



全面推动卫生健康事业高质量发展 筑牢中国式现代化卫生健康根基 2024年全国卫生健康工作会议明确9项重点工作

1月11日至12日,2024年全国卫生健康工作会议在北京召开。会议坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届二中全会精神,深入学习贯彻习近平总书记关于卫生健康工作重要论述精神,认真落实党中央、国务院决策部署,总结2023年工作情况,安排部署2024年重点工作。国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟出席会议并讲话。

会议指出,2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,是三年新冠疫情防控取得重大决定性胜利的一年,也是卫生健康事业稳中求进的一年。全国卫生健康系统坚决贯彻习近平总书记重要指示批示精神,全身心护佑人民生命健康,各项工作稳步推进。毫不放松抓好新冠等呼吸道疾病防治,有力保障新冠疫情防控平稳转段,持续巩固“乙类乙管”常态化防控成果,有效应对季节性呼吸道疾病流行,广大医疗卫生人员作出突出贡献。以基层为重点优化资源布局,“三医”协同发展和治理迈出新步伐,卫生健康服务体系取得新成效。持续提升医疗服务水平,群众就医体验持续改善,科技创新、人才培养和信息化工作进一步加强,优质医疗服务供给不断增加。大力推进爱国卫生运动和健康中国行动,重大传染病和重大慢性病防治水平得到提升。严密防范系统风险隐患,全力做好自然灾害紧急医学救援和重大活动保障。扎实开展主题教育,全面从严治党彰显新气象,党建宣传持续强化。我国医疗卫生服务能力持续增强,人民健康水平持续提升。

会议强调,习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于卫生健康工作的重要论述,是做好卫生健康工作的根本遵循。全国卫生健康系统要深入领会、坚决贯彻习近平总书记关于卫生健

康工作重要论述精神,更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义,进一步增强做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉,牢牢把握推进中国式现代化这个最大的政治,紧紧锚定2035年建成健康中国这个总体目标,坚持把高质量发展作为首要任务,注重政策措施的步调一致性、重大战略措施的连续性、具体策略措施的灵活性和服务体系建设的方向性,全力以赴推进卫生健康事业系统升级、全面进步。

会议指出,2024年是中华人民共和国成立75周年,是实施“十四五”规划的关键一年,也是卫生健康事业改革创新、强基固本、全面提升的重要一年。全国卫生健康系统要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实党的二十大和二十届二中全会精神,坚持稳中求进工作总基调,完整、准确、全面贯彻新发展理念,贯彻新时代党的卫生与健康工作方针,全面推进健康中国建设,深化拓展医药卫生体制改革,更加突出医疗卫生机构的内涵式发展,更加突出卫生健康服务的系统连续,更好统筹发展和安全,不断增强人民群众健康获得感,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业奠定坚实健康根基。

一是坚定不移推进深化医改各项任务。以人员下沉为核心深化医联(共)体建设,以落实功能定位为重点统筹“双中心”和临床专科建设,以“三个转变、三个提高”为方向持续推进公立医院高质量发展,以推广三明医改经验为抓手促进“三医”协同发展和治理。

二是以基层为重点推进服务能力建设。持续加强县医院能力建设,深入推进“千县工程”。持续增强基层防病治病和健康管理能力,稳步扩大农村订单定向免费医学生培养规模,乡镇卫生院和社区卫生服务

中心达到国家能力标准的比例进一步提高。持续提升医疗服务质量,加强病房适老化、便利化改造。扩大专业护理人才招录规模,持续改善医疗护理服务。

三是促进人口长期均衡发展。加强人口工作的组织领导,深化人口监测预警和形势分析。加快完善生育支持政策措施,大力发展普惠托育服务。

四是充分发挥科技创新和人才队伍的重要支撑作用。加快建设符合行业特点的科技创新体系,加强科技攻关,促进成果应用推广,助力开辟生命科学等未来产业新赛道。深化医教协同,推动医学高层次人才培养落地,持续加强全科等基层和紧缺专业人才培养。

五是稳步推进健康中国行动落实落地。加大爱国卫生运动统筹推进力度。加强重大慢性病防治工作,积极发展以健康管理为中心的慢性病综合防治体系。完善老年健康服务体系,优化妇幼健康服务,深化职业病危害监测和治理,强化食品安全标准体系建设。

六是促进中医药传承创新发展。全面实施中医药振兴发展重大工程,加强国家中医优势专科建设,充分发挥中医药在治未病、康复,以及儿童青少年近视、肥胖防治等方面的独特优势。

七是推进疾控体系高质量发展。落实推动疾控事业高质量发展的指导意见,强化疾控机构核心职能,加强智慧化多点触发传染病监测预警体系建设,加快补齐各级疾控机构基础设施和实验室设备配置缺口。

八是防范化解卫生健康领域重大风险。着力防范化解重大传染病疫情、生物安全、安全生产等风险,推动高质量发展和高水平安全良性互动。

九是统筹推进法治、应急处置、国际交流等重点工作。加强卫生健康法治建设,强化普法遵法,提升突发事件应急处置能力,积极参与全球卫生治理。

(来源:国家卫生健康委员会官网)

以人民健康为中心 为民服务解难题

——广州市卫生健康委领导接听12345政府服务热线电话

2023年12月27日上午,广州市卫生健康委党组成员、副主任周端华带队委机关相关处室来到广州12345政府服务热线话务中心现场接听群众来电,倾听群众呼声,了解群众健康需求,及时为群众解疑释惑、排忧解难,积极回应群众所关心的热点问题。

在本次接听活动中,现场回答了有关医患矛盾解决途径、公共卫生机构与服务、预约诊疗流程、政策法规等群众关切的问题,对能够现场解答解决的,当场予以回复;对需要核实办理的,形成热线工单,转交到相关处室、单位,要求尽快核实情况、加快办理进度,及时作出处理答复。“广州12345”微信公众号同时通过微信预受理的方式征集群众各类诉求共9个,问题涉及社区医疗服务、预约挂号等方面事项,已由热线中心转派广州市卫生健康委依法依规处理。

群众健康无小事。组织委机关干部到12345服务热线现场接听群众来电是改进服务方式,推动机关工作转作风提效能,积极回应群众对卫生健康领域社会关切的重要平台。周端华副主任在接听完群众来电后召开委机关各处室参加接电活动人员会议,要求委机关全体干部职工要坚持以人民为中心思想,认真办好每一个来电来访事项,同时要分析全年群众来电来访反映问题的情况,研究分析问题的原因,提出有针对性的措施和办法,努力破解医疗卫生健康服务领域的热点痛点难点问题,坚决从源头上化解矛盾,减少纠纷,用心用情用力办好民生实事,切实维护群众健康权益,不断增强群众的获得感、幸福感、安全感,提高群众的满意度。

(来源:广州市卫生健康委员会保卫处)



图说

每年的1月是“世界防治麻风病日”。图为1月25日下午,广州市皮肤病医院太和康乐村的护士为麻风病休养员测量血压。太和康乐村位于广州东北部的帽峰山深处,过去主要作为麻风病患者的集中治疗场所。(广州市皮肤病医院 供稿)

本版编辑:张思思

广州市政府工作报告@卫生健康 2024年有这些工作重点

1月15日,广州市代市长孙志洋在广州市第十六届人民代表大会第四次会议上作政府工作报告。多种模式医联体建设,促进优质医疗资源扩容下沉、布局均衡。新建60个三级名中医工作室、20个旗舰中医馆,创建全国基层中医药工作示范市……展望2024年健康广州建设的工作重点,件件涉及民生福祉。

医联体建设、研究型医院联盟、中医等关键词“上榜”

过去一年,数据显示,在职工、退休人员普通门诊年度报销限额分别提高1倍和1.8倍,“穗岁康”赔付16.7万人次、5亿多元。广州成功创建全国婴幼儿照护服务示范城市。中山大学附属第一(南沙)医院、广州妇儿中心增城院区、广州医科大学附属中医医院天河院区建成启用,101家机构达到“优质服务基层行”国家推荐标准,市疾病预防控制中心挂牌成立,入选国家紧密型城市医疗集团试点……一项项的“成绩单”,展现了医疗领域的高质量发展成果,切实惠及民生。

展望2024年,政府工作报告中提出,深化健康广州建设。推进多种模式医联体建设,促进优质医疗资源扩容下沉、布局均衡。深入推进公立医院改革与高质量发展示范项目,深化医保支付方式、医疗服务价格动态调整等重点改革。推进国家医学中心、区域医疗中心、研究型医院建设,遴选18家高水平医院组建研究型医院联盟。持续夯实基层卫生服务基础,推动社区医院扩容提质。新建60个三级名中医工作室、20个旗舰中医馆,创建全国基层中医药工作示范市。深化疾控体系建设,完善传染病监测预警体系。推进职业病防治三甲医院建设。扎实开展爱国卫生运动,巩固拓展国家卫生城市创建成果。

此外,在推动人口高质量发展中提出,实施3岁以下婴幼儿照护服务三年行动计划,推进托育综合服务中心建设。

聚焦智慧医疗赋能多种模式医联体建设

展望2024年,广州政府工作报告提出,推进多种模式医联体建设,促进优质医疗资源扩容下沉、布局均衡。

“近年来,各医院正在探索深化多种模式的医联体建设。”市政协委员、广州市第十二人民医院党委书记

林鲤洁说。以她所在的医院为例,该院作为广州城市癌症筛查定点医院之一,2022年就与广东省肺癌研究所共建广州首家“广东省肺癌一体化诊疗中心”,实现省肺研所专家线上同质化诊疗,线下定期查房以及手术、疑难杂症大会诊等,这种一站式服务给患者带来良好就医体验,取得良好成效。

“推动优势医疗资源扩容下沉,我们的体会是要借助优势、特色专科优势,同时进行精准结对宣传。”林鲤洁说,新的一年,新的举措也正在展开,比如2024年广州产业工人职业健康行系列活动已经顺利启动,这个活动将依托广州市职业病防治院,探索“职业病防治+慢性病防治”的综合健康服务模式,针对企业职工健康需求组织专科队伍,送医送药送检查,让“车轮上的门诊”真正开到企业、开到厂区、开到工地,增进产业工人健康福祉、推动健康广州建设。

“智慧医疗的技术发展为多种模式医联体建设赋能,做到把技术下沉,让基层患者可以便捷享受优质医疗服务。”市人大代表,中山大学中山眼科中心主任、院长林浩添表示,通过数字医疗技术助力,可以帮助将优质医疗技术进一步下沉到基层中去,推动多种模式医联体的建设。林浩添表示,广州推动冷泉生态系统、人类细胞谱系2个大科学装置建设取得实质性进展,重组获批国家重点实验室7家,“自然指数一科研城市”排名跃升到全球第八位,“七家国家重点实验室中其中一家是眼科学国家重点实验室(中山大学),广州生物医药布局面向国际、医疗资源优势突出,这些成果将会进一步推动医疗卫生发展和医联体的建设。”

畅通中医药服务到家门口的“最后一公里”

2022年,广州市出台了《广州市三级名中医工作室建设方案》,计划在2022—2024年三年间,分批建立一批具有岭南特色、传承中医药理论的市、区、社区三级名中医工作室,覆盖全市二级以上中医医院、三级综合医院(中医科)及社区卫生服务中心。该项目是以三级医院中医专家下沉基层为主,兼顾二级以上医院引入省级以上名中医的方式,力争3年在广州市建成240个三级名中医工作室。截至2023年,全市共建立140个名中医工作室。

家门口看名中医是广州市卫生健康高质量发展的一项重要举措。展望2024年,广州将计划新建60个三级名中医工作室、20个旗舰中医馆,创建全国基层中医药工作示范市。

市人大代表、广州医科大学附属中医医院内分

科王文英主任表示,听了政府工作报告,作为中医药工作者,也受到了极大鼓舞。尤其是在政策层面上,比如建设三级名中医工作室、旗舰中医馆、创建全国基层中医药工作示范市等,都有助于推动中医药的普及和发展,吸引更多资源向中医药倾斜。

对于名中医工作室的建设,王文英建议,三级名中医工作室应当持续建设和规范化管理,一方面实现医疗资源共享,另一方面可以推进省市和社区医院在慢性病管理上的上下联动,促进紧密型城市医疗体的形成。另外,中医治未病在糖尿病等慢性病防控上有优势,应予大力推广。

让托育服务惠及每一个育儿家庭

托育服务是推动人口高质量发展重要板块,也是民生关切。今年1月发布的《广州市3岁以下婴幼儿照护服务体系三年行动计划(2023—2025年)》提出了20条具体政策措施,针对性地解决托育服务发展面临的实际困难和突出问题,有效降低生育、养育、教育成本,推动3岁以下婴幼儿照护服务工作高质量发展。根据计划,“十四五”期间,广州将持续深化巩固全国婴幼儿照护服务示范城市创建成果,不断完善3岁以下婴幼儿照护服务普惠供给体系、管理指导体系、队伍建设体系和质量保障体系。

市政协委员、广东省婴幼儿照护与早期发展行业协会会长孙伟文表示,广州对托育服务的探索走在全国前列,目前主要是以商业模式进行市场化探索,家长感到“入托难、入托贵”,托育机构“招不满、经营困难”这两种情况仍然同时存在,近年来一些托育机构停业也对家长消费信心造成一定影响。

“今天看到‘实施3岁以下婴幼儿照护服务三年行动计划,推进托育综合服务中心建设’被写入政府工作报告,感到十分振奋!”孙伟文表示,“三年行动计划”提到,到2025年全市所有街(镇)至少建有1个公建民营普惠托育机构,支持用人单位开办普惠托育,利用自有资金和场所为本单位职工提供普惠性托育服务;鼓励广州高等院校、职业院校(含技工学校)设置婴幼儿托育相关专业或开设相关课程,加强照护人才培养。“这几条路径都将大大降低托育机构场地成本、人才培养成本,能够更加集中资源为家长们提供‘消费得起、信任得了’的高质量普惠托育服务。从家长角度来说,也将能够得到可及性更高、性价比更优的普惠托育服务。”

(来源:《广州日报》)

国家卫生健康委发布春运期间健康提示

1月25日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治和健康提示有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍,1月26日开启2024年春运后,人群流动和聚集性活动增多,呼吸道疾病感染风险加大,要做好个人防护准备,持续加强监测预警。

米锋介绍,当前新冠疫情仍维持在较低水平,流感活动呈下降趋势,全国医疗机构门急诊呼吸道疾病每日诊疗量持续下降,医疗秩序总体平稳有序。中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染室主任彭质斌介绍,预计在春节假期前后,受到人群大规模流动、探亲访友、聚餐

聚会活动增多等多种因素影响,新冠疫情可能会出现一定程度的回升。当前,急性呼吸道疾病仍以流感为主,其他的呼吸道疾病处于较低流行水平。其中,乙型流感的占比升高,导致流感疫情出现了小幅波动。

米锋提示,在春运期间,要加强养老托幼机构、社会福利机构等重点机构疫情防控,关注“一老一幼”重点人群,强化日常健康监测,落实各项防控措施;加大医疗资源统筹力度,满足人民群众就医用药需求。近日,寒潮天气再度影响我国,要关注重点人群,采取针对性防护措施。

(来源:“健康中国”微信公众号)

2023年全国出生人口为902万人

1月17日,在国务院新闻办举行的2023年国民经济运行情况新闻发布会上,国家统计局局长康义介绍2023年国民经济运行情况。在人口方面,2023年我国人口总量有所减少,城镇化率持续提高。

发布会指出,2023年年末全国人口(包括31个省、自治区、直辖市和现役军人的人口,不包括居住在31个省、自治区、直辖市的港澳台居民和外籍人员)为140967万人,比上年末减少208万人。全年出生人口为902万人,人口出生率为6.39‰;死亡人口为1110万人,人口死亡率为7.87‰;人口自然增长率为-1.48‰。

发布会介绍,从性别构成看,男性人口为72032万人,女性人口为68935万人,总人口性别比为104.49(以女性为100)。从年龄构成看,16~59岁的劳动年龄人口为86481万人,占全国人口的比重为61.3%;60岁及以上人口为29697万人,占全国人口的21.1%,其中65岁及以上人口为21676万人,占全国人口的15.4%。从城乡构成看,城镇常住人口为93267万人,比上年末增加1196万人;乡村常住人口为47700万人,减少1404万人;城镇人口占全国人口的比重(城镇化率)为66.16%,比上年末提高0.94个百分点。

(来源:《健康报》)

广东印发老年痴呆防治行动方案

近日,广东省卫生健康委印发《广东省老年痴呆防治促进行动实施方案(2023—2025年)》,提出到2025年,公众对老年痴呆防治知识的知晓率提高到80%,65岁及以上人群老年期痴呆患病率增速下降,全省初步形成全社会关注、支持和参与老年痴呆防治行动的社会氛围。

《方案》明确,通过在广州、深圳、东莞及其他有条件的地区开展老年痴呆科普宣教、早期筛查、人员培训、协作管理、分类干预、建设信息化管理平台

等服务,构建老年痴呆防治服务网络,预防和减缓老年痴呆发生,并帮助照护者缓解照护压力,实现防治服务能力逐步提升,改善老年人生活品质。

据悉,为加强对各级各类老年痴呆防治机构的质控评估,广东省卫生健康委将牵头组织对各地老年痴呆防治促进行动工作情况指导评估,确定一批试点地市和区县,推广老年痴呆照护辅助技术,发挥示范引领作用,推动建立患者自我管理、家庭管理、社区管理、医院管理相结合的痴呆防治干预模式。

(来源:广东省卫生健康委官网)



读懂肺结节,其实没那么可怕

□ 医学指导:广州医科大学附属第一医院胸外科 张满 主任医师 □ 通讯员:韩文青

+ 专科

如何读懂“肺结节”?

肺结节是一种影像学表现,临床分型主要根据其大小、形态、密度和生长速度等因素进行判断。“通常情况下,我们按照形态,可以把肺结节分为实性结节、亚实性结节两种,亚实性结节包括纯磨玻璃结节和混合磨玻璃结节。”张满介绍,如果按照大小分型,肺结节可以分为微小结节(直径小于5毫米)、小结节(直径5-10毫米)和结节(直径10-30毫米)。

除此之外,还有按密度分型、按生长速度分型等。肺结节的临床分型对于判断其良恶性具有重要意义,但并不是绝对的,需要结合患者的临床表现、影像学检查、病理活检等综合判断。对于体检发现的肺结

节,有经验的医生会根据结节的大小、形态、实性成分占比等确定随访周期。

肺结节不一定是肺癌,如果体检发现肺部有肺结节,不需要过度恐慌,在做肺部CT的人群中,大约有8%-51%的人会发现肺结节,其中绝大多数是良性的,恶性概率仅占1.1%-12%。即使医生判断恶性概率比较高的肺结节、早期肺癌,也可以通过微创手术实现根治。

“我们会在保证病灶完整切除的前提下,最大程度保留患者的正常肺组织以保护患者的肺功能。”张满说,临床医生会根据肺结节的大小、位置、实性成分多少等因素确定手术切

除范围。目前手术切除的方式有肺叶切除和亚肺叶切除两大类,亚肺叶切除又包括肺段切除和楔形切除,医生会依据患者结节的具体情况选择个体化的手术切除方式。张满表示,“对于CT检查中发现的肺结节如果经判断恶性概率高,有手术切除的必要性,我们可以通过一个三四公分的小切口,开展单孔胸腔镜的微创手术切除,这样患者的肺功能基本上不会受到影响,显著提高患者的术后生活质量。”

张满介绍,广州医科大学附属第一医院胸外科何建行教授团队率先开展“无气管插管、无胸腔引流管、无尿管”的无管微创手术,避免了气管插管及

机械通气对气道、肺的损伤,使手术技术进步从缩小切口的基础上提升到功能保全的境界,实现24小时快速康复。对于每位手术患者,医生都会进行系统的评估,制定一体化的诊疗方案,为患者寻求“最优解”。

如果是多发肺结节,是不是需要全部切掉呢?张满强调,达到手术指征才需要手术切除,并不是要把所有的肺结节一次性切除,有经验的医生会结合影像学检查、病理活检等手段进行判断,“对于有毛刺、分叶、胸膜牵拉、血管束束等带有恶性征象的肺结节,我们会建议尽早手术切除,而一些看起来就是良性的肺结节,则不需要过度治疗。”

每年体检,总会让不少人感到心慌,看到体检报告上的“肺结节”免不了与肺癌建立起联系。很多朋友发现,最近这几年,身边越来越多的人被检出有肺结节,难道是肺癌发病率提高了吗?广州医科大学附属第一医院胸外科张满主任医师表示,肺结节检出率的增多与影像技术的进步及人们健康意识的增强密不可分,特别是对肺部CT筛查的意识及接受程度不断提高。因此,大家会有种身边“冒出”很多患者的感受,但检出的肺结节当中,绝大部分并非肺癌,只有少数才是真正的恶性肿瘤。

肺结节术后需要做辅助治疗吗?

做完肺结节手术,当病理结果明确诊断为肺癌时,后续是否需要辅助治疗呢?张满认为,对于早期肺癌患者,术后一般不需要辅助治疗,但对于中晚期肺癌患者,手术只能切除肉眼可见的肿瘤,术后仍有复

发、转移的风险,需要通过术后辅助治疗(比如放疗、化疗、免疫治疗、靶向治疗、生物治疗等方法)进一步消灭残留的癌细胞,降低复发和转移的风险。

需要注意的是,辅助治疗方案需要根据患者的具体情况

制定,包括肺癌的分型、分期,患者的身体状况等因素,最大限度减少高毒药物的使用。

早发现、早治疗是降低肺癌死亡率的有效措施,肺结节发病率高,且早期没有任何临床表现,患者自身无法判断。

成年人尤其是有肿瘤家族史的人群,在进行常规体检时,有必要增加一项低剂量CT检查,了解肺部情况,及早干预、及早处理,才能获得更高质量的生活。

消炎药、抗生素、抗菌药物、抗微生物药,你能分清楚吗?

□ 医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院药学部 柳晓蕊主管药师、舒文莹 副主任药师 □ 通讯员:杜光宗、魏彤

药师有话

每到换季时节,常常会发生一些小状况:感冒发烧、咳嗽、喉咙痛……这时候,不少人会习惯性地想:“吃点消炎药吧,很快就好了”,然后就去药店买了“XX西林”“头孢XX”或“XX霉素”,这些真的是消炎药吗?消炎药是否就是抗生素呢?抗生素与抗菌药物、抗微生物药到底有什么区别呢?



什么是消炎药?

消炎药,顾名思义就是消除或缓解炎症反应的药物。简单说来,炎症反应就是“红、肿、热、痛”的症状,在医学上主要包括两大类:

一类是甾体抗炎药,即糖皮质激素,具有消炎、抗过敏、抗休克和退热等作用,被用来治疗多种疾病,代表药物有泼尼松、氢化可的松、地塞米松。

另一类是非甾体抗炎药,即解热镇痛药,具有消炎、镇痛、退热等多种作用,可用于治疗关节炎、痛风、疼痛等,代表药物有阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬、塞来昔布。治疗感冒的复方药物大部分都含有解热镇痛药。

消炎药只能对付“红、肿、热、痛”的炎症症状,并不能改变引起炎症症状的病因。很多原因都能导致炎症反应,例如外伤、免疫性疾病、风湿等。被细菌、真菌或病毒等微生物感染是炎症反应的常见原因,要从根本上去除感染从而彻底治好感染的炎症反应,还得依赖抗菌药物等。

什么是抗生素?

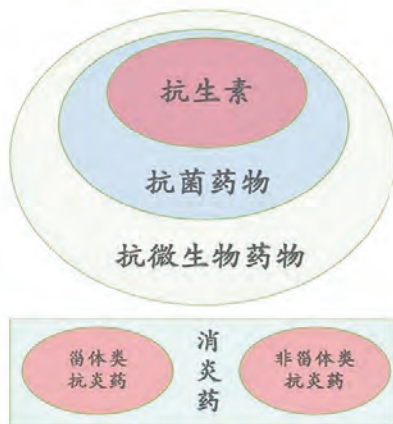
抗生素是指来自自然界、天然的、在微生物(包括细菌、真菌、放线菌属)生长过程当中分泌的、通过干扰细菌的代谢过程而呈现抑制细菌或杀灭细菌作用的物质。比如红霉素、青霉素、链霉素、头孢菌素。抗生素除了能够抗菌外,在抗肿瘤、抗排斥、治疗心血管病方面也有作用。在肿瘤领域,抗生素有丝裂霉素、博来霉素等。

什么是抗菌药物?

抗菌药物是指具有抑制细菌或杀灭细菌活性的药物,包括抗生素与化学合成抗菌药物。化学合成抗菌药物是指完全用化学合成方法得到的抗菌药物,如复方磺胺甲噁唑(也称复方新诺明)、诺氟沙星、左氧氟沙星、甲硝唑、奥硝唑等。

什么是抗微生物药物?

除了常见的细菌、真菌,还有很多其他种类的微生物能导致人类的疾病,例如寄生虫、病毒等。抗微生物药物可以抑制或杀灭这些病原微生物生长或繁殖的药物,包括抗生素、抗菌药物、抗寄生虫药、抗真菌药、抗结核药物和抗病毒药。



四种药物之间的关系

注意:抗菌药物≠消炎药

患者在使用抗菌药的过程中,发现炎症逐渐消失了,会误认为抗菌药物就是消炎药。事实上,二者并非同一概念,有不同的应用范围。

在功能方面,消炎药主要用于缓解疼痛和炎症症状,而抗菌药主要用于治疗细菌感染。对于细菌感染所致的炎症,服用抗生素或者抗菌药物可以使炎症反应减轻甚至消失;对于非细菌感染引起的炎症,如过敏性鼻炎等使用抗菌药物

就没有效。

另外,服用抗菌药物的前提是要医生确诊有细菌感染,而各种抗菌药物的药效学和人体药动学特点存在差异,所以不同的抗菌药物用于治疗不同的细菌感染。选择哪类药物需要在医生的指导下进行服用,患者不可随意选用,否则不仅会造成一定的经济损失,还会延误病情,诱发不良反应,甚至可能导致细菌耐药。

收好不谢！寒冷天气健康防护指南

万一“任性”的冷空气又来了呢？

1月20日，广州迎来2024年的首轮强冷空气。虽然当前气温已经回升，还遭遇了令人讨厌的“回南天”，但“任性”的冷空气可能会再次造访，健康风险也会悄悄萌芽。正所谓“未雨绸缪”，当我们把健康防护知识学多几招，就算气温再次遭遇“滑铁卢”，我们也可以淡定面对并做出正确的处置。今天，就跟着小编一起来看看“寒冷天气健康防护指南”都有哪些吧。

什么是寒潮？

根据国家疾病预防控制中心2023年发布的《寒潮公众健康防护指南》，寒潮为高纬度的冷空气大规模地向中、低纬度侵袭造成剧烈降温的天气活动（根据《冷空气等级》GB/T 20484—2017的标准，寒潮指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃，或48小时内降温幅度大于或等于10℃，或72小时内降温幅度大于或等于12℃，而且使该地日最低气温下降到4℃或以下，48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降）。

寒潮会带来哪些健康风险？

- 气温下降可导致人体血管收缩，呼吸频率加快。
- 寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。
- 易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常，引起慢性阻塞性肺病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。
- 易引发心脑血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑缺血不足、脑卒中等。
- 可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

重点防护人群有哪些？

- 敏感人群，如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等；
- 有慢性基础性疾病的人群，如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群；
- 户外作业人员，如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

如何预防流感？

根据1月25日国家卫生健康委新闻发布会，当前急性呼吸道疾病还是以流感为主。其中，近期乙型流感的占比升高，导致流感疫情出现了小幅波动。专家研判认为，在冬春季我国国家将继续呈现多种呼吸道疾病交替流行或者共同流行的态势，短期内还是会以流感病毒为主。面对网上流传的“乙流凶猛”的说法，广东省疾控专家回应：“乙流与甲流一样！它们都是由流感病毒引起的一种传染性强、传播速度快、全人群普遍易感的急性呼吸道传染病。”与以打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽为主的普通感冒不同，流感可导致短时间内体温快速上升的高烧、疼痛、疲劳乏力，全身症状更明显。

要提醒注意的是，同一个流感流行季，通常会出现不同型和亚型的流感病毒共同流行，人们即使感染过甲流，也有可能再次感染乙流。

★预防流感第一件事：接种疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者发生严重并发症的风险。

优先推荐以下八大重点和高风险人群及时接种流感疫苗：

- 医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
- 60岁及以上的老年人；
- 罹患一种或多种慢性病人群；
- 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；
- 孕妇；
- 6-59月龄儿童；
- 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；
- 托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

此外，如果有老年人基础病的，尤其是患有慢性呼吸道基础疾病如慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺，COPD）的，专家还建议接种肺炎球菌疫苗，一旦继发感染可以有效预防。

★预防流感第二件事：做好防护

预防流感，勤洗手、常通风、戴口罩、掩口鼻、少聚集等个人防护少不了。当前流感流行季节，5岁以下儿童、60岁以上老年人、慢性病患者、孕妇等高风险人群更容易出现严重并发症，要注意做好个人防护。

小孩如何做好健康防护？

- 寒冷天气建议早晚减少出门，出门时可以戴口罩，注意添衣保暖，但并非穿得越多越好，如果手心发热，后背有汗，说明孩子衣服穿得多了，需要及时减衣；衣服不能穿得太紧，要宽松、有适当的厚度，以便于孩子活动。由室内到户外、从户外到室内或随气温变化，及时增减衣服来避免孩子受凉。重视手、头颈、胸背和足部的保暖，外出有必要时可佩戴帽子，围条围巾或者穿高领衫等，保护好脖子。
- 当空气干燥时，可以通过每天用生理盐水喷雾剂或鼻用凝胶湿润孩子的鼻子来预防流鼻涕。
- 防止腹部受凉，加强营养，在饮食上也要注意暖胃养胃，多喝些热水，少吃冷食，按时吃饭，多补充水分。
- 尽可能避免反复冷热环境的刺激，外出时尽量选择一天中较温暖的时段，避开早晚气温较低时段；不宜长时间外出，注意休息，不要过度疲劳。
- 应避免接触可能传播感染的环境，外出到公共场所时应特别注意一般卫生和清洁。教育孩子咳嗽或打喷嚏时用袖子或肘部遮挡，而不是用手遮挡，尽量避免用手接触眼睛和鼻子，成年人应该以身作则做好卫生防护。
- 对于有基础疾病的儿童，除了按医生的建议进行药物治疗，在寒冷季节，特别需要注意保持良好的室内空气质量，避免空气污染。根据疾病的性质，采取额外的预防措施。例如，对于哮喘患者，确保携带并按时使用喷雾器。

老人如何做好健康防护？

- 防寒保暖。及时增添衣服，预防身体温差过大。尤其需注意头部的保暖，头部吹了冷风后血管收缩，更容易出现血压高、头痛的症状，出门时最好戴上帽子防风。
- 饮食清淡。天气寒冷，我们会不自主地过多摄入高热量的食物，胆固醇增高会进一步加重血管动脉粥样硬化，心血管疾病的发病率会进一步增高。少食油腻食物，均衡饮食，可以多吃高蛋白质的食物，补充足够的营养，为身体提供充足能量。
- 适度锻炼。户外运动最好在上午10点和下午3点左右进行，注意热身，循序渐进，不选择过于激烈的运动，避免交感神经过度兴奋，可在室内做一些力量练习或进行一些柔韧性和平衡性的练习。当然，运动前最好咨询专业心血管内科医生，根据自身状况选择是否做运动、适合哪种运动方式。
- 保持心态平和、注意休息。保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠，多晒太阳，尽量保持心情愉悦。
- 定期体检，按时服药。有心脑血管疾病的老人应该定期进行身体检查，以便及早发现并预防疾病的发生。按照医生的建议按时服用药物，不要随意更改药物的剂量和使用频率。若发生不适，立即就医。

寒冷天气，如何预防各种疾病？

◆如何预防心血管疾病？

广州医科大学附属第一医院心血管内科副主任陈爱兰提醒，有冠心病、心衰、心律失常、脑血栓、下肢静脉血栓等心血管病史或者高血压、高血糖等常见慢性病的老年人，在冬季若出现胸口闷痛不适、活动乏力、喘不上气、呼吸困难、冒冷汗、心悸、平躺气喘、口齿不清、一侧肢体无力等症状，有可能是心梗、心衰、脑卒中等疾病急发的前兆或者提示，应及时排查。此外，本身有高血压、糖尿病的患者，若出现牙痛、脖子痛、肩膀痛、手背痛等非典型部位的疼痛，同样需要值得注意，有可能是心梗发病的先兆，都应及时就诊。

除了老年人群以外，中青年人群同样不能忽视冬季突发心血管不良事件，尤其是存在高脂血症、高血压、糖耐量异常、肥胖、睡眠呼吸暂停综合征、长期大量吸烟等健康问题，加上工作压力、熬夜加班、暴饮暴食等因素，也会增加出现急性心梗、主动脉夹层、脑血管意外发生的几率。而且这些疾病早期一般没有明显症状，中青年人不了解自身身体情况，都会忽略疾病发生的风险。

◆如何预防消化道疾病？

广州医科大学附属第二医院消化内科主任杨辉教授提醒，气温降低，人体植物神经功能受到寒冷的刺激易发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律可能受到扰乱。同时，天冷人体耗热量增多，胃液及各种消化液分泌增多，食欲改善、食量增加，都可加重胃肠功能负担。

那么如何预防消化道疾病？注意饮食卫生和饮食规律，避免过饥或暴饮暴食；避免粗糙、刺激性食物或过冷过热的食物。特别需要提醒的是，酒精会损伤消化道黏膜，而吸烟会刺激胃酸分泌，加重对消化道黏膜的破坏，切忌烟酒无度，应积极戒烟限酒。

因为冬天外部气温低，吸入的冷空气会使胃肠黏膜血管收缩，引起黏膜缺血，破坏胃肠黏膜的防御功能，容易出现胃炎和溃疡的疾病，所以冬天出门一定要注意保暖，可戴口罩。

出现头晕、心悸等不适，或呕血、黑便等疑似消化道出血症状时，应立即卧床休息，减少身体活动，及时就医。

◆如何预防呼吸道疾病？

广州医科大学附属八医院呼吸内科副主任医师袁伟锋介绍，呼吸道感染主要分为上呼吸道感染和下呼吸道的感染，上呼吸道感染是呼吸系统最常见的疾病之一，比如大家熟悉的流感等，下呼吸道感染主要是指一些气管、支气管和肺部的感染，比如气管炎、支气管炎、肺炎等。造成呼吸道感染的病原体很多，包括病毒、细菌、支原体、衣原体等。大部分的呼吸道疾病感染都有发热、咳嗽的表现。

袁伟锋指出，通过养成良好的个人卫生习惯、调整生活习惯并合理调整社交行为，可以有效降低感染呼吸道疾病的风险，保护自己和他人的健康。

具体包括：勤洗手、正确咳嗽姿势（将嘴巴遮住或用纸巾捂住口鼻，避免直接用手掌或手背遮挡，以防止病毒通过飞沫传播。同时，咳嗽后应立即洗手或使用免洗手消毒液进行消毒）、保持室内空气流通、避免到人流密集的场所、佩戴口罩等。

保暖美食和靓汤推荐

●当归天麻蒸蛋

做法：将天麻10克、当归6克磨成细粉，加入到鸡蛋液中，上汽蒸10分钟即可食用。

功效：天麻有平抑肝阳、祛风通络的功效；当归既是补血药也是活血药，能补血行血、活血通络。

注意事项：内热重者，比如面红、易长痘、舌红苔黄腻的人，以及有出血倾向者不宜服用。肾病患者需要遵医嘱，控制每日食用的鸡蛋数量。

●当归鲫鱼汤

材料：鲫鱼1条、当归1支、枸杞2汤匙、黄芪10片、姜5片

做法：在鲫鱼背处横切一刀，将1汤匙盐均匀地抹在鱼身上，往鱼腹塞入少许姜丝，腌制15分钟。把这些原料都放入锅中，加1汤匙料酒和4碗清水大火煮沸，改小火焖煮35分钟。

功效：当归鲫鱼汤属大补之汤，适合痛经、体虚的女生饮用，一般人仅用鲫鱼熬汤，便可达到补益之效。

●当归党参红枣鸡汤

材料：党参15克，当归12克，红枣8枚，鸡腿1只，盐2克。

做法：鸡腿洗净剁块，放入沸水中焯烫，捞起冲净；当归、党参、红枣分别洗净。鸡腿、党参、当归、红枣一起入锅，加适量水以大火煮开，转小火炖30分钟。起锅前加盐调味即可。

功效：红枣具有补中益气、养血安神、健胃补脾、保护肝脏的作用，长期食用还可滋润肌肤，减少面部色斑，防止脱发。

肿瘤标志物指标升高是什么意思?

□ 作者:广州医科大学附属市八医院健康管理中心副主任 蒋瑾 主治医师
□ 医学指导:广州医科大学附属市八医院健康管理中心副主任 刘远煌 主任医师

虽然肿瘤标志物已经成为常规体检项目,但是很多人拿到报告单时却一头雾水,根本看不懂报告单上的各个指标是什么意思,尤其看到一些“令人胆战心惊”的肿瘤标志物升高,担心自己是不是得了癌症,今天就带大家一起来了解肿瘤标志物。

什么是肿瘤标志物?

肿瘤标志物是指在肿瘤发生和发展过程中,由肿瘤细胞合成分泌或是由机体对肿瘤细胞反应而产生和(或)升高的、可预示肿瘤存在的一类物质。肿瘤标志物可以反映肿瘤的存在和生长情况,肿瘤生长越旺盛,相应标志物的量越多,反之,肿瘤生长被抑制,其产生量也减少。

目前,肿瘤标志物已被广泛应用于肿瘤的临床辅助诊断、鉴别诊断、疗效观察、复发监测和预后评价,其优势在于采样方便无创伤、安全无辐射、可重复测定、一管血可检测多个指标、收费便宜等。

哪些人群需要做肿瘤标志物检测呢?

目前常规体检人群一般都会做肿瘤标志物检测,特别是以下几类人群,肿瘤发生几率较高,最好定期进行防癌体检。

亚健康人群或40岁以上健康人群;长期受到污染、接触致癌物质人群;肿瘤高发区、有肿瘤家族史的人群;患有可能发展成恶性肿瘤的相关疾病人群,例如肝硬化、肠道肿瘤性息肉、幽门螺旋杆菌感染(HP)、人乳头瘤病毒(HPV)等;长期吸烟和饮酒等不良生活习惯人群。

肿瘤标志物结果升高代表患有癌症吗?

肿瘤标志物的检测结果仅用于参考。肿瘤标志物升高,仅是一种提示和信号,不一定就是得了恶性肿瘤,是否得了恶性肿瘤,需要根据身体的表现和结合体检的其它信息(相关影像学或病理学检查)综合判断。

除了恶性肿瘤会导致肿瘤标志物的显著增高,良性疾病也会引起肿瘤标志物“一过性”升高。同时,炎症、饮酒、睡眠不足、使用药物等情况也有可能引起肿瘤标志物升高。

但是,如果发现肿瘤标志物轻度超标,却千万不可置之不理。为了排除早期癌变的可能,

还需要间隔一段时间再去医院进行复检。

当肿瘤标志物结果出现以下4种情况需要格外关注:

- 1、单次检查肿瘤标志物指标升高非常明显,甚至高出参考范围数倍;
- 2、连续多次复查,指标持续升高;
- 3、有肿瘤家族遗传史,发现肿瘤标志物升高;
- 4、肿瘤标志物检查有多项均升高。

如果出现上述4种情况怎么办?

建议尽快去医院,在医生的指导下完善进一步的检查。针对不同癌症的高危人群分别进行更有

针对性的检查。如果存在肿瘤高危因素及肿瘤标志物异常升高的情况,应定期进行相关的防癌体检。

常用肿瘤标志物升高对应不同癌症以及需进一步检查项目

发病率排名	肿瘤种类	常用肿瘤标志物	推荐筛查方法
1	肺癌	CEA、SCC、NSE、CYFRA21-1、ProGRP	低剂量螺旋CT
2	大肠癌	CEA、CA199	大便隐血(FOBT)、肠镜检查
3	胃癌	CA72-4、CEA、CA199、CA242	胃镜检查
4	乳腺癌	CA15-3、CEA	乳腺B超、钼靶检查
5	肝癌	AFP	肝脏B超
6	食管癌	Cyfra21-1、SCC、CEA	内镜检查
7	甲状腺癌	CEA、TG、CT	颈部超声检查
8	胰腺癌	CEA、CA199、CA125	腹部CT、MRI、B超
9	前列腺癌	TPSA、FPSA	前列腺超声
10	宫颈癌	SCC、CEA、CA125、CA199	TCT、HPV

月经周期短,会加速衰老吗?

□ 医学指导:广州市第一人民医院妇产科 温彦丽 主治医师
□ 通讯员:黄月星

女性的月经来潮主要依赖于下丘脑、垂体、卵巢的协同作用。大脑皮质控制着下丘脑—垂体—卵巢轴,使得这个轴每个月发生周期性的激素变化,进而作用于子宫内膜,产生周期性的内膜脱落及出血,于是就形成了每个月规律的月经。

什么是月经周期?

正常的月经平均28天左右来一次,我们称为月经周期,它指的是上次月经的第一天至下一次月经的第一天之间间隔的时间。只要月经周期在21-35天这个范围内,都属于正常。例如,有的人月经周期是21天,有的是33天,两者都在正常月经周期范围内,只是不同女性之间的个体差异罢了。如果月经周期短于21天,称为月经频发。如果月经周期长于35天,称为月经稀发。如果出现月经频发或月经稀发的情况,需到正规医院进行诊治。

月经周期短,卵子消耗快?

通常所说的女性卵子数是固定的,指的是始基卵泡数是固定的,这个数目在胚胎期就已经形成了。始基卵泡只是卵细胞的储备形式,数量非常庞大,至青春期,卵巢中始基卵泡的数量高达30-50万个。每个月经周期都会有一批卵泡发育,一般只有一个优势卵泡可以完全发育成熟并排出卵子,一生中大概也就可以排出400-500个成熟卵泡,仅占总数的0.1%左右。如果月经周期在正常范围内短几天,只是说明卵泡成熟得更快,那么到绝经前,只不过是比别人多排了几十颗卵子而已。

月经周期短,绝经更早,老得更快?

并没有研究显示,月经周期短与绝经时间有直接的关系。每个人的绝经年龄有很大差别。很多因素都会影响绝经年龄,如遗传因素、吸烟、化疗、卵巢手术等,其中遗传因素是决定绝经年龄的首要因素。另外,多项研究发现,影响女性绝经年龄的因素可能还包括初潮年龄、长期使用避孕药、月经不规律、怀孕次、生活方式、营养状况等。

只要月经周期规律,且在正常的月经周期范围内,就不需要过度担心。但如果长时间的月经周期变短,月经不规律并伴有痛经、经量增多、经期延长等症状,则需及时到医院就诊排除相关疾病。

不想衰老得快,怎么做?

保持良好的心态。紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,可影响女性的内分泌功能,进而导致卵巢功能下降。所以,保持良好的心态很重要。

保证充足的睡眠。养成规律作息的习惯,尽量避免熬夜,保证充足的睡眠。

保证科学的饮食。注意营养均衡,多吃富含蛋白质的食物,如牛奶及奶制品、鸡蛋、鱼虾、豆类及豆制品等。保证适当新鲜蔬菜水果的摄入,避免过多饮用咖啡、浓茶或酒等,避免吸烟。

保持适当的运动。适当的体育锻炼可以促进骨骼、肌肉、血液、神经、内分泌等全身各个系统的调节,使身体保持年轻活力。

积极治疗妇科疾病。建议定期体检,发现妇科疾病,应积极进行治疗。重视月经的改变,一旦出现异常,应到正规医院进行咨询,请专业的医生给予指导。

儿科频道

乳痂,是宝宝“天顶盖”的保护神吗?

□ 作者:广东省妇幼保健院急诊科 黄春连 主管护师、吴焯凤 主管护师

一天,一对婆婆带着2个月的婴儿来保健抽血。年轻的妈妈指着宝宝头顶上的“乳痂”抱怨说,“刚出生时孩子的皮肤很好,可是最近冷了,头也很少洗,头上就长出了一层结痂。护士,请问有什么办法去掉吗?”一旁的奶奶急了,“不可以去掉的,老一辈人都说了,这是‘天顶盖’保护神,能保护宝宝。”婆婆俩意见相悖,谁也说服不了谁。护士赶紧耐心解说,“这层灰黄色或黄褐色膜样的结痂,俗称为‘乳痂’,是婴儿中常见的脂溢性皮炎。而年长儿或成年人的头皮屑则是一种轻型脂溢性皮炎。”

宝宝为什么会有“乳痂”?

● 皮脂分泌过剩 婴儿乳痂是因为皮脂腺分泌过剩所致。新生儿皮脂腺多,可分泌大量的皮脂,尤其是当新生儿从母体内获得较多的雄激素后,使皮脂腺短期分泌旺盛。开始时,在新生儿皮肤或头皮上可见许多米粒大小的小红疹子,以后形成黄红色斑片,如再沾上灰尘后,可形成厚厚的一层黄痂,久之可转变成黑色,形成硬痂。

● 清洁不彻底 婴儿乳痂产生原因也与清洁不彻底有关。由于婴儿娇弱,很多家长不敢给宝宝洗头,更不敢洗凶门处。久而久之,油脂与灰尘凝结成块,粘在头皮上,形成乳痂,更加难清除。其实凶门处并非一点不能碰,只要动作轻柔,凶门处是可以洗的,做到经常洗头也就不会结痂了。

● 其他原因 遗传因素:如果父母头皮屑特别多,或曾患过脂溢性皮炎,宝宝就很容易长乳痂。高油脂饮食:如果哺乳妈妈和宝宝的饮食中油脂含量高,也容易长乳痂。

“乳痂”对宝宝有什么影响?

“乳痂”是一种皮肤疾病,可导致炎症、鳞屑状或鳞片状斑片,有时还会引起瘙痒;常累及有许多皮脂腺的区域,包括头皮、面部、胸部上段和背部。

“乳痂”较硬,紧贴凶门,会限制凶门伸缩的缓冲功能,如果出现宝宝颅内压增高性脑病时,凶门就会丧失缓冲高压的作用。当宝宝发生胃肠道等脱水疾病,因“乳痂”覆盖在凶门上,医生不能及时发现脱水(凶门凹陷)、颅



内压增高(凶门饱满膨出)等重要体征,难以诊断脱水的严重程度。“乳痂”内藏污垢,在夏天会影响宝宝散热。如若强行用指甲等硬物去抠除,容易损伤头皮,导致感染发生。

如何去除“乳痂”?

软化头皮垢:在宝宝的头部涂抹少量的油来松解“乳痂”,如凡士林、植物油、或婴儿润肤油,可按需在宝宝头部留置数小时至1天。

按摩头皮:家长可用整个手掌或指腹轻轻按摩宝宝的头皮,使得头皮垢软化脱落。千万不要用手指甲去抠,以免抠破宝宝娇嫩的皮肤。

清洗头发:准备好温水38~40℃,先把宝宝的头部浸湿,用软毛刷轻轻地刷除头皮上的“乳痂”,然后用婴儿洗发水清洗该部位。

注意:如果尝试这些措施后宝宝仍有乳痂,应立即告知医护人员。

流感VS支原体感染 专家“拟人化”解读支招

指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院急诊科 杨正飞 教授 梁炼 主治医师 通讯员:黄睿 刘文琴

“不幸加入了‘感冒’大军,上网一查感觉自己流感和支原体感染的症状都能对得上,医生,这种情况究竟是怎么回事呀?”近来,因感冒到急诊科就诊的患者不断增多,中山大学孙逸仙纪念医院急诊科副主任杨正飞教授巧用“拟人化”比喻,解读流感和支原体感染的区别,并建议大家出现症状后要科学看待、冷静处理、注重防护、养成良好习惯,有效预防疾病。



疾风少年 vs “肺”物少年,性格完全不同!

流感是疾风少年:

来得快(发病急,数小时至24小时到达疾病高峰)
去得也快(自限性疾病,病程3-5天)
“热”情高涨(体温显著升高,39-40℃甚至更高)
“痛”并快乐着(全身症状明显,头痛、全身肌肉酸痛、咽痛、乏力)
流感:比普通感冒症状严重,通常是自限性疾病



VS



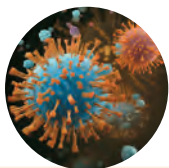
支原体却常常自黑,说自己是“肺”物少年:

是个“肺”物(呼吸道症状明显,咳嗽显著,干咳为主,咳嗽严重时可伴随胸痛)
姗姗来迟(潜伏期长1-3周)
常常加班熬夜(夜间咳嗽更加多见,病程时间长2-4周)
对生活有“热”情但不多(体温中度升高,38-39℃)
支原体感染:只有特定抗生素有效,通常咳嗽剧烈

流感病毒:直径20-200nm



支原体:直径50-300nm



通常说的“流感”全称是流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道疾病,属于丙类传染病。在我国,流感常见于冬春季节。与普通感冒相比,流感的症状更加严重。临床上,流感患者主要的临床表现为高热、乏力、全身肌肉酸痛、头痛、咳嗽、咽痛等症状。

流感病毒分为甲、乙、丙、丁四个型别,其中人类感染流感主要由甲型和乙型流感病毒引起。甲型和乙型流感病毒呈现季节性流行,尤其是甲型流感容

易引起大规模流行。“甲流”、“乙流”感染后,其表现特点相似,主要表现为起病急,突发高热,体温可达39℃以上。常伴有畏寒、寒颤、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等全身感染症状,一些儿童可能还会出现咽痛、干咳、鼻塞、流涕、胸骨后不适等症状。流感通常是自限性疾病,如果没有并发症,通常在发病后3-4天患者体温便会逐渐回落,全身症状逐渐改善。部分轻症患者的症状类似于普通感冒,症状较轻,一般在2-3天内恢复。

支原体是介于病毒和细菌之间的一种致病微生物,肺炎支原体是支原体的一种,是儿童呼吸道感染(肺炎、支气管炎等)的主要致病菌。由于支原体缺乏细胞壁,故对作用于细胞壁的抗菌药物固有耐药,因此患者往往只有服用特定的抗生素才能有效治愈。

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的急性肺部感染性疾病,是我国5

岁以上儿童最主要的社区获得性肺炎。支原体肺炎全年散发,主要经飞沫传播,其中秋冬季节发病率较高。患者主要有发热、咳嗽、咳痰等主要临床表现,部分患者会出现胸痛、咽痛、头痛、皮疹等表现,发热以中高热为主,咳嗽比较剧烈,大多数表现为阵发性刺激性干咳,夜间较剧烈,逐渐加重,且在退热后咳嗽还可能持续1-4周。

患上流感或支原体感染,如何应对?

充分休息、对症处理,识别前驱症状是关键

无论是“甲流”、“乙流”或是支原体感染,均可能并发肺炎、急性呼吸窘迫综合征、心肌炎、心律失常、脑炎,甚至多器官功能衰竭。一旦出现症状,应充分休息,保持足够的睡眠,避免熬夜,多摄入含多种维生素食物或水果,预防并发症的出现。

家中可准备一些退烧药,如布洛芬、对乙酰氨基酚等,在高温(体温高于

38.5℃)时可服用。但老年人、儿童服药需谨慎,建议在医生指导下用药。

及早到医院就诊。疾病早期使用相应抗病毒或抗菌药物,效果更好。“甲流”、“乙流”一旦确诊,应尽早服用抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,且越早用效果越好。如确诊为支原体感染,儿童可以选用阿奇霉素,成人可以使用呼吸喹

诺酮类比如左氧氟沙星片,或四环素类多西环素等药物。

需要特别注意的是,儿童用药前必须通过医生根据患儿实际情况考虑是否使用,家长切不可随意用药。

出现身体不适时,应佩戴口罩,避免到人群密集场所,防止叠加感染或交叉感染。

家庭中如若成员感染,减少家庭聚集,家中开窗通风,如有条件,感染的成员实施单独空间自我隔离。

及时识别前驱症状,有基础疾病或免疫力下降的人群,尤其是老年人和儿童,

可能出现胃纳差、乏力、呕吐、精神萎靡等前驱症状,儿童特别是小儿可能会出现哭闹、吐奶、拒食等,均应重视,及早送医。

保持冷静,有序就医。

除了积极应对,中山大学孙逸仙纪念医院急诊科梁炼主治医师还指出:平常生活中应勤洗手;养成良好的呼吸道卫生习惯(打喷嚏或咳嗽时要用纸巾捂住口鼻);尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所,必要时要戴好口罩;保证营养,提高抵抗力,适当运动和规律的休息都是预防“中招”的有效方式。

近日,不少儿童出现发热、咳嗽、流涕等症状,家长们充满担忧和焦虑,纷纷到院就诊,并希望尽快为小朋友进行输液治疗。但是,输液真的是最好的治疗方式吗?下面就让中山大学附属第三医院的药师带领家长们一起来了解下什么是“输液”。



输液只是一种给药方式

输液,俗称“打吊瓶”、“挂盐水”或“打点滴”,是一种将一定量的无菌溶液或药液在大气压和液体静压原理的作用下由静脉输入体内的给药方式。

输液只是一种给药途径,本身并不是治疗疾病的方法。

在某些特定情况下,输液有其优势。例如,当口服药物时,药物必须经过胃肠道吸收并通过肝脏首过代谢,然后才能进入血液。输液则绕过了这些步骤,直接将药物送入血液,因此能更快地产生效果并精确控制剂量。

这种给药途径通常适用于以下几种情况:

感冒发烧输液才能好得快吗? 带你了解真正的“输液”

作者:中山大学附属第三医院药剂科 徐乐加 副主任药师 通讯员:甄晓洲

用于补充营养,维持热量,促进组织修复,获得正氮平衡。对于慢性消耗性疾病、禁食、不能经口摄取食物、管饲不能得到足够营养的患者。

用于补充水和电解质,以调节或维持酸碱平衡。包括各种原因引起的脱水、严重呕吐、腹泻、大手术后、代谢性或呼吸性酸中毒等。

用于经口服或肌注给药治疗无效的

用于危重症患者的急救情况,如烧伤、失血、休克等治疗;中重度感染需要静脉给予抗菌药物的治疗;输入药物以达到解毒、脱水利尿、维持血液渗透压、抗肿瘤等治疗。

各种原因所致不适合胃肠道给药者。
因诊疗需要的特殊情况。

输液并非完全无害

然而,家长朋友需要注意的是,输液并不是完全无害的。相反,它作为一种有创的给药方式,药物无需通过胃肠道吸收,所以可能带来更高的不良反应风险。

据我国2022年的药品不良反应监测年度报告显示,注射给药不良反应占比远高于口服给药,其中静脉注射就占了注射给药的90.6%。

输液常见的不良反应如下:

疼痛感明显、发生血管迷走性晕厥 输液是通过静脉将药物输入体内,过程中药物使血管内膜受到刺激,可能会出现肢体局部疼痛、肿胀等现象。另外,输液过程中还可能会出现头晕、眼前发黑、血压下降、意识丧失等,这是由于患者情绪紧张或静脉穿刺刺激等引起的暂时性脑供血不足。

发热反应

发热反应在输液反应中较常见,如果静脉输入温度过低、浓度过高的药物或输注速度过快,都有可能引起发热反应,患者可表现为寒颤、发热,体温可达41-42℃。

过敏反应

部分患者在药品静脉输注数分钟后,可能会出现荨麻疹、瘙痒等皮肤过敏反应,还可能出现胸闷气短、面色苍白、头晕

眼花、血压下降,更严重的表现为大小便失禁、意识丧失等。

除以上不良反应外,输液较严重的不良反应还可表现为静脉炎、急性肺水肿及空气栓塞。输液过程如感到身体不适应立即告知医生护士,以采取相应处理措施。

能口服不肌注,能肌注不输液

临床医生在选择给药方式时,会根据患者的病情和药物特性,遵循“能口服不肌注,能肌注不输液”的原则,选择最适合的给药途径。

特别是对于儿童,由于其脏器发育尚未完全,更需要谨慎选择给药方式,以确保安全和有效的治疗。

在此,我们呼吁家长们,输液并不是传统认知下最佳的治疗方式。输液只是治疗途径之一,不是“灵丹妙药”,也不是解决问题的唯一方法。

请不要盲目要求输液治疗,应该在医生的指导下选择最适合的治疗方式,这样才能让患儿获得最佳的医疗照顾。

健康科普
我说我秀
第二季卫健达人脱口秀大赛决赛

本期刊登的“健康脱口秀”作品是由广州市红会医院整形科孙敬恩带来的《别把伤口当食材》，该作品荣获第二季卫健达人脱口秀大赛二等奖。

(请扫描二维码观看本期脱口秀视频)

别把伤口当食材

撒盐的淋烧酒的，涂酱油的芝麻油的茶籽油的，还有抹蜂蜜的，各种各样，就差没有加点葱姜蒜末，就整齐活，都可以开始做饭了。

大伙好，我是广州市红会医院烧伤整形科孙敬恩，今天在这里给大家科普一下我们这个领域的常识。因为工作中经常遇到这样的案例：家长用毛巾裹着烫伤的孩子送来，然后打开一看，你猜怎么着？撒盐的淋烧酒的，涂酱油的芝麻油的茶籽油的，还有抹蜂蜜的，各种各样，就差没有加点葱姜蒜末，就整齐活，都可以开始做饭了。

有一次我在诊室闻着味儿以为谁点的外卖呢？老香了，然后我看到“豉油鸡”，我张大了嘴，不是流口水，因为这是一只豉油——“小学鸡”（粤语：豉油小学鸡），他露出了胳膊，上面不光有豉油还刷了蜂蜜。问孩子的妈妈：“这是怎么回事啊？”阿姨说：“那个……不是说烫伤后要淋豉油吗？还说刷蜂蜜可以防腐……”按您这么说，刷了蜂蜜的东西不都成木乃伊永垂不朽了？

这还不是最糟糕的，最可怕的还是用土方捂着，10天半个月不来医院的，拖到像金火腿似的，快要截肢了才来医院！其实盐也好、糖也好、蜂蜜也罢，都是高浓度的会导致局部脱水的东西，就跟腌制食物一样。其实烧烫伤后千万别自己乱涂乱抹东西，去医院才是首选。

另一次呢，遇到一彪形大汉，满脸通红，双眸半眯，手握烧酒，跟关公似的，我以为是关公的特约演员呢，正想跟他来个合照，只见他双眉紧皱、满腹心事地往腿上倒酒~唔？牛奶泡澡、茶叶泡脚都听说过，这腿上倒酒倒是头一遭，没听说过！我再仔细一看，原来腿上被火烧了~我左看看、右看看，是他自己的腿啊！我问：“这伤口跟你猜拳、骰盅输了要罚酒？”壮士说：“这不消毒呢吗？”嘶~难怪一脸苦大仇深，伤口倒酒确实太疼了~本质上就像是用刀砍自己，然后问别人：“我厉害不？”其实酒精会导致蛋白凝固，加深伤口，所以即便它能杀菌消毒加降温也不能用来淋伤口~可别学那些影视作品里的古代大侠，信了故事可就是事故了！

我就纳闷了，为啥这么多人非要给伤口加各种各样的调料呢？要知道：最高端的食材只需要最朴素的调味方式！那今天就由我来给跟大伙儿说说，人体烧烫伤后最朴素的调理方式：冲脱泡盖送！

烧烫伤后第一时间冲水，抬杠说什么先灭火/去掉热源这种废话的拖出去冲水啊！冲水等于洗菜，没人洗菜就洗个一分钟几分钟的啊，得洗个二三十分钟~等没那么疼了然后脱，就是去掉伤口衣物，等于摘烂叶子，脱的时候温柔点儿，可别把好叶子也给摘了。泡就是冰敷或者冷水泡着，动态冰镇锁鲜，动态是因为这时候你要开始动身找医院了。Gai呢就是周延，说唱歌手，啊，不对，周延跟我们没关系，我说的是盖东西的盖，用保鲜膜或者干净的毛巾盖着保护，不然冰镇锁鲜就脏了。最后就是送烧伤科，等于把材料给我这厨子。

但并不是所有医院都有烧伤科，那么哪儿有烧伤科呢？在冲脱泡盖过程中打开某度，懂得都懂啊，不然得收我广告费了~输入您当前所在的城市+烧伤科就会有一个指引列表，还会显示距离远近，选择最近的去就完事儿了~

最好的急救知识就是永远用不上的急救知识~油盐酱醋都不爱，冲脱泡盖送厨来，要是这还记不住冲脱泡盖送，我只能出绝招数来宝了（响指）：烧烫伤快冲水 洗菜摘叶（快使用双截棍 哼哼哈哈）冰镇周延（Gai）伤口快搜医院（快使用双截棍 哼哼哈哈）蜂蜜糖盐酱油腌食物吗（如果我有轻功 飞檐走壁）下回再唠五毛 冲脱泡盖送（为人耿正不屈 一身正气哈）！

烧烫伤快冲水 洗菜摘叶（快使用双截棍 哼哼哈哈）冰镇周延（GAI）伤口快搜医院（快使用双截棍 哼哼哈哈）蜂蜜糖盐酱油 腌食物吗（如果我有轻功 飞檐走壁）下回再唠五毛 冲脱泡盖送（为人耿正不屈 一身正气哈）！

和疤痕说“byebye”

作者:广州市皮肤病医院门诊部 邓景航 副主任医师

生活中难免磕磕碰碰,受伤后容易留下疤痕。如果疤痕在颜面部或者影响美观的部位,我们就要想办法和疤痕说“byebye”。

疤痕的种类

第一种是表浅性疤痕。这是最常见的,通常表现为局部平坦、柔软,表面略有粗糙,与周围皮肤边界不清,有时会有色素改变。

第二种和第三种分别是增生性疤痕和疤痕疙瘩。这两者有时很难区分,它们都明显高于正常皮肤表面。疤痕疙瘩往往会超出原损伤部位,临床上常见为像“蟹足”一样生长。

增生性疤痕

疤痕疙瘩

第四种是萎缩性疤痕,这种疤痕呈凹陷性,火山口形状,常见于面部重度痤疮,破坏皮肤组织后遗留的改变。

第五种是挛缩性疤痕,这种疤痕通常发生在皮肤受到大面积烧烫伤,愈合后跨关节产生。

疤痕的治疗

外用药物治疗:对于一些破坏皮肤组织相对轻的疤痕,可以使用祛疤药膏,比如含有肝素钠、洋葱提取物、积雪草苷的药膏或含硅酮类的疤痕贴膏。

药物注射疤痕法:通过注射肾上腺皮质激素药物进皮损内部,可以取得比较好的效果。但是注射时需要注意注射范围,一般不要超过皮损。药物注射一般需要多次治疗。

放射治疗法:有些增生性疤痕或者疤痕疙瘩对于注射治疗效果不好,可以采用电子线和X线治疗。电子线具有较好的精准控制照射深度的能力,可有效避免重要部位的深层组织被照射。深部X线能量高,由于难以控制深度,容易产生深部放射性损伤,所以目前都不采用该射线治疗疤痕。浅层X线的穿透深度比电子线更为浅表,不会穿透皮肤进入体内组织,剂量把控精准。

手术治疗:有些疤痕通过外用药物、注射治疗或者放射治疗效果都不理想,还可考虑通过手术来切除、松解、修复。难治性的疤痕通常手术治疗后都可以结合使用放射性治疗,以免新的疤痕再次形成。

激光治疗:大面积的凹陷性疤痕则需要点阵激光治疗。黄金微针是一种对凹陷性疤痕治疗非常好的面部美容手段,可以刺激皮肤的胶原蛋白、弹性蛋白和透明质酸的产生和释放,从而抚平和收紧疤痕区域,修复受损肌肤。相比点阵激光,黄金微针可有效避免大面积结痂及色沉等情况,皮肤创伤更小,恢复更加迅速。

疤痕填充:对于凹陷性疤痕,也可考虑注射填充物,这与注射皱纹的原理相同,在皮肤凹坑用非常细的针头填充透明质酸,胶原蛋白,聚乳酸甚至自体脂肪等物质,基本没有恢复期,做完之后效果立竿见影。

完全去除疤痕常常需要半年甚至两年时间才能达到理想的效果。日常生活应保持健康的生活方式,例如,减少吸烟、饮酒、辛辣刺激食物摄入。出行时注意防晒,更要注意避免衣服与疤痕的摩擦。

科学健身之漫画连载

游泳,你合适吗?

游泳是一项非常好的运动,广受人们喜爱。游泳对心肺功能有良好的锻炼效果,水的浮力也有助于防止运动损伤,但是游泳也并非人人适宜。

心脏病患者如果参加游泳运动要咨询医生的意见;肺气肿等肺功能不全的患者不宜游泳,因为水的压力会加重肺功能障碍,导致出现呼吸困难和缺氧症状;癫痫患者不宜游泳,因为游泳时一旦癫痫发作,会因抽筋、昏迷失去自救和呼吸能力;内耳病变患者不宜游泳,因为水中运动对平衡能力要求很高,而内耳是人体重要的平衡器官,内耳病变会使平衡能力变差极易发生危险;慢性化脓性中耳炎患者不宜游泳,因为游泳时水将细菌带入耳道可使病情加重。此外,人处在某些特殊时期也不宜游泳,如感冒发烧等疾病的急性期、女性月经期、喝酒后等。

(摘自《科学健身》)

