援非医生获得赤道几内亚“国家独立勋章”

香洲区高质量推进健康扶贫工作

健康香洲 共建共享

今年以来,香洲区卫生健康局认真贯彻落实省、市、区相关文件精神,根据区委、区政府扶贫工作要求,高质量推进健康扶贫工作,圆满完成援非任务,新一轮派驻云南省怒江州泸水市及援藏的医护人员轮换工作顺利进行,每年对阳春“扶贫济困,共同参与”健康义诊活动有序开展。目前,该局健康扶贫各项工作正在顺利推进中。

援非医疗人员获得赤道几内亚表彰。香洲区卫生健康局供图

迅速扑灭疟疾疫情 获“国家独立勋章”

赤道几内亚位于非洲中西部,该国长期以来被列入世界最不发达国家名单,目前医疗水平相当于中国上世纪七八十年代,常年流行疟疾、伤寒和艾滋病。

2017年4月,香洲区人民医院急诊科主任、副主任医师庞忠响应国家号召,主动参加广东省卫健委第29批援赤道几内亚医疗队,为期一年半。在援非期间,庞忠担任当地医院防保科负责人,坚持深入城乡疫区一线,迅速扑灭了疟疾及霍乱疫情,保障了当地居民的身体健康,所在的第29批援非医疗队全体队员获得了赤道几内亚最高荣誉奖——“国家独立勋章”。

庞忠执行援非任务以来,在工作中共接诊5例青蒿素抗药性的疟疾病例,患者都是在当地务工的中国人,平时用青蒿素治疗疟疾都是3天疗法,最长时间也是吃多两天的口服药,总共5天的疗程,所以常常疟疾在一个月内反复发作三四次。他在密切关注有青蒿素抗药性的病人病情变化中,果断应用青蒿素抗疟10天疗法,效果显著且基本上没有什么毒副作用,有此类恶性疟疾的患者采取10天疗法基本上可以治愈。

今年6月,诺贝尔生理学或医学奖获得者屠呦呦,在全球顶级医学杂志《新英格兰杂志》提出来对付青蒿素抗药性的7–10天疗法,与庞忠所采取的处理措施可谓是不谋而合,切实地解决了青蒿素抗药性的实际问题。

赴泸水开展医疗帮扶 积极投入传帮带角色

泸水市位于云南省西部偏北,怒江傈僳族自治州南部。泸水市是云南省国家级73个扶贫开发工作重点县(市)和滇西边境山区56个边境县(市)之一。

2017年11月,香洲区人民医院骨科副主任医师姚荣忠赴泸水市第一人民医院开展医疗帮扶,被任命为院长助理、副院长(挂职),2019年6月回归单位。

姚荣忠在泸水市开展健康扶贫工作期间,积极投入传、帮、带的角色。他帮助当地医院完善诊疗规范和流程,开展理论授课和培训学习,提高医务人员的专业知识,改进诊疗方法和操作能力,并在当地开展新技术项目,填补当地多项医疗空白;参加医疗第一线工作,接诊并治愈了大量患者,赢得患者的认可,令患者实实在在感受到珠海帮扶怒江的成果;组织开展巡回义诊活动,足迹遍及泸水市8个乡镇和两个社区,接诊患者达数千人次,为当地骨科疾患的困难户建档立卡,担任家庭医生,送医送药上门。

姚荣忠在当地医院进行了第一例陈旧性骨折畸形的矫形手术、第一例关节畸形的功能重建手术、第一例皮瓣转移手术、第一例腰椎间盘摘除手术、第一例人工股骨头置换手术及第一例髋关节置换手术。

姚荣忠被泸水市第一人民医院评为“优秀帮扶工作者”,被泸水市卫生健康局评为“优秀帮扶工作者”,被怒江州卫生健康委员会评为“优秀医务工作者”。

开展医疗扶贫义诊 改造提升镇卫生院

为提升贫困人口医疗保障水平和贫困地区医疗卫生服务能力,按照香洲区委、区政府的要求,香洲区卫生健康局积极开展“送医送药送温暖”“扶贫济困,共同参与”等一系列健康扶贫工作,切实解决对口帮扶村民就医难的问题。

2018年11月,该局组织和协调区人民医院、区第二人民医院、香湾社区卫生服务中心和湾仔社区卫生服务中心等医疗机构的20余位医疗骨干力量,深入对口帮扶的阳春市马水、潭水、永宁和岗美4个镇14个贫困村,为村民免费开展诊疗。义诊医疗队所到之处均受到村民的热烈欢迎,义诊活动现场每天挤满了前来咨询就诊的村民。

据悉,香洲区自2013年开展对阳春市的医疗扶贫义诊以来,连续6年开展健康义诊活动,共派出医疗专家168人次,投入资金180万元。

为改善当地村民就医困难的情况,更好地保障村民身体健康,2018年香洲区共投入600万元,以阳春市河朗镇卫生院、马水镇卫生院、三甲镇卫生院为重点,在基础设施建设、医务人员双向交流、管理制度等方面给予大力支持,力争在3年共建期内将3所薄弱乡镇卫生院进行整体提升,使当地的医疗服务水平有明显改善。

本报记者 马涛

“贴秋膘”≠多吃肉

秋补正确姿势了解一下

在“三高”已成为常见病的今天,“以肉贴膘”的进补方式已不再适合现代人。那么,正确的“贴秋膘”该是什么姿势呢?

●“贴秋膘”≠多吃肉

“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪的摄入,而要结合自身营养状况,吃得健康。如果大鱼大肉等食物吃多了,容易使人患上高血压、高血脂、痛风、脂肪肝等。

●“贴”上精气神

由于夏季的酷暑天气,常会导致人们食欲下降,身体消瘦,体质下降,甚至是营养失衡。秋季是由夏季向冬季过渡的一个重要阶段,人们往往需要在寒冬到来之前以调节饮食为主,通过食补或药补,补足精气神。

秋冬后应当遵循‘春夏养阳,秋冬养阴’原则,在调理脾胃的基础上,适当补充水分滋养阴液。食补方面,以补气血为主,可吃一些富含胶原蛋白的食物,至于药补,可多吃润肺健脾清补之品。

●“贴秋膘”正确姿势

因人而异:本身消化能力较弱的人,进补反而难受,对于体重偏低的一些人,可以适当“贴秋膘”,吃些营养价值高而且容易消化的食物。

进补不偏:多吃富含膳食纤维的食物,增加各种粗杂粮的进食量。虽然不提倡吃大量肉类食物来补充能量,但在饮食当中,每天最好也能保证适量肉类的摄入,为身体补充优质蛋白质。

注意润“燥”:秋季天气渐渐转凉,变得干燥而多风,人们往往会出现不同程度干燥感,故应多吃些生津养阴、滋润多汁的食品,少吃辛辣、煎炸食品。保证足够的新鲜蔬菜和水果的补充,可以有效帮助人们维持体内代谢的平衡及保持皮肤的湿润。

推荐食物

百合:有助于补肺、润肺、清心安神、消除疲劳。

莲子:能祛余暑,滋补强身。

山药:男女老幼、体健体弱,都可食用。

白扁豆:煮粥或煎汤服,健脾胃、增食欲。

莲藕:熟藕能健脾开胃,适宜秋天进补。

牛肉、羊肉:秋天食用牛、羊肉可温补气血。

栗子:有健脾养胃、补肾强骨的作用。

红枣:红枣能滋阴润燥、益肺补气。

(新华社电)

日间偶尔打盹关联较低心脏病风险

瑞士研究人员发现,白天偶尔打盹关联较低的心脏病发作或中风风险。

瑞士洛桑大学医院研究人员随访35岁至75岁的3462名研究对象超过5年,得出上述结论。研究人员发现,相比白天从来不打盹的人群,每周中白天打盹一至两次、每次时间5分钟至1小时的研究对象心脏病发作、中风或心力衰竭的风险低48%。不过,研究没有显示打盹频率更高或时间更长与心脏健康有关联。

这项观察性研究只显示日间偶尔打盹关联心脏病发作较低风险,没有能揭示两者之间因果关系。没有参与这项研究的英国格拉斯哥大学医学教授纳韦德·萨塔尔认为,偶尔在白天打盹的人或许生活更有序、生活方式更健康,而每天白天都打盹的人可能本身就患病。

(据新华社微特稿)

小心低钾症

随着入秋后天气变凉,傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈、没有及时补水,出现四肢发软等症状。专家提醒,剧烈运动后要注意及时补钾补水,小心低钾症来袭。

新华社发