不同类型的患者人群。

途径一:卵子冷冻

一般来说,未婚肿瘤患者可以考虑进行卵子冷冻,但需要综合考虑以下几个因素:

肿瘤类型和治疗方案:不同类型的肿瘤和治疗方案对生育力的影响是不同的。一些化疗药物和放疗可能会对卵巢功能产生负面影响,导致不育或生育能力下降。在决定是否进行卵子冷冻之前,需要与肿瘤专科医生详细讨论治疗方案和可能的影响。

患者年龄:卵子冷冻的成功率与女性的年龄密切相关。一般来说,年龄越轻,卵子的质量和数量越好,冷冻后的存活率和妊娠率也会更高。如果患者年龄较大,可能需要更加谨慎地评估卵子冷冻的可行性。

患者健康状况:患者的整体健康状况也是考虑卵子冷冻的重要因素。如果患者的身体状况无法承受手术或药物治疗,可能需要重新评估卵子冷冻的风险和收益。

患者意愿和心理准备:卵子冷冻是一项需要患者积极参与和配合的过程,包括药物治疗、取卵手术等。患者的意愿和心理准备也是决定是否进行卵子冷冻的重要因素。

途径二:胚胎冷冻

已婚女性患者,可以考虑借助辅助生殖技术使卵子和精子结合成胚胎,然后将胚胎冷冻保存。在肿瘤治疗结束后,将冷冻的胚胎移植到子宫内,实现妊娠。随着辅助生殖技术的发展和优化,胚胎冷冻的成功率不断提高。现代的胚胎冷冻技术采用快速冷冻方法,能够更好地保护胚胎的细胞结构和功能。这使得冷冻胚胎的存活率达到95%以上,且移植后的妊娠率良好。随着胚胎冷冻技术的广泛应用,越来越多的长期随访研究也在进行。

途径三:卵巢组织冷冻

卵巢组织冷冻是一种相对较新的生育力保存方法,适用于一些

特殊情况下无法进行卵子冷冻的患者,如未到达青春期儿童、已接受放化疗患者,或者因为治疗方案的紧迫性无法等待卵子冷冻过程的患者。

与卵子冷冻相比,卵巢组织冷冻面临一些技术挑战。首先,卵巢组织的获得需要通过腹腔镜手术进行。其次,冷冻和解冻过程对卵巢组织的细胞和结构完整性有一定要求。同时,移植后的卵巢组织功能恢复等方面的问题也值得引起注意。已有卵巢组织冷冻后移植患者恢复卵巢排卵功能,实现妊娠的报道。

全球目前卵巢组织冷冻后移植获得活产的病例已超过130例。国内也已有卵巢皮质冻存、移植后成功的报道,相信卵巢组织冷冻在未来会得到更多的关注和发展。

途径四:GnRH-a 卵巢保护

GnRH-a(促性腺激素释放激素激动剂)是一种常用的卵巢保护药物,用于减少化疗对卵巢功能的损害。GnRH-a可以通过抑制下丘脑-垂体-卵巢轴的功能,减少卵巢对化疗药物的敏感性,从而减少卵巢功能的损害。这可以在一定程度上保护卵巢组织,减少化疗对生育能力的不良影响。

但是,目前对于GnRH-a卵巢保护的研究结果并不一致,其有效性和适用性仍然需要进一步的研究和证据支持。在使用GnRH-a进行卵巢保护时,需要综合考虑患者的具体情况、治疗方案和预期效果。

目前,生育力保存技术在不断发展和完善中,为肿瘤患者提供了更多的选择和机会。然而,每个患者的情况是独特的,选择合适的生育力保存方法需要与医生进行详细咨询和评估。据介绍,中山大学孙逸仙纪念医院开设了生育力保存专科门诊,将集合医院肿瘤及生殖等多学科之力为患者迎接“新生”保驾护航。

儿科频道

随着秋天来临,一种秋季常见的疾病——腹泻也在悄悄向孩子靠近。在我国,每年有两个腹泻发病季节高峰期,一个高峰为6月~8月,另一个高峰为10月~12月。腹泻通常由于胃肠道病毒及细菌引起,以轮状病毒、诺如病毒及大肠埃希菌等病原体较为常见。广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿科医师李伟华带来一份“防泻秘籍”,帮孩子防范秋季腹泻。

腹泻病有什么症状?

腹泻病可以表现为呕吐、水样便、发热、腹痛等症状,一般会持续3天~8天。个别孩子会出现水、盐分丢失严重。腹泻病可造成孩子精神萎靡、抽搐、昏迷,并可导致孩子体重不增、身高增长缓慢等。此外,患者在痊愈后不会产生终身免疫。

腹泻病怎么传染?

轮状病毒、诺如病毒等病毒传染性很强,腹泻的孩子上完厕所后如果没有洗手,病毒就会停留在他触摸过的门把手、扶梯把手、电梯按

钮、玩具等物体表面,其他人接触这些物体后,如果没有洗手就吃东西,就可能感染。诺如病毒还可能通过空气中的气溶胶形式进行传播。由此可见,腹泻的发生与手卫生密切相关,在孩子聚集的地方如幼儿园、托儿所、学校等更容易爆发,给孩子带来很大的危害。

怎么样预防孩子感染?

培养孩子良好的卫生习惯,最重要的就是饭前便后及时洗手,瓜果蔬菜要清洗后再吃,不吃不洁食物;注意碗筷及时清洗,孩子的玩具、衣物被褥等定期清洗消毒。

婴儿积极提倡母乳喂养,母乳中营养好,并且含有免疫成分,有助于帮助孩子抵抗病原体侵袭。为婴儿合理添加辅食,防治营养不良。

疫苗接种。轮状病毒感染没有特效药,接种轮状病毒疫苗可有效预防轮状病毒胃肠炎。

室内勤通风,加强室内空气对流。平时适当锻炼,提高孩子免疫力。

发生腹泻,该怎么用药?

如果孩子发生腹泻,目前也有很多药物可以帮助孩子度过感染期,但一定要注意安全用药,建议在医生的指导下用药。

益生菌制剂。比如常见的益生菌如双歧杆菌三联活菌、枯草杆菌二联活菌颗粒等,抑制病原菌定植和侵袭,对儿童急性感染性腹泻具有疗效。注意要保证用量足够,要和抗生素间隔服用,间隔两小时为宜。

口服补液盐。口服补液盐里含有钠、钾、葡萄糖等多种成分,可以补充孩子身体中丢失的水、电解质成分等。不管是哪一种类型的腹泻,口服补液盐都可以使用,对于缓解腹泻症状有一定作用。目前常用的是口服补液盐Ⅲ。

黏膜保护剂。例如蒙脱石散,

能够吸附病原体和毒素,维持宝宝的肠道细胞吸收和分泌功能,并可以增强肠道屏障功能,阻止病毒、细菌等病原体对肠道的攻击。

抗感染药物。对于侵袭性、致病性细菌感染造成的腹泻,医生会应用抗生素。但大部分时候,家长们并不知道是何种病原体导致的腹泻,所以不建议家长们在孩子出现腹泻时常规使用抗生素治疗。孩子腹泻次数多、精神不好等应及时就医,由医生判断是否要用抗生素。对于轮状病毒、诺如病毒等病毒感染造成的腹泻,目前尚无针对引起胃肠道感染的病毒的药物,家长们不要急于应用抗病毒药物。

微量元素及维生素。如锌、维生素C、赖氨酸等,有助于肠道黏膜的生长修复,具有保护肠黏膜的作用,增强肠道黏膜对水分的吸收能力,并且锌能增进食欲,对于急性腹泻的孩子,可每日给予补充元素锌。



□ 医学指导:广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿科李伟华医师 通讯员:张迅悦

秋季腹泻「杀到」,收好这份「防泻秘籍」



上火怎么破? 分脏腑来清

医学指导:广州市第一人民医院南沙医院(广州市南沙中心医院) 邓聪 主任中医师

通讯员:黄月星

尽情欢庆时,熬夜吃辣多。这些行为极易导致作息紊乱,一不小心就“上火”了,出现咽痛目赤、鼻腔热烘、嘴唇干裂、大便干、小便黄等不适症状。此时不必急于服用清热药,可先用食物来降火。正如药圣孙思邈说:“为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

火为五行之一,泛指一类阳性、热性的亢进的状态。中医理论认为,生理意义上的火为阳气所化,是生命的动力,如少火、命门之火等;病理意义上,火是各脏腑功能亢进的表现,人们常说的“上火”多指这一层含义。那上火了应该怎样破?可以试试从火来的脏腑破!广州市第一人民医院南沙医院(广州市南沙中心医院)邓聪主任中医师推荐几款药茶,大家按照指引备齐药材,用沸水冲泡,盖严温浸约20分钟,即可代茶饮。



肝火旺盛主要表现为:头痛目赤、口苦口干、心烦易怒、失眠多梦、头发爱出油、小便短黄、大便秘结等,另外,“肝木容易克脾土”,因此肝火旺盛,还容易导致脾胃功能不佳,出现食欲减退等。

清肝火,可选用菊花、夏枯草、桑叶、薄荷、蒲公英、荷叶、金银花、黄瓜、橙子、黄花菜、无花果、豌豆苗等食材。此外,养肝可多吃猪肝或鸡肝。肝火过旺的人,不宜吃辛辣及过腻过酸、煎炸食品,以免“火上浇油”。

清肝茶

材料:菊花10克,夏枯草10克,桑叶5克。
功效:清肝明目。

菊明茶

材料:菊花10克,决明子10克,山楂5克。
功效:清肝通便。



胃火内盛主要表现为:多食善饥、上腹不适、脘腹胀满、口干口苦、暖气口臭、口腔溃疡、牙龈肿痛、牙宣出血、口渴饮冷、小便黄赤、大便干结等。

清胃火,可选用麦冬、天冬、生地黄、石斛、莲子、百合、雪耳、雪梨、西洋菜、生菜、油麦菜、西红柿、马蹄、绿豆、粉葛、白萝卜等食材。调节胃火要饮食节制,少吃过热、甜腻的食物,并注意口腔卫生。

竹子茶

材料:淡竹叶10克,栀子5克。
功效:清泻胃火。

荷葛茶

材料:荷叶10克,葛根10克。
功效:清胃生津。



心火亢盛主要表现为:面赤颧红、口渴心烦、失眠多梦、口舌生疮、急躁易怒、小便短赤且灼热涩痛等。

清心火,可选用莲子、百合、灯心草、淡竹叶、麦冬、生地黄、百合、银耳、葡萄、苦瓜、苦麦菜、苦丁茶类等食材。心火旺盛要注意精神的调养,保持神清气和、心情愉快。

莲麦茶

材料:莲子(莲芯)15克,小麦15克。
功效:清肝明目。

苦麦茶

材料:麦冬10克,苦丁茶适量。
功效:清泻心火。



肺火炽盛主要表现为:咽喉疼痛,咳嗽,痰黄、痰少而黏或痰中带血,鼻衄出血,面部痤疮,口唇干裂,皮肤干燥,大便干结等。

清肺热,可选用罗汉果、鱼腥草、沙参、玉竹、莲藕、柚子、白萝卜、大白菜、芹菜、菠菜、枇杷、香蕉、梨、苹果、杨桃等食材。此外,猪肺可清肺热、养肺阴。肺火旺之人注意多喝水,少吃热量高的食品。

胖果茶

材料:胖大海3枚,罗汉果1/4个。
功效:清肺利咽通便。

玄桔茶

材料:玄参10克,桔梗10克,生甘草10克。
功效:滋阴降火、利咽通便。



爱吃自制腌制食品?

专家提醒:小心食源性中毒

通讯员:南方医科大学南方医院 李晓姝 屈理慧 姜安妮

日前,南方医院急诊科ICU收治了两位病情危重的患者。母子俩因不明原因先后出现头晕、四肢乏力、声嘶、吞咽困难等症状。二人已在外院多次就诊,仍未明确病因,到南方医院就诊时已出现明显呼吸困难、无法站立等表现,情况紧急。

因两人同时发病,在排除其他致病因素后,结合流行病学调查,高度考虑为食物中毒。入院后,急诊科李旭主任带领团队迅速开展全面检查,然而患者病情快速进展,入院当晚医护人员为母亲和孩子先后进行了气管切开、气管插管接呼吸机辅助通气等抢救措施。在无法有效沟通的困难下,急诊科团队经过多方排查,最终将目标锁定为肉毒素中毒。经与医院、广州市疾病预防控制中心等多部门沟通协作,通过送检血液等标本检测,母子俩均明确为A型肉毒素中毒。在持续给予肉毒抗毒素、呼吸机辅助通气等综合治疗下,母子二人终于康复出院。

出院后,二人均恢复良好,孩子母亲感谢南方医院急诊科的医护人员给了他们第二次生命。

自制食品中或藏有“毒素之王”

究竟什么是肉毒素中毒?李旭表示,要了解肉毒素中毒,首先要认识一下肉毒梭状芽孢杆菌。它是一种广泛存在于土壤、灰尘、水生沉积物和各种农产品中的细菌,在厌氧环境下,能分泌一类具有极强致死性的神经毒素,即肉毒素。肉毒素有“毒素之王”的称号,它的毒性大概是砒霜的1000万倍,对人类的致死剂量为0.1-1.0μg,纯化结晶的肉毒素1mg能杀死2亿只小鼠。

“肉毒素常用于医疗美容中,不规范注射或使用假冒伪劣产品可引起医源性中毒;

进食被肉毒梭状芽孢杆菌污染的食物,就会引起食源性中毒。”李旭指出,食源性中毒常因为进食了家庭自制的发酵食品、腌制食品或储存不当的罐头食品,如臭豆腐、香肠、腊肉、火腿、豆瓣酱、泡菜及鱼类制品,或发酵的面制品等引发。婴儿因肠道屏障发育不完善,如果进食了被污染的蜂蜜、奶粉、水果等也可能引起中毒。然而需要注意的是,目前因毒物检测手段匮乏,患者容易出现误诊漏诊和延迟诊断的情况。

“如果出现头晕、无力、视物模糊、复视、吞咽困难、饮水呛咳、声音嘶哑、胸闷憋气或是下行性瘫痪、眼睑下垂、肢体活动受限应立即就医。”李旭解释,肉毒素中毒以运动神经麻痹为主,多表现为急性对称性下行性迟缓性瘫痪,严重者出现四肢无力和呼吸困难,常因呼吸衰竭而死亡。根据肉毒素抗原不同,分为A-G共7个血清型,其中以A、B最常见,E型较少,F型罕见,往往A型肉毒素中毒的临床症状最重。他表示,潜伏期与摄入剂量、分型、自身情况等相关,潜伏期越短,病情越重且进展迅速,一般为12-48小时,也有1-2周才发病。

如何预防肉毒素中毒?

李旭提醒大家,生活中注意罐头食品和腌制食品的制作和保存,如发现过期或罐头有膨胀现象,应立即丢弃,不可再食用。考虑家庭等私人环境缺乏成熟、安全、可靠制作条件,易发生食品被污染的可能,不建议盲目自制发酵或腌制食品。

另外,食用食品前,建议高温加热(如80℃加热10分钟或更长时间),可以降低肉毒素中毒的风险。冷冻熟食应彻底解冻后经充分加热再食用,禽畜类食品建议煮熟煮透,或充分加热后再食用。

推荐食疗

仲秋时节降秋燥

临床营养师推荐五款秋季靓汤

医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任 黄瑜芳 副主任医师
通讯员:杜光宗 魏彤

仲秋时节,随着气温逐渐下降,天气转凉,秋燥越来越明显。中医认为“秋燥伤肺”,故秋季饮食以“减辛增酸,甘润养肺”为主要原则。此外,秋季景色萧条,易引“伤秋”之感,进而影响食欲,且肝主情志,肝病易传脾,当先实脾。故在滋阴润肺的同时,应辅以疏肝解郁、健脾益气之品。

豆5克,薏苡仁5克,陈皮2克,瘦肉250克。

【功效】健脾祛湿;各类人群普遍适用。



■白扁豆莲藕莲子排骨汤

【原料】白扁豆20克,莲藕80克,莲子15克,排骨(带骨)500克。

【功效】健脾安神,滋阴降燥,也适用秋季睡眠不佳者。



■麦冬天冬百合煲瘦肉

【原料】麦冬10克,天冬10克,百合5克,瘦肉250克。

【功效】润肺止咳、清热化痰,尤其适用于阴虚干咳无痰者,及秋季干燥气候造成的口鼻干燥、咽喉干痛者。



■无花果南北杏煲瘦肉

【原料】无花果干5-7个,南北杏各10克,蜜枣2枚,瘦肉250克。

【功效】润肺清热、止咳、滑肠等功效。特别适合干咳无痰、肺虚久咳、胃纳差、大便干结的人士,亦可作为保健食用。



■党参沙参桂圆肉老鸡汤

【原料】党参15克,沙参15克,桂圆肉15克,老鸡半只。

【功效】补气健脾、润肺祛火、养血安神。适用于疲倦乏力、头晕不适、心烦失眠、食欲不佳、大便秘结、气血亏虚者,亦可作为大众秋冬保健食用。



■健脾祛湿汤

【原料】山药30克,芡实5克,扁



健康脱口秀

防艾不恐艾



本期健康羊城脱口秀视频请扫描二维码观看

我也是一名传染病视频科普博主。经常有人见到我的时候都会说——哦，原来你就是那位“妨碍”科普的博主啊!

大家好，我是马灿业，来自广州医科大学附属市八医院，我们医院是一家传染病医院，也是一家治疗艾滋病的定点医院。

我本人呢，是一名专业为艾滋病人做手术的外科医生，同时也是一名传染病视频科普博主。经常有人见到我的时候都会说——哦，原来你就是那位“妨碍”科普的博主啊!

防艾，就是预防艾滋病。说起防艾的科普，那真是任重而道远。从我经常接到的那些奇葩咨询就能看出来。

有网友私信我，说他坐公交的时候，旁边有个人很瘦，感觉像艾滋病携带者，而且这个人放了一个屁，他觉得这个屁，里面有一股不一样的味道，一开始不太确定，随后就多吸了几口，后来十分确定就是有不一样的味道!问我他会不会有感染的风险?

当时我的表情是这样的(冷漠)，我劝这位朋友冷静一下。他说他现在冷静不下来，怎么办?我说，那你多吸几口，晕过去你就肯定冷静了。

在我们日常生活当中，很多人都有这样一个误解，以为只要接触了艾滋病人，就有发生感染的可能。我接到最多的几个询问就是：按摩足浴会不会感染艾滋病?坐了别人坐过的马桶圈会不会感染艾滋病?跟室友共用了洗衣机会不会感染艾滋病?最无语的一个问题是，摸了你们医院的门把手会不会感染艾滋病?

最无语的一个问题是，摸了你们医院的门把手会不会感染艾滋病?

(视频演绎:广州医科大学附属市八医院普外科 马灿业 副主任医师)

因为有这样一层对艾滋病的误解，不少朋友每天都会陷入恐慌、焦虑、甚至抑郁。轻度的恐友，乱搜、乱想、乱发飙。中度的恐友，看脸、看嘴、看私部;重度的恐友那是温度枪不离手，检测比吃饭积极，真是苦了他们，为降低国家恩格尔系数做这么大的贡献，因为钱都不买吃的了，买HIV试纸。

朋友们，放松。要相信光啊，要相信科学啊，没有必要这么恐艾。我们真正要做到的是，防艾但不恐艾。

最基本的，就是要弄清楚艾滋病的传播途径。主要就这三种：性传播、血液传播和母婴传播。

只要你和别人共用注射器，不输不明来历的血液，不使用未经消毒的医疗器械，洁身自好，不发生高危性行为等等，那马医生负责任地告诉你，感染艾滋病的几率是很小很小的。一般情况下，拥抱啊、握手啊、接吻啊、蚊虫叮咬啊，共用公共设施或生活用具、共餐、咳嗽等行为，是不会造成艾滋病毒的传染的。

所以，那位闻了个有味道屁的朋友，你不用担心感染艾滋病的，这只会让你感觉到不舒服。但是，下次再遇到这种情况，马医生还是建议，坐到通风处吧，哪怕你俩感情再深，也没有必要在那一口闷。实在无处可逃，你也可以释放一下气量，让他也尝尝滋味!毕竟这种东西又不是艾滋病，谁没有啊!

好，今天的科普就到这里，希望大家都多了解点艾滋病的知识，真正做到防艾不恐艾。谢谢大家。

各年龄段儿童“安全教育” 要点，赶紧收藏!

作者:中山大学附属第三医院儿科 屈靖鑫 住院医师
通讯员:甄晓洲

窒息、异物吸入、溺水、跌落伤、交通意外、中毒、火灾，甚至飘窗旁放着的板凳、烧开的滚烫热水……每一个危险，对于一个孩子来说都有可能是致命的。

中山大学附属第三医院儿科的专家根据不同年龄段儿童的生长发育和行为特征，总结了不同年龄段儿童的安全隐患，希望广大宝爸宝妈可以引起警惕，预防儿童伤害事件的发生。

0-6个月儿童

尚没有完全的自主行动能力，看见身边的“小东西”时，会抓放进嘴里;或在床上翻来翻去，一不小心就靠近床的边缘……

窒息和气道阻塞:避免接近塑料包装材料、有缝口的包、柔软的包裹性被褥等，以免遮盖住口鼻。

跌落伤:宝宝独自在床上时注意防护，避免睡觉时翻滚跌落床下。

7-12个月儿童

可以自主移动，爬行、扶站、尝试攀爬，手部的精细动作会有所增加;会喜欢各种颜色鲜艳的物体，会自己从椅子上站起来，将桌上的各种小物品放进嘴里。

窒息和气道阻塞:要把食物切成薄片，千万不要直接把胡萝卜、苹果、花生等硬的食物直接给孩子进食。避免购买可以被宝宝放入口中的小件玩具。

跌落伤:宝宝在凳、床、沙发等高处时要仔细留心，避免高处跌落。

烧烫伤:洗澡水温应保持在38度左右，先放冷水，再放热水。盛放热液容器的桌面尽量不用桌布，以防宝宝拉扯桌布导致容器翻倒。

道路伤害:使用背带、婴儿车或开车出行前，仔细检查安全情况。

药物伤害:给宝宝服用药物时要仔细阅读说明书或按医嘱服用。

1-3岁儿童

可以到处走或跑，还可以拿到家中，大部分的物品。但无法识别危险事物，往往喜欢的东西就想直接拿到手上，想去的地方就会直接跑过去，没有办法规避危险。

跌落及外伤:保持家中地面尤其是浴室地面的干燥，避免滑倒;靠窗不要放置凳子和沙发等家具;窗户需安装护栏;保证家具牢固，不会被轻易碰倒;包裹住家具的尖锐部分，以防撞伤等。

烧烫伤:家中的药品和化学用品(清洁剂等)要放在高处或锁起来，以免误食或泼洒到皮肤上。电热水壶、饮水机在作业时，要放在孩子触碰不到的位置。

溺水:及时清空浴盆或浴缸里的水。

中毒:成人不要在孩子面前吃药，以免孩子模仿;保持一扇开启的窗，以防煤气中毒;药品和清洁剂等均要远离孩子。

汽车伤害:尽量在远离车流的地方如公园、室内游乐场等地方玩耍。

3-12岁儿童

可以跑得很快并喜欢独立地去发现更多事物，这就意味着，孩子可能在你想象不到的地方独自玩耍，还很喜欢练习走楼梯，或直接从楼梯上蹦下来;还可能在小区的院子、马路上骑车。

割伤:家中带尖头的用具和小件物品如剪刀、刀具、针等要放在上锁的抽屉中或孩子不易拿到之处。较低矮的桌子四边应为圆角。挑选玩具时要注意玩具的边角是否锐利。

跌落及外伤:注意常见游乐设施的安全隐患，尤其是滑梯、转盘、小区或公园的健身设施等都有可能造成外伤。

溺水:如孩子开始学习游泳，要在水位低于头部的泳池区域游泳。建议不要在池塘、小河等无救援人员的区域游泳。

交通意外伤害:以身作则教导孩子遵守交通安全的规则，不要汽车车后玩耍。在骑车和滑轮运动前应正确佩戴安全的高质量头盔。

科学健身之漫画连载

轻装上阵还是全副武装?

参加体育活动时，需要穿戴合适的运动装备，包括运动服装、运动鞋袜等。

运动服要相对宽松、透气，有利于血液循环和散热。纯棉衣服排汗功能差，尤其在夏季运动时容易粘在身上，既不舒适又影响肢体活动。可以选购一些专为运动设计的速干衣裤。另外，参加体育活动时，可以带一些备用服装，便于出汗后及时更换。

运动鞋可以根据运动项目选择，如跑步鞋、网球鞋等。运动鞋应大小合适、透气、舒适。运动袜可以选择具有较好透气、排汗、速干效果的。

(摘自《科学健身》)

