广州人口与健康

GUANG ZHOU REN KOU YU JIAN KANG

广州市卫生和计划生育委员会主管　广州市计划生育宣传教育中心主办

视点

9月28日上午，广州市健康教育所在广东科学馆隆重举办第八届广州市健康教育好讲师竞赛活动，各区共组织了约120个涵盖区级健康教育所、社区卫生服务中心、镇卫生院等各级健康教育机构约180多名健康教育骨干到竞赛现场进行了观摩交流。

为了进一步提高基本公共卫生服务健康教育项目的服务水平，增强基层医疗机构医务人员开展健康教育的工作技能，广州市健康教育所从2011年起每年举办一届广州市健康教育好讲师竞赛活动，今年已经是第八个年头。本届好讲师竞赛活动结合本年度“健康中国行”活动主题，设定演讲比赛主题为科学健身。

本项活动全程分为区级选拔和市级竞赛两个阶段。各区通过初赛、区级决赛，选拔出1名选手在市级决赛的舞台上代表各自辖区和机构，展现自己的风采，交流演讲的心得和技巧。本届活动各区推荐的11位参加市级竞赛的选手有9位来自社区卫生服务中心，2位来自镇卫生院。在市级决赛的舞台上，每位选手围绕科学健身主题，从不同角度、不同内容进行讲授，着重健身技巧、方法的展示，都具备很强的实用性和互动性。比赛精彩不断、高潮迭起，选手们富有感染力的演讲，不时与台下观众的互动,都深深地打动了在座的每一位观众，赛场不时响起热烈的掌声。

本届竞赛活动，广州市卫生计生委宣传处黄锦辉处长作为领导嘉宾全程参与并为获奖选手颁奖。本届活动邀请了广东药科大学公共卫生学院杨翌院长、广州市计划生育宣教中心何艳红副主任、广州市疾病预防控制中心王玉林主任医师、广州市健康教育所陈建伟主任技师及梁晓珊副主任医师作为专家评委。在现场竞赛开始前，黄锦辉处长做了动员讲话，欢迎并感谢各区的参与，肯定了竞赛的积极作用，表示这既是技能风采展示，也是一次练兵的机会，希望各级健康教育骨干的实际工作能力可以得到充分提高。竞赛结束后，杨翌院长及市健教所陈建伟科长为本届竞赛活动分别就选手的技巧以及本项竞赛活动的工作做了精彩的点评。

经过专家评委的认真评选，最后由海珠区滨江街社区卫生服务中心的杨诗雨选手与白云区均禾街社区卫生服务中心的何志林选手获得了一等奖，其它选手分获二、三等奖。同时，杨诗雨选手还凭借现场出色的表现将“最佳演讲表现奖”及“最佳课件制作奖”两个单项奖一并收入囊中。

本项活动通过科普演讲的方式，选拔出了一批优秀的健康教育科普工作者进入到广州市健康教育讲师团，同时也让基层医护人员相互交流了在健康教育科普活动中的技巧和方法，提高了大家健康教育的演讲水平，开拓了视野。“好讲师进社区项目”活动将依托于这批优秀的讲师团成员，深入社区、农村、机关、学校等不同单位，为广大群众提供更好的健康教育服务。

（文/图 广州市健康教育所）

新闻在线

9月29日，越秀区矿泉街计生办、计生协会联合机务段、机山巷、机新等社区及矿泉街社区卫生服务中心举办“把健康带回家——爱在流动情暖羊城”流动人口卫生计生关怀关爱行动文艺表演。活动分为文艺表演和游戏互动两部分，文艺表演形式丰富，有舞蹈、武术、唱歌、小品、剪纸等。活动现场还设置了政策咨询区、科学健身区、健康教育区等服务摊位，不仅向群众宣传卫生计生法律法规，还向群众传播健康的生活理念及日常保健知识。据统计，活动现场派发了计生宣传品700多份，计生政策和健康保健手册等宣传资料300多份。

（文/图 矿泉街计生协）

为全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中全会精神，深入贯彻习近平总书记重要讲话精神，大力弘扬红色文化，传承红色基因和革命传统，配合“不忘初心、牢记使命”主题教育的开展，9月27日,番禺区卫计局机关党支部组织全体党员到“新时代红色文化讲习所（冼星海纪念馆）”参加宣讲活动。活动中，全体党员在解说员的带领下参观了冼星海纪念馆，全面了解冼星海的生平事迹。随后，在区纪委监委第二党支部书记郑大鹏的带领下重温入党誓词，重读党章章节，参加了题为《走进新时代 谱写新篇章——习近平新时代中国特色社会主义思想》的报告会，并观看了大型电视纪录片《冼星海》。

（文/图 番禺区卫计局）

为充分发挥社区卫生服务中心全科医生的作用，增强基层医疗机构儿童常见病的诊疗能力，做好儿童疾病预防控制工作，9月26日，在越秀区人民政府、市卫计委的指导下，广州市第一人民医院牵头与越秀区儿童医院、越秀区妇幼保健院、越秀区疾控中心以及越秀区18家社区卫生服务中心组建“广州市第一人民医院—越秀区儿童健康联盟”。通过联盟的儿科医生培养计划，今后儿童常见疾病可在越秀区内任一社区卫生服务中心得到专业的诊治。联盟制订了详细的培训计划，完成培训的社区医生可获授培训证书，并可在执业证上加注儿科执业范围。

（文/图 李婷 陈鑫）

9月16日，超强台风“山竹”来袭，广州市全市三停，但医疗卫生机构依然保持正常运行状态。为做好患者和医护人员的生命安全保障，番禺区卫计局主要采取以下三项措施：一是加强巡查督导，消除安全隐患。对公共区域安全问题进行巡查，通过工作微信群等多种渠道第一时间反馈突发信息。二是加强应急准备，完善救治机制。区卫计局组织全区各医疗机构做好普通门诊停诊及强化急诊服务工作。三是加强巡查巡治，保障安置人群健康安全。各医疗机构做好应急避险场所人员的健康安全保障工作。

（文/图 詹海燕）

9月26至30日是“世界避孕日活动周”，今年活动的主题是“高效避孕，孕育健康”。9月29日，越秀区建设街计生办、计生协在黄华南社区举办“世界避孕日”宣传活动。活动现场通过政策咨询、义诊服务、有奖问答、计生用品派发等服务，引导群众科学地选择避孕方式，减少非意愿妊娠，从而维护群众的生殖健康。活动期间共派发计生药具150盒，宣传资料共380份。

（文/图 建设街计生办 计生协）

为加强青春健康教育师资队伍建设，推动青春健康工作的全面拓展和可持续发展，9月19~21日，广州市计生协在南沙举办了青春健康教育师资培训班。来自全市11个区的秘书长、项目负责人、社区服务中心及部分学校的老师等共计50多人参加了培训。培训班邀请了广州市青春健康项目国家级和省级师资授课，以《成长之道》为蓝本，运用PLA模式，对《性行为与决定》、《预防意外怀孕》、《预防艾滋病病毒感染》等几个主题进行了互动式教学，并对参与式方法、主持人技巧进行了专题授课，学员们分5组进行了试讲，并由老师做了精彩点评。学员们纷纷表示，这次培训开阔了视野，激发了潜能，获益匪浅。

（文/苏金英 图/魏勇）

“但愿人长久，千里共婵娟。这既是美好的愿望，也是美好的祝福……”随着主持人的一声问候，越秀区大东街2018年特殊扶助家庭中秋慰问系列活动“圆月中秋 心系康乃馨家庭”之健康养生讲座活动正式开始。最有趣的是，活动现场设置了“有奖竞猜：中草药辨识”，用有趣的方式让居民进一步认识中药材。本次活动共吸引了39位居民参与，大东街道办事处为参与者送上了节日的问候。

（文/图 大东街办事处）

9月12日是全国预防出生缺陷日，由广州市卫生计生委、越秀区卫生计生委主办、广州市妇女儿童医疗中心、越秀区妇幼保健院承办的“防治出生缺陷 助力健康扶贫”大型宣传活动在中山四路城隍庙广场举行。现场吸引了很多市民前来进行咨询、接受义诊、参加有奖问答、阅读宣传资料等。

（文/图 广州市计生宣教中心）

预防出生缺陷日

妈妈，为什么我的嘴“裂开了”？只因妈妈没做这3件事

我国是出生缺陷高发国家之一，根据出生缺陷监测和残疾儿调查结果，**目前累计有近3000万个家庭曾生育过出生缺陷儿**，约占全国家庭总数的近1/10。

“每年有80万—120万名出生缺陷儿”

“平均每30秒就有一名缺陷儿出生”

出生缺陷是指孩子在出生前之前即已存在的结构或功能异常，可由遗传、环境或二者共同作用引起。

目前常见的出生缺陷有：神经管畸形（无脑儿、脊柱裂、脑膨出）、先天愚型（即唐氏综合征，又称21-三体综合征）、聋、哑、唇腭裂、先天性心脏病、四肢异常、食管闭锁及狭窄、直肠及肛门闭锁等。

有些出生缺陷在婴儿出生时用肉眼即可诊断。　而有些则随着婴儿生长发育才逐渐显露出来，并出现某些症状。

有些出生缺陷较轻微，对身体健康影响不大。　而有些则较严重，常可导致流产、死胎、死产、婴儿死亡、儿童长期患病或终身残疾，如无脑畸形和脊柱裂。

远离出生缺陷 我们能做些什么呢？

请记住：

孕前、产前、新生儿期三级预防！

广州市在这三个阶段都有免费的相关检查。

孕前 一级预防

新生命是由受精卵发育而来，而受精卵是由精子和卵子结合而来。因此，作为新生命一半的精子和卵子的质量，对新生命将来的正常发育至关重要。

预防出生缺陷的第一道防线在怀孕之前，计划怀孕的夫妇要做好充分的身体准备和心理准备，做好孕前优生健康检查。

计划怀孕的女性在孕前三个月开始增补叶酸，为优生打下良好的身体基础。

广州惠民措施：“免费婚前医学检查及孕前优生健康检查”

包括：
- 1、优生健康教育；
- 2、体格检查；
- 3、白带或精液常规检查；
- 4、优生五项（风疹病毒IgG抗体、巨细胞病毒IgM抗体、巨细胞病毒IgG抗体、弓形体IgM抗体和弓形体IgG抗体）检测。
- 5、地中海贫血检测；
- 6、妇科超声常规检查等。

产前 二级预防

定期的产检可以筛查出高危孕产妇，及时诊断和治疗，减少出生缺陷患儿出生。

常用的产前诊断方法包括超声诊断、血清学筛查、染色体筛查、生物化学诊断、基因诊断等。

广州惠民措施：“免费产前三大重点病种筛查诊断”

对广州地区发病率高、对健康危害性大、干预确凿的三类先天性疾病进行免费干预：
- 1、地中海贫血；
- 2、唐氏综合征；
- 3、明显组织结构畸形；

通过对以上三大重点病种的筛查诊断，识别胎儿的严重缺陷，做到早发现、早诊断、早干预，预防出生缺陷儿的出生。

新生儿出生后 三级预防

婴儿出生后应进行全面的、系统的体格检查，避免遗漏可能存在的出生缺陷。

建议每个新生儿都接受新生儿疾病筛查和听力筛查，必要时进行影像学、染色体或基因检测等检查，早期确诊。

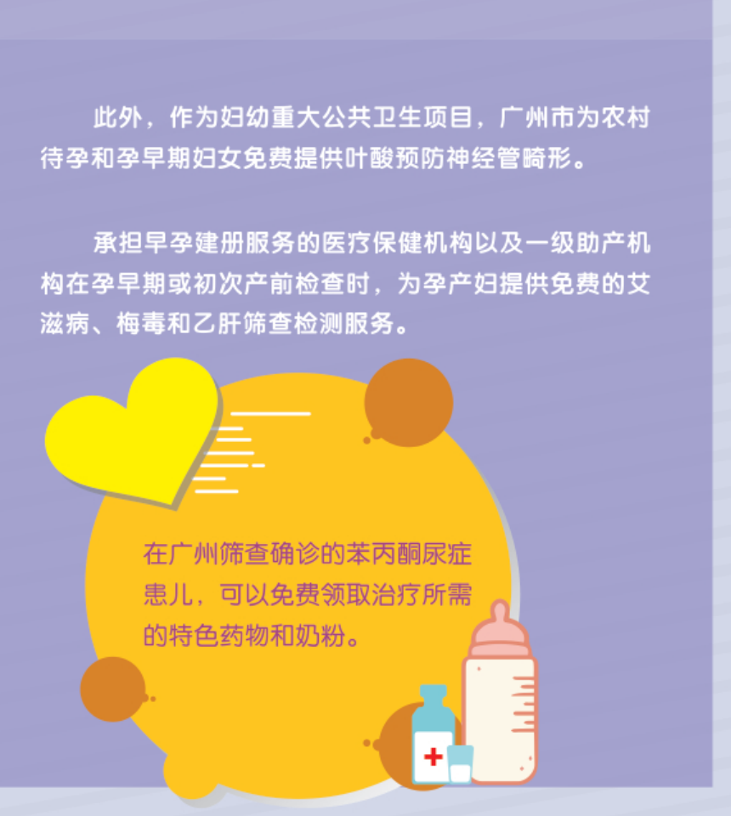
婴儿一旦确诊出生缺陷，应及时接受手术治疗、功能康复等干预措施，以降低缺陷对患儿的影响，提高患儿生存质量。

所有在广州出生的新生儿，出生后可以免费接受：
- 1、先天性甲状腺功能低下；
- 2、苯丙酮尿症；
- 3、G6PD缺乏症和听力筛查。

广州惠民政策：“免费新生儿疾病筛查”

此外，作为妇幼重大公共卫生项目，广州市为农村待孕和孕早期妇女免费提供叶酸预防神经管畸形。

承担早孕建册服务的医疗保健机构以及一级助产机构在孕早期或初次产前检查时，为孕产妇提供免费的艾滋病、梅毒和乙肝筛查检测服务。



在广州筛查确诊的苯丙酮尿症患儿，可以免费领取治疗所需的特色药物和奶粉。

女人物语

月经量少会导致不孕吗？

除了痛经，月经量也是生育君众多女性朋友关心的问题之一。

单身汪会担心：月经量变少，会影响毒素排出从而影响颜值吗？

结了婚的则会担心：月经量少，会不会导致不孕从而影响夫妻感情呀？

首先，先给单身汪吃个定心丸：影响排毒、降低颜值这个锅，月经量绝对不背。

因为：正常的月经，是在激素调节下，子宫内膜发生的自主增厚，直至脱落并伴随出血的周期性变化。

所以，月经的主要成分就是血液和脱落的子宫内膜，在排出的过程中可能还会混杂些宫颈和阴道分泌物等。

正常月经“长啥样”？

要说“不正常”，那可得先来了解下正常月经长啥样。

月经正常包括三大因素

周期正常	经期正常	经量正常
21-35天	2-7天	5-80ml

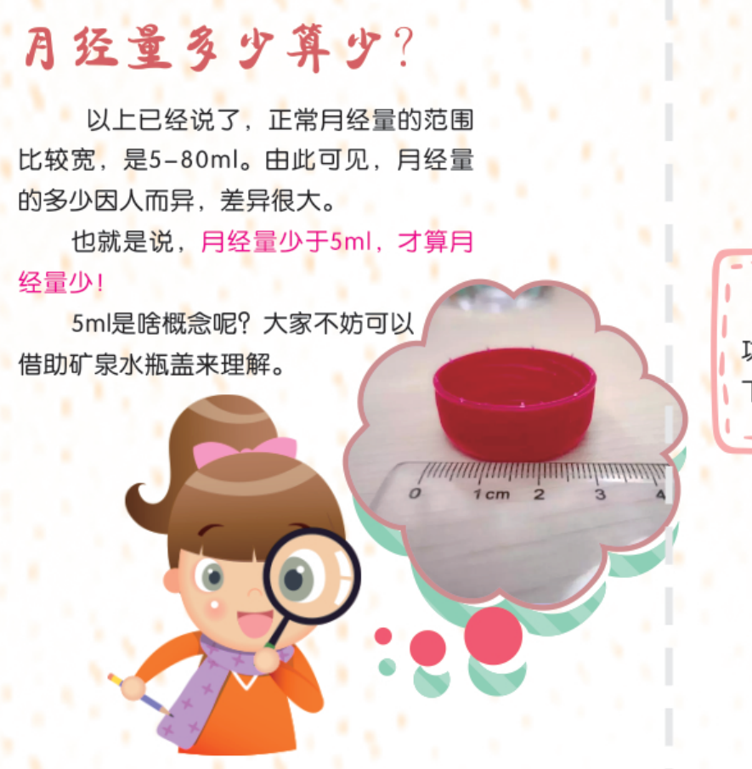
这三大因素可以说是女性朋友生殖健康的标志

月经量多少算少？

以上已经说了，正常月经量的范围比较宽，是5-80ml。由此可见，月经量的多少因人而异，差异很大。

也就是说，月经量少于5ml，才算月经量少！

5ml是啥概念呢？大家不妨可以借助矿泉水瓶盖来理解。



一个矿泉水瓶盖直径三厘米左右，高是一米厘米左右，体积大概有七立方厘米。排除瓶盖儿自身的体积，大概就有五毫升。

大概很多人看到这儿要不服气：“What？喝口水都比5ml多，5ml怎么能算正常？”

但是，医学上就是这样规定的。

哪些月经量少的情况需要就诊？

月经量一直是少于5ml的人

以往月经正常，突然或逐渐变得比自己原来经量减少很多的人。

“以上命中一条 那就需要就诊了”

导致月经量少有哪些原因？

（1）内分泌因素

比如内分泌紊乱、卵巢功能衰退、甲状腺功能低下、高催乳素血症等等。

（2）子宫性因素

子宫内膜损伤、子宫粘连、内膜结核感染、内膜炎症等，通常会有流产史、刮宫史、取环史或感染史。

月经量少的危害

月经量少是可以由很多不同原因引起的，不同因素导致的月经失调，会对身体健康有不同影响。

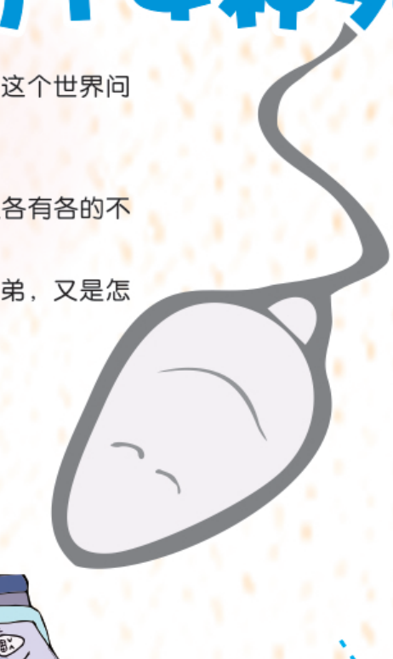
比如：

“内膜损伤或黏连可能导致不孕”

“卵巢功能衰退会影响生育力、骨骼、代谢、皮肤等等。”

男人宝典

惊！精子居然有14种死法！



那一夜，又有亿万个鲜活的小生灵，还没来得及跟这个世界问好，就以各种千奇百怪的死法“葬身”于各地各处……

嗯，讲的正是精子。

托尔斯泰说：“幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”

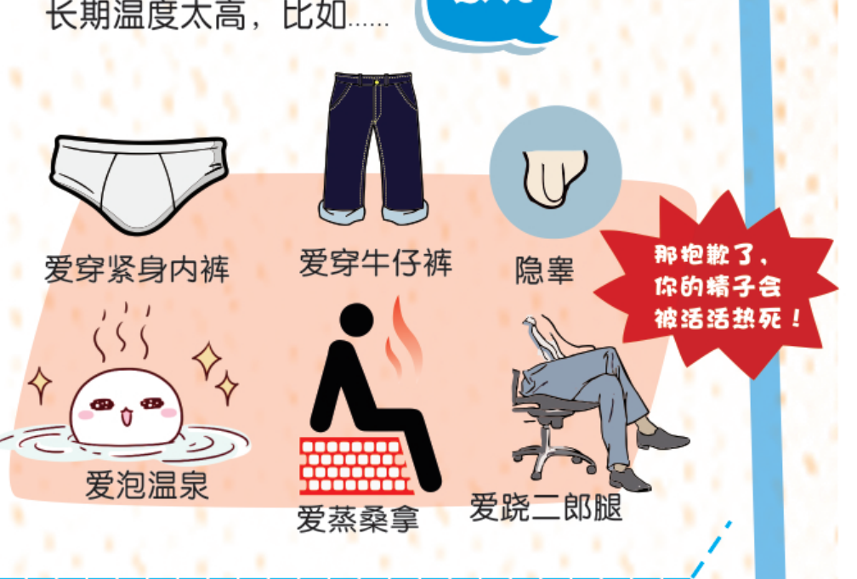
除了那个和卵子牵手成功的“幸运儿”，其他的兄弟，又是怎么壮烈牺牲的？

今天，让我们来还原精子先生的14种常见死法。

生产精子的蛋蛋，最喜欢35°C左右的温度。

No1 热死

长期温度太高，比如……



爱穿紧身内裤
爱穿牛仔裤
隐睾
抱抱歉了，你的精子会被活活热死！
爱泡温泉
爱蒸桑拿
爱跷二郎腿

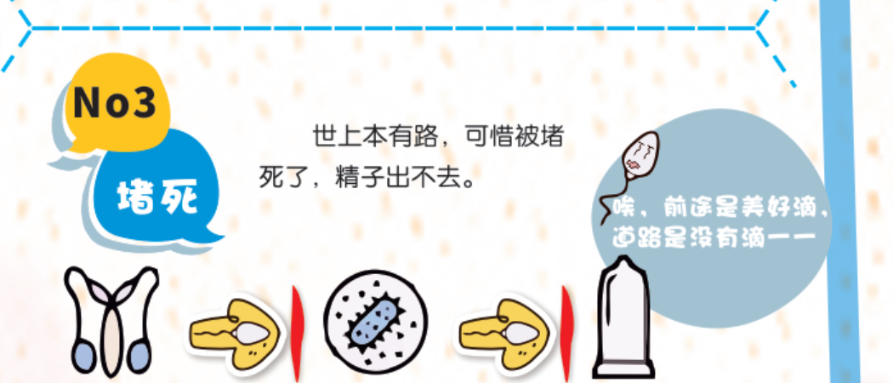
No2 干死

精子们兴高采烈地出门，发现迎接它的居然是：

真是生不逢时啊！精液中的水分很快会蒸发掉，导致精子脱水而死。

No3 堵死

世上本有路，可惜被堵死了，精子出不去。



咦，前途是美好滴，道路是没有滴——

比如：先天性输精管缺失，真是死在了起跑线上；

比如：被滴虫、淋球菌、结核菌挖断了前进的路，导致附睾炎和输精管炎；

比如：不幸被射到避孕套里……

No4 丑死

男主人一次生产几千万甚至上亿个精子，而卵子只接受颜值高的、能力又强的类型。

那些缺胳膊少腿的、懒得要死的、傻里傻气的，就只能被自己丑死了。

你太丑了，不能过！
毕竟啊，这是个看脸的世界。

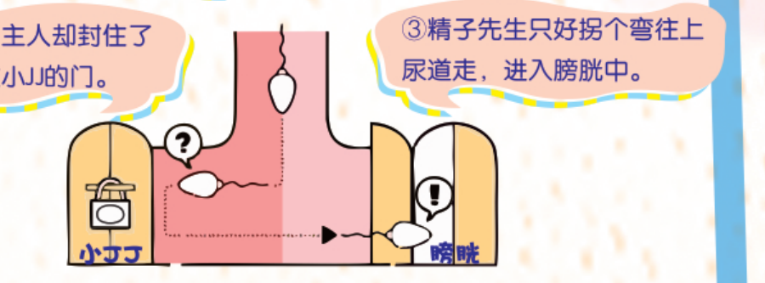
No5 淹死

好好的路不走，却走了条“歪路”。

①有一天，精子先生从射精管出发，准备穿过下尿道，从小JJ离开身体。

②但是，男主人却封住了下尿道通往小JJ的门。

③精子先生只好拐个弯往上尿道走，进入膀胱中。



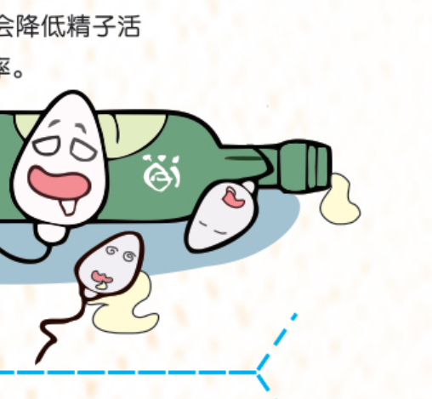
这个过程，就是「逆行射精」。

结果，跑进膀胱的精子先生就悲催了—它要么被尿淹死，要么就跟尿一起葬身马桶……

No6 醉死

大量的医学研究表明，酒精会降低精子活力、精子存活率，提高精子畸形率。

想想看，天天这么醉生梦死的，精子哪还有足够的兴致和精力去跟卵子约会？



No7 熏死

饭后一支烟，赛过活神仙？

小心精子被熏死呀！

长时间过度吸烟，会导致精子双头、巨头、无尾等畸形化。

这么丑的精子不是被自己丑死，就是被卵子十动然拒了，呜呜呜……

No8 毒死

避孕用的杀精剂、空气中某些污染物、生病用的某些药…对精子来说，都是毒药！

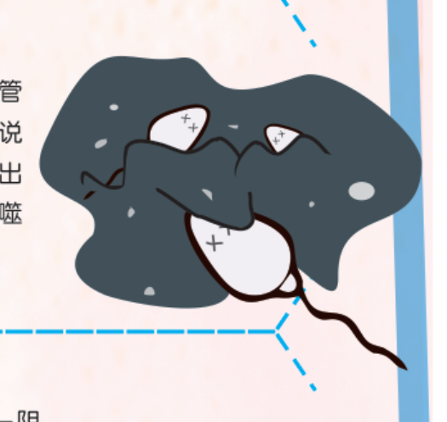
另外，如果男主人有精索静脉曲张，会造成血液返流、毒素集聚，也会不治身亡。

No9 照死

经常接触电离辐射很强的X射线，或放射性物质，精子会被辐射而死。

No10 被吞噬

有些男主人做了输精管结扎术，精子生成后，别说跟卵子约会了，就连门都出不了，它们只能等着被吞噬细胞吞噬。



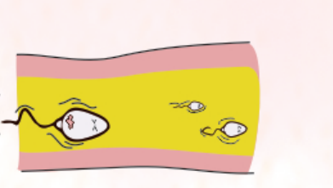
No11 老死

蛋蛋负责生精，附睾负责藏精。然而，如果没有女主人，自己又懒得动手，那精子只能成为“陈年老精”，老化失活发生降解变化，比如顶体变形，DNA改变……

No12 酸死

卵子家门口的通道——阴道，pH常年维持在4~5。

这样的酸性环境，对精子的生存来说无疑是如履薄冰。一旦拖延症发作，逗留得久一些，死吧。

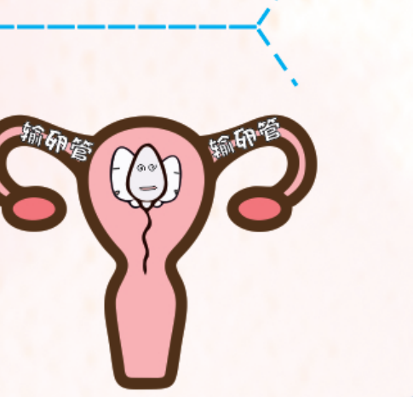


No13 晕死

通常来说，育龄女性每次只排出一个卵子，两侧卵巢轮流排卵。

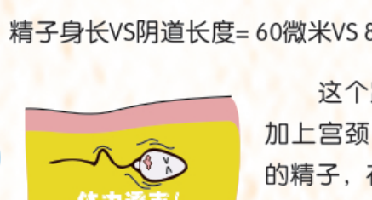
但这对精子来说可真是悲催——眼前两条路(输卵管)，向左走?向右走?

万一选错了路，那就是“不归路”啊。



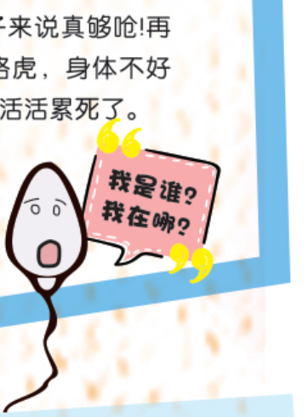
No14 累死

精子身长VS阴道长度= 60微米VS 80,000微米。



这个距离对精子来说真够呛!再加上宫颈粘液等拦路虎，身体不好的精子，在半路就会活活累死了。

另外，精子还有一些比较特殊的“死”法，比如:进入肠道中，被大肠杆菌杀灭....或者，进入口腔中，被唾液和细菌杀死....



家庭医生

小孩拉肚子能不能吃抗生素？

腹泻，俗称“拉肚子”，听起来似乎比感冒流涕还要不起眼。事实却是，在我国，小儿腹泻是仅次于呼吸道感染的第二位常见病、多发病。

而全球每年有约76万名儿童死于腹泻病，是5岁以下儿童死亡的第二大病因。

腹泻猛于虎，只有正确地将腹泻病和因“吃错东西”而导致的“拉肚子”区分开来，才不至贻误最佳治疗时机，拖长病程。

今天，给大家找来广州市中医院儿科副主任中医师石艳红给大家说说儿童腹泻这件事，并教会大家避开治疗腹泻的三大误区。

腹泻与普通的拉肚子有什么不同？

石艳红主任介绍道，很多家长看到孩子大便偏稀就认为孩子是腹泻了，其实不一定。

腹泻是**一组由多病原、多因素引起的以大便次数增多和大便性状改变为特点的儿科常见病症。**

变稀、增多，缺一不可，才可诊断为腹泻。

诊断腹泻并不是依据每天的排便次数和性状，而是依据排便次数增多和大便性状的改变状况。

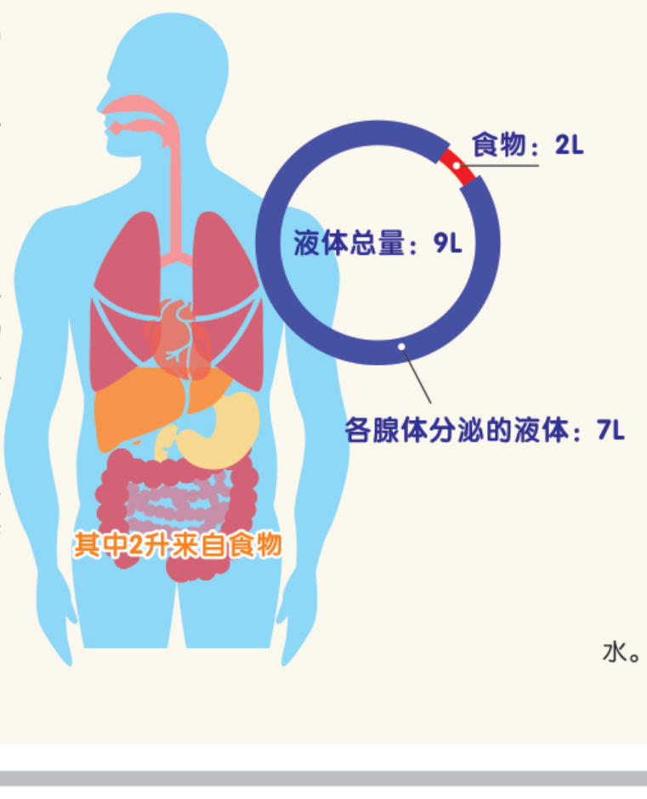
例如有部分婴儿平时大便次数均为2－3次1日，但性状并无改变，便不能诊断为腹泻。

什么原因引起腹泻？

正常人每天摄入的饮食和分泌到胃肠腔内的液体总量为9升，其中2升来自食物，另外7升主要来自整个消化道的各个腺体分泌的液体。

这么多液体会在不同部位被吸收，其中约5升的液体都是在小肠的空肠吸收，有2升是在小肠的回肠段吸收，结肠再吸收1.5升，最后到达直肠部位时就只有0.1升了。

这也就形成了整个肠道的液体平衡，一旦平衡被打破，大量的水分就会被排出来，引起腹泻。



腹泻后可以立即止泻吗？

小朋友的抵抗力普遍较弱，肠胃功能发育尚不完整，对外界刺激更为敏感，一旦肠道内的液体平衡被打破，更容易发生腹泻。许多家长不忍看到孩子腹泻不止，就急着给孩子止泻。其实，这是错误的做法。

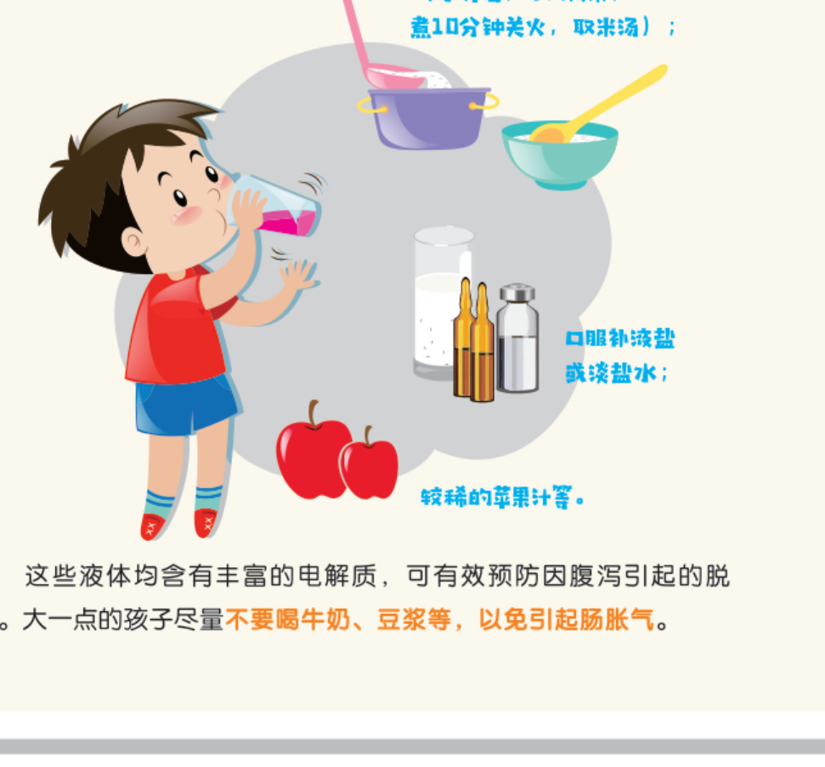
石艳红主任指出，腹泻的过程也是一个排毒的过程，例如轮状病毒感染的患儿（秋季腹泻），排便的过程即是将体内的毒素排出，从而使受损的肠道黏膜恢复愈合。

因此，腹泻的患儿不宜早期止泻，而是着重预防脱水，营养支持治疗，针对不同病因进行对症治疗等。

也可配合吸附肠道水分的药物如蒙脱石散，口服肠道益生菌以调节胃肠功能紊乱，从而缩短腹泻的病程。

预防脱水小妙招

腹泻时，可以给宝宝喝：



稀粥水或米汤米汤（水开后，下入大米，煮10分钟关火，取米汤）；
口服补液盐或淡盐水；
较稀的苹果汁等。

这些液体均含有丰富的电解质，可有效预防因腹泻引起的脱水。大一点的孩子尽量**不要喝牛奶、豆浆等，以免引起肠胀气。**

腹泻后需要禁食吗？

宝宝发生腹泻后，家长通常会给孩子禁食，认为这样可以帮助孩子止泻。

其实，**腹泻后禁食不仅无益于问题的解决，甚至会加重孩子的病情，使孩子反复感染，陷入“腹泻→营养不良→再次腹泻”的恶性循环。**

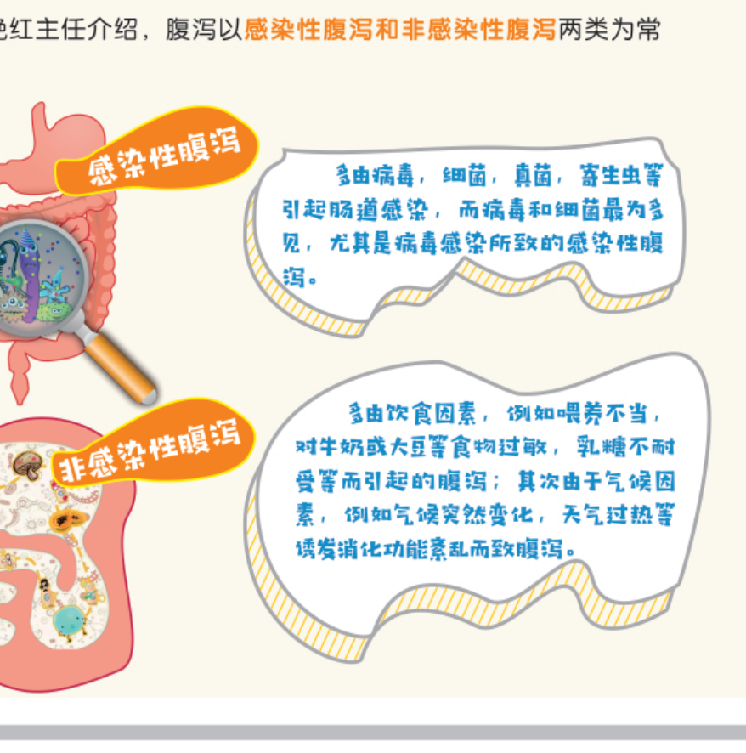
石艳红主任解释道，患儿由于腹泻，大便次数增多，肠道功能受损，伴随腹胀腹痛，不愿进食等表现，如果再加以禁食，有可能会导致进食减少，排出增多，而使机体出现脱水的表现，**临床上分为轻度脱水、中度脱水及重度脱水三期。**

中重度脱水的患儿如不及时治疗，有可能会出现病情进一步加重，导致电解质紊乱，甚至出现危及生命的表现。

腹泻后可以服用抗生素吗？

阿莫西林、阿奇霉素、头孢类是大家熟悉的抗生素，有些家长甚至把抗生素当成是“万金油”，治病，吃；防病，也吃。而腹泻上吐下泻的症状，更是让家长神经紧张，抗生素也就变得非吃不可。其实，腹泻后是否服用抗生素，必须先找准“病根”。

石艳红主任介绍，腹泻以**感染性腹泻和非感染性腹泻**两类为常见。



感染性腹泻
多由病毒，细菌，真菌，寄生虫等引起肠道感染，而病毒和细菌最为多见，尤其是病毒感染所致的感染性腹泻。
非感染性腹泻
多由饮食因素，例如喂养不当，对牛奶或大豆等食物过敏，乳糖不耐受等而引起的腹泻；其次由于气候因素，例如气候突然变化，天气过热等诱发消化功能紊乱而致腹泻。

腹泻	病因	是否需服用抗生素
感染性腹泻	病毒感染	否
	细菌感染	是
	真菌感染	否
非感染性腹泻	饮食因素（喂养不当，对牛奶或大豆等食物过敏，乳糖不耐受等）	否
	气候因素（气候突然变化，天过热等）	否

因此，针对不同的病因进行对症治疗尤其重要。如果是细菌性肠炎导致的腹泻，需要应用抗生素治疗；但对于病毒感染，真菌感染及非感染性腹泻是不需要使用抗生素。

如果长期和大量使用广谱可引起肠道菌群紊乱，肠道正常菌群减少，部分细菌会大量繁殖，引起抗生素相关性腹泻。

家长需配合医生做好3件事

- **注意测量体温、观察孩子皮肤是否干燥、观察眼泪、小便的多少，观察精神状况，以判断有无脱水。**
- **注意观察患儿是否出现高热、呕吐频繁、烦躁哭闹、阵发性腹痛。**
- **注意观察患儿是否大便夹有脓血、粘液等异常情况。如果发现孩子大便中颜色不正常或夹有粘液血便时，应及时留取标本，以便检查。**

培养孩子养成良好的生活习惯

家长不仅需要在孩子腹泻时及时关注孩子的病情发展，掌握相关情况，还需要在平时为孩子创造一个干净的生活环境，同时引导孩子养成良好的生活习惯，才能将疾病真正“拒之门外”。

1、管住嘴，饮食上不暴饮暴食，不过食生冷煎炸的食物。
2、勤洗手，饭前便后勤洗手。
3、多喝水。
4、巧推拿，运用中医推拿手法对小儿腹泻进行预防。