

习近平总书记在党的二十大报告中强调：“推进国家安全体系和能力现代化，坚决维护国家安全和社会稳定。”近年来，数字化在带来种种便利的同时，也加大了信息泄露风险。从网络偷窥、非法获取个人信息、网络诈骗等违法犯罪活动，到网络攻击、网络窃密等危及国家安全行为，伴随万物互联而生的风险互联，给社会生产生活带来了不少安全隐患。如何有效保障网络与信息安全，是数字时代的重要课题。

网络与信息安全关乎个人安全、企业安全，更关乎国家安全。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视、统筹推进网络与信息安全保障体系放在了前所未有的高度来建设。从网络安全法的施行到民法典的颁布实施，从数据安全法的出台到个人信息保护法的制定，在数字经济发展和法治建设进程中，有关网络与信息安全保障的法律制度逐步建立并不断完善。2014年以来，中央网信办等部门连续9年在全国范围内举办国家网络安全宣传周活动，有力推动全社会网络安全意识和防护技能的提升。法治的保驾护航，多方主体的共同参与，为筑牢网络与信息安全防护墙奠定了坚实基础。

网络与信息安全是我们面临的新的综合性挑战。新一代信息技术发展的一个重要突破，就是极大提升了数据处理能力。与此同时，被互联网记录和存储的个人、企业等信息，相对更容易被泄露和传播。从这个角度看，网络与信息安全攻防战是一场长期博弈，技术越进步，网络与信息安全保障体系就越需要进行安全加固。当前，通过网络窃密泄密等行为时有发生，一些社交平台、网

(文：转载自《人民日报》2022年10月27日09版)



柔济之声

第163期 (总第399期)

编印单位：广州医科大学附属第三医院
广州医科大学第三临床学院 12期/年(月)

印刷日期：2022年10月31日 星期一
准印证：xxx号

本期共8版
内部资料 免费交流

踔厉奋发向未来！ 我院组织收听收看党的二十大开幕会盛况

10月16日上午10时，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂隆重召开，我院组织党委委员、党支部书记、机关党支部党员等百余人在员工培训中心集中收看党的二十大开幕会盛况。与此同时，医院各临床党支部医护人员、第三临床学院青年学生以及广大党员干部通过电视、互联网、手机客户端等多种方式收听收看党的二十大开幕会。

党的二十大，是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时

刻召开的一次十分重要的大会，科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关中华民族伟大复兴。这次大会对鼓舞和动员全



党全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义、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具有重大意义。收看过程中，大家边看边听、边学边记。大家一致表示，要将学习好、领会好、宣传好、贯彻好党的二十大报告精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，广大党员干部将紧密团结在党中央周围，不忘初心、牢记使命，坚定信心、同心同德，埋头苦干、奋勇前进，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！

(文、图：党委办公室)

我院召开学习贯彻《习近平谈治国理政》第四卷专题辅导报告会

2022年10月13日下午，医院业余党校联合柔济讲堂在员工培训中心大培训室举办了学习贯彻《习近平谈治国理政》第四卷专题辅导报告，会议由苏广武书记主持，医院党委委员、党支部委员、党小组组长约130人参加会议。

广州医科大学马克思主义学院张建副教授作“坚持马克思主义在意识形态领域指导地位”专题辅导，他从脉络上分析了



《习近平谈治国理政》第一卷、第二卷、第三卷与第四卷之间关系，从6个方面对《习近平谈治国理政》第四卷进行总体概述。通过大量贴近生活的案例深入分析了推进社会主义文化强国的重要性和必要性，指出文化强国的总根基就是坚持意识形态工作领导权。要坚持马克思主义在意识形态领域指导地位，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华

优秀传统文化相结合，用马克思主义观察时代、把握时代、引领时代。

本次辅导报告是医院《认真学习宣传贯彻〈习近平谈治国理政〉第四卷实施方案》的重要一环，大大加深了与会者对中国之路、中国之治、中国之理的理解，增进了对中国共产党和中国人民过去为什么能够成功、未来怎样才能继续成功的认识，为指导工作和实践提供了有力的思想支撑。

(文、图：党委办公室)

黄埔区人大常委会牛穗生副主任一行到我院黄埔院区调研

我院黄埔院区作为黄埔区2022年十大民生工程之一，于9月28日正式开业试运营。为督促完善我院黄埔院区开业后运营情况，10月12日，黄埔区人大常委会牛穗生副主任率文教卫工委及有关人大代表一行到我院黄埔院区调研，黄埔区卫生健康局及医疗联盟单位、黄埔院区项目参建单位有关负责人及我院党委书记苏广武、副院长杨宁、黄埔院区管委会主任陈敦金及医院相关职能部门负责人陪同调研。

调研中，牛穗生副主任一行先后巡视参观了院黄埔院区放射科、发热门诊、儿科门诊、产科门诊、产前诊断门诊和妇科门诊等科室，对我院建设规划表示肯

定，并提出了一些指导改善建议。

参观结束后，参加人员在行政楼三楼会议室召开专题调研会议。会上，苏广武书记代表医院向牛穗生副主任一行莅临我院调研指导表示欢迎，并对黄埔区人大、黄埔区卫生健康局和相关单位对黄埔院区建设和开业的大力支持表示感谢，同时介



绍了院区试运营期间总体策略和下阶段的相关规划。

黄埔院区管委会主任陈敦金代表管委会进行院区开业运营后情况汇报。陈敦金主任重点汇报了医院开业试运营以来门诊接诊情况、接诊患者类型及未来专科发展规划，同时汇报了黄埔院区目前碰到的问题、不足及改进计划。

黄埔区人大常委会文教卫工委主任许可在发言中对院区开业表示祝贺，并对我院开业后运营服务提出了更高的期望，以更好地满足民众医疗服务需求。随后，开发区建管中心和中建四局的代表在发言中表示，将按照院区发展规划，限期保质

保量完成医院的项目建设工作。

黄埔区卫健局副局长欧宇端在发言中对广医三院品牌入驻黄埔区表示感谢，并回顾了院区立项到开业的历程，同时对院区开业后疫情防控、病区设置等问题提出了具体要求。

牛穗生副主任在发言中对我院品牌实力、黄埔院区建设和硬件环境表示赞赏，同时对医院开业运营后的相关规划及落实情况提出了具体要求，并要求工作专班中各个成员充分发挥作用，密切配合，加快推进黄埔院区开业运营的相关工作，进一步完善建设、优化流程、提升服务，更好地满足黄埔区妇女儿童就医需求。

(文、图：医院办公室、黄埔院区综合办)

顺穗同心，接力帮扶 我院第二批援黔专家赴安顺市妇幼保健院驻点帮扶

加强东西部协作，医疗帮扶推动全民健康。贵州省安顺市妇幼保健院是我院的对口帮扶医院，2021年8月，我院派驻妇科副主任医师何泓开展为期一年的驻点帮扶工作，为接续帮扶，巩固帮扶成果，今年我院再派出三名妇产科专家驻点帮扶一年，三位援黔专家于10月13日启程并抵达贵州，并投入驻点帮扶工作中。

其中，我院产科副主任医师陈艳红将挂职贵州安顺市妇幼保健院副院长并重点

帮扶该院妇产科，我院生殖医学中心罗轶群主治医师、曾洁主治医师共同帮扶该院建设和发展不孕不育专科，三人将开展为期一年的驻点帮扶工作。本次我院派驻的三位均为医学博士，分别是我院产科医教研能手和生殖医学中心青年骨干。

10月13日，医院党委刘丹副书记、杨宁副院长及相关职能部门负责人为三位帮扶专家送行，院领导寄语她们发扬“柔心济世 尚道精医”的医院精神，延续医院多年的帮扶传统，用心用情、不断努力为安顺市妇幼保健院打造带不走的医疗队。

未来一年，我院三位专家将充分发挥

个人专长，深入基层和一线充分调研，了解当地医疗需求，并积极借助广医三院妇产科专科力量，在驻点帮扶工作中，进一步提升安顺市妇幼保健院医疗技术水平，努力为当地打造带不走的医疗队，更好地



为安顺妇幼生命健康保驾护航。

(文、图：医院办公室)

- 导读：
- 患上宫颈癌不等于放弃生育，我院妇科进行保留生育功能宫颈根治术，术后四年患者成功怀孕分娩。 [详见A3版](#) >>
 - 我院深入学习贯彻党的二十大精神，全院党员干部职工开展多种形式的集体学习。 [详见A4-A5版](#) >>
 - 我院帮扶专家践行公立医院责任使命，在国内外开展各类医疗帮扶。 [详见A6版](#) >>
 - 柔济“120”科普直通车志愿服务项目获“2022益苗计划”省级重点培育项目。 [详见A8版](#) >>

主 编：苏广武 陈德
副主编：陈耀勇 刘丹 杨进顺 杨宁 范勇
编 辑：张兆金 白恬 王慧 罗培玲 张迅恺

相约长岭，迎接新生！我院黄埔院区孕妇学校首次开课

十月怀胎，准妈妈们会遇到生理和心理的双重挑战，为了帮助准妈妈们更安心、顺利地度过这个既新奇又紧张的旅程，10月15日上午，我院黄埔院区孕妇学校开课，为30对准妈妈带来了一场难忘的孕期课程，为孕妈们提供专业、科学、实用的孕期指导。

活动中，产科余琳主任介绍了我院妇产科和广州重症孕产妇救治中心的发展历史和平台优势，并介绍了黄埔院区的发展规划，表示未来我院将实现两院同质化管理，继续给广大孕妈们提供专业的孕期保健服务。

在孕期产检知识小课堂中，黄埔院区产科印贤琴副主任医师讲解了宝

爸宝妈们关心的孕期产检知识，让在场的孕妈充分了解产检的重要性和产检的相关知识。在音乐胎教课程中，准妈妈们由助产士陈贝双的带领下，在舒缓的音乐中全身心地放松，调整呼吸，用心享受着与宝宝共度的时光，慢慢地将对分娩的恐惧转变为对新生命降临的期待。

在有奖问答环节，宝爸宝妈们积极参与到多轮孕期知识的有奖问答之中，在复习孕期知识的同时赢取奖品。课堂最后进行了幸“孕”大抽奖，现场送出婴儿推车、玩具、妈妈包等孕期实用好礼，课程也在快乐的氛围中圆满结束。

相约长岭，迎接新生！未来，我院黄埔院区孕妇学校将继续用生动有趣的课程形式，对孕期保健、分娩、哺乳、产后恢复和新生儿护理等方面提供专业的指导，帮各位孕妈快乐妊娠，安全分娩。



(文、图：黄埔院区产科门诊)

我院“老年友善医院”建设工作接受现场评审

荔湾老城区，老年人口占比多，老人就医需求大。为提高为老服务意识，创建老年友善环境，提升尊老、爱老、敬老的老年友善氛围，我院今年以来，全院动员、全员参与，积极开展老年友善医院创建工作。10月13日，广州市卫生健康委家庭发展与老龄健康处带领评审小组一行六人，到我院开展2022年老年友善医院创建评审工作。我院杨宁副院长及老年友善医院创建相关科室负责人陪同考核。

市卫生健康委家庭发展与老龄健康



处张斌处长指出，我院所处的荔湾区是全市人口老龄化最严重的地区之一，近年来，医院立足区域特色，在提供和优化老年医疗服务方面发挥了重要作用，希望通过开展老年友善医院创建工作，医院能完善和优化医院的各项保障老年人权益的制度措施，优化老年人就医流程，积极推进医养结合，从而共同推动建设老年友好社会。

杨宁副院长表示，老年友善医院创建不仅是提高医院综合服务能力的必要举措，也是践行公立医院社会责任、服务百姓健康的必要之举，并从老年友善文化、老年友善管理、老年友善服务、老年友善环境四个维度，对我院老年友善医院建设情况做了详细汇报。

随后，专家组通过查阅资料、实

地查看、调查访谈等方式对我院老年友善医院创建工作进行现场评审，并深入门诊大厅、病房实地查看，对老年人预约挂号、门诊、住院等方面逐一进行检查指导，了解我院老年医学科、妇科、康复科、临床营养科、骨科等科室服务老年患者的特色诊疗服务与亮点。通过现场评审，专家组对我院老年友善医院创建的具体举措和建设工作表示充分肯定，针对现场检查中发现问题提出了指导性改进意见。

未来，我院将根据专家评审小组的指导意见，持续努力，推进我院全面落实老年人医疗服务优待政策、保障老年人合法权益、完善各项制度措施、优化老年人就医流程、提供老年友善服务，把老年友善的理念融入到细节服务当中，努力为老年人提供更加优质的医疗服务。

(文、图：医务科、办公室)

我院党委班子分片包干开展疫情防控演练

为进一步提高应对新冠肺炎实战能力，按照国家新冠肺炎病毒防控方案第九版要求，我院党委落实上级党委防控要求，紧盯演练重点，压实党委领导班子责任，9月16日-30日期间，党委班子成员分片区到医院各片区进行新冠肺炎应急演练，检查片区应急演练情况，压实演练细节，及时查漏补缺，提高应对新冠肺炎疫情实战能力，本次分片包干涵盖内科、外科、妇产科、儿科、门急诊、医技和



手术室等片区。

本次党委分片包干应急演练过程

中，及时发现了我院相关临床科室在疫情防控中人员防护、人员配置、报告、转运路线、消毒环节等方面存在的不足，并针对性提出了改进意见，要求相关科室及时对演练发现问题及时落实整改、持续改进，持续提升应对新冠肺炎疫情的实战能力，并要求全体职工慎终如始，进一步提高院感及疫情防控意识，在各自岗位上做好疫情防控工作。

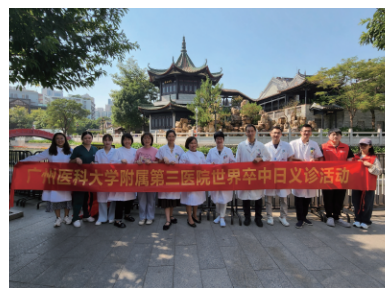
(文、图：院感科)

我院神经内科举办“世界卒中日”科普义诊系列活动

2022年10月29日是第17个“世界卒中日”，主题是“识别中风症状，把握宝贵时间”，口号是“争分夺秒，挽回生命”。为推进心脑血管疾病防治工作，让更多的居民意识到脑卒中防治的重要性，在世界卒中日来临之际，我院神经内科联合周边社区及专科联盟单位于10月28日举办了脑卒中健康科普宣传及义诊活动，向公众普及卒中防治知识，切实提高广大居民对脑卒中防治重要性的认识。

本次线下活动为科普讲座及心脑血管疾病危险因素筛查，包括测血

压、测血糖、卒中风险筛查和专家现场咨询服务，并发放脑卒中防治宣传手册及健脑手指操图册。线上活动则由我院神经内科专家通过多个视频直



播平台向市民科普卒中预防和治疗的

相关知识。本次线下科普义诊活动，共服务群众200余人，发放宣传资料近千余份，线上科普也吸引了数千名市民观看。系列线上线下活动进一步提高了大众对脑卒中防治知识的认识，引导居民形成健康的生活方式，提高心脑血管疾病的预防、急救、治疗、康复科普知识的知晓率，努力降低地区卒中发病率、复发率、致残率，更好地保障人民群众生命健康。

(文、图：神经内科)

党的二十大报告指出，要推进健康中国建设，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，建立生育支持政策体系，实施积极应对人口老龄化国家战略，促进中医药传承创新发展，健全公共卫生体系，加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设，有效遏制重大传染病传播。



孕产妇死亡率是反映一个国家、一个地区综合状况的指标，我国妇女儿童的健康保健工作一直受到党和政府的重视。我院陈敦金教授作为全国首家重症孕产妇救治中心创始人、从医近40年的妇产科医生，为重症孕产妇救治开创了新的救治模式，并将该中心的救治技术和综合防治技术推广至全国。

这十年来，陈敦金教授为挽救重症孕产妇生命不断与“死神”较量，在他的带领下，广州重症孕产妇救治中心每年救治千余例危重孕产妇，成功率达99.63%。十年间，他见证了中国重症孕产妇救治领域的发展，也见证了国家致力于大力提升妇幼健康服务能力，并在其中奉献了自己的一份力量。

(文、图：转载自“健康100FUN”微信公众号)

2022年10月8日是第25个全国高血压日，今年的主题为“血压要知晓，降压要达标”。为指导群众做好自我血压管理，有效控制高血压危险因素，提高群众高血压知晓率、治疗率和控制率，健康普及大健康理念，当天上午，我院心内科高血压达标中心在荔湾院区门诊一楼大厅开展院内义诊活动。

活动现场免费为市民提供高血压健康咨询、发放宣教资料、进行专科指导、检测血压、血糖、血脂等咨询、诊疗服务。现场大批市民前来进行检测和咨询，广大群众对高血压的防治知识有了更进一步的认识，对血糖、血脂、肥胖等高血压危险因素有了更准确的理解，有效提高了人民群众的健康理念。



(文、图：心血管内科)

确诊宫颈癌=放弃生育? 宫颈癌手术四年后她当妈妈了

孕38周的阿丽(化名)在四年前绝对想不到,自己居然还有机会成为一名母亲,只因她是一名宫颈癌患者。

在很多人眼中,确诊宫颈癌,一般意味着需要做手术切除子宫,这也让这些患者丧失了生育的机会。但在广医三院妇科主任医生生秀杰看来,并非如此。

宫颈癌手术=放弃生育? 广泛宫颈切除术可保留生育能力

2018年9月,34岁的阿丽(化名)因腰部坠痛,到医院检查被确诊为宫颈癌。当听说常规的手术需要切除子宫后,阿丽十分担心。“我还没有当过妈妈呢,患上了这个病,我还能生小孩吗?”为求进一步的治疗,焦虑万分的阿丽辗转多家医院,在多方打听下,来到了广州医科大学附属第三医院。

入院后,妇科的生秀杰主任医师对阿丽做了详细的检查,经宫颈组织活检和仔细的妇科检查,阿丽诊断为宫颈鳞状细胞癌IB1期,考虑到患者年轻还没有生育,生主任建议实施保留生育功能的宫颈癌根治术。

生秀杰主任介绍,保留生育功能

的宫颈癌手术有宫颈锥切术、宫颈切除术以及广泛宫颈切除术等。不是所有宫颈癌病人都适合做保留生育功能的手术,需要根据患者疾病的组织学诊断以及分期来决定,包括:组织学上诊断为鳞癌或腺癌;分期为IA2-IB1;肿瘤直径<2cm;淋巴结无转移等。由于阿丽为鳞状细胞癌IB1期,需要先行腹腔镜下盆腔淋巴清扫,在没有淋巴转移前提下,再行腹腔镜下广泛宫颈切除术。

广泛宫颈切除术是按照规范将宫颈、宫旁组织、部分阴道、阴道旁组织切除,再将保留的子宫体和阴道残留端进行吻合的一种手术。这种手术难度大、要求高,手术需要精准保留重要血管和韧带,因此该手术对医生的技能要求更高。

历经4个小时,生秀杰主任团队通过精细操作为阿丽施行了该手术。手



(手术中的生秀杰主任)

术非常顺利,为阿丽保留了做母亲的希望。

术后四年,高龄孕妈诞下“千金”

对于有生育需求的宫颈癌患者来说,做完手术还远远不够。生主任介绍,做完广泛宫颈切除术的患者,妊娠成功率会比同龄人低,一方面,因为手术、用药,患者子宫环境产生变化,可能会引起不孕的症状;另一方面,肿瘤患者会存在担心、焦虑情绪,这些不良情绪也会影响体内激素水平与排卵。此外,宫颈切除后还容易发生早产、流产等情况。因此,对于这部分患者,术后还需要给予怀孕指导。

经过三年多的随访,阿丽身体恢复得很好,也没有肿瘤复发的迹象。时间来到2022年1月,38岁的阿丽惊喜地发现自己怀孕了。



(阿丽成功分娩一女婴)

由于自己是高龄初产妇,且还有宫颈术后的高危妊娠因素,面对这个来之不易的宝宝,阿丽格外小心。出于信任,阿丽再次选择了广医三院。在产科副主任医师黄蓓的保驾护航下,阿丽并未发生广泛宫颈切除术后常见的早产情况,顺利妊娠到38周。10月25日,在黄蓓医师的操刀下,阿丽通过剖宫产分娩出一个6斤重的女宝宝,母女平安。经历重重波折的阿丽,终于实现了做妈妈的愿望。

“非常感谢生主任和广医三院的医护,为我保留了做妈妈的权利。今天,我做妈妈了,生了一个6斤重的小胖妞,千言万语都表达不了我的谢意!”产后,阿丽通过微信对生主任表达了由衷的感激。

无需谈“癌”色变, 宫颈癌也可保留生育功能

近年来,宫颈癌患者的年轻化趋势让不少未曾生育的年轻女性感到担心。生秀杰主任指出,年轻女性如果不幸得了宫颈癌,并不一定意味着失去了做妈妈的机会,大家无需谈“癌”色变。即便检查出宫颈癌,建议及时到正规医院寻求帮助,由专业医生给出专业的治疗意见。(文、图:妇科)

这项中医特色诊疗,让腰椎间盘突出引发的疼痛“神奇消失”

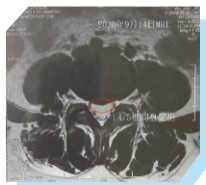
“医生,我腰疼腿麻的厉害,不能盘腿坐,弯腰、抬腿时,更加疼,甚至没办法弯腰穿袜子,我们当地医院建议我手术治疗,我害怕做手术,有没有其他治疗办法……”

小黄姑娘(化名)因久坐时常出现腰疼腿麻的问题,在医院检查发现自己有腰椎间盘突出的疾病,由于不想通过手术治疗,小黄辗转来到广州医科大学附属第三医院中医科治疗,通过胥海斌主任的“骨筋脉三联疗法”的治疗,配合健康生活和运动指导,小黄腰疼腿麻的情况几乎“消失”,复查MRI时发现腰椎间盘突出情况已明显改善。

因腰椎间盘突出, 女子长期腰疼腿麻无法缓解

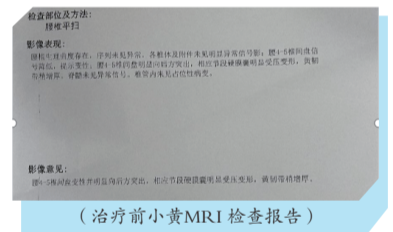
现年30岁的小黄姑娘(化名),从中学起就出现腰痛的症状,工作后由于久坐,情况愈加严重,近两年时常出现腰疼腿麻等问题。

小黄在当地医院进行腰椎MRI检查时发现,自己腰4/5椎间盘变性并明显向后方突出,对应节段硬膜囊明显受压变形,黄韧带稍增厚,为腰椎间盘突出,当地医生建议小黄进行手术治疗。



一提到手术,其不可避免的创伤性就让小黄姑娘非常担心甚至恐惧,她希望通

过更加温和的治疗方式来缓解自己的症状,后辗转来到广州医科大学附属第三医院中医科胥海斌主任工作室治疗。



(治疗前小黄MRI检查报告)

“三分治,七分养”, 中医特色诊疗为患者消除疼痛

胥海斌主任在仔细询问患者病情后,结合其MRI检查报告,分析患者是腰4/5椎间盘突出压迫硬膜囊及神经根导致出现腰疼腿麻等症状,遂通过“三联疗法”为小黄进行了治疗。

治疗中,胥海斌主任根据小黄的状况,结合影像学检查通过定点复位给患者错位椎体和骨盆进行复位,随后再为其针刺(环跳、委中、肾俞、大肠俞、腰阳关、阿是穴等穴位)舒筋活络,缓解疼痛。

胥海斌表示:“三联疗法讲究三分治,七分养,治疗后患者还需要注意保持健康的生活作息和习惯。”随后为小黄开了中药和贴膏,配合进行治疗,并叮嘱小黄在日常生活中的注意事项,尤其是要避免长期久坐不动,少弯腰,搬抬重物等,平时要注意休息,少熬夜。

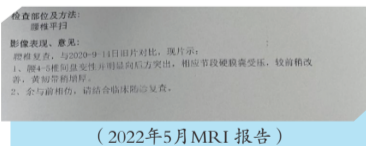
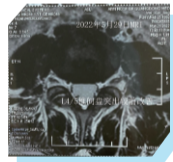
经过一个疗程(即四次治疗),小黄腰疼腿麻的症状几乎完全消失。由于工作繁忙,在随后的一年半时间里,小黄前后又进行了9次治疗,并一直按照

胥海斌主任的叮嘱,进行康复训练,保持良好的生活习惯。

腰椎间盘突出康复周期长, 易复发,日常保养很关键

“胥主任,太感谢您了!我现在不仅腰不疼、腿不麻了。我在老家复查了MRI,医生都很惊讶地问我是怎么改善的,他都很觉得很神奇!”

今年5月,小黄在当地医院进行了腰椎MRI的复查。结果显示:经与2020年9月旧片对比,腰4/5椎间盘变性并明显向后方突出,对应节段硬膜囊受压,较之前稍改善。



(2022年5月MRI报告)

胥海斌表示,腰椎间盘突出症这个疾病具有病程康复周期长、容易反复发作等特点,只要腰椎间盘突出状态稳定不会进一步的突出,临床症状消失或缓解,就是非常好的结果。在日常的生活和工作中,患者要注意休息,避免久坐、久站、弯腰提重物等不当姿势,并进行适当的运动锻炼腰背部肌肉,防止腰椎间盘突出情况的进一步恶化。

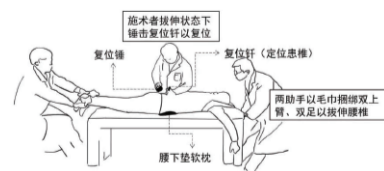
“骨筋脉三联疗法”, 这个特色诊疗技术到底是个啥?

近日,“骨筋脉三联疗法治疗颈腰椎病”获选广州市中医药特色诊疗技

术建设项目。该疗法是由广医三院中医科胥海斌主任医师独创的治疗颈腰椎病方法,包括“正骨”“调筋”“通脉”三个部分。

其依据《黄帝内经》的中医学理论,传承古代锤疗医术,结合现代医学的人体解剖学、影像学、生物力学、临床医学、康复学等,采用特制器械(复位锤与复位杆),着力于相应的脊柱体表标志,对偏离相对正常解剖位置的移位椎骨进行精确定点、定力、定向锤正复位及松解脊柱周围的软组织,结合特定的针刺技术和中医经方的一项治脊技术,是一项传承和发扬创新的中医药特色诊疗技术。

该疗法已经过十余年的实践和发展,累计治疗颈腰椎病患者十万余人次,本次入选广州市卫健委中医药特色诊疗技术建设项目,进一步证实了该疗法的科学性、有效性。



锤正疗法



(文、图:中医科)

党的二十大报告学习笔记

筑牢网络与信息安全防护墙

(上接A1版中缝)络公司对敏感信息的不当处理,也增加了信息泄露的风险。我们要进一步增强政治敏锐性,既挖掘技术创新红利,也强化信息安全保障,多想办法为网络与信息安全“上锁”,最大程度降低信息泄露风险,特别是堵住敏感信息泄露的漏洞。

健全网络与信息安全保障体系,不仅需要强化技术治理水平与能力,也需要尽快织密管理的“篱笆网”,从制度完善、法治建设等各方面入手,构建起网上与网下同心聚力、技术与管理相得益彰的信息安全格局。无论是加快相关法律条例的研究跟进、系统配套,还是加强相关部门的协调共治,或是进一步明确运营商、企业、社交平台等的权责,注重系统整顿、抓好源头治理,在信息管理上始终坚持严防死守,才能确保收集起来的信息不被泄露,打赢打好网络与信息安全保卫战。

“网络安全为人民,网络安全靠人民”。实际上,在数字网络节点上的每一个行为主体,都是保障信息安全的一道关口。对于相关单位、企业来说,需要清醒认识到网络和信息安全的重要性,强化信息安全保护意识和措施,进一步规范重要信息披露程序,防止各类信息泄密事件发生。对于公众而言,也需要提高警惕、增强安全意识,未经核实不轻易向他人提供信息,不随意“蹭网”、点击网址链接、下载来历不明的软件等,防止个人信息被盗用。多方主体都自觉成为信息安全卫士,不仅能维护自身数字权益,更能提高网络与信息安全的整体保障水平。

信息时代,网络与信息安全深刻影响着每一个人的安全感。建好国家网络与信息安全保障体系,不断提升网络与信息安全保护能力,我们一定能安全地享受数字生活,为维护国家安全和利益提供有力保障。

(文:转载自《人民日报》2022年10月27日09版)

党的二十大的主题

大会的主题是:高举中国特色社会主义伟大旗帜,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,弘扬伟大建党精神,自信自强、守正创新,踔厉奋发、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。

“三个务必”

全党同志**务必**不忘初心、牢记使命,**务必**谦虚谨慎、艰苦奋斗,**务必**敢于斗争、善于斗争,坚定历史自信,增强历史主动,谱写新时代中国特色社会主义更加绚丽的华章。

“十年来的三件大事”

十年来,我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事:

- 一是迎来中国共产党成立一百周年
- 二是中国特色社会主义进入新时代
- 三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务,实现第一个百年奋斗目标

这是中国共产党和中国人民团结奋斗赢得的历史性胜利,是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利,也是对世界具有深远影响的历史性胜利。

归根到底是两个“行”

实践告诉我们,中国共产党为什么能,中国特色社会主义为什么好,归根到底是马克思主义行,是中国化时代化的马克思主义行。

“六个必须坚持”

不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章,是当代中国共产党人的庄严历史责任。

继续推进实践基础上的**理论创新**,首先要把握好习近平新时代中国特色社会主义思想的**世界观和方法论**,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。

- 坚持人民至上
- 坚持自信自立
- 坚持守正创新
- 坚持问题导向
- 坚持系统观念
- 坚持胸怀天下

中国共产党的中心任务

从现在起,中国共产党的中心任务就是**团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。**

中国式现代化

中国式现代化,是**中国共产党领导的社会主义现代化**,既有各国现代化的共同特征,更有基于自己国情的**中国特色**。

中国式现代化:

- 是人口规模巨大的现代化
- 是全体人民共同富裕的现代化
- 是物质文明和精神文明相协调的现代化
- 是人与自然和谐共生的现代化
- 是走和平发展道路的现代化

中国式现代化的本质要求:

坚持中国共产党领导,坚持中国特色社会主义,实现高质量发展,发展全过程人民民主,丰富人民精神世界,实现全体人民共同富裕,促进人与自然和谐共生,推动构建人类命运共同体,创造人类文明新形态。

“两步走战略安排”

全面建成社会主义现代化强国,总的战略安排是分两步走:

从**二〇二〇年到二〇三五年**基本实现社会主义现代化;

从**二〇三五年到本世纪中叶**把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。

未来五年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期。

“五个重大原则”

全面建设社会主义现代化国家,是**一项伟大而艰巨的事业**,前途光明,任重道远。

我们必须增强忧患意识,坚持底线思维,做到居安思危、未雨绸缪,准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。

前进道路上,必须牢牢把握以下重大原则:

- 坚持和加强党的全面领导
- 坚持中国特色社会主义道路
- 坚持以人民为中心的发展思想
- 坚持深化改革开放
- 坚持发扬斗争精神

全面建设社会主义现代化国家的首要任务

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。发展是党执政兴国的第一要务。

全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑

教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。

必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力,深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略,开辟发展新领域新赛道,不断塑造发展新动能新优势。

我们要坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动,加快建设教育强国、科技强国、人才强国,坚持为党育人、为国育才,全面提高人才自主培养质量,着力造就拔尖创新人才,聚天下英才而用之。

全面建设社会主义现代化国家的应有之义

人民民主是社会主义的生命,是全面建设社会主义现代化国家的**应有之义**。全过程人民民主是社会主义民主政治的本质属性,是最广泛、最真实、最管用的民主。

全面建设社会主义现代化国家的内在要求

尊重自然、顺应自然、保护自然,是全面建设社会主义现代化国家的**内在要求**。必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。

全面建设社会主义现代化国家的战略要求

如期实现建军一百年奋斗目标,加快把人民军队建成世界一流军队,是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。

全面建设社会主义现代化国家的内在要求

我们要落实新时代党的建设总要求,健全全面从严治党体系,全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高,使我们党坚守初心使命,始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

“五个必由之路”

全党必须牢记:

- 坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的**必由之路**
- 中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的**必由之路**
- 团结奋斗是中国人民创造历史伟业的**必由之路**
- 贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的**必由之路**
- 全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的**必由之路**

这是我们在长期实践中得出的至关重要的规律性认识,必须倍加珍惜、始终坚持,咬定青山不放松,引领和保障中国特色社会主义巍巍巨轮乘风破浪、行稳致远。

(文:转载自“人民日报”微博)

鱼渔兼授，我院援非医师守护非洲妇孺生命健康

今年7月24日，作为广东省第32批（广州）援赤道几内亚中国医疗队队员，我院妇产科王伟伟副主任医师、儿科谭岱峰副主任医师和总务科高级中式面点师谢伟明厨师三位“柔济”人，到达赤道几内亚开展为期一年半的医疗支援工作。其中，王伟伟、谢伟明在赤道几内亚首都马拉博博医院工作，而谭岱峰则在赤道几内亚巴塔总医院工作。

三个多月来，队员们已经适应和熟悉当地的相关情况，王伟伟、谭岱峰已经在工作中救治了数名急危重症孕产妇和新生儿，为赤道几内亚国家输送了先进的医疗技术和管理理念，鱼渔兼授，共同呵护非洲妇女儿童生命健康。

生死时速，妇产科专家成功救治急症大出血患者

“医生！医生！”近日，一位中年男子抱着一位女性跑来医院，嘴里大声地呼喊着医生。赤道几内亚马拉博地区总医院妇产科门诊医生曼努尔走出诊室，看见这位女性患者口唇泛白，处于休克边缘，立即将患者安置在病床上。

当地医疗条件不足，既没有床边彩超辅助诊断，医院也没有血库给患者输血。曼努尔医生找到第32批援赤道几内亚中国医疗队、我院妇产科医生王伟伟求助。

经过初步检查和与患者家属的交流，王伟伟判断患者有可能是宫外孕破裂伴失血性休克。为了进一步明确诊

断，她为患者在床边进行了后穹窿穿刺。抽出的血液是不凝血，意味着患者确实存在内出血。

立即启动急诊手术！第32批援赤道几内亚中国医疗队、广医二院麻醉医生许阳英迅速进行麻醉前准备，手术室以最快的速度接转病人。

这是一场与生命的赛跑。当时患者血压只有80/50mmHg，心率140次/分，生命体征并不平稳。到达手术室时，患者的血压仍不稳定，预示着患者腹腔内仍然有活动性的出血。当地医院没有血库，如果无法及时止血，患者的生命危在旦夕。

许阳英迅速为患者施行了麻醉。消毒、铺巾、器械……中国和赤道几内亚医生联手，快速进行了手术。在患者腹腔，王伟伟看到患者有约2000毫升的积血和血块，右侧输卵管处的宫外孕病灶已破裂，且还在不断出血。王伟伟精准地处理了病灶，并进行止血。



王伟伟在为患者查房

由于抢救及时，患者的病情逐渐稳定。监护仪上，看到患者的血压和心率数据逐步恢复，王伟伟和当地医生揪着的心才放下来，脸上露出了笑容。

患者送医时病情危急，如果手术再耽误几分钟，后果不堪设想。但在中国和当地医生的通力合作下，从患者进医院到抢救成功，只用了不到1个小时。医生对于急症的快速反应和处置给了这位患者生存的机会。

改进非洲医疗技术，为母婴健康保驾护航



谭岱峰改良新生儿胃肠减压

在赤道几内亚巴塔总医院儿科，由于当地物资匮乏，没有小儿专用的负压引流装置，常规做法是在胃管引出端包裹一个薄膜手套，每三小时打开一次，用以排气。这种做法减压效果差，引流量测定不准确，也会因排气不及时影响引流效果，还增加了护理人员的工作量。

参考广医三院新生儿科的做法，我院谭岱峰副主任医师改良了当地新生儿胃肠减压的方法。一名出生两天的新生儿因患有重症肺炎，需要无创呼吸机辅助通气，她将自己带去的注射器用在他身上，很快就引流出暗红色胃液，这也为诊断和治疗提供了更好的方向。

而在赤道几内亚马拉博地区总医院妇产科，王伟伟则教会了当地医生在剖宫产手术中应用一些技巧，例如进行手取胎头、止血技术、子宫背带式缝合等，并逐步开展适宜当地的产科危急重症抢救培训，提升赤道几内亚医生对疾病的认识和处置能力。接下来，她计划逐步开展腹腔镜下各种妇科手术，如子宫肌瘤切除术、卵巢肿瘤切除术、子宫切除等，填补当地妇科微创手术的空白。

除了医疗技术的传播，援非专家们不仅与当地医生建立了默契和友谊，也遇到不少与患者之间暖心的事情。前些日子，有一名妊娠期高血压的孕妇是王伟伟医生主刀手术，术后新生儿因为早产住到了新生儿科。产妇一直跟王伟伟说她很担心宝宝，后来，王伟伟主动去儿科看了宝宝，并跟队里儿科的同事也说了多照顾一下宝宝。这个产妇出院时，一直对王伟伟说谢谢，让王伟伟深深感受到，国域虽不同，但母爱相通。



王伟伟和赤道几内亚医生一起进行手术

他们，跨过大海追寻梦想、寄托情怀，用实际行动诠释“中国医生”的奉献精神，用大爱无疆讲述中非人民的暖心故事。他们，是最朴实无华的青年医者，也是跨越国界的爱心使者！

（文、图：转载综合自“南方+”客户端、“广州医科大学”微信公众号）

千里援藏，不忘初心：我院援藏专家在林芝真情帮扶

今年7月，我院妇产科医生汪志辉、梁伟璋分别前往西藏林芝市人民医院、波密县人民医院开展为期一年的医疗帮扶，期间，他们充分发挥柔济妇产科优势，开展各项医疗工作，救治多例急危重症孕产妇，并推广开展医疗技术培训，共同提升藏区妇产科医疗水平。

汪志辉：多次成功抢救危重症孕产妇

一次，林芝市人民医院妇产科收治了一位怀孕35+周、两次剖宫产史、胎儿窘迫的患者。汪志辉在对该孕妇进行胎监检查时，仪器提示胎儿宫内缺氧严重（晚期减速），需要马上进行急诊手术，手术难度非常大。在手术中，产妇的盆腔出现严重粘连，取出胎儿时大量血性羊水喷涌而出，场面十分惊险。整个手术室的医护人员争分夺秒挽



出新生儿，得知胎儿平安，她聚精会神投入产妇的抢救之中，在对产妇进行仔细查看后，考虑到该产妇出现胎盘早剥的情况，汪医生立即通知护士准备输血制品等进行抢救。凭借精湛的外科技术及丰富的临床经验，此次手术顺利完成。经过积极救治，产妇和新生儿恢复良好，母婴在手术后一周安全出院。

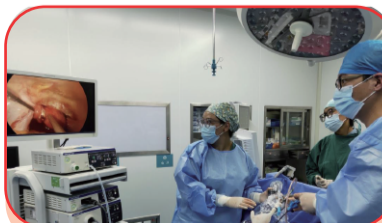
近日，林芝市人民医院收治了一位孕30+周死胎合并重度贫血（血红蛋白41g/L）、重度血小板减少（血小板 $5 \times 10^9/L$ ）的疑难患者，该患者全身严重浮肿、严重贫血，出现针眼大面积的皮下出血。当时林芝血制品紧缺，汪医生紧急连线“大后方”，邀请我院陈敦金团队进行线上多学科会诊，陈敦金教授给予紧急救治的方案建议。用药后2天，患者病情有所好转。然而在第3天，患者血小板再次下降，出现了自发性鼻出血的情况。考虑到该患者病情复杂严重，再加上林芝的医疗资源紧缺，为了让患者得到更好的救治，汪医生向医院汇报后启用了林芝市重症孕产妇救治绿色通道，护送患者至拉萨进一步救治。直至第二天凌晨3:00，患者安全抵达救治点后，汪医生才放下心来。幸好，患者到达拉萨后得到了及时有效的治疗，目前已安全出院。

梁伟璋：开展波密县首例经脐单孔腹腔镜手术

10月18日，我院援藏医师梁伟璋在西藏林芝市波密县人民医院妇产科，为一位异位妊娠女性患者进行了波密县首例单孔腹腔镜下异位妊娠清除术，据悉，本次手术为该县首例单孔腹腔镜手术。

患者为29岁女性，因腹痛来急诊科就诊，B超检查提示为异位妊娠，其妊娠包块大小达5cm，且患者已经出现腹膜刺激征，提示已经发生腹腔内出血，随时有发生大出血、休克的生命危险，需要急诊手术。考虑到患者年轻，对美观的要求较高，而传统手术容易留疤，于是梁伟璋决定为其进行单孔腹腔镜手术治疗。

单孔腹腔镜手术是国际上前沿的微创技术，它通过肚脐这一先天疤痕的切口作为手术入路，使手术切口完全局限于肚脐的范围以内，手术操作结束进行脐孔整形，脐孔的结构恢复到自然凹陷



状态，愈合后几乎不留手术痕迹。所以，单孔腹腔镜在能够保证手术效果的基础上，相较于传统的三孔、四孔腹腔镜手术，其具有创伤小，术后恢复快，美容效果好等优势。

单孔腹腔镜手术中，镜头、操作器械均由单一小切口进入腹腔，容易产生所谓“筷子效应”，器械在腹腔内相互干扰，移动困难，影响手术操作，手术难度较传统腹腔镜手术明显增加，需要手术医生具备扎实的腹腔镜下娴熟的器械操控技巧。大多会采用商品化单孔多通道平台（port）及专用曲度手术器械，以降低手术难度，但波密县人民医院还没有标准的单孔腹腔镜配套的套管（port）和器械，梁伟璋因地制宜，经过系统的研究和评估，以切口保护套+橡胶手套自制入路通道，为手术开展做了精心准备，并作为主刀医生，顺利完成了波密县首例单孔腹腔镜下异位妊娠清除术。

异位妊娠是妇产科急症，发病率2%-3%，是早期妊娠孕妇死亡的主要原因。但其临床表现多样，容易误诊，造成严重后果。自2021年广州医疗组团帮扶以来，援藏医疗队定期开展业务讲课和技能培训，积极开展“师带徒、传帮带”工作，使得本例异位妊娠在急诊科能够及时识别和处理，挽救了患者的生命。

（文、图：妇产科）

知名女星自曝患病！这种病“酷爱”年轻人，出现这些症状要警惕

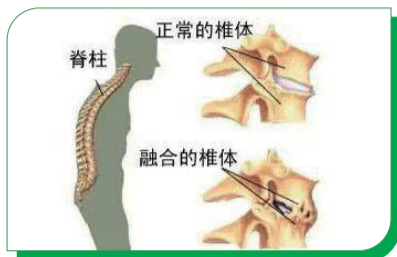
近日，李宇春在录制节目时表示，她患上了强直性脊柱炎，这种疾病让她一度无法睡觉，甚至需要靠轮椅出行，有一种“石化了”的感觉。



根据中国康复研究中心发表的数据，在我国约有500万人遭受着强直性脊柱炎的疼痛折磨。这种疾病好发于青年男性，以20-30岁为高峰。由于强直性脊柱炎无法根治，复发率高，又被称为“不死的癌症”，这是因为随着病情进展，患者会从早期的慢性腰背痛，发展到脊柱、关节强直、“驼背”，致残率高，容易造成患者劳动能力丧失，严重影响生活。

● 误诊率高，年轻人需警惕这些症状

广医三院脊柱外科副教授秦强介绍，强直性脊柱炎是一种高发于年轻人的自身免疫疾病。该病主要累及脊柱、骶髂关节，引起脊柱强直，活动困难，并可有不同程度的眼、肺、心血管、肾等多个器官损害。目前，临床对于强直性脊柱炎的病因尚未明确，但认为是多种因素交互作用而造成，包括遗传、基因变异、后天的感染等。



强直性脊柱炎的误诊率较高，约有90%的病人在患病三年后才得到确诊。秦强解释，影像学证实的骶髂关节炎是临床诊断强直性脊柱炎的重要条件。但是，强直性脊柱炎患者首表现为骶髂关节疼痛的较少，因此常被误诊为骨质增生、腰肌劳损或腰椎间盘突出等，没有进行骶髂关节摄片，这也是早期强直性脊柱炎容易误诊的最主要原因。

秦医生提醒，当年轻人出现以下症状时，需警惕：

- ★ 1、有腰骶部疼痛，久坐后起立时困难；
- ★ 2、早晨起床时，有腰背僵硬感；
- ★ 3、晚上入睡后，翻身困难或夜间痛醒；
- ★ 4、腰骶部疼痛或背部疼痛在活动后好转，或服非甾体抗炎药后好转；
- ★ 5、有急性虹膜炎，或有不明原因的髋关节、膝关节肿痛；
- ★ 6、抽血HLA-B27阳性。强直性脊柱炎无特异性或标记性化验指标，但90%的病人HLA-B27呈阳性。

腰酸背痛比较常见，大家偶尔出现上述症状无需过分担心，但是如果还具有以下几点特征，就要及早就诊了：

- 腰痛、关节痛、晨僵3个月以上，活动改善，休息无改善；
- 腰椎额状面和矢状面活动受限，胸廓活动度低于相应年龄、性别；
- 年龄小于40岁，特别是青少年男性。

● 早诊早治，最大限度改善预后

强直性脊柱炎之所以“可怕”，是因为目前该病尚无根治方法，需要终身间歇性治疗。秦强介绍，强直性脊柱炎的主要治疗目标是控制症状和炎症，最大限度地提高生活质量，避免脊柱、关节畸形。目前主要通过药物缓解疼痛和发僵，控制或减轻炎症，药物包括非甾体抗炎药、皮质类固醇药和抗风湿类药物以及一些生物制剂。对于一些出现髋关节病变导致难治性疼痛或关节残疾，及有放射学证据的结构破坏者，以及脊柱严重畸形者，需进行手术治疗。

若患上了强直性脊柱炎，建议患者根据病情选择对应的专科治疗：

- ★ 1. 发病早期可前往骨科或风湿免疫科就诊，早期大部分强直性脊柱炎患者只需药物治疗。常用的治疗药物包括非甾体抗炎药、抗风湿药（柳氮磺吡啶、甲氨蝶呤、沙利度胺等）、糖皮质激素等。当前，多种生物制剂可迅速缓解患者关节肿痛、腰痛及晨僵，并可能延缓或停止本病进程。包括依那西

普、英夫利昔单抗、阿达木单抗、戈利木单抗等肿瘤坏死因子拮抗剂等。

★ 2. 若出现脊柱关节严重变形、骨质疏松、骨折，需要到骨科就诊，寻求手术矫形或者稳定性重建。比如全髋关节置换术、脊柱畸形矫形内固定术、强直性脊柱炎Anderson骨折内固定术等等。

★ 3. 出现反复发作的葡萄膜炎或虹膜炎到眼科就诊。

强直性脊柱炎患者应该规律随访，如果用药产生副作用或治疗效果较差，应立即就医。即使病情好转，也应定期复查和治疗，做到早发现，早调整。

在日常生活中，有以下几点需要注意：

- 1、饮食需注意卫生，营养均衡，尽量清淡，不可偏食，增强免疫抗病能力。
- 2、日常应多饮水，有利于病情缓解。
- 3、应注意正确的立、坐、卧姿势，睡硬板床、低枕，避免过度负重和剧烈运动。
- 4、应戒烟，吸烟患者的疾病活动度高于非吸烟者
- 5、运动锻炼对减轻疼痛、提高生活质量有益。太极拳可以改善疾病活动度和身体灵活性。

● 不必过分惶恐“不死的癌症”

强直性脊柱炎虽“可怕”，但通过及时、正确的早期诊断和治疗，可以最大限度地控制住炎症，提高生活质量，降低发生严重脊柱和关节畸形的风险，也是能够达到“临床治愈”，可以和普通人一样正常生活。

(文、图：脊柱外科)

谈“更”色变？这样做，让您平稳度过更年期

青春永驻，可能是每个女性的梦想，然而时间一晃，更年期却说来就来。或许大家会说“不来月经太好了，旅游随便约！”“再也不用去医院看妇科了！”“更年期症状，忍一忍就过去了……”实际上真的是这样吗？

《了解这些更年期信号灯》

- ★ 月经紊乱：本来月经很规律，月经周期忽长忽短，两次临近的月经周期，前后超过7天（10次月经超过两次）。超过2个月没来月经。40岁以后月经出现这样的情况，可能离更年期近了。如果不到40岁就出现这种情况，代表着可能出现了卵巢早衰。
- ★ 血管舒缩症状：潮热、盗汗
情绪障碍：脾气控制不住，不是激动就是低落，心情不好，容易焦虑，害怕，多疑，甚至抑郁。
- ★ 睡眠障碍：睡不着，容易醒。心慌。
疼痛：感觉全身痛，没有精神，没有力气。血管舒缩症状：潮热、盗汗
- ★ 情绪障碍：脾气控制不住，不是激动就是低落，心情不好，容易焦虑，害怕，多疑，甚至抑郁。
- ★ 睡眠障碍：睡不着，容易醒。心慌。



★ 疼痛：感觉全身痛，没有精神，没有力气。

《更年期知识早知道》

更年期，现在又称作绝经过渡期，指女性绝经前后的一段时期。女性在绝经前的一年到数年，开始出现相应的卵巢减退的症状，比如月经量减少，周期缩短或紊乱，不规则出血，周身酸痛，潮热出汗，脾气暴躁，抑郁焦虑等症状。在正式绝经后，卵巢功能彻底衰竭，绝经症状可能更加明显，有些人还会有反复的泌尿系感染、外阴瘙痒、性交痛等。有些人虽然症状不明显，但已经存在肌肉减少，代谢紊乱，甚至容易发生骨质疏松、心脑血管疾病，引发一系列健康问题。

- ★ 1、更年期直至绝经后期的病变发生率逐渐增加。相关统计显示，我国宫颈癌的发病以40-50岁最多，60-70岁为发病的另一高峰；内膜癌的发病高峰在50-60岁之间；乳腺癌的发病45-50岁达到高峰。所以，更年期的体检十分重要和必要。
- ★ 2、低骨量，肌少症。更年期骨量丢失迅速，绝经后骨丢失速率为绝经前三倍，发生骨质疏松，病理性骨折，肌肉减少，全身酸痛的几率大大增加。
- ★ 3、失去了雌激素的保护作用，脂代谢减慢，心脑血管疾病，老年痴呆发病率逐渐上升。
- ★ 4、更年期性生活满意度直线下降。干涩，外阴阴道疼痛，难言之隐。甚至

有些人出现了阴道粘连封闭，无法进行性生活或妇科检查。

★ 5. 绝经之后，皮肤黏膜变薄，引发泌尿生殖综合征。由于体内激素变化，女性可能出现外阴瘙痒，泌尿系统感染，尿频、尿痛、尿道灼热和火烧感等。

《围绝经期管理势在必行》

刘贞医师介绍，据统计，中国女性平均绝经年龄是49-50岁，而现代中国女性的平均寿命大约是79.5岁，随着人类寿命的延长，绝经过渡期和绝经后期已成为女性生命周期中最长的一个阶段。

当前，全球医疗组织都在各国的更年期诊疗指南中，一致认为需要对该阶段女性进行全面生活方式指导和健康管理，并指导适宜人群开展绝经激素治疗，或对非适宜人群采用非激素治疗，以缓解更年期相关症状提高和改善其生命质量。

《激素替代治疗，有助于女性平稳度过更年期》

绝经激素治疗（MHT），因女性绝经之后体内缺乏雌孕激素，从而引发一系列症状，把女性所需的激素补回去就是MHT。是针对女性卵巢功能衰竭而采取的一种治疗措施。经过多年实践证明，科学应用MHT可有效缓解绝经相关症状，绝经早期使用还可在一定程度上预防老年慢性疾病的发生。

- 1. 绝经激素治疗（MHT）有什么好处？

除了改善潮热、盗汗等血管舒缩症状，改善反复发生的泌尿系症状，改善失眠、情绪不稳定和骨质疏松之外，还可以帮助减少远期心血管疾病和老年痴呆的风险。对于卵巢早衰的患者同样可以使用激素替代治疗帮助改善。

● 2. 绝经激素治疗（MHT）什么时候开始治疗？

对于年龄小于60岁或绝经10年内的女性，越早用越获益。

● 3. 每个更年期或绝经女性都可以用吗？

每个人身体的状况不同，代谢水平不一样，需要专科医生根据每个人的情况制定个性化诊疗方案。有些人合并了子宫肌瘤，内异症等各种其他疾病，属于慎用情况，都需要评估获益大于风险时才能使用。对于不能用MHT的患者可以考虑非MHT疗法改善相关症状。

● 4. 用MHT会得乳腺癌吗，妇科肿瘤，其他肿瘤呢？

使用MHT治疗本身不会增加乳腺癌、妇科恶性肿瘤还有其他癌症的风险，但对于如果本身有乳腺癌、妇科恶性肿瘤或者高危因素的患者不建议使用。

● 5. 更年期女性还有什么注意事项？

更年期女性在饮食上要限盐，少油，养成良好的生活作息习惯，并进行适当运动，对于有激素使用禁忌或不愿使用激素治疗的可采用非激素治疗方式。

(文、图：妇科)

救在身边，急救知识进校园

柔济“120”科普直通车志愿服务项目获“2022益苗计划”省级重点培育项目

近日，“2022益苗计划——广东志愿服务组织成长扶持行动暨志愿服务项目大赛”结果揭晓。由我院急诊科参与申报评选的“柔济‘120’科普直通车”志愿服务项目荣获2022年“益苗计划”省级重点培育项目！

据了解，本次大赛收到来自全省各地的1200多个志愿服务项目，经遴选推荐、项目申报、项目初评，共有280个项目进入复审。在评委线下集中评审、项目代表线上答辩后，最终，我院急诊科“柔济‘120’科普直通车”志愿服务项目从众多项目中脱颖而出，荣获2022年度益苗计划“广东省志愿服务省级重点培育项目”。

柔济“120”科普直通车 “救”在身边，急救知识进校园

众所周知，当意外发生时，现场第一目击者及时有效的救治对提高抢救成功率至关重要。当前，急救新概念已将实施救治的人员从传统的医务人员拓展到经过培训的现场公众，但有数据显示我国公民现场急救知识普及率不足1%，远低于国际水平。

急救关乎生命、互救重于急救、自救才是根本。提高公众急救知识与急救技能，最大限度降低伤残率，既是医疗机构义不容辞的使命，也是提升居民健康素养的必然之举。

广医三院柔济“120”科普直通车志愿服务项目围绕青少年急救技能科普培训这一目的，组建一支由专业医护团队、在校大学生、社会志愿者等构成的志愿者团队，打磨创意急救科普课堂，制定完备的志愿者讲师培训体系及项目方案，推动急救生命教育进校园、进社区、走基层。

项目聚焦青少年这一群体的急救技能培养及医学大学生急救知识授课能力提升。

这是因为青少年意外事故的发生往往导致巨大家庭社会悲剧；通过开展急救知识科普，帮助青少年树立安全意识、提高自我保护和帮助他人的能力，社校联合推进学生安全教育的开展。



项目亮点一： 科普授课团队超“专业”

针对我国急救科普培训起步晚、师资复杂、培训不规范、方式落后等问题，项目首先组建了一支专业化程度高、师资稳定的授课导师团队，大部分成员为广医三院急诊科一线医护人员、广州医科大学讲师、教授，急救技能和授课经验丰富；为保障项目顺利开展，急诊科作为广东省青年文明号集体，将本项目纳入青号创建工作。



项目亮点二： 健康科普超“接地气”

项目对培训内容精心设计。在本项目开展的急救知识培训活动中，内容不仅涉及大众化急救知识技能与自我保护能力，如心肺复苏、海姆立克急救法、外伤包扎、溺水救治等常用知识；还结合当前新冠肺炎疫情，开展疫情防控、疫苗接种、卫生防护等实用、社会热点健康知识。



项目亮点三：创新型授课， “剧本”杀、cosplay太嗨了

传统的科普授课往往枯燥无味，缺乏互动参与感。项目打造“创新型授课”模式，针对中小學生，团队原创研发科普剧本，如意外受伤、气道卡喉、健康码变红等情景剧本，让授课对象代入情景发展，寓教于乐，轻松让孩子们掌握急救知识；

针对医学大学生、研究生、规培生等培训对象，进行沉浸式角色扮演授课方式，

大学生在情景模拟中，分组进行急救情景角色扮演，扮演伤者、群众、医护人员，在情景剧中学习预判施救能力，将医学课本知识“活血活用”，切实提高医学生实操。



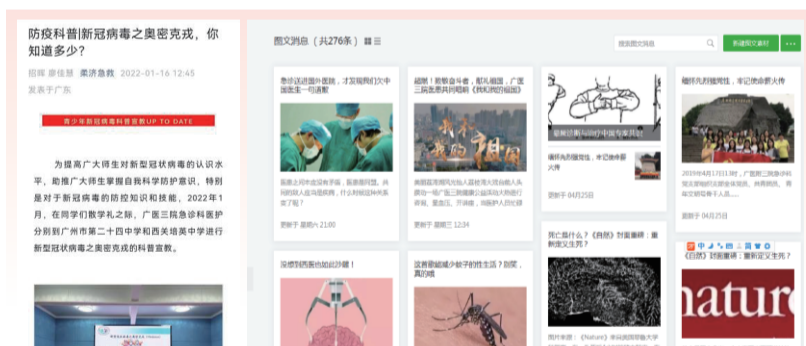
项目亮点四：项目受益人 变志愿者，持续开展有保障

项目还独创“闯关积分做导师”的师资培养模式。利用大学生暑期三下乡等志愿服务，对在校医学生、研究生进行专项师资培训，制定闯关积分卡，通过层层考核，让青年大学生成为授课导师后备队伍，让项目受益人转变为志愿者，保障师资队伍数量与质量，推动项目持续开展。



项目亮点五：线上科普 一齐上，急救知识触手可及

项目志愿者开通“柔济急救”公众号，由急诊科医护人员撰稿，发布公众急救知识科普文章，累计发布原创文章近200篇，单篇最高阅读量4.9万，急救知识通俗易懂，触手可及。



项目自2016年启动以来，与广东广播电视台南方生活广播共同开展“健康进校园”活动，走近广州市多所中小学，累计普及人数超4万人次；项目还与“青少年新冠病毒科普宣教UPTO DATE”联动，普及人数超五千人。

项目主要成员之一为广州市荔湾区卫生健康副校长，项目还与荔湾区教育局、团委、街道等联动开展进社区宣教活动，并定期开展夏令营、冬令营活动，扩大项目影响力与受益人群。

柔济“120”科普直通车通过开展急救知识宣传活动，强化学校安全教育工作，帮助青少年树立安全意识、掌握急救知识、提高自我保护能力以及帮助他人的能力。同时把新冠防治的最新科研成果向青少年做出更专业、通俗、有趣的解读，培养他们对生命科学的兴趣，激发日后投身科学研究的热情。未来，柔济“120”科普直通车将继续完善项目机制，联动更多社会资源，开展更广泛的人群急救技能培训，为推动健康广州建设贡献力量。



(文、图：急诊科、团委)