



柔济之声

广州医科大学附属第三医院
广州医科大学第三临床学院

院报

第138期(总第374期) 2020.7.31

全国优秀医院报刊
内部资料 免费交流



医院订阅号



医院服务号

粤黔情深 医疗帮扶再升级 我院举办毕节专场“大湾区母胎培训学院”

2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划的收官之年，也是脱贫攻坚决胜之年，没有全民健康，就没有全面小康，医疗健康扶贫，是打赢脱贫攻坚的重要保障。值中国共产党成立99周年，7月1日，我院牵头举办为期一个月的“大湾区母胎培训学院”——柔济重症产科骨干训练营（第四期-毕节专场）正式开班，力求为毕节市打造一支能留下的“危重症孕产妇救治精英队”。



开班仪式上，广州市卫健委二级调研员肖勇，毕节市妇幼处处长李进，毕节市妇幼保健院副院长罗敏；广医三院陈德院长、杨宁副院长，广州妇产科研究所所长、产科陈敦金主任、贺芳副主任，我院对口帮扶毕节市妇幼保健院青年骨干、产科副主任医师余琳，医务科、护理部、教学科等部门负责人，以及毕节市七县两区的20名产科骨干医师参加开班仪式。

会上，广州市卫健委二级调研员肖勇为开班仪式致辞。肖勇充分肯定了我院对口帮扶工作，指出各项工作体现出了高度的政治站位、强烈的责任担当、朴素的仁爱情怀。并对培训提出三点要求：一是要横下一条心，做到“广黔同心、上下齐心、起止满心”；二要下好一盘棋，重谋



划、讲方法、有实效；三要鼓足一股劲，做到要有冲劲、有韧劲、有干劲。

我院陈德院长在开班仪式讲话中表示，作为一家百年老院，必将发挥学科优势，提高培训质量与水平，切实做好技术造血，实现共促进、共提升。

毕节市卫健委妇幼处李进处长在讲话中，对培训班表示感谢，并要求参训学员珍惜学习机会、传递帮扶力量，希望学员认真学习、提高本领，发挥传帮带作用，将技术带回毕节。



此次培训针对毕节地区各基层医疗中心的产科骨干开展，通过高质量的“理论+实操”授课，让学员充分掌握危重症救治技术。本次培训创新教学模式，利用广州重症孕产妇救治中心丰富的病人资源及师资，理论和实践相结合，提升毕节市产科骨干理论水平和临床视野，并协助毕节市建立自己的培训师资，提

高重症孕产妇救治水平。为实现精准帮扶，本次培训人员培训费用和住宿费用全部由我院承担，将医疗帮扶举措落到实处。



自2018年起，我院就与毕节市妇幼保健院签订帮扶协议，并分批在毕节进行多场次重症孕产妇救治模拟演练。今年5月，杨宁副院长带队赴毕节开展对口帮扶工作，我院产科青年骨干、副主任医师余琳和分娩室主管护师张苏玉在毕节市开展驻点帮扶。6月，我院牵头在毕节开展了“产后出血及子痫的抢救团队演练”专题培训，并向毕节市妇幼保健院捐赠了可移动式B超和血气分析仪等医疗设备。

把人民的生命和健康放在第一位，提高贫困地区医疗卫生水平，增强群众就医的获得感与幸福感，是医疗健康扶贫的主要任务，也是决胜脱贫攻坚战的题中之义。送医到基层，广医三院从“技术输血”“局部技术造血”向“系统性技术造血”跨越。未来，广医三院将协助毕节各县市形成重症孕产妇救治联盟，降低危重症发生率和孕产妇死亡率，为守护毕节孕产妇健康做出更多努力。

(医院办公室、妇研所办公室)

我院法医物证司法鉴定所顺利通过中国合格评定国家认可委员会(CNAS)的现场复评审维持国际互认实验室资质

7月11-12日，我院法医物证司法鉴定所顺利通过了中国合格评定国家认可委员会(CNAS)的现场复评审，这也是我院鉴定所自2011年获初评以来，第四个认可周期的复评审。

本次评审组专家遵照相关认可准则文件规范，遵循抽样原则，通过现场核查设备、设施，查阅设备、人员和文书档案，考核鉴定所人员，现场试验、试验观察等手段对我所法医物证DNA鉴定领域进行了全方位的核查。

专家组一致认为我院鉴定所组织结构清晰、内部职责分配合理、人员能力符合要求，并对我院司法鉴定所申报的3个检测对象4个检测项目及5部标准方法认可通过。

本次复评审的顺利通过，标志着我院司法鉴定所技术能力和管理水平再次获得权威认证，继续具有国际互认资格。我院鉴定所在认可范围内所签发的鉴定文书不仅在国内具有权威性，而且能在国际上多个国家和地区得到有效认可，为持续向社会提供公正、准确、客观的法医物证DNA鉴定服务提供了有力的保障。

(法医物证司法鉴定所)

我院与广州医科大学生命科学学院举行学科共建签约仪式

为更好地促进院校联动，推动学科发展，2020年7月30日，我院与广州医科大学生命科学学院在我院生殖医学中心四楼会议室举办学科共建签约仪式。我院陈德院长、范勇副院长、生殖医学中心刘见桥主任、人事科郭元科长、科研科康祥副科长及广州医科大学科学院戴建威副院长、应仲富教授、陈琳教授出席了本次签约仪式。



本次签约仪式使我院与生科院进一步明确了学科共建的工作任务和内

(科研管理科)

母胎名家齐聚线上 共同助力母胎医学发展 我院承办第五届母胎医学大会暨第八届全国促进自然分娩研讨会

为促进母胎医学的发展，分享国际最新理论及研究成果，进一步降低孕产妇死亡率、提高出生人口素质，由中国医师协会、中国医师协会妇产科医师分会、中国医师协会妇产科医师分会母胎医学专业学组主办，我院和石家庄市妇产医院承办，北美华人妇产科医师协会、世界华人医师协会妇产科分会母胎医学专业委员会、广东省医师协会母胎医学医师分会、河北省医师协会母胎医学专业委员会协办的“中国医师协会妇产科医师分会母胎医学专业委员



主 编：苏广武 陈德
副主编：陈耀勇 杨宁 杨进顺 范勇
编 辑：刘丹 白恬 王慧 罗培玲
王练深 严丽暖

会第五届母胎医学大会暨第八届全国促进自然分娩研讨会”于7月8日至12日召开。

在全国新冠肺炎疫情防控的特殊时期，本次大会首次以网络直播的呈现形式进行，在为期5天议程中，总计进行2场模拟演练，2场病例讨论，9个专题，63个课题，邀请了国内84名专家围绕母胎医学相关指南、母胎医学新技术、新进展和热点问题进行了专题分享。同时，此次大会在石家庄及深圳设有分会场。7月8日的会议同时在线观看量最高峰达12999人，点击量超4.5万人次。大会含香港、澳门在内的全国33个省级行政区共有24210人进行注册，5天点击量超19万人次，点赞超3.8万人次。

会议开幕式由漆洪波教授、王谢桐教授主持。中国医师协会妇产科分会会长、大会名誉主席朗景和院士、大会主席陈敦金教授、大会执行主席石家庄妇产医院郭清院长、中国医师协会石丽英副秘书长、为大会致辞，他们表示，希望妇产科医生不忘初心，在会上积极互动，共同提高，更好的护佑母婴健康。



此次大会设有母胎专场、产后出血专场、胎儿医学专场、子痫前期专场、产房安全专场、妊娠合并感染性疾病分娩问题、妊娠合并症、“小操作”大用途、“疫在医路”专场。其中我院在实操模拟演练中对VR模拟操作进行了介绍。会上，我院陈敦金教授等专家进行了专题分享、病例讨论。

陈敦金教授为大会致闭幕词。陈敦金表示，本次大会总计有来自包括港澳台以及全国各地19万人同时在线，会议效果良好，并希望本次大会能给妇产科医生从医之路带来思索和帮助，大家一起为母婴健康做出更大的努力和贡献。

(妇研所办公室)

三甲医院医疗资源走进社区！ 我院牵手华林街社区卫生服务中心提供优质护理服务

为推动三甲医院优质医疗资源下沉，降低患者医疗费用及成员单位的医疗成本，让群众在家门口就能享受优质便利的护理服务，同时响应政府号召开展医疗联合体护理协作试点，推进医联体的建设和推进，我院与华林街社区卫生服务中心组建护理技术支持单位。

7月16日，双方在广医三院正式签

里技术支持单位签约仪式
州医科大学附属第三医院与华林街社区卫生服务中心
2020-07-16



我院护理部主任陈丽萍与华林街社区中心李美婷主任签约



约，荔湾区卫生健康委员会三级主任科员谭斌主任，荔湾区护理学会田洪主任、邝秋群主任，广医三院杨宁副院长、医务科冯志毅科长、护理部陈丽萍主任以及华林街社区中心李美婷主任、陈燕梅总护士长等双方相关部分负责人等出席签约仪式。

荔湾区卫生健康委员会三级主任科员谭斌在致辞中，对双方合作表示祝贺，希望双方坚持以人民健康为中心，建立区域

内医院间护理技术分工合作、资源共享、互为补充的联合体形式合作，加强院间护理人才和技术交流，提高社区服务中心护理服务能力，切实提升群众对优质护理服务的获得感、幸福感。

杨宁副院长在发言中表示，广医三院始终始终致力于推进荔湾区地区人才共享、技术提升、服务衔接、下沉优质护理人才，希望双方能充分发挥互补优势，为辖区人民群众提供优质护理服务。

签约仪式后，结合当前人口老龄化、高龄化带来的老人长期照护问题，我院作为“互联网+护理服务”试点医院，组织举办了“互联网+护理服务下失能老人常见问题评估与处理研修班”，为学员提供最新的互联网+护理服务政策及法律解读。（护理部）



我院关节外科赵洪普教授 荣任广州市医学会关节外 科学分会首届主任委员

广州市医学会关节外科学分会成立大会、广州市医学会关节外科学分会第一届学术大会，于7月18日在广州市白云宾馆召开。我院关节外科赵洪普教授荣任广州市医学会关节外科学分会首届主任委员。

（关节外科）

我院引进AI-HIP 人工智能髋关节置换 术前规划系统

传统髋关节置换手术，常规的术前测量方式存在无法精准术前规划的缺陷，易导致术中中和术后误差，而应用最先进的人工智能算法技术的人工智能髋关节置换术前规划系统，可以进行术前精准规划，规避手术风险并有效提升手术效果。

近日，广州医科大学附属第三医院与长木谷公司和强生公司举办AI-HIP网上签约仪式，正式引进人工智能髋关节置换术前规划系统，用现代科技力量助力医疗，更好地为患者服务。



据悉，AI-HIP系统是由临床医学研究中心牵头研发的全球首创人工智能辅助关节置换三维手术解决方案。该系统基于人工智能深度学习技术，可对CT影像智能分割，以实现骨盆和股骨的分离，结合股骨及髌白的解剖形态，自动识别髋关节解剖位点，并智能匹配假体大小及安放位置，实现术前精准规划定制，术中微调，实现精准定制。（关节外科）

合作、共建、卓越 我院与广州医科大学护理学院举办护理学科共建研讨会

为促进院校联动，推进护理学科发展，7月3日，“广医三院-护理学院护理学科共建研讨会”在我院召开，广州医科大学教务处李建华处长，我院陈德院长，护理学院雷丽琼书记、周英院长、徐学虎副院长、黄美凌副院长，广州妇研所所长陈敦金所长及我院产科骨干，教学科、护理部负责人及全体产科护长、护理学院各教研室主要负责人参加了会议。

会上，陈德院长对来院交流的领导和专家表示热烈欢迎，并希望双方加强合作，与时俱进，相互支撑，精益求精，为共建高水平教学研究型大学而努力，并希望参考国内外助产专业课程的基础上，增加和突出大学助产专业特色和实用性的特点。

雷丽琼书记对我院前期护理学专业认证工作表示感谢，未来将继续与我院联动合作护理学专业认证及申报博士点工作，推动院校联动共建共进。

陈丽萍主任汇报我院护理学科建设

情况和护理专科“主干专科强化优势，培育特色”的特色与亮点。徐学虎副院长希望护理学能立足广州，服务广东，面向全国，放眼世界，建设国内一流护理学专业。黄美凌副院长就新增助产专业进行SWOT分析。陈敦金所长表示建设助产专业建设需要循序渐进。产科李映桃主任指出，我院产科团队急救演练和妊娠期糖尿病的护理团队特色。护理学院苏茜教授希望通过护理学科共建平台，培养学生临床思维和高阶思维。杨宁副院长建议增加人文素养模块，训练助产士关爱的技巧及沟通技能。



护理学院周英院长发言中指出，双方合作历史悠久，期待今后能继续合作，培养应用型护理人才，并加强教学和科研水平，并在博士点申报和重点学科申报上加深合作。

李建华处长在讲话中指出，本次会议明确了未来双方合作的工作任何内容，未来要结合优势突出特色，面对助产需求缺口大的市场趋势，双方联动进一步扎实推动护理学发展，共创共建特色课程，依托附属医院，培养卓越的应用型人才，推动护理学科的长足发展。（护理部）

我院成功承办广东省 临床医学学会临床心身 医学和心理治疗专业 委员会第一届委员会 第二次委员代表大会



2020年7月31日，由广东省临床医学学会主办，我院精神医学科和睡眠中心承办的广东省临床医学学会临床心身医学和心理治疗专业委员会第一届委员会第二次委员代表大会在广州举行。会议宣布成立临床心身医学和心理治疗专业委员会神经心理学组等4个学组，我院精神医学科周伯荣主任为心身医学和心理治疗专业委员会心理治疗学组发起人。此举将有助于推动广东省乃至华南地区临床心身医学和心理治疗水平的发展及进步，进一步提升临床医生在心身医学方面的兴趣和知识。（精神医学科）

我院“药物/医疗器械临床试验法规、技术与实施” GCP培训班成功举办

日前，国家药监局发布了《药物临床试验质量管理规范》，并于今年7月1日起正式施行。为迎接新法规带来的新形势、新机遇、新挑战，保障我院各专业组高质量、高效率地开展临床试验研究，7月10-11日，由广东省药学会药物临床试验专业委员会主办，我院药物临床试验机构办公室（GCP办公室）承办的广东省药学会第140期“药物/医疗器械临床试验法规、技术与实施”GCP培训班在我院成功举办。本次培训开设一个主会场与两个分会场，分会场以腾讯会议的方式同步直播主会场的专家授课，现场共30个科室200多名研究人员参加。

培训班开班仪式上，药物临床试验机

构主任、我院范勇副院长在致辞中指出，新版GCP内容框架调整和更新较大，希望参加培训人员要牢固树立规范化临床试验的意识，认真学习，从源头保障临床试验质量，为我国创新药物、医疗器械和体外诊断试剂等新产品的注册上市前的验证性试验作出应有的贡献。

培训由GCP办公室司徒冰主任和科研



管理科康锦祥副科长主持，邀请了中大肿瘤医院洪明晃教授、广中医附一院杨忠奇教授、中山二院邹燕琴教授、广东省中医院梁伟雄教授等全国临床试验专业领域的知名专家、资深检查员和新药评审专家到场授课，专家们结合法律法规以及自身在临床试验实践、管理、核查中的经验倾囊相授，课程结束后，现场对学员进行了理论考试，考核合格者获得GCP培训证书。

未来，我院各专业组将抓住国家鼓励创新医药产业发展的机遇春风，继续提高临床试验/临床研究及转化应用水平，为老百姓早日用上我国自主研发的药品、医疗器械及体外诊断试剂作出贡献。

（药物临床试验机构办公室）

中西医协同治未病 酷夏义诊送健康 我院临床营养科、中医科送医进社区

为进一步提升荔湾区社区医疗能力，为荔湾区居民送去更贴心的医疗服务，推动中西医协同治疗理念，7月16日，我院临床营养科、中医科护理团队共进入彩虹街社区，为居民带来了内容丰富实用的健康科普课程和现场义诊

活动。

活动中，我院临床营养科专家结合社区居民需求和健康情况，为居民进行糖尿病饮食方案、老年肌少症等内容的科普讲座，并进行现场义诊。中医护理团队为居民进行了中医三伏天灸知识分

享，并为到场居民免费天灸。活动为居民提供了符合岭南气候特点和三伏天节气的健康保健知识和相关治疗，得到了社区卫生服务中心和广大居民的一致好评。

（临床营养科 中医科）

少见！广州55岁阿姨体内取出33斤巨瘤，比西瓜还大！

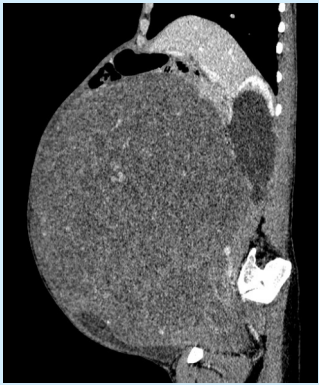
近日，广州55岁的王阿姨因肚子异常隆起，前往广州医科大学附属第三医院（以下简称“广医三院”）就诊，检查发现，肚子里竟长了个巨大的子宫肌瘤，直径足有40cm，占满整个盆腹腔。

面对巨大罕见肿物，广医三院多学科团队组成“拆弹部队”，成功拆除重达33斤的子宫肌瘤。

阿姨肚子隆起如小丘 竟藏巨大肌瘤

王阿姨说，肚子从四、五年前就开始变大，以为是长胖有赘肉，直到近一年来，肚子越来越夸张，甚至影响到吃饭、排便，自己也越来越瘦。

意识到有问题，王阿姨到广医三院就诊，检查结果让人震惊——王阿姨的子宫长了一个巨大肿物，占满整个盆腹腔，医



手术前患者的CT影像图

生初步判断可能是子宫肌瘤。

“子宫肌瘤很常见，但如此巨大的肌瘤比较少。”接诊的妇科主任生秀杰介绍，巨型肿物在盆腔内生长，不停“吸取”营养，让身体长期处于消耗状态，导致患者越来越消瘦。此外，肿物也压迫影响盆腹腔多个脏器，如继续发展，会导致患者呼吸受限。

“这颗‘巨型炸弹’必须尽快手术移除！”生秀杰立即将患者安排入院。

手术复杂风险高 稍有不慎会大出血

手术风险和复杂程度却不低。

生秀杰介绍，一方面，患者的肿物巨大，不排除恶性肿瘤可能，如果是恶性肿瘤，手术范围、转移、出血等问题接踵而至，可能无法切除肿物，仅能行开腹手术。

另一方面，肿物供血充足，压迫了肾脏、肠管、输尿管多个脏器，术中稍有不慎可引起大出血或其他副损伤。

此外，切除肿物后腹压骤降，下腔静脉压力突然解除，全身血流动力学将会发生剧烈变化，对麻醉医生也是很大的考验。

为将手术风险降到最低，该院妇科、麻醉科、泌尿外科、超声科、影像科、普外科、血管外科等多学科术前联合会诊，评估风险，制定详细手术方案。

巨瘤足足有5个婴儿重

6月10日，王阿姨被推进了手术室。

术前泌尿外科进行协助以防损伤输尿管，随后，生秀杰打开王阿姨的盆腹腔，果然如术前预料，盆腹腔内的脏器都被挤压改变了正常位置，巨大肿瘤遮挡了医生视野，进一步加剧了手术难度。

幸运的是，凭借充分的术前准备和多学科专家密切配合，巨型“炸弹”被顺利取出。

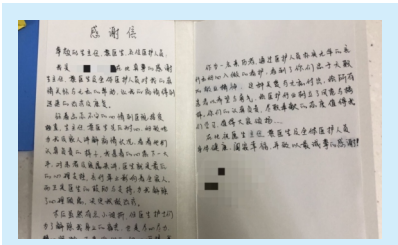
医护人员对切下来的肿物进行测量发现，这个巨型肌瘤，最长处直径超过40cm，重达16.5kg（33斤左右），相当于5个足月胎儿重量的总和！

手术成功后，王阿姨的术后恢复也面临巨大挑战。

生秀杰介绍，随着巨大肌瘤的移除，腹腔压力降低，腹腔及下肢静脉重新开放，大量血液涌向静脉系统，导致血压降低，血流动力学不稳定，加之术前发现患



医护人员术后测量肿物



者下肢静脉血栓形成，术后发生肺栓塞的风险很高。

因此术后医护人员丝毫不敢松懈，心电监护、观察生命体征、维持水电酸碱平衡、营养能量支持、抗凝、伤口护理等全部安排上。

取下的巨型肿瘤经病理检查为良性，这让医护人员和王阿姨一家都松了一口气。近日王阿姨已康复出院，特意写来感谢信，向医护人员致谢。

子宫肌瘤无明显症状 女性要定期检查、尽早就医

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤，其发生与性激素相关，常见于30~50岁女性。

患子宫肌瘤一般无明显症状，绝大多数不会发生恶变，会在绝经之后萎缩或消退，像王阿姨绝经后仍长这么大子宫肌瘤的实属罕见。

生秀杰提醒，无论育龄期还是绝经后的女性，体检都不容忽视，尽量做到早发现、早治疗。（妇科）

四肢乏力半年濒临瘫痪 “切开半个背”高难手术才治好

很多人都有过四肢无力时候，这个看似不疼不痒的“乏力感”背后，却可能隐藏着严重的疾病隐患

58岁的刘阿姨半年多前感到腿脚不灵活、走路没力气，开始没太在意，随后逐渐变成全身乏力，走路发颤、腿软，甚至无缘无故瘫坐在地，在多家医院求医并未确诊，辗转来到广医三院就诊，经骨科检查并详细问诊后，确诊为罕见的“颈椎、胸椎长节段后纵韧带骨化”，如不尽快手术，将面临瘫痪，医生实施高难度手术，手术范围从颈部到胸椎，几乎长达半米，“切开”大半个背部。

下肢乏力半年 58岁阿姨差点“瘫痪”

从去年7月开始，58岁的刘阿姨突然觉得腿脚开始不太灵活了，走路有点没力气、总感觉腿软。但除此之外，也没有感觉到哪里不舒服。

然而，“慢慢地，走路感觉到吃力了”刘阿姨说：“上楼梯都害怕会摔跤。”直到某天，在家的刘阿姨一个转身突然四肢无力，整个人瘫坐在地，家人慌了，以为是“中风”赶紧送去了医院。可检查脑部、膝盖、下肢都没什么问题。

但刘阿姨的情况却一点不见好，甚至日渐严重，连拳头都握不紧了，到后来走路都颤颤巍巍、只能坐轮椅。

辗转多处求医，刘阿姨一家想到了“老朋友”广州医科大学附属第三医院，于是带着家人来广州看病。广医三院脊柱外科主任吴增晖在了解到病情后，很快意识到病因可能不在下肢，而在脊椎。

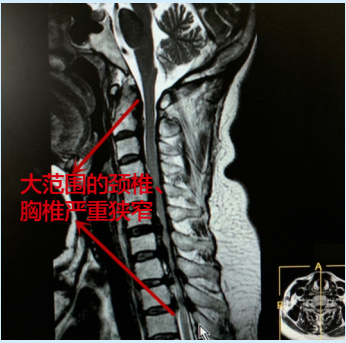
检查发现，果然，刘阿姨的脊椎从颈部第二块椎骨直到胸椎第五块椎骨之间的椎管内因为“后纵韧带骨化”都出现了“严重狭窄”。

高致残疾病： 颈椎、胸椎严重狭窄

广医三院脊柱外科吴增晖主任解释，颈椎、胸椎管狭窄症指的是先天性或退变因素等导致的容纳神经走行的管道出现狭窄，脊髓及神经受压，带来相应的临床症状和体征的疾病。

颈椎、胸椎管狭窄压迫脊髓，会出现下肢麻木、无力、束带感、跛行等症状，随着病情进展，会出现下肢活动僵硬、行走困难，甚至大小便困难、失禁，严重可出现瘫痪。

“临床上，椎管狭窄并不少见，但像这个患者这样，出现颈椎、胸椎这么长节段、大范围的椎管狭窄，在临床上并不多见”吴增晖主任介绍：“患者已经出现偶尔大小便失禁、行走困难，必须尽快进行手术。”



高难度手术： 切开大半个背部！ 脊髓神经“毫发无损”

如果把椎管想象成一根水管，脊髓神经就是其中的水流。

正常人的“水流”都是自由通畅的，椎管狭窄的患者则是其中某一部分出现了狭窄堵塞。而刘阿姨的“脊椎水管”堵塞范围非常长，大部分通道都变窄了，导致脊髓神经难以通畅运行，遭到阻碍。

手术就是要为刘阿姨狭窄的椎管进行扩张和减压，还脊髓神经一个“宽敞”的空间。整个手术范围从颈椎一直到胸椎，长达半米；又因距离脊髓神经非常近，手术难度和风险都很高；对医疗技术和医生手法的专业程度要求很高。稍有不慎，都可能出现严重的危险。

为了保障手术成功，吴增晖教授决定亲自为刘阿姨主刀。得知这次将由吴教授“保驾护航”，王阿姨的儿子放下心来：“我们一家人都在广医三院治疗过，我父亲的中风也是在这边治好的。吴教授是知名的骨科专家，我很放心。”

手术当天，由脊柱外科吴增晖教授、杨波教授、尹飏副主任医师、王箭副教授、卢冬焱医师等组成了强大的手术团队，开始了长达近5小时的手术操作。

吴教授采用了神经电生理监测仪监测术中神经功能，应用先进的超声骨刀深入椎骨的椎板，利用精密颈椎手术器械将刘阿姨的椎管打开，像开门一样，为其减压；随后将钙化增生的韧带部分用电动磨钻磨除掉，将椎板磨薄后，再小心放回，刘阿姨脊椎的所有骨头一块都不少地全部回归原位；最后用多个迷你钢板作为“小



桥”连接固定起来。

由于手术范围大、步骤繁多，操作要求十分精细，全体参与手术的手术医生、麻醉师、护士等医护人员都保持着高度紧张和精神集中。

幸运的是，吴教授、杨教授带领的强大手术团队不负刘阿姨家人重托，手术完成得非常成功。目前，刘阿姨已经处于身体恢复阶段。

“真的太感谢你们了！我们一家人都很谢谢你们。”刘阿姨的儿子每次见到吴主任和杨波教授都忍不住表达谢意。

专家提醒： 严重四肢无力要警惕

很多人遇到下肢疼痛无力等症状都以为只是下肢或腰椎的问题，很多人不会去检查颈椎、胸椎部位。

而颈椎胸椎狭窄的病人很多时候并不会感觉到脊椎明显的疼痛感，因此对病情疏忽大意了。

吴增晖教授建议，遇到严重的四肢无力等症状要密切观察病情发展，及时到医院接受正规的检查。（骨科）

我院各党支部召开组织生活会

为贯彻落实党中央关于常态化疫情防控的决策部署,充分发挥医院基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,让党旗始终高高飘扬在疫情防控、全面复产、事业发展全过程全方位,按照上级有关通知要求,7月,全院34个党支部以“迎党的生日、讲战疫故事、悟初心使命”为主题召开了组织生活会。

疫情发生以来,医院各基层党组织发挥战斗堡垒作用,纷纷成立党员先锋队,递交请战书。党员干部在危难时刻挺身而出、英勇战斗,奋战在疫情最严峻的武汉协和西院区、冲锋支援兄弟单位、支援急诊、检验科等,展现了三院



中医科党支部



医技第一党支部

共产党人的英雄本色,让党旗高高飘扬在疫情防控一线。

在本次组织生活会中,各位党员通过分享抗疫经历、制作抗疫微视频等方式,记录支部和个人的抗疫故事。党员

们用平实无华的语言去述说身边的抗疫经历,用气势昂然的文字去赞颂那些可歌可泣的抗疫故事,用震撼心灵的画面去铭记每一次的冲锋救治的感动。一份份的请战书,一个个鲜红手印,一帧帧的画面,一张张的图片,一个个逆行的背影和战场上那一双双坚毅的眼神,感染了在座的每一位党员同志。

通过本次“迎党的生日、讲战疫故事、悟初心使命”的组织生活会,党员同志们受到了深刻的党性洗礼,纷纷表示将学习先进典型,弘扬战疫精神,不忘初心、牢记使命,在做好疫情防控常态化工作和推动医院中心工作中发挥先锋模范作用,作出更大的贡献。



儿科党支部



急诊科党支部

抗疫故事分享摘录

在被派调支援新冠肺炎核酸检测工作的一个月时间里,每一份小小的标本背后都牵动着一颗焦急等待的心,是一份沉甸甸的责任,我能做的就是高效准确的完成检测工作,把报告尽早发出,唯有这样才不会辜负患者的信任和期待。

夜深人静,孤影作伴,若你岁月静好,我愿黑夜前行。

——张敏聪

“大年初三我正好值三值班,有三个危急重症患者,但还没有核酸结果。病人情况紧急,手术不可不缓,立即二级防护施行手术治疗……随即连续进行了3台手术,汗水在身上流淌,湿透了全身,克服穿着手术衣加防护衣和护目镜等防护装束的对手术的影响,手术成功,病人也转危为安。共产党员要担当职责与使命,我是一名医生,而我所做的只是履行了一名医生的职责。”

——谭鹰

在口罩风衣护目镜的保护下,我们走街串巷,张贴海报,宣传防疫知识:戴口罩,勤洗手,居家隔离,减少外出,隔离高危人群,接触过高危人群的要上报……这些硬核防疫措施印在海报上,深入社区,深入人心。我们守社区

出入口,测体温,提醒大家戴口罩,注意防疫。三天的义务防疫活动一眨眼就过去了,看到人们对防疫措施的支持和配合,心里不再寒冷,因为知道病毒的传染链被切断,最终我们会赢得胜利。

——叶兆威

自新冠肺炎疫情发生以来,广医三院门诊西药房每一位职工都积极参与到抗疫工作,拍摄和学习为发热门诊患者配送药物的流程指引视频;全员培训如何配制消毒液(包括工人);编写《西药房/生殖药房疫情防护执行方案》;打印出中、英文核酸检测的方向指引;科室同事细心帮助外籍人士准确快速找到发热门诊进行核酸检测。虽然没有去到一线抗疫,但是我们依然能在日常的工作中尽心尽力,坚守岗位,尽职尽责,为防疫抗疫贡献自己最大的力量。

——陈超端

致英雄

朱楼绮户清影寒,把酒无眠问长天,
悲欢疫情离合苦,安然无恙吾家园!

——赵春梅

2月15日,是我加入党员先锋队(外送新冠核酸检测标本队伍)的第一次值班。因为是第一次执行任务,费了一个小时才穿戴整齐拿到了这个传说中的a类生物样本运输箱,这箱子比我想象要沉很多。我小心翼翼将三名疑似新冠患者的6支标本按程序消毒后放进标本箱。到达了位于嘉和的广州疾控中心,看着CDC收标本人员淡定的动作,也减少了我原来对于开箱的恐惧。经过了填表、消毒、开箱、交接、取回执、关箱消毒等一系列动作,我的任务也算顺利完成了,心里的石头也放下了。

——刘美玲

我院党委和在职党员落实“双报到”工作

按照市委组织部要求,医院党委于7月初向昌华街党工委报到。这是继去年我院落实在职党员回社区报到并服务后,更好地落实市委组织部推动党建引领基层治理创新,有效发挥党组织和党员在基层治理中的战斗堡垒和先锋模范作用,密切联系群众,积极参与社区建设的新举措。

自去年开展在职党员回社区报到以来,我院在职党员在全市不同社区参与健康讲座、垃圾分类等各种服务,受到多个社区的表扬。尤其是新冠肺炎疫情发生以来,党员积极参加社区疫情防控

工作,协助完成疫情宣传资料张贴、派发,防疫点协助测体温、协助居民申办“穗康码”,公交车站值守等工作;叶兆威同志发挥中医正骨的专业优势,在疫情期主动上门为肢残群众诊治,其事迹受到了西关大屋社区的表扬,并推荐到2020年6月广州好人榜的评选。党员们不惧困难,冲锋在前,坚守阵地,用无私无畏筑起社区抗疫的坚强防线。截止7月31日,全院731名在职党员参与服务共1683人次。

今后,我院党委将积极发挥党组织的资源优势和医务人员的专业优势,结合社



上门排查工作

区的需要,积极参与基层治理,主动服务并解决社区的急难问题,发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。



测量体温



为群众义务上门做及时治疗



派发疫情宣传单张

我院党委「七一」走访慰问困难党员

“七一”前后,我院党委开展了走访慰问党员活动,落实党内关怀机制。医院党委书记苏广武、院长陈德、党委副书记兼纪委书记陈耀勇、副院长杨进顺、副院长杨宁分组走访慰问了患重大疾病、年老行动不便的困难党员、抗疫一线的党员、为党和人民作出过突出贡献的老党员及获得市级及以上党内表彰的党员等,代表医院党委向他们送去关怀和温暖。

院领导询问党员的身体、家庭状况和生活的实际困难,对住在老人院不方便探望的老党员,通过家属进行视频慰问。为党员送上了慰问金,鼓励他们和家人坚定战胜疾病的信心,磨炼顽强的意志克服眼前困难,保持积极乐观的心态,为医院的发展建言献策。

党员们感谢医院党委的关怀,表示会一如既往地保持党员本色,发挥党员先锋模范作用,支持和关心医院的发展,为医院的发展事业奉献一份力量。

51年前,广医三院妇产科医生梁碧儿,从广州去到湛江遂溪县河头镇,为缺医少药的农村送去健康与希望,自己却积劳成疾不幸去世。

从2014年起,广医三院医务人员沿着当年梁碧儿医生帮扶的道路,来到河头,连续七年在当地开展医疗帮扶工作。

7月3日-4日,值建党99年之际,广医三院携手广东省卫生健康系统思想政治工作研究会、湛江市卫健局与遂溪县卫健局,穗湛两地共建“梁碧儿医德教育基地”,开展医德教育活动,命名碧儿党支部和碧儿志愿服务分队,并开展产科急救培训活动和义诊惠民活动,传承并发扬无私奉献、为民服务的碧儿大医精神。

弘扬碧儿大医精神 继承柔济帮扶传统 我院与湛江联动建设梁碧儿医德教育基地

湛江地区第一座乡镇妇产生院 因她而起

在广东湛江遂溪县河头镇卫生院里,矗立着一座约高三米的墓碑,这便是来自广州的妇产科医生梁碧儿长眠的地方。

梁碧儿(1922.9-1973.3),广医三院



乐昌万寿宫康乐大家庭合影(第三排右2为梁碧儿)

妇产科专家。她身出名门,是创制“发冷丸”闻名于世的梁培基之女,其兄长是广东培正学院的创始人梁尚立。

1969年,响应党“医务人员走六二六道路”的号召,梁碧儿自愿来到最贫穷偏远的遂溪县河头公社工作,因救治妇孺、医术精湛被当地百姓称作省城来的“神医”。

1972年,梁碧儿积劳成疾罹患卵巢癌,却仍带病工作,参加湛江地区计划生育手术巡回队,连续工作八个

月,错过了癌症最佳治疗期,不幸于1973年3月去世。临终前,梁碧儿将毕生积蓄2.4万元捐献给了河头卫生事业。

按照她的遗愿,1975年,一座400平方米的妇产科大楼“碧儿妇产生院”在河头公社卫生院建起。她去世后,应河头五万人民群众的要求,梁碧儿的家人将她的骨灰送回河头安葬,并竖起“梁碧儿医生纪念碑”留作永久纪念。

梁碧儿医生为了河头人民的生命健康,舍生忘死、无私奉献,全心全意为人民服务的事迹和精神值得我们永远铭记和传承。

医德教育专项培训 促进医疗行风建设

7月3日下午,广东省卫生健康系统政研会、广医三院一行40余人来到湛江遂溪县,与遂溪县卫健局共同举办医德教育专项培训班。

广东省卫生健康系统政研会常务副会长元玉台、广州医科大学马克思主义学院朱云教授、湛江遂溪县黄小平副县长,湛江市卫健局党组成员、副局长温观寿,广医三院党委苏广武书记、范勇副院长,及来自遂溪县(市、区)卫生健康局、各家医

院等共251人参加。活动由遂溪县卫健局局长袁臻主持。

培训班上,遂溪县副县长黄小平为活动致辞,对我院的医疗帮扶表示感谢。湛江市卫健局副局长温观寿在会上强调了医德医风的重要性。广医三院党委书记苏广武充分肯定了穗湛两地在传承碧儿大医精神上所做的努力。

培训中,广东省卫生健康系统政研会常务副会长元玉台作《国家宏观医改政策及医



务人员职业素质》主题授课,他结合当前国家医改政策和未来医疗行业发展趋势,高屋建瓴地提出新时代对医务人员职业素质的更高要求。

广医三院援鄂医疗队队员高元妹副主任医师作了以“不忘初心、牢记使命”为主题的援鄂战疫事迹分享。广州市医师协会人文医学技能分会主委黄东健分享了“医师道德与医师专业精神”。

义诊和专项培训 延绵半个世纪的 施医赠药

“广州医生又来啦!”7月4日,得知我院多个专科的专家义诊,河头村的不少村民早早就来排队。

在本次义诊活动中,我院心血管内科、呼吸内科、中医科、普通内科、骨科、药学科等多名专家组成义诊团,并免费为村民量血压、测血糖。



我院还发挥百年妇产科优势和特色,在遂溪县人民医院,针对全县产科医护人员开展了产科模拟急救培训。我院黄赞博、王晓怡等妇产专家带来“产后出血”、“晚期催引产的管理规范”等专题培训,并开展了产科危重症团队模拟演练培训,帮助提高遂溪县人民医院产科急救水平。



弘扬碧儿大医精神 梁碧儿医德教育基地正式揭牌

7月4日,省卫生健康系统政研会常务副会长元玉台,广州医科大学马克思主义学院朱云教授,湛江市卫健局党组书记、局长林华坚、遂溪县黄小平副县长,广医三院党委书记苏广武、副院长范勇,湛江市卫健局、遂溪县卫健局、河头镇镇委和河头镇中心卫生院领导,与梁碧儿共事过的河头镇卫生院老同志李伯赐,以及我院义诊医护人员、媒体朋友共50余人在河头镇中心卫生院,共同见证梁碧儿医德教育基地揭牌仪式。

活动中,所有参加人员在梁碧儿医生墓前进行缅怀活动,并献花默哀。我院退休老同志、关工委副主任童燕玲介绍梁碧儿医生生平事迹。



缅怀梁碧儿医生



梁碧儿医德教育基地揭牌

随后,与会领导共同上台为梁碧儿医德教育基地揭牌。

为支援河头镇抗疫工作,我院向河头镇卫生院捐赠了部分疫情防控



我院向河头镇卫生院捐赠防控物资



党委苏广武书记向碧儿党支部授旗

物资,我院苏广武书记和河头镇卫生院李建辉院长上台完成捐赠仪式。

本次活动中,广医三院碧儿志愿服务分队正式成立,现场柔济爱心志愿服务大队队长张兆金向碧儿志愿服务分队队长彭丽霞授旗。

为更好地发挥党员医生的先锋模范作用,我院正式命名碧儿党支部。我院党委委员范勇副院长宣读命名碧儿党支部通知,党委苏广武书记向碧儿党支部贺芳书记授队旗,随后碧儿党支部书记贺芳进行表态发言。

河头镇中心卫生院李建辉院长发言中非常感谢广医三院一直以来的帮扶,医德教育基地的成立,将激励河头镇医生进一步提升医德和业务水平。

遂溪县副县长黄小平代表县



元玉台书记

委县政府,向我院连续多年的正能量帮扶表示感谢,并指出本次医德教育活动为遂溪县医生树立了良好的楷模和医德典范。

我院党委苏广武书记在发言中指出,梁碧儿医德基地的建立和碧儿党支部的成立,将更广泛地激励和鼓舞医务人员学习、传承、发扬碧儿大医精神,激发党员同志为人民健康事业而不懈奋斗。

湛江市卫健局林华坚局长缅怀和感恩梁碧儿医生的大医精神,感谢我院多年坚持帮扶,帮助遂溪县医疗水平的提升,并表示未来将在全市范围内以梁碧儿为引领,持续推动卫生健康事业。

省卫生健康系统政研会元玉台书记在讲话中指出,梁碧儿医生具有“厚德精医、百姓情怀、爱党爱国、无私奉献”的大医精神,她是用“生命践行党的宗旨的广东好医生”,未来需要进一步凝练梁碧儿精神,更好弘扬碧儿医生精神。

活动后,穗湛两地人员还召开了碧儿精神研讨会,更加深入地挖掘梁碧儿生前感人事迹和动人精神。



碧儿精神研讨会

人民至上,生命至上

无论是几十年前
梁碧儿医生用生命守护河头百姓
还是今时今日
无数党员坚守抗疫一线
全心全意为人民服务的共产党人
初心始终不变

跨越半个世纪
碧儿大医精神依旧闪耀着光芒
照亮更多医者
“敬佑生命、救死扶伤、
甘于奉献、大爱无疆”
的从医之路

6月末,来自广东某县城的一个年轻小伙,突然被一场意外车祸夺去了年轻的生命,当地医院诊断结果是重度颅脑损伤。

他姓黄,今年只有23岁,还没有结婚。父母务农,上有老人下有幼妹……作为家中唯一的儿子,小黄是家庭的希望寄托,而这场意外犹如晴天霹雳,让这个本不富裕的家庭遭受了重创。

面对儿子的突发遭遇,两位老人一时间难以接受现实,他们决定带着儿子从老家来广州求医。

多方评估再确认! “脑死亡”已无力回天

6月底的这一天黄昏,小黄的家人怀着最后一丝希望来到了广医三院,希望能对他的病情再次诊断。

广医三院的医护人员立即进行了重症救治和生命支持,然而因为损伤严重,病情持续恶化。直到7月1日凌晨,经过有专业评估资格的医生的反复评估后,小黄确定为脑死亡状态。

这一次,小黄的父母终于面对了残酷

23岁的他 救活了7个人

的现实,他们意识到儿子的生命已经无力回天,悲痛又绝望:“看来真的没希望了,我儿子救不回来了……”

亲人鲜活的生命就这样戛然而止,对每个人来说都是难以接受的现实。

“前一天还活蹦乱跳的,怎么突然就……”小黄的母亲时不时地低声哭泣。

后来,当小黄的家属得知儿子的器官可以通过捐献帮助到其他病情危急的人时,他们认为这样也不失为一种生命的延续,于是再三商量后,做出了一个艰难而伟大的决定——做器官捐献手术。



紧急手术,生命接力! 一个人拯救7个人

经过评估,小黄的心脏、双肺、肝脏、双肾及眼角膜都符合捐献标准。经医院伦理委员会审批,同意了小黄的器官捐献。

7月1日上午,在确认小黄家属有捐献器官延续生命大爱的意向后,医院主治医师和广医三院器官捐献协调员对他们详细介绍了国家关于器官捐献的政策、程序和流程。在广东省红十字会工作人员的见证下,小黄的父母含泪在器官捐献协议书上签了字。

签字前,小黄的父亲难掩悲伤,掩面哭泣。两位老人互相安慰着,虽然自己失去了孩子,但他们仍然希望能够帮助其他正在焦急绝望中的家庭。

中午12点,广医三院的医护人员已经准备就绪,小黄被推入了手术室。术前,全体医护人员站成两排,对不久才离开人世的黄先生进行鞠躬致敬,集体默哀。



手术室的门徐徐关闭。因为器官移植对时间效率要求很高,为了尽快安排器官移植手术救治受赠患者,医生和家属只能暂时把悲伤放下,马上进行手术。

一面是死亡,一面是新生。器官捐献是一场大爱的接力,一个人的生命器官以另一种形式延续了七个人的生命,也拯救了七个为亲人疾病困扰的家庭。

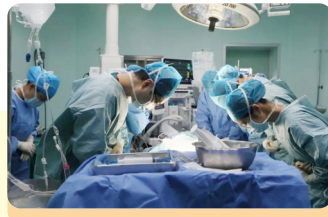
其中,心脏、肝脏和肺的受赠患者都是重症病人,如果不是有这次器官移植的机会,可能都将面临生命危险。

黄先生的心脏移植给了一位刚刚上大学的大学生。一个风华正茂的小伙子突发急性心力衰竭,并且有肝肾功能衰竭,同样是多亏有这次心脏移植手术,才把他从死亡线边缘拉了回来。

双肾的受赠者是两位中年的男性患者。他们都患上了严重的尿毒症。

作为家庭的顶梁柱,他们和家人都感到生活被一座大山狠狠地压倒了,如果没有合适的健康肾脏移植,病情也将陷入危急。一位受捐者家属说:“虽然我不知道帮助我们的人是谁,但是真的很感谢他和他家人,如果不是他们,我真的不知道怎么办了……”

(医院办公室、器官移植科)



为保护双方隐私
器官捐赠者与受赠者
彼此都不知道对方是谁
然而身体和命运
却因器官移植牵系在了一起

器官捐献

近年来,随着器官捐献被越来越多人认可,很多人开始选择以这样的方式传递大爱、延续生命,广医三院器官移植科也通过器官移植技术,救治了很多处于病情危急中的患者,为他们带来了新的希望。

器官捐献,彰显博爱。因为有爱,才让生命永续。

中国器官移植发展基金会已经上线了“施与受”器官捐献志愿者登记网,只要符合基本条件,就可以自愿登记以表支持。目前,已经有135万以上人次登记表示愿意支持器官捐献。此项登记仅代表个人意愿,并且可以随时取消登记。

对支持器官移植事业、有意愿未来通过器官移植传递大爱的朋友,可以扫描下方二维码了解具体条件和流程。

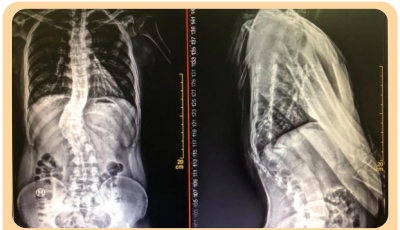


21岁小伙突然“长高”3厘米! 身形异常千万要重视

21岁,都成年了,还能再“长高”?!近日,来自四川的小李因为一个手术,收获了健康和意外惊喜。

小李(化名)长相清秀,但却因先天发育异常,脊柱竟“凸出”一个角。不仅外观上导致驼背,随着畸形的严重,年纪轻轻的小李常年腰疼疼痛,严重影响生活。

近期,小李和家人来到广州医科大学附属第三医院脊柱外科就诊,在对其后凸畸形进行了手术矫正后,他终于挺直了腰杆,身高还增长了3厘米。



小李术前大体照片及脊柱X线片

21岁小伙无法挺直腰杆 只因后背太“凸出”

21岁的小李是一名来自四川农村的小伙,面相清秀的他,脊柱却自幼有些畸形,后背位置脊椎凸出一角,以致长年累月无法挺直后背。

因为驼背,小李从小饱受不少人异样的目光,但家中经济困难,一直未能手术,让小李自卑不已。

长大成人后,由于脊柱畸形的愈发严重,更让他饱受疾病的困扰,忍受着长期的腰疼疼痛感,也间接导致21岁的他一直未能找到合适的工作。

近日,患者父母带着小伙辗转来到广医三院脊柱外科就诊,希望能通过脊柱畸形治疗技术帮助儿子恢复正常生活。

“蝴蝶”椎样变 源自胎儿发育时血供不足

在仔细询问病史及详细的检查后,脊柱外科副主任医师钟志宏发现小李是先天性脊柱发育不良导致的脊柱侧后凸畸形。

“患者第12节先天发育异常,呈现蝴蝶样变,椎体的形成障碍可能源自胎儿发育阶段椎体血供不足。患者在胎儿期,椎体软骨化或骨化终末节段的生长缺陷最终导致椎体的发育不全,进而导致先天性脊柱后凸。”钟志宏解释说。

钟志宏指出,先天性脊柱后凸畸形的发病率比先天性脊柱侧凸要低,但如不积极治疗,其导致神经损害和进行性发展的畸形的风险性更高。

小李的情况属于前侧和中枢椎体形成障碍所致蝴蝶样变,这类畸形病情进展最快,容易形成严重角状后凸,神经系统受累和脊髓压迫



小李术前脊柱影像

在此的畸形最常见,如不治疗,不但影响会造成下肢麻木、乏力,严重者可致下肢瘫痪。

“蛋壳技术”解决脊髓压迫难题 术后长高3cm

经严密测量,小李脊柱后凸Cob角度达到68°,侧凸Cob角度达到45°,且胸12水平节段的脊髓前方明显成角,角尖位置压迫到脊髓,矫正手术迫在眉睫。



患者矫正术后照片、影像照片

经过认真的评估和细致的讨论,并邀请麻醉科等相关科室会诊,最终专家组决定采用单一路矫正的蛋壳技术,即关闭式楔形截骨术进行矫正的手术方案。

4月23日,经过术前备血、预防使用抗菌素、术中自体血回输等充分准备,张平主任团队对患者进行了约五小时的矫正手术。

患者术后患者恢复良好,背部畸形得到明显改善。“二十多年来,我终于能够挺直腰杆子做人了,而且手术后我身高还增加3cm!”小李兴奋地说道。



患者出院前与医护人员合影

医务社工暖心帮助 柔济基金爱心助力

小李年少时因为脊柱问题,早早辍学在家,未找到合适工作,全靠年迈的父母打工和亲戚的帮助维持生活。

针对小李的情况,医院医务社工进行了个案追踪,了解到小李未购买任何医保,此次手术、住院等医疗费用均需自费,经济压力较大。

为此,医院柔济基金经过评估后,向他援助了4万元的爱心救助,为小李一家解决了燃眉之急,小李和父母表示非常感激。

据悉,广医三院柔济基金自2014年成立,已救助近30余例贫困重症母婴。随着重症患者救治量的增加,基金公益救助范围和对象逐步扩大,让更多贫困患者感受到医院的人文关怀。

钟志宏提示:先天性脊柱发育不良导致的脊柱畸形在出生时就存在,但是临床畸形可能较晚才显现。脊柱畸形不仅对患者外观有所影响,还可能会带来身体的疼痛和不适,严重者将引发内脏器官疾病,甚至导致瘫痪。家长在发现孩子脊柱异常时,应及时到正规医院就诊,避免延误病情。

(脊柱外科)

抓住产后康复的“黄金期” 5个小动作助你产后康复

有调查表明，全世界约有28.6%的妈妈因产后恢复不良引起各种后遗症，对一生的健康产生影响。产后恢复对于产后妈妈来说是至关重要的。何时开始产后康复？如何正确做好产后康复锻炼？广医三院康复医学科“孕产康复工作室”专家为你解答。

● 抓住产后康复的三个重要阶段

- 1. 黄金期：产后42天至6个月内。此时，产后的身体最为脆弱，各项身体指标均处于严重失衡状态，需要特别注意休息、饮食和运动。
分娩后42天应常规做一次盆底功能检查，如果出现了盆底功能障碍问题应及时就医和康复治疗。
- 2. 理想期：产后6个月至一年半以内。经过黄金期的恢复，身体状态已经基本稳定，这个阶段更应关注盆底肌、腹直肌和骨盆的恢复情况。
- 3. 有效期：产后一年半至三年内。
在这个阶段，应进行综合调理，使身体机能达成最佳平衡，形成规律运动、健康饮食的生活方式。

● 5个小动作 在家就能做产后康复锻炼

生产后，很多妈妈都会出现腰背疼痛的问题，康复科推荐了五个在家就能做的产后康复锻炼：

- 1、呼吸训练
舌头顶住上颌，后背压住下方手，提肛夹臀，鼻子吸气时腹部360°隆起，慢慢吸气将腹部撑起至最大保持3秒，再撅嘴巴将气体吹出，收紧腹部将全部气体呼出，最后腹肌收紧保持6秒再吸气，循环做两次，每次20次呼吸。



呼吸应深而缓慢

- 2. 桥式运动（双桥和单桥）
平躺，手自然放松，膝关节屈曲90°，双脚翘起脚背足跟支撑，收紧臀部抬起腰部，保持3秒后缓慢放下。单桥准备动作同上，以单腿支撑。每次做两组，一组10个，一天两次。



- 3. 蚌壳运动
侧卧位，屈髋屈膝90°，以足跟为支点，将膝盖打开至最大后缓慢回来，上方手放于腰部感受，控制腰部不能向后方动。每次两组，一组10个，一天两次。



- 4. 猫式运动
采用双手以及双膝跪位，起始位：头、背部、臀部应该保持一条直线，吸气时低头，拱背到最大角度，呼气时抬头塌腰翘臀至最大角度，直至动作有轻度牵扯感。每次两组，一组10个，一天两次。



- 5. 四点支撑抬手或抬脚
采用双手以及双膝跪位，起始位：收下颌，头、背部、臀部应该保持一条直线，吸气后保持背部不动，轻轻将一只膝盖抬高离床面，三点支撑后，膝盖上下左右各方向活动，3秒后再回到起始位。抬手练习同上，三点支撑后抬起一侧手。双侧手脚可以交替重复练习。



● 产后康复误区： 急速减肥、使用束腹带

不少妈妈因为怀孕、分娩导致身材发胖、走形，有些妈妈在产后为了恢复身材，便使用束腰带，这种做法并不建议。
产后使用束缚带会阻碍血液循环，腹部加压过大压迫内脏器官和血管，影响器官和血管内血液运行；还可能带来腹部压力过大，限制腹腔维度，压迫肺部空间影响呼吸，束缚胃肠道的蠕动影响消化；此外，腹部束缚后在咳嗽、打喷嚏等负压快速增加等动作情况下可以引起膀胱、子宫脱垂。因此，产后不建议妈妈使用束缚带。
还有的妈妈在产后短时间内就开始减肥，不仅节制饮食，而且进行高强度剧烈运动以达到减脂瘦身的目的。医生建议，产后减重不宜太早，由于产后盆底肌松弛，剧烈运动可能引起子宫、膀胱脱垂、漏尿的风险。
建议产妇产后42天复查子宫附件、盆底肌超声，做详细的盆底肌评估。在制定个性化运动康复方案之前，尤其需要关注盆底肌康复情况，盆底是核心肌群最深层部分，也是承托内脏器官最低部分，如果盆底肌松弛或无力，在跑跳、负重深蹲等剧烈运动下可以出现漏尿、器官脱垂的风险。

（康复医学科 李太良）

幼儿多汗警惕是“虚汗” 教你几招推拿手法

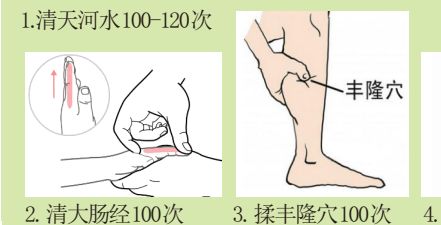
很多妈妈发现，夏天一到，宝宝特别容易出汗，一天要换好几套衣服。
一般小儿汗证春夏常见，五岁前居多。但是，专家提醒，幼儿出汗过多，可能是“虚汗”，尤其是先天不足如早产儿、低体重出生儿等孩子，容易出虚汗。医生推荐几个儿童推拿手法，缓解小儿出虚汗。

幼儿出汗太多，许是“虚汗”

幼儿出汗比大人多十分常见，儿童生长发育快，同时新陈代谢旺，在这过程中都会伴有汗出。一般正常人出汗有度，只有一些先天不足，如早产儿、低体重出生儿等有高危因素的孩子，或久咳气喘，肺气虚弱的孩子，中医来说是因为阳气不足、卫表不固而出虚汗。

如果伴有咳嗽少痰、气短、五心烦热、舌质红少苔，可添加以下手法：

- 1. 清天河水100-120次
- 2. 清大肠经100次
- 3. 揉丰隆穴100次
- 4. 揉小天心20次揉百会、神门穴20次



几个推拿手法改善出虚汗，在家就能做

- 1. 揉太阳穴：往眼睛方向揉太阳穴，可起到疏风解表止汗的作用，手法力度稍轻，时间宜长（1-3分钟）
- 2. 补肺经：补肺气，实卫表的作用（2分钟）
- 3. 补肾经：能益肾气、固卫表、退虚火、敛汗出（2-3分钟）
- 4. 掐肾顶：与补肾经相配合，加强上述作用（2分钟）

- 如果宝宝除了出“虚汗”还伴有心慌、多梦、手足心热、舌质红、少苔等症状，可以添加以下手法：
- 1. 清天河水100-120次
- 2. 清肝经120次
- 3. 揉百会、神门穴20次



平时家长也应该注意给孩子加减衣物，防止感冒。出汗后及时擦干，补充水分，如通过饮用果汁来补充等。同时加强小儿饮食营养，荤素搭配。

（儿科儿童康复治疗师 钟金国）

怀孕也能吃零食？ 吃这些零食对身体还有益哦！！

很多准妈妈怀孕前特别爱吃零食，孕后为了肚子里的宝宝都不敢随便吃零食了。

其实，在怀孕期间，孕妈妈也是可以吃的零食的。科学研究证明，适当吃一些零食，不但不会影响健康，而且对身体有益。那么今天我们就来了解一下，怀孕期间孕妇可以吃的零食有哪些？

● 1、海苔

海苔浓缩了紫菜当中的各种B族维生素，特别是核黄素和尼克酸的含量十分丰富。它含有15%左右的矿物质，以及各种微量元素与大量的矿物质，不仅有助于维持人体内的酸碱平衡，而且热量很低，纤维含量很高，对准妈妈来说是不错的零食。

● 2、全麦面包

全麦面包能够增加体内的膳食纤维，还能补充更全面的营养，有便秘问题的准妈妈可以尝试把它作为小零食。



● 3、板栗

板栗含有丰富的碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、多种维生素等营养成分，有补肾强筋、健脾养胃、活血止血的功效。准妈妈常吃板栗，不仅健身壮骨，还有利于骨盆的发育成熟，并消除孕期的疲劳。

● 4、奶酪

奶酪具有丰富的维生素B族、蛋白质、钙和多种有利于准妈妈吸收的微量营养成分。天然奶酪中的乳酸菌还有助于准妈妈的肠胃对营养的吸收呢。

● 5、葡萄干

葡萄干能利水消肿，补气血，其含铁量非常高，可以预防孕期贫血和浮肿。不过，值得注意的是，因为葡萄干含糖量很高，对于那些BMI太高的准妈妈和患有妊娠糖尿病的准妈妈来说，就千万不能吃葡萄干啦。

说了那么多孕妈妈们能吃的零食 那么准妈妈们不能吃的零食又有哪些呢？

✗ 1、冷饮

如今市面上大多数饮料中都含有色素，冷饮还容易刺激肠道使肠管痉挛引起腹痛、腹泻。食用过量的话，怀孕前期容易引起先兆流产，怀孕后期容易引起早产。

✗ 2、高盐高糖食品

高盐高糖食品，比如巧克力、果冻、蛋糕这类甜点热量高，成分复杂，不但能够导致孕妈咪体重直线飙升，同时还会影响胎宝贝的发育，造成巨婴。对于患有妊娠期糖尿病的孕妈咪来讲，甜食，更是雷区。

✗ 3、烧烤煎炸类

烧烤煎炸类包括烧烤、披萨、薯条汉堡、油条等等之类的食品。烧烤、煎炸类食品容易含有致癌物质——苯并芘（bēn bīng pǐ），对于孕妈咪来说，烧烤、煎炸类肉食，若没有彻底熟透，还存在弓形虫的威胁。

（临床营养科 刘佳）



7月23日，广东省教育考试院发布2020年广东高考各批次录取分数线。高考成绩放榜牵动无数考生和家长。对于考生来说，另一场决定人生方向的重要选择——填报志愿，来了！

专业志愿可能关系到个人未来的职业与人生道路，而每年总有“热门”专业受到考生和家长青睐。在2020年这个不平凡的年份，因为新冠肺炎疫情的发生，医疗行业备受关注，救死扶伤、拯救生命的医学吸引了一些学子的目光。

为吸引考生报考医学专业，来自我院医生、护士们用一种特殊的方式喊话考生，医护人员利用业余时间，拍摄制作“医护版《无价之姐》”，用热烈的舞蹈展现严谨的医者背后的活泼，喊话考生填报医学专业，一起遨游医海、乘风破浪。



为了“劝人”学医，这群人拼了！ 我院医护版“无价之姐”MV 喊话考生填报医学

医学苦与乐，亲身经历方知道

医学难学，这是大多数人对医学专业的认知，学习周期长、压力大、强度高是几乎每个医学生都要经历的。“本硕博11年+规培3年+专科培训2-4年”，一名医生的成长需要长时间的磨砺。

“学医确实不容易，学其他的可能是三四年，但学医是一辈子”广医三院口腔科医生陆文嘉笑称。对于医学生来说，终身学习才能跟上日新月异的医学技术，练就救死扶伤的能力。

与长期的学习一致的，还有高强度高压力的工作节奏。“医生面对的是人的生命，稍有一丝不小心，就会失去患者的健康甚至生命，但也因此才令我们的工作有意义”广医三院骨科医生余灏涛说到。作为年轻医生的他时常感觉体力脑力经历着双重挑战。

然而，比起学医的辛苦，在医者眼中，医学带来的幸福感、成就感也是不可比拟的。“医学是有温度的，没有哪个行业，会像医学一样让别人把命交到你手上，也没有哪个行业，会像医学一样，在别人最需要帮助的时候拉他一把。”广医三院援鄂医疗队队员、重症医学科副主任医师高元妹说。

曾在武汉协和西院区ICU抗击新冠肺炎



61天的高元妹医生，感受着这份职业带给自己的成就感与价值感。“对一个医生最好的奖赏莫过于看着自己的病人一天天好起来，当你日夜奋战、跟时间赛跑、跟病魔较量，当你的病人抢救成功的那一霎那，所有的辛苦和努力都值了，那种职业成就感和幸福感是无与伦比的。”

广州医护拍摄“医护版无价之姐” 喊话考生学医

正因为学医有诸多不易，因此，选择医学专业对于考生来说是一个慎重的决定。为了吸引更多优秀的同学加入医学大家庭，报考医学专业，广州医科大学附属第三医院的医护人员想到了一个特殊的“喊话”方式。

7月24日，广医三院拍摄制作了“医护版《无价之姐》”，6位医护人员跳起时下最流行的舞蹈，用有趣、好玩的方式，喊

话考生“报考医学专业，和师兄师姐一起遨游医海、乘风破浪”。

“我们希望同学们不仅看到医生护士严肃的一面，其实我们也可以很活泼”参与MV制作的急诊科护士冯海明说。在这支不到两分钟的短片中，6位医务人员利用工作业余时间，在医院的门诊、住院楼、手术室等多个场景舞动，以特殊的方式呼唤同学们报考医学。与此同时，该院三名援鄂医疗队队员和7名医学前辈、柔济名医也出境，鼓励学子报考医学专业。



“医生是一个非常神圣的职业，可以拯救别人的生命，维护别人的身体健康，让人很有成就感的职业。不为良相，便为良医。希望有志学医的同学鼓起勇气、坚定信念，向自己的理想出发和努力，努力做自己喜欢的事情。”高元妹医生向考生们喊话道。

(医院办公室)

“跪地行大礼” 我院重症医学科沙面“摆摊” 现场教学心肺复苏

近日，广州著名景点沙面一群“白大褂”吸引不少市民的眼球，他们动不动就跪在地上，引起了许多市民和游客的围观，原来，为了推广和传播心肺复苏知识和技能，我院重症医学科团队来到沙面“摆摊”，现场教学心肺复苏。

心肺复苏，简称CPR，心脏停跳以后，如果不能及时的就地复苏抢救，4-6分钟后，患者大脑及其他重要器官组织会因缺氧而产生不同程度的不可逆的损害。因此，抢救的黄金时间掌握在市民手中，而许多市民并未切实掌握心肺复苏操作和技巧，现场心肺复苏教学就显得极为重要。

活动中，重症医学科王懿春主任为



群众讲解心肺复苏的重要性，医护人员亲自演示并讲解救治要点和流程，现场群众非常认真仔细，其中一位来自韶关学院的动物科学的大二学生，从活动一开始就向王懿春主任提出了许多问题，对于现场教学的内容，他详细地记录了许多笔记，他表示，自己对医学非常感兴趣，希望自己可以多学一些救人方面的知识。

活动中邀请市民亲自体验心肺复苏的操作，许多市民积极参与活动，纷纷感慨“哇，好累啊！”表示原来实操起来真的比想象中要难很多，实操和感受对于真实掌握技能真的太重要了。

本次活动得到了广大市民的认可和支持，未来重症医学科还将多举办此类公益性活动，让医学知识和科普走进市民大众，更好地为拯救生命、群众健康贡献力量。(重症医学科)

健康教育进校园

我院与南方生活广播、执信中学 共同举办急救知识讲座



2020年突如其来的新冠疫情，让全民更关注健康，我院与南方生活广播、广州市执信中学联手举办名医进校园活动，在暑假来临之际，7月20日上午在执信中学庄校区及水荫路校区，面向初一年级开展了两场生命教育。

据悉，这是大爱有声“爱心伴我行，2020——百位名医进社区”公益行动第7站。我院急诊团队连续多年为执信学生讲解生命教育，深受同学们欢迎。

在两场活动中，我院急诊科医护团队都带上各种示范道具为同学们讲解，针对中学生常见的意外事故带来的健康问题及急救知识，用讲解和现场演示及互动等方式，重在让学生们自己动手，亲自体验，学会救了1000多万人生命的“海姆立克急救法”、白金十分钟心肺复苏等急救知识的动作要领。

许多同学们都对本次活动表示受益



匪浅，很认真地写下了活动感言，来自初一5班的徐若桐同学表示：“安全问题不能儿戏！生命至上，安全是我们一切的基础，也许有朝一日，这些急救知识可以帮助我们克服困难，维护我们的生命安全。”初一1班董锦心同学写道：“生命可贵而短暂，要学会自我保护，自己救自己。学习急救知识不仅防患于未然，更是对自己与他人身体健康的最大保障。”(急诊科)