



广州市卫生健康委举办党的二十届三中全会精神宣讲会

9月5日上午,广州市卫生健康委举办党的二十届三中全会精神宣讲会。市卫生健康委党组书记、主任,市学习贯彻党的二十届三中全会精神宣讲团成员陈斌同志以“全面贯彻落实党的二十届三中全会精神,为广州高质量发展筑牢健康根基”为题作专题宣讲报告。

陈斌从深刻认识全会的重大意义、深刻认识党的二十届三中全会的历史方位和重要地位、深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神和全会精神、全面准确理解进一步全面深化改革重大举措、推动全会精神落地落实结出丰硕成果等方面,结合全市卫生健康实际,作了系统阐释和重点解读。同时,对我市卫生健康前期工作进行了回顾,结合全会精神对下一步重点工作进行了部署。

陈斌强调,党的二十届三中全会是在以中国式现代

化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期举行的一次十分重要的会议,要切实统一思想和行动统一到习近平总书记、党中央关于进一步全面深化改革的决策部署上来。在前段时间集中学习的基础上,要抓好本单位宣讲工作,推动学习宣传贯彻工作走深走实。要充分发挥“头雁效应”,领导干部带头在全面学习、精准把握、坚决落实上见成效、走前列,示范带动委系统学习贯彻不断深入,引导委系统广大党员干部职工进一步深刻领悟“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”。要把开展学习贯彻全会精神同深入推进医药卫生体制改革结合起来,按照习近平总书记和党中央的决策部署,以及市委、市政府工作要求,以“钉钉子”精神抓好各项任务落实,以走在前列的担当

进一步深化医药卫生体制改革,推进我市卫生健康事业高质量发展,为广州加快实现老城市新活力、“四个出新出彩”,继续在高质量发展方面发挥排头兵、领头羊、火车头作用贡献卫生力量,不断为广州高质量发展筑牢健康根基。

陈斌还对医疗卫生领域廉政建设提出要求,要求要严格落实中央八项规定精神,深入推进群众身边不正之风集中整治、医疗领域腐败问题集中整治以及深化整治形式主义为基层减负等工作,把落实问题整改作为重大政治任务,强化组织领导、上下联动,不折不扣地抓好医疗卫生领域作风建设。

委领导,委属单位班子成员,委机关全体处级干部共约170人参会。(来源:广州市卫生健康委)



图说 8月31日,广州市首个健康科普志愿驿站在越秀区揭牌。图为健康科普志愿驿站为群众配备了膳食宝塔展示牌、饮料酱料标签识别样品等健康科普工具,让健康理念的传递“看得见,摸得着”。(供稿 广州市卫健宣教中心)

广州市首个健康科普志愿驿站在越秀区揭牌

8月31日上午,由广州市卫生健康宣传教育中心、广州市志愿者行动指导中心、越秀区卫生健康局、共青团广州市越秀区委员会等单位联合开展的广州市健康科普志愿者队伍与志愿驿站结对工作启动仪式暨“穗健志愿行”全民健康生活方式科普集市活动在越秀区人民公园举行。来自广东省中医院、广州市第一人民医院、广州市正骨医院、越秀区中医医院等机构的青年医生志愿者在现场为市民群众开展理疗康复指导、中医体质辨识、家庭医生签约等志愿服务,吸引了市民群众现场参与互动。

活动当日,广州市第一个健康科普志愿驿站——人民公园志愿驿站顺利揭牌,标志着2024年“穗健志愿行”健康科普志愿驿站建设工作正式启动。

在市、区两级卫健部门、团委等相关单位的指导下,健康科普志愿驿站将采取“1+N个近距离医卫机构”的形式开展结对服务,定期为附近市民群众开展健康科普

服务。为了让志愿者更好开展健康科普志愿服务,市卫生健康宣传教育中心为健康科普志愿驿站配备了人体结构互动教育模型、体重体脂称、膳食宝塔展示牌、饮料酱料标签识别样品等健康科普工具,让健康理念的传递“看得见,摸得着”。除此之外,驿站两边还摆放了“健康生活方式”“健康一家人”等宣传海报,市民可扫描海报上的二维码了解健康科普知识。这种线上线下互联互通的方式,极大地提升了市民对健康科普活动的参与度,号召更多群众培养良好卫生健康习惯。

2022年以来,广州市卫生健康委联合团市委、市科协、市文明办组建了广州市健康科普志愿服务队,并建立起市、区、街(镇)三级志愿服务队伍工作模式,目前已有分支队伍394支。今年以来,共开展活动961次,6375人次志愿者参与服务。

(来源:广州市卫生健康宣传教育中心)

广州市健康教育技能暨健康教育好讲师竞赛顺利举办

9月3日,由广州市卫生健康委主办、广州市卫生健康宣传教育中心承办的2024年广州市健康教育技能暨健康教育好讲师竞赛在广州华泰宾馆顺利举办。

全市各区对本次竞赛活动均十分重视,在市级竞赛前认真筹备,积极地进行区级选拔和推广。市级竞赛设有专业知识竞赛、健康促进实践案例展示、科普技能展示和健康素养监测实操四个项目。竞赛当天,全市各区均派出了领队、技术指导以及由区级健康教育专业机构、医院、基层医疗卫生机构各1人组成的区代表队参加各项目比赛。比赛过程更

是以现场观看、网络直播和图片直播三种方式向观众进行呈现。据统计,共有近万人次观看了本次竞赛活动。

经过激烈角逐,本次竞赛活动共颁出优秀组织奖、团队奖,以及健康促进实践案例展示项目、科普技能展示项目、健康素养监测实操项目等分项目奖项。本次竞赛活动以赛代练,极大提高了基层健康教育骨干的健康教育理论素养,并将引导他们在工作以健康教育理论为指导,更科学合理地为市民提供优质服务。

(来源:广州市卫生健康宣传教育中心)

四部门:2024年人均基本公共卫生服务经费补助标准增至94元

9月9日,国家卫生健康委、财政部、国家中医药局、国家疾控局联合印发《关于做好2024年基本公共卫生服务工作的通知》,进一步推进基本公共卫生服务均等化,增强基本公共卫生服务的均衡性和可及性。

《通知》明确,基本公共卫生服务经费人均财政补助标准提升至94元,新增经费和2020-2023年累计增加的财政补助经费,继续用于扩大老年人,高血压、2型糖尿病等慢性病患者,农村妇女“两癌”(宫颈癌和乳腺癌)检查等受益人群覆盖面;开展老年人、慢性病患者分类分级健康服务;加强城乡居民体重管理健康教育和重点人群体重管理;强化孕产妇和0-6岁儿童健康服务;做实居家严重精神障碍患者健康服务;开展慢性阻塞性肺病(以下简称慢阻肺)疾病患者健康服务等。

《通知》明确,组织开展慢阻肺病患者健康服务。加强紧密型县域医共体牵头医院对辖区内基层医疗卫生机构的技术支持和指导。明确省级技术指导机构和专家力量,加强对基层医疗卫生机构开展慢阻肺病患者健康服务的技术培训、指导和质量控制,国家卫生健康委将组织对省级师资进行培训;强化65岁及以上老年人健康服务,鼓励通过优化家庭医生签约服务包、“健康积分”兑换等方式丰富老年人健康体检项目,对次均费用较高检查项目可实施2至3年或按周期检查一次。推进开展老年人认知功能初筛服务,关注辖区高龄失能老年群体。

《通知》要求,提升基本公共卫生服务质效。引导城乡居民加强自我体重管理。对65岁及以上老年人,高血压、2型糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者根据健康状况、患病情况等提供分类分级健康服务。对在体检中发现体异常或其他基础疾病的老年人,适当增加联系频次;对病情不稳定及有严重并发症的,在按照服务规范要求随访的基础上视情况增加随访频次。推动科技赋能、信息互联互通和共享,2024年,各省(区、市)以县(区、市)为单位实现居民电子健康档案向本人开放占比不低于40%。

《通知》强调,各地要足额落实财政补助经费,加快资金拨付进度,规范经费使用。保障非户籍常住人口获得基本公共卫生服务的权益。大力充实基层医疗卫生机构专(兼)职精防人员,提升专业服务能力。充分发挥村(居)民委员会公共卫生委员会作用,协同做好重点人群服务。将基本公共卫生服务经费管理和重点人群健康服务等作为评价重点内容,加强对健康结果、项目效果的评价。

(来源:《健康报》)



越秀区“6个1”模式 推动中医儿童保健知识进校园

越秀区长期以弘扬中医药文化为重点工作。越秀区卫生健康局、越秀区妇幼保健院与越秀区教育局通力合作,聚焦在广东省中医药文化进校园“6+1”的模式基础上进行探索创新,打造中医药进校园的越秀“6个1”模式。越秀区推动“组建1支队伍—研发1套课程—制作1辑读本—拍摄1套视频—搭建1个平台—推出1项研学”实践,以同伴教育的形式带动更多的孩子接受儿童中医保健知识的健康教育,促使孩子自觉成为“自己健康的第一责任人”,让中医儿童保健知识的种子在南粤大地,甚至粤港澳大湾区更为广阔地传播,让更多的儿童及家庭受益。



岭南中医文化传播
小使者“小橘”诞生

● 搭建1个平台:儿童中医治未病健康助手

2022年5月,越秀区完成了“儿童中医治未病健康助手”小程序的搭建。2023年,越秀区对该程序进行功能升级,在原有健康自测基础上增加易于青少年操作使用的“自评”和“自学”功能,开放中医儿童保健知识电子读本及活动互动投票专区,打造集“自评自测自学”功能为一体、寓教于乐的小程序。该小程序用简单、便捷的形式对中医儿童保健知识进行输出和传播,搭建一个粤港澳三地青少年对于中医儿童保健知识学习交流的平台。

● 推出1项研学:中医职业体验

越秀区卫健相关部门联合教育、中医药科普基地、高校等部门组织小小宣讲员开展儿童中医健康文化体验亲子研学活动。2023年3-4月,越秀区开展“我是小小中医师”中医科普活动。中医专家分别走进豪贤路小学、回民小学及中山三路小学,引导学生认识中医药、喜欢中医药、传播中医药。

2023年7月,越秀区开展“传承中医药文化,我是小小中医师——越秀区金牌校园中医宣讲员中医药职业体验活动”。同学们分别参与中药调剂,戥子秤,模拟抓药、核药、包药,观摩小儿推拿,学习寻找穴位,体验推拿手法,跟随中医进行问诊、把脉、舌诊,体验中医对患者进行诊断的情形。

● 拍摄1套视频:中医儿童保健知识教育视频

越秀区选拔出的10名中医金牌校园宣讲员,在完成中医儿童保健知识培训后,在专家团队的帮助下录制一套中医儿童保健知识健康教育视频。该视频将由越秀区教育局部门统筹安排在校区内的校园里面播放,旨在通过同伴对中医知识的宣讲,积极推动岭南中医文化的传承。

习近平考察珠海横琴新区粤澳合作中医药科技产业园时提出:“中医药学是中华文明的瑰宝。要深入发掘中医药宝库中的精华,推进产学研一体化,推进中医药产业化、现代化,让中医药走向世界”。越秀区中医儿童保健知识进校园的实践项目从促进孩子健康成长的角度传承中医药文化,深度发掘中医药文化遵循自然规律防病保健的治未病思想实践精髓,更好地开展全方位、全周期儿童青少年的健康教育。该项目为聚力岭南中医文化传承,推动中医儿童保健知识进校园贡献一份力量,凝聚大家之力将中医药知识的种子在南粤大地广阔传播!

(文字/照片:越秀区卫生健康局)

● 组建1支队伍:专家团队+金牌校园宣讲员

越秀区组建中医儿童保健知识健康教育专业团队,该队伍涵盖中医、儿科、心理、康复、健康教育等各类人才,承担中医儿童保健知识科普读本的研发、中医知识技能的培训课件的编审及授课。专家队伍专门研发适宜青少年的中医儿童保健知识培训课程,对中医儿童保健知识金牌校园宣讲员进行知识技能培训,确保宣讲的准确性和科学性,也为未来中医药人才的培养埋下理想的种子。

2023年3-4月,越秀区开展金牌校园宣讲员评选活动。由越秀区卫生健康局、教育局联合举办,越秀区妇幼保健院承办的“传承岭南中医文化,做好自己健康责任人——2023年越秀金牌校园宣讲员评选活动”在各小学如火如荼开展,共18所学校选送30个视频参选,活动共获126250次网络投票。经过网络投票和现场专家评选活动,最终评选出“金牌校园宣讲员”和“优秀指导老师”各10名,网络最佳人气奖1名。

● 研发1套课程:线上互动培训

2023年5月,专家团队通过研发适宜青少年的中医儿童保健知识培训课程,包括《中医体质辨识》《趣味识穴》《中药认识与药食同源》《小耳朵,大学问》《生活有规律,心理更健康》《读故事,学心理》等,利用线上互动的形式对校园金牌宣讲员进行知识技能培训。

讲师们深入浅出、图文并茂地将晦涩难懂的中医药知识变得生活化、趣味性十足,在孩子们幼小的心里散播下中医药文化的种子,孩子和家长均表示受益匪浅。该培训也为接下来的科普视频录制及开展同伴教育打下坚实基础。

● 制作1辑读本:《小橘趣谈中医》

越秀区卫健相关部门联合教育部门,在越秀区中医儿童保健专家的指导下,设计制作了一套深受儿童喜爱的中医儿童保健知识电子读本——《小橘趣谈中医》,并研发设计专属人物形象“小橘”。“小橘”的原型是岭南8大中药材之首的化州橘红。该读本通过小橘的视野生动地讲述《中医起源》的故事,后续读本将投放在各类电子科普平台。



小小中医师体
验中医按摩



小小中医师参与中药调剂



小小中医师职业体验活动



小小中医师职业体验活动



同学们在辨别常见中药材



患者下肢被红火蚁叮咬后的皮疹

开学初,一名16岁男生因军训期间在树下乘凉时被“蚂蚁”叮咬,随后出现头晕、呼吸不畅及皮肤瘙痒等症状。经现场校医紧急救治后,该男生被送往广州医科大学附属中医医院急诊科就诊。急诊科医护人员迅速根据蚂蚁叮咬导致的过敏症状开展紧急抢救流程。医护团队采取了开通静脉通道补液抗休克、吸氧、药物抗过敏、抗组胺及减轻水肿等一系列专业救治措施,该男生症状在30多分钟后开始缓解,考虑病情仍未稳定,该男生继续在急诊住院区监护治疗,近日顺利康复出院。



《黑神话·悟空》玩『吐』了 如何应对3D眩晕症?

□ 医学指导:广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科 林颖 副主任医师
□ 通讯员:胡颖仪

备受游戏玩家期待的国产大型3D游戏《黑神话:悟空》近日在全球解锁。然而,就当玩家们沉浸在这款精心打造的游戏之中时,某知名网络游戏主播在直播试玩过程中突然遭遇“3D眩晕症”,成为这款游戏的“全球首吐”。什么是3D眩晕症?青少年玩3D游戏时应该怎么防晕眩?广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科林颖副主任医师为您解答。



蚂蚁咬一口就要进急诊? 警惕危险的“小红点”

□ 作者:广州医科大学附属中医医院急诊科 孔祥照 副主任中医师、李珊 中医师
□ 医学指导:广州医科大学附属中医医院急诊科 张智琳 主任中医师、李少玲 副主任护师
□ 通讯员:温吴月

警惕红火蚁咬伤,严重可致命

红火蚁,这一源自美洲南部的昆虫,已被世界自然保护联盟列为全球最具危害性的100种入侵物种之一。每年5-10月,特别是夏季,是红火蚁活动的高峰期。红火蚁常出没于田间地头或城市绿化带中。它个头虽小,却拥有强大的“武器”,其头部的大颚能轻易钳住

皮肤,而腹部的蜇针更是其致命武器。蜇针内注入人体的毒液含有蚁酸、磷脂酰酶、组胺等物质,可引发人体瘙痒、红肿、脓疱、头晕、头痛、发热、喉头肿大、呼吸困难甚至过敏性休克等严重症状。过敏性休克一旦发生,病情进展迅速,若不及时救治,将危及生命。

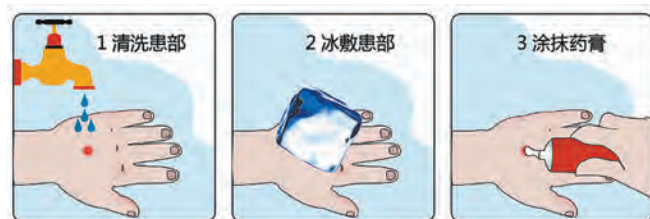
被红火蚁咬伤,会有什么症状?

局部症状 皮疹:患者伤口处迅速出现瘙痒、疼痛,有烧灼感,还可能出现红肿、丘疹或风团样皮疹。**水疱或脓疱**:24小时内,患者被蜇伤处或周边会逐渐形成水疱或脓疱,可持续一周或更长时间。大面积局部反应:部分患者蜇伤部位周围,可出现大面积红斑,蜇伤处肿胀明显,甚至蔓延到整只手或脚。**全身症状** 有的患者会在短时间内出现全身大面积风团样皮疹和瘙痒。重者或可出现头晕、乏



力、烦躁不安、一过性昏迷等症状。**过敏性休克** 有些患者起病迅速,在数分钟内出现胸闷心悸、喉咙不适、呼吸困难、低血压、头晕、意识障碍等休克表现。

被红火蚁咬伤后的自救与预防



面对红火蚁的威胁,广州医科大学附属中医医院急诊科孔祥照副主任中医师给出了以下建议:

立即逃离蚁巢,并赶紧弹掉身上的红火蚁。建议用弱碱性的肥皂水或双氧水冲洗,中和蚁酸的毒性,可减缓症状;如没有处理条件,也可用清水冲洗过后,再用碘伏消毒。

伤口瘙痒难耐,可用含糖皮质激素的外用软膏或炉甘石洗剂涂抹局部,辨证使用中药汤剂内服和外洗等;如伤口疼痛、肿胀,可用冰块冷敷,减缓症状。

如有严重皮肤瘙痒、红肿,头晕乏力、呼吸困难等不适,请立即呼叫120或前往附近急诊科及时就诊,避免耽误救治时间。

正确处理,一般3-5天,被红火蚁叮咬的痛痒症状会逐渐减轻,但恢复过程中也别松懈警惕,急诊科李珊中医师建议,在恢复期间,应少食用牛羊肉、海鲜、辣椒等温热、辛辣刺激性食物,同时忌烟酒和避免进食易过敏的食物和饮品。

什么是3D眩晕症?

3D眩晕症,又被称为虚拟现实眩晕症或动态视觉不适,是一种在体验高度逼真的3D环境时可能会遇到的问题。它会导致玩家感到眩晕、恶心,有时还会伴随着头痛、出汗等症状。这些症状可能在游戏结束后持续一段时间,直到身体重新适应现实世界。

为什么会发生3D眩晕症?

林颖指出,发生3D眩晕症与我们的感官系统不协调有关。当我们玩3D游戏时,眼睛接收到来自屏幕上的快速移动和变换视角的图像,这些图像模拟了我们实际移动时看到的场景。然而,我们内耳中的前庭系统并没有感受到与视觉信息相对应的身体运动。这种感官信息的不匹配导致大脑接收到矛盾的信号,从而引起眩晕感。

具体来说,当游戏画面过于逼真且视角切换频繁时,人体视神经会感受到大幅度和高频率的运动,神经中枢在这种情况下难以辨别真实与虚拟,进而引发眩晕反应。在正常情况下,神经中枢能够自动识别出虚拟运动的虚

假性并抑制由此产生的冲动;但在高度沉浸式的环境中,这种机制可能会失效。

发生3D眩晕症还与我们的视觉疲劳、个人差异有关。长时间盯着屏幕,尤其是在光线不足或过亮的环境中,也可能导致眼睛疲劳,进而加剧眩晕症状。而不同个体对于运动刺激的敏感度不同,有些人天生就更容易受到3D眩晕症的影响。

如何应对3D眩晕症?

虽然3D眩晕症在大多数情况下不会对健康造成长期影响,但它确实会影响到游戏体验。以下是一些减轻症状的方法:

逐步适应:初次尝试3D游戏时,可以先从较简单的任务开始,逐渐增加游戏时间和复杂度,让大脑慢慢适应。

调整游戏设置:增加游戏内的视野范围,减少视角的狭窄感。调整游戏画质,减少动态模糊等效果。降低游戏画面的细节水平或减少视角变化的速度。提高帧率,保证画面流畅。

改善环境:确保游戏区域光线充足,减少眼睛疲劳。保持适当的观看距离,避免屏幕过于靠近。定时休息,每玩一段时间就站起来走动一下。一旦感到不适,应立即停止游戏,闭眼休息片

刻,让大脑和身体恢复同步。

调整饮食与药物:在游戏前吃些柑橘类水果或含姜的食物,它们有助于缓解恶心。必要时,可以使用一些抗晕车药物来减轻症状,建议在医生指导下使用。

何时需要就医?

如果青少年在玩3D游戏或观看3D视频后出现以下情况之一,可能需要考虑就医。

症状持续:如果眩晕、恶心或其他相关症状持续数小时甚至几天,而不是在休息后迅速消失。

严重不适:如果眩晕非常剧烈,导致无法继续日常活动,或者伴有严重的头痛、呕吐等症状。

反复发作:如果每次尝试体验3D内容都会重复出现症状。

伴随其他症状:如果眩晕伴随着视力问题、听力下降、失去平衡、行走困难或语言障碍等症状。

生活质量受影响:如果3D眩晕症严重影响了日常生活和工作。

林颖提醒,进行游戏前,家长和青少年应仔细查看游戏的年龄评级,选择适合青少年年龄和心理承受能力的游戏。家长应监控孩子的游戏时间,确保遵守规定,避免过度游戏,合理安排时间,平衡学习与娱乐。青少年玩游戏时,一旦出现眩晕症状,应立即停止游戏并休息,如果症状持续或加剧,应寻求医生的帮助。

关注口腔疾病 让健康从“齿”开始

口腔是我们身体的重要组成部分,它不仅负责咀嚼食物、辅助发音,还与消化系统、呼吸系统乃至全身健康紧密相连。口腔健康问题,如龋齿、牙周病等,不仅会引起牙齿疼痛、影响咀嚼和言语等功能,还可能引发或加剧心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等全身性疾病。口腔的健康,需要我们在全生命周期中好好守护!

全生命周期 口腔保健核心信息

一 定期进行口腔健康检查

口腔疾病一般进展缓慢,早期多无明显症状,因此不易察觉。需定期进行口腔健康检查,及时发现口腔疾病,及早治疗。

一般人群每年至少进行一次口腔检查;儿童口腔疾病进展快,建议每半年进行一次口腔检查;孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重,建议孕前进行一次全面口腔检查,尽早发现口腔问题,及时治疗龋病、拔除位置不正的智齿、进行一次洁治或必要的牙周系统治疗。

二 有效清洁口腔卫生

婴儿牙齿萌出前,家长要用软纱布为孩子擦拭口腔。从第一颗牙萌出开始,要用适合的清洁工具为孩子清洁牙齿和口腔,每天至少2次。0~3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成。3~6岁儿童可学习使用“圆弧刷牙法”刷牙,但仍需家长每日至少帮孩子刷牙1次,并监督孩子刷牙。6岁以后,家长要继续监督和帮助孩子刷牙,以保证刷牙效果。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。每天至少刷牙两次,晚上睡前刷牙更重要。牙齿之间的缝隙易滞留细菌和软垢,除刷牙外,每天应使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿缝隙。

三 减少高糖食品、饮料及碳酸饮料的摄入

经常摄入高糖食品、饮料或饮用碳酸饮料会导致牙齿脱矿,引发龋病或酸蚀症。提倡减少高糖食品、饮料摄入,少喝碳酸饮料,进食后漱口,晚上睡前刷牙后不再进食。此外,由于完整水果中的糖由一层植物细胞壁包裹,消化过程更缓慢,所以新鲜完整的水果不易致龋,但水果制成果汁后其所含糖分成为游离糖,致龋性就会增加,因此,不建议将水果制作成果汁食用。

四 戒除儿童口腔不良习惯,牙列不齐及时诊治

应尽早戒除吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等儿童常见口腔不良习惯,否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等错颌畸形。

儿童在乳恒牙替换过程中,可能会有短暂的牙齿排列不齐或牙齿间隙变宽,大多为正常现象。如果牙齿替换完成后,仍然存在牙齿排列不齐等,应及时进行正畸咨询,确定合适的治疗时机和方案。



五 采用窝沟封闭、局部用氟等措施预防龋病

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,使用高分子材料把牙齿窝沟填满,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留。使用含氟牙膏刷牙是预防龋病的有效措施,也可由专业人员实施牙齿涂氟,在牙面形成保护层,并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化,预防龋病。

六 警惕牙周炎,提倡每年定期洁牙

牙周炎是一种慢性且不可逆的疾病,主要表现为牙龈出血、牙龈肿痛、口腔异味、牙齿松动等,若出现上述症状应及时就诊,防止长期牙周疾病导致牙齿脱落。

自我口腔清洁只能清除牙菌斑和软垢,不能去除牙石,需定期到医院由口腔医生进行洁牙,建议每年1~2次。

七 积极防治根面龋,及时拔除残冠、残根

老年人由于牙龈萎缩、牙根暴露,根面易发生龋坏。局部用氟可预防根面龋,一旦出现根面龋应及时治疗。对于没有保留价值的残冠、残根,应及时拔除,否则可能引起全身感染。

乳牙龋坏,可以不补牙等换牙吗?

作者:广州医科大学附属第一医院口腔科 郭武城 主治医师 通讯员:韩文青

什么是乳牙?

人的一生总共有两副牙列,第一副牙列称为乳牙列,是由20颗乳牙排列而成。婴儿自出生6个月开始乳牙逐渐萌出,至两岁半左右长齐,从6岁开始至12岁左右乳牙逐渐脱落被恒牙所代替。

乳牙龋坏的危害有哪些?

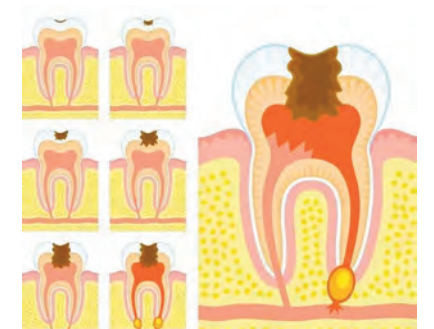
乳牙龋病是儿童最常见的疾病,又称“蛀牙”或“虫牙”,它主要是由于口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质,长期侵蚀牙齿表面的牙釉质而形成的。虽说乳牙迟早要被恒牙换掉,但乳牙龋病及继发病变造成的后果,有时比恒牙龋病更广泛、更严重。那么,乳牙龋坏如果不及及时治疗会带来哪些危害呢?

1. 影响咀嚼功能

当乳牙患龋,尤其是涉及大部分乳磨牙时,会降低儿童的咀嚼功能,影响营养摄入,从而影响儿童的生长发育;由于龋齿疼痛,孩子长时间偏向一侧咀嚼,也会造成面部不对称“大小脸”,影响颌面部骨骼的发育和颜面美观。

2. 影响继承恒牙的生长

乳牙龋病不治疗会慢慢进展成根尖周炎,更为严重的是,龋病一旦转化成慢性根尖周炎,也就是我们常说的“牙龈长了个包”,患牙可作为病灶牙使机体的其他组织发生感染,出现发热、乏力等症状。长期的慢性炎症还会影响继承恒牙牙胚的发育,导致恒牙发育不良及萌出方向异常。



乳牙龋坏进展成根尖周炎

3. 损伤口腔黏膜软组织

乳牙龋病所致破损的牙冠及长时间慢性根尖周炎所致外露的牙根可损伤口腔黏膜软组织,使局部接触的软组织形成慢性创伤性溃疡。

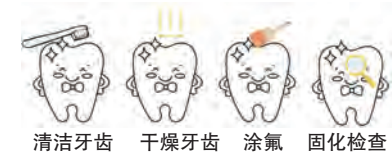
日常如何预防龋齿?

首先,教孩子养成良好的口腔卫生习惯,如进食后漱口,每天早晚使用含氟牙膏刷牙,每次刷牙2~3分钟,使用牙线清洁牙齿缝隙等。

其次,可以通过局部涂氟和窝沟封闭两种方法来增强牙齿的抗龋能力。

氟化物是预防龋齿的主要成分,具有抑制牙齿脱矿、促进牙齿再矿化、抑制细菌代谢、增强牙齿抗酸性等作用。局部涂氟常规半年一次,患儿龋齿较多时需遵医嘱定期涂氟。涂氟应去正规医院由专业医生操作,医生在清洁牙齿后会用小刷子把氟化物涂到牙齿表面,氟化物迅速硬化,在牙齿表面形成像盔甲一样的保护层。局部涂氟操作简便,整个过程没有疼痛不适,几分钟就可以完成。

要特别注意的是:涂氟前,孩子口腔内不能有炎症或溃疡;涂氟后,半小时内不进食、不饮水,以确保氟化物能充分作用于牙齿表面。



清洁牙齿 干燥牙齿 涂氟 固化检查

另一种预防龋齿的有效方法是窝沟封闭,它是指在不损伤牙齿的情况下,使用对人体无害的材料涂抹到牙齿咬合表面容易存留食物残渣和细菌的窝沟里,当这些材料硬化后如同形成一层保护膜,保护牙齿不受细菌及代谢产物侵蚀,从而达到预防龋病发生的目的。窝沟封闭不会引起疼痛,通常分为六个操作步骤,即清洁、酸蚀、冲洗干燥、涂封闭剂、固化、检查。

11~13岁进行第二恒磨牙的封闭。

窝沟封闭工程



清洁牙齿 酸蚀 冲洗干燥 检查 固化 涂封闭剂

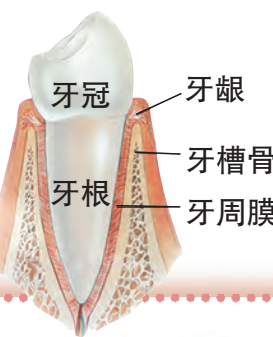
最后,口腔健康离不开良好的饮食习惯。家长应鼓励儿童多吃蔬菜和水果;吃糖要限量,睡前尽量不吃糖或软黏的食物;有规律地咀嚼硬度适当、富含弹性纤维的食物,锻炼牙齿和牙龈肌肉组织。

总之,乳牙龋坏勿忽视,建议每半年带孩子进行口腔检查,早期发现口腔问题,尽早治疗,让孩子的健康从“齿”开始。

年纪大了老掉牙? 这个病因要注意!

作者:南方医科大学口腔医院番禺院区牙周病科 许繁 主治医师

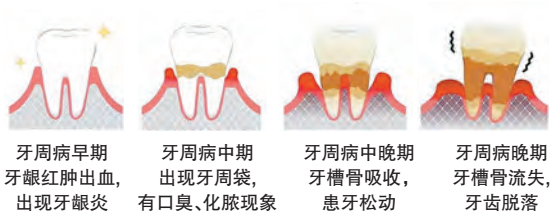
医学指导:南方医科大学口腔医院番禺院区牙周病科主任 高峰 副主任医师



牙冠 牙龈 牙槽骨 牙周膜

牙周炎有什么症状?

健康的牙龈是淡粉红色的,有光泽、质地坚韧、富有弹性。由于进食后牙面未清洁干净,在牙龈缘附近的牙面上长期堆积着大量的牙菌斑,继而引起牙龈软组织发生炎症,出现牙龈炎,最常见的症状是刷牙或咬硬物时牙龈出血。由于牙龈炎一般无明显不适,所以往往被人忽视。当炎症向牙周深部组织侵入,会进一步发展成牙周炎,出现浅牙周袋,表现为牙龈萎缩;牙周袋进一步加深,牙槽骨继续被破坏,会出现牙齿松动、咬合酸软无力;当发展到重度牙周炎时,会出现牙周袋溢脓,牙齿移位、脱落等。



牙周病早期 牙龈红肿出血, 出现牙龈炎 牙周病中期 出现牙周袋, 有口臭、化脓现象 牙周病晚期 牙槽骨吸收, 患牙松动 牙周病晚期 牙槽骨流失, 牙齿脱落

牙周炎怎么治疗?

去除牙石是牙周病治疗最基础的方法。基础治疗的重点为菌斑控制、龈上洁治术(洗牙)、龈下刮治术、根面平整术,有些重度牙周炎还需要施加牙周手术、松动牙固定术等。此外,老年人往往有全身系统性疾病,也会影响牙周病的发展,因此,在进行牙周病治疗的同时应积极治疗全身性疾病。牙周炎需要定期治疗才能控制炎症、防止复发,因此建议每年至少进行一次洁牙治疗,并根据不同程度的牙周炎症情况,定期进行牙周维护治疗。

牙周炎如何预防?

控制牙菌斑是预防牙周病的必要措施,牙菌斑即使去除之后还会不断地在牙面重新形成,因此必须坚持每天彻底地清除牙菌斑,才能预防牙周炎的发生和复发。良好的口腔卫生习惯非常重要,推荐使用巴氏刷牙法,将牙刷呈45°角对准牙龈缘,轻柔地来回刷动。刷牙时要注意刷到牙齿的内侧面以及咬合面,避免过度用力,以防牙龈损伤。清洁牙缝需要使用牙线或牙间隙刷,辅助使用冲牙器等工具加强牙齿邻面的清洁。每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,有利于早发现、早治疗牙周病。

巴氏刷牙法详细过程



1 刷上下牙外侧面,刷毛与牙龈呈45°,刷毛指向牙龈方向 2 以2-3颗牙为一组算距离,水平颤动4-6次 3 牙齿内侧面也用第二步同样的刷牙法 4 咬合面上的窝沟很容易聚集细菌,一定要注意刷到 5 门牙比较特殊要把牙刷竖起来上下来回刷 6 门牙内侧面也用同样的刷牙法 7 将牙齿分为6个区域,每个区域依次刷到 8 最后轻轻地刷舌头表面

双管齐下

慢乙肝妈妈也能拥抱健康宝宝

□ 医学指导:广州医科大学附属第三医院感染疾病科 潘兴飞 主任医师、分娩室 胡静 护士长 主管护师 □ 通讯员:张迅恺

孕育天地

在我国,乙型肝炎病毒(HBV)携带者数量庞大,约达9300万,其中女性约占41.6%~47.6%。值得关注的是,母婴传播是HBV扩散的主要途径,若未经有效干预,乙肝妈妈所生的孩子中,有近四成可能面临感染风险。通过科学有效的阻断策略,阻断HBV的成功率可达95%以上,患有慢性乙型肝炎病毒(下称“慢乙肝”)的孕妈妈们完全有能力生育出健康的宝宝。

广州医科大学附属第三医院感染疾病科潘兴飞主任医师表示,慢乙肝妈妈在孕期主要面临两大挑战:一是病毒传播给胎儿的风险,二是孕期可能诱发的肝炎活动,后者若不及时干预,可能引发黄疸乃至肝衰竭。如何阻断病毒的母婴传播?孕期如何进行抗病毒治疗?来听专家科普。

精准治疗+安全用药,抗病毒不容忽视

随着医疗技术、药物研发的进步,阻断乙肝病毒母婴传播的干预措施越来越多,慢乙肝妈妈们生育健康宝宝的几率也越来越高。慢乙肝的孕妈妈除了到产科定期产检之外,还要到感染科门诊定期检测肝功能和乙肝病毒载量。

若孕妈妈怀孕前后肝功能均为正常,只是单纯乙肝病毒DNA载量大于 2×10^5 IU/mL,病毒通过母婴传播的风险高,建议孕24周后开始启动抗病毒治疗。目前使用的常规抗病毒药物包括替诺福韦、丙酚替诺福韦两个一线用药,完成分娩后即可停药。

若怀孕前、怀孕早中期,转氨酶明显升高,表明肝炎活动加剧,此时抗病毒治疗不仅能减少病毒传播,还能有效预防黄疸、肝衰竭等严重肝损伤情况的发生。对于这类情况,完成分娩后不建议停药,应该继续坚持抗病毒治疗。

面对不少孕妈妈都有的孕期用药的顾虑,潘兴飞指出,目前推荐的两种乙肝抗病毒药物在孕期及哺乳期均经过安全验证,已得到世界卫生组织及中国相关指南的认可。



接种疫苗+联合免疫,为宝宝筑起保护墙

阻断HBV母婴传播还需“双管齐下”。在孕期进行抗病毒治疗的同时,新生儿出生后也需要联合免疫保驾护航。广州医科大学附属第三医院分娩室胡静护士长介绍,慢乙肝妈妈完成分娩后,新生儿经过短暂的观察后便会注射乙肝免疫球蛋白,同时出生12小时内会接种第一剂乙肝疫苗,出生后1个月、6个月分别接种第二剂、第三剂乙肝疫苗,简称“0-1-6”接种原则。

潘兴飞建议,新生儿完成“0-1-6”乙肝疫苗接种后,再接受“乙肝两对半”(乙肝常见的化验项目,包括乙肝表面抗原、乙肝表面抗体、乙肝E抗原、乙肝E抗体、乙肝核

心抗体)检查,明确孩子是否感染乙肝病毒,是否产生乙肝表面抗体。

若表面抗原和表面抗体均为阴性,表示乙肝病毒被阻断成功,但是孩子没有产生抗体,需要补接种疫苗。补种疫苗时,建议选择不同厂家、不同批次的疫苗,与首次接种有所区别。

若表面抗原为阴性,表面抗体为阳性,不仅代表乙肝病毒阻断成功,而且表示人体对乙肝病毒已有免疫力。

若表面抗原阳性,表面抗体阴性则说明阻断失败,孩子已感染乙肝病毒,未来很有可能发展为慢乙肝感染者。

分娩方式、母乳喂养,均不会增加病毒传播风险

临近分娩,很多慢乙肝孕妈对于选择顺产还是剖腹产才能最大程度降低病毒母婴传播这一问题非常关心。胡静表示,顺产、剖腹产都不会明显增加病毒传播的风险,具体的分娩方式由专业的产科医生、产房护士根据孕妈妈们的实际情况来决定。

对于新生儿而言,母乳是营养最好的食物,其中含有多营养成分,是其它任何食物都无法替代的。

部分慢乙肝妈妈担心病毒是否会通过母乳传播,对此,胡静表示,母乳喂养并不会增加乙肝病毒传播的风险,只要母亲健康条件允许,还是推荐母乳喂养新生儿。但是,如果妈妈出现乳头破裂出血或宝宝口腔黏膜有破损等特殊情况,建议暂停母乳喂养,待伤口恢复后,再考虑母乳喂养。

通过科学的阻断措施和精心的医疗管理,慢乙肝妈妈们完全有能力迎接健康宝宝的到来。

雨夜摇篮曲:如何打造理想睡眠氛围?

□ 作者:广州医科大学附属脑科医院睡眠与节律医学中心 徐澜 科研助理

□ 医学指导:广州医科大学附属脑科医院睡眠与节律医学中心 刘亚平 主任

□ 通讯员:傅文臻

最近,我们的城市迎来了连续的大雨。雨滴敲打着窗户,淅淅沥沥地响成了一首自然的催眠曲。对于很多人来说,这样的雨夜是最好的安眠药,他们仿佛能在这雨声中找到童年的摇篮。然而,也有一些人发现,雨天的环境让他们更加难以入睡。这究竟是怎么回事呢?

雨天的“催眠”魔力

“靠天吃饭,靠雨得闲,晴天赶路,雨天睡觉”,这似乎是中国人所独有的休憩智慧。雨声,自古以来就被视为一种治愈系的声音。它轻柔、舒缓,仿佛是大自然的摇篮曲,轻轻拍着我们的肩膀,让我们不自觉地放松下来。

持续的雨声被认为是一种“粉红噪音”。粉红噪音在中低频段的能量较为集中,这让它听上去比白噪音更为柔和、悦耳。研究表明,粉红噪音会增加大脑中的慢波活动,这往往与深度睡眠有关。同时,持续雨声的节奏和音量都恰到好处地接近人类的心跳。这种相似性使得我们在听到雨声时更容易产生安全感和舒适感,从而更容易入睡。

雨天伴随着温度的下降和湿度的上升。凉爽的环境温度对于促进人体的自然深度睡眠有着积极的作用。研究指出,理想的睡眠环境温度大致在15~21℃之间,在这个温度范围内,人体的新陈代谢会逐渐放缓,肌肉也会变得更加松弛,从而为深度睡眠创造了理想的生理环境。

此外,雨天的空气湿度会增加,而氧气含量则略有减少,这种气象条件有助于人体的交感神经活动减弱,进而引发一种全身放松的感觉,常常使人感到昏昏欲睡。

为何有人雨夜难眠?

然而,也有朋友在雨天反而更难以入睡。这可能与环境对个人的生理、心理状态的影响有关。

雨天气压变化和光线减少对人体内的生理平衡有影响。气压降低可能导致人体内的氧气含量减少,使人感到疲惫和困倦。然而,这种困倦感并不一定等同于良好的睡眠质量,反而可能导致在睡眠时产生不适感或难以入睡。尤其是对于患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)的患者而言,研究发现,当大气压力随着天气的变化而降低时,其症状的严重程度往往会随之加剧。

此外,雨天导致的光线减少会干扰到人体的生物钟。生物钟控制着人的睡眠-觉醒周期,当生物钟被打乱时,人的睡眠质量可能会受到影响。同时,光线减少还可能使人体内的褪黑素分泌量增加。若是在非睡眠时间分泌过多的褪黑素,会让人精神不佳,困倦欲睡,而到了夜晚则可能导致人难以入睡,或在睡眠中感到不适。

个人心理状态变化会在一定程度上影响睡眠质量。雨天的雷声、闪电可能会触发特定人群的焦虑情绪,导致思虑增多,从而难以入睡。一些人可能会因为担心雨水带来的交通不便、房屋漏水或其他安全隐患而感到焦虑,这种情绪状态无疑会让他们难以入睡。

助眠提示

- 雨天可适当开窗听雨声助眠,或平时播放雨声音频放松入梦。
- 除了雨声,一些轻柔的音乐、自然声音(如鸟鸣、溪流声等)或者专门的放松音频也可以帮助你转移注意力,减少思维活动,从而更容易入睡。
- 调整室温在15~21℃之间,根据个人体感微调,打造舒适睡眠环境。
- 干燥的时候,可以利用加湿器,为空气增添湿度,让呼吸更顺畅,促进深度睡眠。



睡眠与环境之间有着密切的关系。不同的人对环境的敏感度各不相同,这导致了在相同的环境条件下,人们的睡眠体验也会有所不同。因此,在雨天时,我们需要根据自己的实际情况来调整睡眠环境,以获得更好的睡眠质量。试试以上几种方法,也许能够帮助你在雨天或其他环境下拥有一个美好的睡眠体验。

助眠提示

- 进行深呼吸练习,尤其是腹式呼吸,有助于增加肺部的氧气摄入量。
- 适当抬高床头,改变睡眠体位,有助于改善呼吸流畅度。
- 对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)患者的特殊建议:若感觉症状明显加重,请及时就医。
- 在气压降低的日子里,尽量避免摄入刺激性物质,如酒精、咖啡因和烟草等。
- 日常进行体育锻炼,以增强身体的耐力和适应能力,促进规律的睡眠-觉醒周期。
- 尽量避免在睡前使用电子设备,因为它们发出的蓝光可能会干扰你的睡眠周期。
- 学习放松技巧,如深呼吸、冥想或渐进性肌肉松弛法,以减轻焦虑和压力。
- 尝试在睡前进行放松活动,如阅读、听轻音乐或进行柔和的瑜伽练习。

秋季养生佳品

莲藕

医学指导:广州医科大学附属第二医院 药学部 杜婕莹 主管中药师 通讯员:许咏怡 李敏

秋季养生,食藕正当时。莲藕作为一种常见的食材,不仅美味可口,既可生食也可熟食,可作水果也可作蔬菜,还具有丰富的营养价值和药用价值。适当食用莲藕,有助于调养身体,增强免疫力。不过,食用莲藕时也要注意禁忌,才能更好地发挥其养生作用。让我们一起享受这道秋季养生佳品吧!

莲藕的营养价值



膳食纤维:莲藕含有大量的膳食纤维,有助促进肠道蠕动,预防便秘,维持肠道健康。

维生素和矿物质:莲藕富含维生素C、维生素K以及钾、钙、铁等矿物质。维生素C有助于增强免疫力,维生素K对血液凝固有益,而钾元素有助于维持心脏健康,预防高血压。

低热量和低脂肪:莲藕的热量较低,适合减肥人士食用。

莲藕的药用价值

生藕:生藕具有清热凉血、散瘀的功效,适用于治疗热病烦渴、吐血、衄血等症。

熟藕:熟藕是经过烹饪处理的莲藕,具有补脾益胃、润肺止咳、养血补血等功效,适用于健脾开胃、益血生肌、止泻等。

藕节:藕节是莲根茎间的节部,味甘涩,性平。具有止血、消瘀的作用,用于治疗各种出血症状。

莲子:莲子,又称莲米、莲肉、莲实,味甘涩,性平。生用时,具有养胃清心的功效;熟用时,则能厚肠固肾。莲子常用于治疗心悸、虚烦失眠、肾虚遗精、崩带、脾虚久泻等症。莲子的颜色和形状对药用效果有影响,通常红花莲子较为优质。

荷叶:荷叶味苦性平,鲜荷叶用于解暑热,干枯的荷叶则有助于升发脾胃清阳。荷叶适用于暑热口渴、头胀胸闷、小便短赤等症。

莲须:莲须是莲的雄蕊,味甘涩,性微温。它具有益肾固精和止血的作用,常用于治疗梦遗、滑精、吐血、崩漏等症。莲须的收涩力较强,长期服用可能会导致大便便秘。

莲房:莲房即莲蓬壳,味苦而涩,性温。在中药中,莲房主要用于化瘀止血,常用于治疗妇女崩漏下血、尿血等症。炒焦后使用能增强止血效果。

食用禁忌:

- 1. 莲藕性寒,脾胃虚寒、腹泻者不宜多吃。
- 2. 莲藕含淀粉较多,糖尿病患者适量食用。
- 3. 莲藕不宜与寒性食物同食,如蟹、梨等。

药膳推荐

莲藕排骨汤

食材:莲藕1节,排骨300克,红枣6个,枸杞适量,生姜少许。

做法:1.排骨焯水去血沫,莲藕去皮切块;2.将排骨、莲藕、红枣、枸杞和生姜放入锅中,加水煮沸后转小火炖煮至排骨熟烂,加盐调味即可。

功效:滋阴润燥,补肺养血。适合秋季食用,可以缓解秋燥引起的口干舌燥、皮肤干燥等症状。

莲藕糯米粥

食材:莲藕1节,糯米100克,红枣几颗,冰糖适量。

做法:1.糯米提前浸泡,莲藕去皮切块;2.将糯米、莲藕和红枣放入锅中,加水煮至糯米熟烂;3.加入冰糖调味,继续煮至冰糖融化即可。

功效:补中益气,健脾养胃,适合脾胃虚弱、食欲不振的人群食用。

预防出生缺陷——从生命起点开启的守护

产前诊断中心主任 刘颖琳 教授 中山大学孙逸仙纪念医院妇产科副主任、妇科生殖内分泌专科主任 陈慧 教授 通讯员:黄睿 刘文琴 徐琦

9月12日是预防出生缺陷日,出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。出生缺陷可由染色体异常、基因突变等遗传因素或环境因素引起,也可由这两种因素交互作用或其他不明原因所致。中山大学孙逸仙纪念医院妇产科副主任、妇科生殖内分泌专科主任陈慧教授,产前诊断中心刘颖琳教授提醒各位准妈妈,常见的遗传病有地中海贫血、脊髓性肌萎缩等,同时准妈妈还应知晓出生缺陷的三级防控要点。



常见的遗传病——地中海贫血和脊髓性肌萎缩

地中海贫血和β-地中海贫血,人群中α-地中海贫血基因携带率为2%-18%,β-地中海贫血基因携带率为1%-7%。

α-地中海贫血表现

静止型:通常是无症状携带者,血液检查无贫血,一般需要做基因分析才能检查出来。

轻型:无症状携带者,血常规、血红蛋白电泳结果异常。

中间型:表型轻重不一,贫血程度差异大,轻度者没有临床症状,重度者需要定期输血治疗。

重型:致死性血液病,出现严重贫血症状,受累胎儿通常在宫内或分娩后半小时内死亡。

β-地中海贫血表现

轻型:通常无贫血症状,携带者寿命一般不受影响。

中间型:表型轻重不一,贫血程度差异大,轻度者没有临床症状,重度者需要定期输血治疗。

重型:患儿出生时无临床表现,通常在出生后3-6月开始出现症状,发病年龄越早,病情越重,若不治疗,患儿在5岁前死亡。

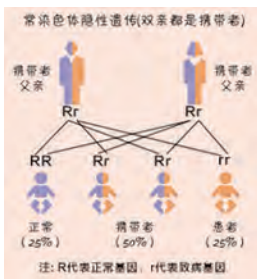
地中海贫血

地中海贫血是一组严重威胁人类健康的致死性、致残性的遗传性血液病,是人类珠蛋白基因缺失或者突变引起,简称地贫。在我国广西、广东和海南省等地区流行,常见的地贫种类有α-

脊髓性肌萎缩(SMA)

脊髓性肌萎缩是由于脊髓前角α-运动神经元退化变性,导致肢体和躯干进行性、对称性肌无力和肌萎缩的常染色体隐性遗传性疾病。运动神经元存活基因1(SMN1)缺失和(或)微小变异导致最为常见。人群携带率1/40-1/60,发病率1/6000-1/10000。

脊髓性肌萎缩常见的临床表现有:宫内胎动减少,屈颈、抬头乏力,四肢近端无力,吸吮、吞咽



困难,肌张力低下,腱反射降低或消失,无法独坐,对称性肌无力和

萎缩,脊柱侧弯,丧失独立行走的能力等。

出生缺陷如何防,三级防控要知晓

专家提醒,出生缺陷防控可以通过“孕前”“产前”“新生儿早期”三级防控,做到有效预防,及时干预。

● **一级预防:**孕前干预,防治出生缺陷胎儿的发生。可采取的有效措施有:禁止近亲结婚,降低遗传性疾病的发生风险;提倡适龄生育,

避免高龄妊娠;进行单基因疾病携带者筛查;有疾病家族史生育史者,孕前明确诊断,咨询受孕方式;倡导计划怀孕,减少意外妊娠。

● **二级预防:**产前筛查、产前诊断及可能的宫内干预。准妈妈们应该及时建立孕期保健档案,定期接受产前检查,包括超声产

前筛查、唐氏综合征产前筛查、产前遗传咨询及产前诊断等。

● **三级预防:**新生儿早期诊断和早期治疗,防治严重的致残。新生儿应及时接受相关疾病筛查,定期接受儿童保健。出生缺陷儿应及时接受治疗和康复训练。

防秋燥解秋乏,来试试芳香疗法

医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院 中西医结合科 王小璞 副主任医师 通讯员:石肖鹏 魏彤

佩戴香囊

对香囊的应用可追溯到先秦时期,古人们应用香囊、香枕、香炉等进行香薰疗法,以达到安神定志、防病保健、洁净环境的作用。时至今日,全国多地仍有佩戴香囊的习俗。在中医的角度,使用香囊可以固护肺的门户,抵御外邪。中医针对鼻腔、口腔以及皮肤吸收制备出适合的用药形态,例如香包、精油等,达到治疗或预防疾病的目的。

专家推荐几款香囊配方:

安神定志香囊:合欢花、玫瑰花、艾叶、薄荷、藿香、石菖蒲、丁香、白芷。

提神解困香囊:冰片、樟脑、良姜、桂皮、川芎、白芷、苍术、薄荷、丁香。

芳香祛湿香囊:丁香、佩兰、藿香、苍术、陈皮。

以上香囊的做法:将药材等量研磨

成粗粉末,混合放入棉纱布袋内制成香囊,佩戴即可,每月更换1次。

建议:在中医医师指导下辩证后使用;孕妇、哮喘患者要尽量避免使用。

嗅香

薰衣草精油具有舒缓镇静作用,可改善睡眠质量;薄荷精油、柠檬精油可改善患者的恶心、呕吐。上述精油可滴于衣服(衣领)或枕头,或配合熏香灯使用,通过闻嗅来达到缓解镇静作用。

足浴

将数滴薰衣草精油加于38-40℃的温水中进行足浴,每晚1次,每次持续20分钟。

足部按摩

天竺葵、薰衣草、佛手柑精油以1:2:3的比例调配,并加入乳液进行足部按摩。

“一场秋雨一场寒”。入秋之后,随着天气逐渐转凉,人体常常会感到疲惫与倦怠。这是人体内在调节机制的一种自然反应,易出现恐惧、焦虑、抑郁、失眠等情绪问题。如何舒缓身心压力和疲劳,保持活力满满的状态?让我们一起来试试芳香疗法。

芳香疗法是缓解焦虑、改善睡眠的有效手段,《本草问答》中指出,其具有“闻香祛病、解郁助眠”之效。现代研究也表明,芳香类物质如香茅、薰衣草,可通过嗅觉通路将信号传递至大脑,刺激脑内控制情绪变化的边缘系统,从而调节人体的情绪状态。

卫生日专题

阿尔茨海默病的10个预警信号,千万别大意

□作者:中山大学附属第三医院 神经内科 董青 主治医师 马晓萌 主治医师 □通讯员:甄晓洲

阿尔茨海默病日

1994年,世界阿尔茨海默病协会将每年的9月21日确定为“世界阿尔茨海默病日”,来宣传预防和治疗老年性痴呆病的相关知识。中国在2001年开始参加这一活动,并成立了中国阿尔茨海默病协会,目的是传播有关预防和治疗老年痴呆的科学知识,推动对痴呆的研究与服务,提高公众对老年痴呆的认识水平。

2024年9月21日是第31个“世界阿尔茨海默病日”,今年我国的宣传主题是——即刻行动:点亮记忆之光。倡导大众保持大脑活跃,养成良好生活习惯,均衡营养,做好慢病管理,即刻行动,预防痴呆和阿尔茨海默病。

(来源:《中国学校卫生》、中国疾控中心)

什么是阿尔茨海默病?

阿尔茨海默病,俗称“老年痴呆症”,是全球范围内引起中老年人痴呆的最常见原因。它的发病机制目前尚不完全明确,目前主流观点认为与β淀粉样蛋白(Aβ)和Tau蛋白在脑内异常沉积、引起神经元损伤和神经功能缺损有关。

在出现记忆下降之前的15-20年,有害的Aβ和Tau蛋白就已经开始在大脑内沉积,随着时间推移才慢慢出现记忆下降等异常表现。

阿尔茨海默病发病危险因素有哪些?

高龄、痴呆家族史、低文化程度、脑血管病及其危险因素(血压、血脂、血糖、吸烟、饮酒、肥胖等)、精神压力或情绪应激、慢性炎症、睡眠障碍、社交孤立、听力下降等。

阿尔茨海默病如何早期诊断?

随着科技的发展,阿尔茨海默病已进入精准诊疗时代,可以通过检测脑内的Aβ和Tau蛋白实现阿尔茨海默病的早期、精准诊断。早发现、早诊断、早干预对于延缓阿尔茨

海默病进展、改善预后极为关键。目前确诊的检测方法主要有两种:

①PET(类似CT扫描)

②腰椎穿刺:留取脑脊液进行化验,也可以通过血液检测进行早期初步筛查。

阿尔茨海默病的10个预警信号

1. 影响日常生活能力的记忆力逐渐衰退。说过的话反复说,问过的问题反复问,刚发生的事转眼就忘,经过提醒也无法回忆起来;经常丢三落四,做菜经常忘了是否放盐,或者忘了关火等。

2. 难以完成熟悉的任务。处理熟悉的事情变得困难,比如不知道如何穿衣,不知道怎么用电视遥控器等。

3. 表达能力下降。想说但就是想不起那个词,说话内容让人难以理解。

4. 时间和空间定向障碍。判断不了时间、地点和人物,比如不知道当天是几月几号、以前很容易找到的地方,现在变得有困难,或者稍微复杂一些的地方,就无所适从。

5. 变得多疑。经常怀疑配偶出轨、怀疑自己的东西被人偷,甚至出现幻觉,总是说看到或听到一些不存在的东西或声音。

6. 判断力下降。比如夏天穿冬天的衣服,把东西放在不适当的地方,比如吹风机放冰箱里。

7. 理解力下降。比如反应慢,跟不上与他人交谈的思路。

8. 性格、脾气改变。变得暴躁,容易无缘无故骂人,变得喜怒无常;情绪不稳定,过于焦虑或抑郁,惶惶不可终日或情绪低落、哭泣。

9. 失去主动性。与外人的交流减少,喜欢自言自语,不喜欢外出,对以前的爱好也丧失兴趣。

10. 行为异常。比如性欲增强,不恰当的言辞等。

阿尔茨海默病如何治疗?

对症治疗:经典的治疗药物包括多奈哌齐、美金刚、卡巴拉汀等,这些药物能在一定程度上改善症状,但无法有效地延缓疾病进展,也无法根治这一疾病。

对因治疗:药物仑卡奈单抗可包裹并清除脑内有害的Aβ,作用于疾病发生发展的早期环节,可延缓疾病进展,并且能在一定程度上改善症状。

科学健身之漫画连载

减肥就是减重?

人体体重包含了50%-60%的水分、15%-30%的脂肪、15%-30%的肌肉和骨骼。减肥的目的是要减去体内多余的脂肪,但减肥并不等于减重。一个人体重的下降,有可能是体脂的减少,也有可能是肌肉和水分重量的减轻,减肌肉和减水分都不是科学的减肥。

女性体脂控制在15%-25%为佳。如果体脂过低,可能会出现月经紊乱、贫血和免疫力降低等一系列问题。

在减肥之前,需要先测定身体成分,如果体脂比重超过了正常的范围,就要通过运动加饮食控制的方法来减少体内的脂肪含量。如果体脂比重并不高,由于同等体积下肌肉比脂肪要重得多,即使体重增加也不必减肥。

(摘自《科学健身》)



现代年轻人的朋克养生 “中药+”靠谱吗?

□作者:广州医科大学附属第二医院 药学部 周信贤 主管中药师

现在的年轻人,在追求生活中各种乐趣的同时,又非常关注自身健康,一边熬夜吃宵夜,一边敷昂贵的护肤品、吃贵价的保健品。随着中医药文化的发展复兴,越来越多年轻人都开始对中医养生重视起来,商家们抓住商机,“中药+餐饮”的概念就应运而成并迅速走红,火爆网络。

中药奶茶

中药奶茶是最近才开始火爆的一种饮品,它将年轻人喜欢喝的奶茶与传统中药文化结合在一起。这不仅因为它有着养生的功效,还因为其独特的味道和口感受到广泛的欢迎。中药奶茶一般含有草本植物、茶叶和生牛乳等,例如银荷奶茶加入了薄荷和金银花,有清热利咽的作用;保和奶茶则含有茯苓和芡实,能健脾祛湿。从中医角度出发,想要发挥中药的效果,奶茶不应该加入过多的奶、糖或蜂蜜,饮用时尽量选择常温或温热。

中药咖啡

现在的年轻人工作压力越来越大,常常加班加点通宵工作。可以短暂提神的咖啡成为年轻人追捧的活命饮料,加上可以养生保健的中药,就成为能在熬夜中养生的神器,像陈皮拿铁、枸杞拿铁、罗汉果美式等一些草本咖啡。然而,中药与咖啡共饮的科学性和安全性仍存在一些争议,有专家指出,咖啡因可能会改变中药的药效和性质,另外的观点则认为不会对身体产生负

面影响,甚至可以结合中医理论进行科学的搭配以发挥中药更好的保健作用。

中药冰淇淋

在炎热的夏天,冰淇淋搭配中药元素受到广泛关注,这种中药冰淇淋在市场上引发了热潮,某些产品甚至卖断货。但是,由于冰淇淋是寒凉食物,过多食用会使人体阳气受损,影响脾胃功能,不能做到美味养生两不误。另外,要保持冰淇淋的口感,加入的草本成分比较低。中药冰淇淋,更多的只是一个噱头。

中药面包

最近,很多面包店都凭借创新的中药面包成为不少年轻人的打卡店。中药面包其实也就是药膳,将中药材与食材结合在一起。一般选用枸杞、红枣、茯苓、陈皮等,将其研磨成粉或用其他形式加入到面团中。为了避免产生中药的苦味,常常选用有独特香味香气的药材,像枸杞有甜味,陈皮有清新的橘香。但是,面包重量一般比较轻,面包中的中药含量往往很低,而且添加了中药的面包一般价钱都比较贵。

这些“中药+”食品真的养生吗?

中医治病的原则是“辨证论治”,它需要根据个人体质、具体疾病和当时环境等各种条件来确定最合适的治疗方法。这些中药食品是标准化生产的食品,无法根据个人体质情况来调节。另外,每个人对不同药材的敏感度也不一样,有的人还会对药材产生过敏。使用中药治病时,药量与疗效也是密切相关,这些中药食品为了保证口感,药材不会放太多,药量往往达不到治疗疾病的份量。与其说是药膳,更多的只是一个噱头。要想养生保命,首先还是要改掉那些不良的生活习惯,避免熬夜工作,压力过大时要适当放松自己,避免过度焦虑,多运动健身,改善饮食。