



东济之声

2023年第11期(总第412期)
印刷日期:2023年11月30日 星期四
12期/年(月) 本期共4版

编印单位:广州医科大学附属第三医院

准印证号:(粤A)L0230003

内部资料 免费交流

我院医技综合大楼主体结构喜迎封顶

11月10日上午,我院举行医技综合大楼主体结构封顶仪式。广州医科大学党委常委陈晓辉副书记,广州医科大学后勤校产管理处张少生处长、医院管理处李章生处长,项目相关建设单位、监理单位负责人,我院党委苏广武书记、杨进顺副院长,我院相关职能部门、医技与临床科室负责人代表等参加活动。

我院党委苏广武书记在致辞中回顾了医院医技综合大楼立项以来的建设过程,并指出了我院医技综合大楼建成应用对医院空间拓展上的意义,同时希望各参建单位继续精诚合作,以最高的效率、最优的质量推进项目建设,保障按计划在明年建

成投入使用,更好地为人民群众提供高质量医疗服务。

广州医科大学党委陈晓辉副书记在致辞中表示,学校十分重视附三院的发展,在发展空间的拓展和发展规模的提升上给予了全力支持,并取得了实质性的突破。陈晓辉副书记指出,医技综合大楼的建设,是支撑学校“双一流”建设的一项重要工程,他对项目建设提出项目安全做到“一流”、项目品质做到“一流”、项目使用做到“一流”三点要求,做好顶层设计,科学谋划,充分发挥医技综合大楼作用。

接着,与会领导嘉宾移步至浇筑口



嘉宾合影

处,在现场人员的见证下共同挥动金锹,为医技楼浇筑了最后一方混凝土,这也意味着我院医技综合大楼封顶仪式圆满完成。

我院医技综合大楼项目总用地面积

26686平方米,总建筑面积38871平方米,其中,地上25221平方米,地下13650平方米。项目自2021年3月开始施工,2023年11月主体结构封顶,计划于2024年7月建成,是一项造福市民的民生工程。项目建成后,将迁入临床药学部、放射科、核医学科、介入中心、麻醉手术中心、内镜中心、超声医学科、检验科、输血科、病理科、供应室、ICU、特需病房等科室。通过对荔湾院区业务用房的整合,将调增250张床位,同时还大幅度优化门诊的设置布局和环境,将为明显改善就医体验和提供服务能力提供强有力的支撑。

(文/图:医院办公室)

我院召开2023年度国家自然科学基金申报专题会议

为全面总结医院国家自然科学基金申报工作成效、深刻分析内在不足、科学谋划创新举措,推动医院国家自然科学基金工作迈上新台阶。11月14日下午,医院召开了2023年度国家自然科学基金申报专题会议。广州医科大学胡丙杰副校长、科研处张建业副处长;医院党委委员、中层干部、科室临时负责人、科护长、主管级人员以及获奖科技工作者150余人参会。医院党委书记苏广武主持会议。

会上,医院范勇副院长总结了医院2023年国家基金申报工作情况,对下一阶段工作进行了部署,提出了2024年医院的科技工作目标,希望有关科室能把



会议现场

国自然申报工作不断的精细化、组织化、体系化,将责任落实到位。

为表彰先进典型,激励担当作为,医院分别为晏光荣等12人颁发医院“2023年度国家自然科学基金贡献奖”,为消化内科颁发医院“2023年度国家自然科学基金优秀组织奖”。随后,获得优秀组织奖的消化内科李明松主任分享了科室组织国自然申报的经验。

广州医科大学胡丙杰副校长在讲话中强调,一是要充分认识国自然申报在学校“双一流”建设以及高水平医院建设中的作用和地位。二是要充分重视国自然的组织申报工作,希望附三院能积极组织,提高质量,力争在2024年申报和立项中取得突破。三是要进一步加大投入,加强单位科研硬件、软件建设,为申报工作做好配套政策的支持,并寄语附三院2024年国自然及各项科技工作中取得新的成绩。

为压实科主任主体责任,积极发挥科主任/学科带头人在组织科室国自然申报过程中的带头作用及平台优势,促

进我院国自然申报工作质量不断提升,医院与有关科室签署了《国家自然科学基金目标责任书》。医院还邀请了中山大学黎明涛教授为与会人员带来《国家自然科学基金申请的选题与撰写》专题报告。

医院党委书记苏广武对医院科技工作提出了五点要求和希望:一是要深刻认识国自然申报对医院发展的重大作用和意义;二是要对标先进,强化措施,寻找国自然新的增长点;三是要重视青年科技人才培养,构建可持续发展的人才梯队;四是要继续完善国自然申报工作的奖惩机制;五是要强化诚信建设,营造风清气正科研环境。

苏书记强调,做好国自然申报工作是推动医院高质量发展的内在需要,也是双一流大学建设的必然要求。只要全院上下坚持创新驱动发展思想,恪守科学道德、踔厉奋发、担当作为,医院国自然申报工作一定能够实现新突破,医院高质量科研发展一定能够取得新成效。

(文:科研科,图:医院办公室)

我院成功举办黄埔区妇儿专科联盟签约授牌仪式

为加强黄埔区各级医疗机构在妇女儿童健康医疗工作的交流和合作,促进区域内妇幼健康事业的发展,11月9日,黄埔区妇儿专科联盟签约授牌仪式在我院黄埔院区学术报告厅举行。广州市卫健委妇幼处副处长张凯,黄埔区卫健局党组书记、局长林东勇,副局长欧宇端;我院党委书记苏广武;黄埔区妇幼保健院院长张巧玲,黄埔区17家卫生院和社区卫生服务中心负责人,我院相关职能科室、临床科室负责人等参加签约授牌仪式。我院副院长杨宁主持会议。

我院党委书记苏广武书记在致辞中表示,我院妇产科有着深厚的历史积淀,多年来在妇女儿童医疗健康事业上发挥着独特优势,此次黄埔区妇儿专科联盟的成立,将在黄埔区的统一领导管理下,形成一套高效便捷的区域内分级诊疗系统,共同为黄埔区妇女儿童提供高品质诊疗服务。

黄埔区卫生健康局党组书记、局长林东勇在致辞中对黄埔区妇儿专科联盟



与会领导嘉宾揭牌

的成立表示祝贺,他期待借黄埔区妇儿专科联盟建设,区域内各级医疗单位加强沟通,携手并进,守正创新,共同推进黄埔区妇女儿童健康事业事业发展,努力保障人民群众身体健康。

广州市卫生健康委妇幼处张凯副处长在致辞中指出,广医三院妇产科在妇幼健康领域有着雄厚的医疗资源和丰富的临床实践,黄埔区妇儿专科联盟的成立链接起广医三院、黄埔区妇幼保健院和各社区卫生服务中心,将促进各方深化合作、优势互补、共同提升黄埔区妇幼健康服务能力。

会议举行了黄埔区妇儿专科联盟签

约仪式,我院党委书记苏广武与社区卫生服务中心签署协议。随后,与会领导嘉宾共同为黄埔区妇儿专科联盟揭牌,并为联盟成员单位授牌。

黄埔区妇儿专科联盟将充分发挥联盟各方优势互补、互利共赢,实现黄埔区妇儿健康医疗服务体系整体效能提升,让专家多跑路,病人少跑路,切实解决群众“看病难、看病贵”的问题。联盟的成立对我院既是肯定更是责任,未来,我院黄埔院区将以此为新起点,充分发挥妇产国家临床重点专科优势,与黄埔区各社区卫生服务中心强强联手、优势互补,通过这个互帮、互学、互助、共赢的良好平台,在妇女儿童相关学科建设、教育教学、人才培养、科学研究等方面建立多层次合作交流机制,共享联盟的优质医疗资源,不断提升妇幼患者诊疗水平,为广州东部妇幼健康事业做出更大贡献。

(文/图:医务科、医院办公室)

近期,2023年“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在中山市举行,经过网络初审、集中培训、现场复审等激烈角逐,我院团委申报的“穗湛同行、大爱如碧——梁碧儿医德教育基地志愿服务项目”和“闻馨相伴——听障人士心灵陪伴先行者”两个项目获评2023年“益苗计划”重点培育项目奖。



获得奖牌

其中,“穗湛同行、大爱如碧——梁碧儿医德教育基地志愿服务项目”聚焦医德医风建设这一主题,以传承弘扬医德楷模梁碧儿“厚德精医、爱党为民、百姓情怀、无私奉献”的碧儿精神为内核,建设梁碧儿医德教育基地,成立“碧儿志愿服务队”,开展医德医风授课、医疗帮扶共建、基层惠民义诊、医学大学生社会实践等志愿服务项目,实现“医德医风教育+医疗帮扶+健康惠民”三位一体的志愿服务目标。

“闻馨相伴——听障人士心灵陪伴先行者”针对听力障碍人群”志愿服务项目针对听力障碍人群,打造一个科研与公益特色并重的志愿品牌,关爱听力障碍群体心理健康,推动听障人士个人发展,致力于通过专业心理评估与支持,改善听力障碍儿童和老人的心理健康,帮助他们更好地适应社会,提高社会对听力障碍人群的包容度。

这是我院首次一年成功申报并入选两个省级重点培育项目。目前,我院志愿服务项目已累计获评1项“益苗计划”省级示范项目、4项“益苗计划”省级重点培育项目、2个项目获全国卫生健康行业青年志愿服务项目大赛铜奖。

(文/图:医院团委、新生儿科)

我院两个项目获得年度广东省「益苗计划」重点项目支持

我院召开党支部书记例会

2023年11月21日,医院党委召开党支部书记例会,医院党委书记、党委副书记、党支部书记、离退休党建联络员、研究生党支部党建辅导员、党办工作人员共34人参会。会议由医院办公室副主任张兆金主持。

会议第一议题学习了《习近平对宣传思想文化工作作出重要指示》《习近平主持二十届中共中央政治局第九次集体学习并发表重要讲话》。刘丹副书记领学了《关于严格执行〈中国共产党徽党旗条例〉规范党建标识设计制作使用工作的通知》要求;通报了第四批全省党建工作示范高校、标杆院系、样板支部培育创建单位名单以及医院2023年党建研究论文评选结果;传达了《广州医科大学纪委工作提醒

函》、近期医药领域腐败问题集中整治工作会议精神,并对我院相关工作进行强调与布置,强调要完善纠建并举的工作机制,做好“六个方面”的重点工作,坚守“四个底线”,正确处理绝大多数与关键少数的关系,处理好当下改与长远治的关系,坚决落实好医药领域腐败问题集中整治工作。

张兆金副主任对2023年度党务查房工作情况总结反馈,他通报了2023年度党务查房开展基本情况,总结了支部在规范化建设、发挥党员先锋模范作用、党建与业务相融合等方面的亮点,也指出了在本次党务查房工作中发现的医院各党支部在思想政治建设、组织建设、党风廉政建设、党建带团群工作等方面存在的个性与

共性问题,同时反馈了医院接受学校2023年基层党委发展党员工作专项检查的问题,并就支部近期重点工作进行了布置和提醒。

医院党委苏广武书记进行了总结讲话,他提出三点要求,一是要高度重视,严格落实,做好专项集中整治工作。要高度重视落实医药领域腐败问题集中整治工作,聚焦关键少数、关键岗位,持续整改,注重加强长效机制建设,确保集中整治工作的各项要求任务落地见效。二是要持续学习,严肃整改,做好主题教育回头看工作。各党支部要根据主题教育调研检视出的问题,对标对表,夯实整改工作,全面落实以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干重要要求。三是要不断完



会议现场

善,严加管理,做好高质量党建工作。结合支部工作特色,加强党员教育管理,做好党建研究,加强党建品牌建设,严格落实党支部在落实组织生活制度、发展党员工作、党员组织关系管理等要求,推动支部规范化建设,发挥党员先锋模范作用,提升党建工作质量,推动医院高质量发展。(文/图:党委办公室)

第三临床学院组织广东广雅中学师生参访广州医科大学

为了拓展高中生学科视野、树立职业意识、培养创新思维,11月10日,值广州医科大学建校65周年大庆,由广州医科大学招生办公室主办、第三临床学院承办的“名中学,广医行——广州医科大学2023年广雅中学参访活动”顺利举行,广东广雅中学一行56名师生走进广州医科大学校园,感受广医的校园之美、文化之韵、学问道。

广州医科大学学生工作处魏兆瑜副处



师生合影

长致欢迎辞,她表示,本次参访活动是广

雅学子走进如画广医、了解底蕴广医的窗口,希望大家在活动中能够有所感、有所悟、乃至有所爱,与广医“一见钟情”,爱上广医,也希望学子们通过今天的活动,感受到“艰苦创业、脚踏实地、开拓进取”的广医人精神和“勇于担当的家国情怀、实事求是的科学精神、追求卓越的人生态度”的南山精神,在广州医科大学度过愉快充实的一天。

师生团随后观摩医学机能实验、参观

生命科学馆、聆听医学科普讲座,体验大学生活,参观校史馆和抗非纪念馆。

“相知何止今日,逐梦方抵未来”。此次“名中学,广医行”架起了广医与广雅中学沟通的桥梁,在广雅学子的心中播撒下救死扶伤、妙手仁心的医学种子。

愿广东广雅中学的莘莘学子能在未来的学习生活中继续怀着理想披荆斩棘,抵达梦想的彼岸!期待同学们未来与广医再度相聚!(文/图:学生管理科)



妇研所实验部 周华 《金窗秋影》



麻醉科 梁杰 《医技楼工地》



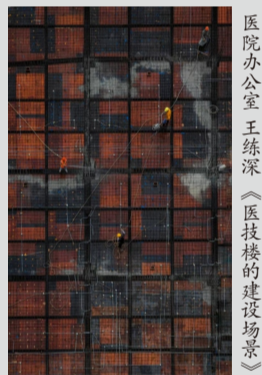
分娩室 王颖 《晨曦》



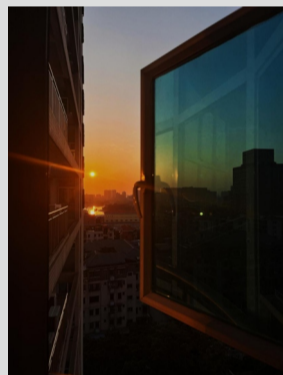
妇研所实验部 周华 《满洲窗前的秋光》



分娩室 王颖 《双日掌奇观》



医院办公室 王练深 《医技楼的建设场景》



产科一区 叶子茹 《光》

影像记录: 柔济的美好瞬间

白衣热血、医患温情
交织光影、院区新颜

.....
在广医三院的各个角落
总有美好的瞬间值得记录
10月,我们发布了
“寻找柔济的美好瞬间”影像征集令
面向全院职工征集原创摄影、视频作品
一个月里,柔济家人们的积极投稿
用影像捕捉医院那些动人、真实的画面
让我们一起看看他们的作品
一起分享这份属于我们的医院故事



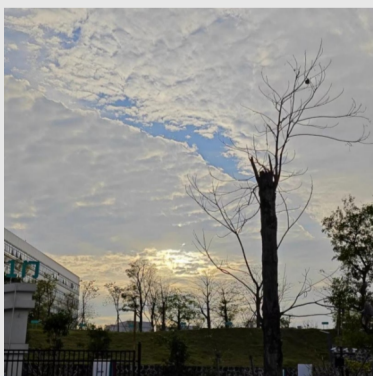
生殖医学中心 林嘉莉 《祝您好孕》



分娩室 胡静 《无声对白》



分娩室 陈莉 《第一个拥抱你的人》



放射科 黄佳 《黄埔通勤余晖》



分娩室 陈贝双 《自然分娩的幸福妈妈》



分娩室 米绍莹 《温柔导乐 快乐分娩》



分娩室 米绍莹 《得遇良师 静待花开》

我院教师团队在省医药院校教师教学创新大赛创佳绩

为推动广东省医药院校教师教学创新，助力新医科建设，推动信息技术与教育教学融合创新发展，促进教师教学发展，2023年9-11月由广东省医学教育协会主办，广东省医学教育协会医药教师发展专委会、南方医科大学教学发展中心、南方医科大学顺德医院共同承办广东省医学教育协会医药教师发展专委会2023年暨广东省医药院校教师教学创新大赛。



我院多个教师团队参与省医药院校教师教学创新大赛

分为网络材料评审和现场汇报两部分。

我院共有来自各教研室的10个教师团队参赛。经过网上提交教学创新成果报告、专家网络评审，我院李任远教师团队的《内分泌系统》课程、燕翼教师团队的《内科学》课程、钟柳英教师团队的《临床技能学》课程进入了教学设计创新现场汇报环节。

11月3日，经过激烈的角逐，最终李任远教师团队荣获广东省医药院校教师教学创新大赛一等奖，钟柳英教师团队、燕翼教师团队分别荣获二等奖。此外，我院陈说教师团队、谭文鹏教师团队、杨丞琳教师团队、周伯荣教师团队、林君教师团队、聂钊源教师团队、余灏涛教师团队分别荣获三等奖。

(文/图: 教学管理科)

我院与广医四院不孕不育专科联盟正式成立

11月18日上午，我院与广州医科大学附属第四医院“不孕不育专科联盟”签约挂牌仪式暨辅助生殖技术学习班在广医四院顺利举行。

我院杨宁副院长，医务科刘晓锋科长、生殖医学中心刘海英副主任、不



联盟正式揭牌

孕不育专科联盟总负责人黄青主任等与广医四院夏菊梅副院长，医务科、妇科、产科相关负责人共同参加活动。本次活动吸引了近百名增城地区医务人员到场，共同见证两院专科联盟签约挂牌仪式。

在积极强化广州东部区域医疗战略的背景下，我院与广医四院的领导班子，在两院党委组织带领下进行了多次高层次的沟通交流，共同确立了不孕不育专科联盟的合作意向。

会议上，双方医院领导对两院不孕不育专科联盟进行协议签署，并就不孕不育专科联盟合作达成共识。签约挂牌仪式后，双方就人才培养、双向转诊、教学科研、学术交流、知识技能培训等

方面进行合作交流，广医三院将与广医四院共享互联，共同致力惠及增城及周边地区群众，送“好孕”到万家。

讲座结束后，我院生殖医学中心专家还在广医四院同步进行了不孕不育生殖健康义诊、生殖男科义诊，为现场30多对夫妇提供免费义诊及咨询活动。专家们现场认真询问患者病史，耐心答疑，赢得了患者的一致好评。

呵护生殖健康，延续“生”的希望。作为广州医科大学附属兄弟医院，我院将竭力为广医四院提供优质生殖、妇产医疗资源与学术支持，共同协作作为广州东部地区妇女生殖健康服务和管理保驾护航。

(文/图: 生殖医学中心)



我院护理专家组与龙门县总医院副院长、护理管理队伍及学员合影

为进一步贯彻落实国家卫健委关于加强基层卫生健康工作的相关精神，我院临床护理作为广东省重点专科及广州市首批重点专科，依托大型三甲医院平台，充分发挥临床护理的专科建设引领作用，将优质护理资源下沉基层，在护理管理、护理技术、人才培养、科研学术方面开展帮扶，以推动基层医院发展。10月20日至21日，在护理部陈丽萍主任的带领下，由护理部三位主任及内、外、妇、儿、门急诊、手术室、生殖中心的科护长共计10人组成护理专家团队，前往龙门县开展授课交流形式的帮扶活动，龙门县域内各医疗机构100余名护理管理人员及护理骨干参加培训。

在本次培训活动中，我院护理专家团队围绕“质量建设”和“质量评价和持续改进”两大模块进行了为期2天的授课交流。针对基层医院的功能定位，结合案例从护理质量管理体系建设、质量评价、个案追踪、质量持续改进、护士培训与教育等方面进行了精彩授课。此外，他们对县级医院护理骨干的个案分享进行了点评和指导。

通过本次培训活动，我院将护理质量管理的系列知识和科学方法理念传送到龙门县域护理管理团队，为推动龙门县域医疗机构建立护理质量持续改进的长效机制奠定了重要基础。这充分展现了我院临床护理作为省、市重点专科在承担帮带责任方面的积极实践。

(文/图: 新生儿科)

我院护理专家组团帮扶 推动龙门护理管理建设

我院新生儿科成功协办“护曦行动”主题专项培训

11月17日是第15个世界早产儿日，主题是“有爱，有未来——相信拥抱的力量”，由广东省医学会、广东省长江公益基金会主办，广东省医学会新生儿学分会承办，我院协办的新生儿复苏与高级生命支持技术培训暨长江公益“护曦行动”粤东西北地区新生儿骨干医护人员规范化诊疗技术提升专项培训在我院顺利开班，来自省内外四十余家单位的105位医护人员参加专项培训。广东省医学会临床评审部罗利部长、广东省医学会新生儿学分会主任委员周伟教授、广东省长江公益基金会张燕副秘书长和我院杨宁



培训学员合影

副院长、新生儿科崔其亮教授等专家共同出席并致辞。我院新生儿科负责人吴繁主任医师主持。

本次培训共有两天，有专家授课内容紧紧围绕新生儿复苏和高级生命支持，在

工作坊实操课程上，则以站点技能培训 and 分组团队演练多种方式开展，内容紧贴临床实际，真正让学员们学有所获，学有所得。

据悉，“护曦行动”致力于建立全省贫困家庭早产儿医疗救治网络，实现模式化救助，并支持基层单位医护进修学习，提升新生儿诊疗服务能力。我院新生儿科作为省临床重点专科、省重症新生儿救治中心多年来致力于探索新生儿复苏培训新模式并推动相关师资建设，多年来成为“护曦行动”粤东西北地区新生儿骨干医护人员规范化诊疗技术提升专项培训的基地。

(文/图: 护理部)

我院医护到花都狮岭开展义诊

11月9日上午，我院内科第四党支部、联合急诊党支部及内科第三党支部，和共青团广州市花都狮岭镇委员会、广州市花都狮岭镇狮致社区居民委员会在广州市花都狮岭镇狮致社区开展为期半天的“重”在健康，“急”时守护，“心”系狮岭，爱心义诊进社区活动，为社区居民群众提供免费便民义诊服务，测量血压，测量血糖，急救技能救治知识科普和技能教学，及赠送居家日常常用药等服务。

活动现场，义诊专家为前来咨询的老年人普及如何预防季节性疾病、

如何做好高血压、高血糖的控制管理、如何日常保健养生等。护理团队为患者提供健康查体、测血压、测血糖等服务，免费发放居家常用小药包，并现场讲解使用方法和注意事项。同时还有“急救技能手把手教学”摊位，为前来义诊的群众和党员志愿者们开展心肺复苏、AED除颤仪等知识普及和技能教学。

义诊活动吸引了100余名居民前来咨询，获得了居民们的一致好评。活动的成功开展不仅让狮致社区百姓在家门口就能享受到专业的医疗服务，也为其掌握基本疾病预防知识、基础急救技能，



我院医护到花都狮岭开展义诊

树立了科学健康生活理念，提供了切实有效的指导。

(文/图: 重症医学科)

我院为住培学员开展医学人文公共技能培训

医生是一个崇高而神圣的职业，他们不仅需要精湛的医学技术，还需要具备深厚的人文素养。为了帮助我院二、三年级住培学员更好地适应未来职业发展的需求，增强法律意识和人文意识，提升医患沟通能力，我院住培办联合医务科于10月18日至30日特别举办了医学

人文公共技能系列培训课程。

此次培训采用了理论授课、工作坊和角色演练的形式，旨在让学员们更好地掌握医患沟通技巧，提升处理复杂医疗场景和问题的能力。通过举办此次培训课程，各位住培学员不仅提升了医学人文素养，同时也增强了法律意识、提

高了有效沟通能力。

未来，我院住培办和医务科将继续关注医学人文公共技能培训的重要性，不断推出更全面、更深入的培训课程，并携手其他相关科室推出住院医师规范化培训能力提升系列课程，共同为提高我国的医疗卫生服务水平和质量而努力。

(文: 住培办、医务科)

我院部分科室增设夜间门诊、周末门诊

为进一步落实以人民健康为中心的公立医院高质量发展总体要求，满足广大患者多元化就医需求，我院荔湾院区和黄埔院区部分科室开设夜间门诊、周末门诊，切实缓解上班、上学与就医之间的矛盾，多方位提升患者就医体验。

其中，荔湾院区中医科开设夜间门诊；中医科、生殖医学中心、口腔科、皮肤科、医疗美容科开设周末门诊。黄埔院区生殖医学科、医疗美容科开设周末门诊，患者可在医院微信公众号进行挂号预约。

(文: 门诊办)



“我们供你吃供你穿，你有什么可抑郁的？”
“人人都这样上学，怎么就不开心？”
“现在吃穿不愁，你还有什么压力？”
“我们小的时候比你辛苦多了！”
“怎么这么矫情，我看你是作业太少了？”
.....

其实在很多家庭中
都发生过上面这些
看似“平常”的对话

都说家庭是孩子的避风港，
爸妈是孩子永远的依靠，但爸妈口中一些看似无关轻重的话，可能成为压垮孩子的最后一根稻草。

广医三院黄埔院区儿童保健科儿童心理保健导师卓菲菲介绍，儿童抑郁症是起病于儿童或青少年期的以显著而持续的情绪低落、兴趣缺失为主要表现的一类精神障碍。根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，青少年抑郁症患病率已达15%至20%，抑郁症患者中18岁以下占30%。关于儿童抑郁症，作为家长，您需要了解这些。

当抑郁症“盯上”儿童，父母应做些什么？

孩子为什么会得抑郁症？

儿童抑郁症的发生与多种因素有关，主要包括遗传因素和环境因素。

1、遗传因素

有研究表明有抑郁家族史的孩子更易患病，女孩比男孩抑郁更易受遗传影响，青少年受遗传因素影响大于儿童。

2、环境因素

环境因素也会对孩子产生很大的影响，家庭环境是导致儿童青少年抑郁的重要因素之一。家庭离异，缺乏父母的关爱、严厉惩罚，紧张的人际关系等，都会增加抑郁症的患病概率。此外，一些突如其来的事件也容易引发抑郁。如孩童亲近的人突发离世，孩子遭遇校园霸凌等。

孩子抑郁的五个信号，家长需警惕！

1、反抗父母

有的孩子经常受到父母严厉的管教，或缺少家庭的温暖。当年龄稍大后，就开始和父母对抗，处处与父母对立。一般表现为不收拾房间，洗漱慢，吃饭慢，不和父母说话。严重者会大哭大闹，离家出走，甚至自杀。

2、自我封闭，情绪反常

患有抑郁症的孩子表现沉默寡言，放学放假时把自己关在屋子里不出门，不爱说话，不愿意与人交流，有时候不吃饭，有时候能昏睡一整天。严重者常因为一件小事而无法自控，忍不住哭泣。性格变得

内向、偏执、不愿见人，有时又烦躁不安、乱发脾气、容易冲动。

3、身体暗示

孩子身体上出现不适，头晕、胸闷、恶心、失眠或嗜睡，去医院检查身体无异常。往往这些症状是在孩子接触到令自己敏感的事物时发生，比如上学、考试等，当脱离这些环境与事件时就会恢复正常。

4、学习成绩下滑

很难集中精力，对任何事物提不起兴趣，思维迟缓，记忆力下降，从而导致学习成绩下滑。

5、自残、自杀倾向

孩子为了一些小事大发雷霆，摔东西，自残自杀。很多的抑郁患者最开始就是出现自残行为，最后走上了自杀的不归路。

如何预防抑郁症？

1、营造和睦的家庭关系

家长要多关心并与孩子沟通，尊重孩子。随着年龄的增长，孩子渐渐开始有自己的想法，这时候，父母不要过多地干涉。同时，父母不要在孩子面前吵架，因为不和的家庭容易让孩子产生自卑、抑郁。

2、对孩子要有正确的期望

父母们望子成龙、望女成凤的心态可以理解，但应该根据孩子的学习能力，制定切合实际的学习目标。对孩子要求过高，会使孩子长期处于过大的压力下，增加患抑郁几率。

3、培养孩子积极乐观的性格

父母应该以身作则，不要过多在孩子面前展露负面情绪，教会孩子以积极乐观的心态看待生活或事情。当孩子有负面情绪无法自控时家长可以帮助孩子正确疏导，如画画，听音乐，大哭一场等。

4、注意教育方式

家长在教育孩子时，应循循善诱，避免打骂。如不注意沟通方式，采取强制命令，必然会伤害孩子的自尊心。长期自尊心受损的孩子容易自卑，产生自责、逃避、绝望、抑郁等情绪。

5、良好的生活习惯

保证孩子充足规律的睡眠，有研究表明，每晚11点之前睡觉，患抑郁的风险降低40%左右。可以尝试培养1-2项孩子感兴趣的领域，如弹琴、跳舞、唱歌等。坚持每天户外活动，建议每天进行30分钟-1小时的有氧运动，如慢跑等。

6、正确认识抑郁症

不少家长认为孩子的异常举动是青春期叛逆的表现，对抑郁症缺乏正确的认识。心理保健导师卓菲菲介绍，孩子抑郁症的前期会有一些情绪和行为的改变，如易怒，和长辈、老师对着干等。这些行为和确实是青春期叛逆很相似，如何区分？一个重要的标志——是否影响社会功能。一般来讲，青春期叛逆的孩子虽然会与长辈顶嘴，但通常不会耽误学习和影响生活。家长如果不能确定孩子是叛逆期还是抑郁症，建议及时寻求心理医生的帮助。

(文/图：黄埔院区儿童保健科)

换季式降温，“糖友”如何安然度冬？

随着一波接一波货真价实的冷空气逐渐来袭，你做好入冬准备了吗？对糖尿病患者来说，冬天是病情加重的季节，也更容易患上各类并发症。在气温骤降的日子里，我院内分泌代谢科主任张莹给广大“糖友”们提个醒，帮助大家应对寒冷天气，安然过冬。

1 密切监测血糖，管住嘴、迈开腿

到了冬天，大家的体力活动明显减少，无形中为控糖增加了难度。其次，为了御寒，机体在冬季对包括糖皮质激素在内的应激激素敏感性更高，一定程度上可能增加了胰岛素抵抗。此外，严寒刺激下，很多糖友倾向于摄入更多能量。

张莹主任提醒：体力活动可以增加胰岛素敏感性，有利于血糖控制。糖尿病患者尤其在冬季的尤其要重视血糖监测，记得“管住嘴，迈开腿”，亲友团圆聚餐时也要注意控制饮食与饮酒。若发现既往的降糖方案无法有效控制血糖时应该及时就医。

2 加强通风，冬季更要防感染

近期，各类呼吸道传染疾病高发，糖尿病患者也比普通人群更易出现感染。

很多“糖友”在冬天常开着暖气、门窗紧闭，给病菌造就了绝佳的滋生和传播环境，所以大家应注重开窗通风，

减少室内空气的病菌浓度。

建议天气晴好时适当增加户外活动，增强抵抗力，也有利于血糖控制；当然，在户外活动过程中要注意随时增减衣物，注意低血糖发生，可以随身携带巧克力、糖果等应急食物。

3 泡脚别太烫！注意足部保湿，预防糖尿病足

糖尿病足是一种非常“可怕”的糖尿病并发症，糖尿病足创面难以愈合，有可能让患者面临“足”财两失的情况。

在冬季容易出现皮肤干燥皴裂，人们通常注重面部和手部的保湿，而往往忽略足部；所以，糖友冬季足部保健要注意：

① 每日检查足部，有助于及时发现潜在的问题，可以重点检查足底、趾间及足部变型部位，尤其不能忽视足部的保湿和护理，防止皴裂或因干燥瘙痒抓伤而引起巨大创面难以愈合。

② 冬日泡脚不失为一种好的保健方法，但对于很多糖尿病患者来说，由于糖尿病周围神经病变的存在，会出现末梢神经感觉减退，对水温感知迟钝。

如果水温过热，出现足部烫伤进而感染，容易引起严重的糖尿病足。同样的情况还见于电热毯、热水袋及各种取暖器烫伤。

因此，糖友沐浴前一定用手或请家人感知水温，防止烫伤；沐浴后注意趾缝间擦干，防止趾间皮肤破溃。

4 糖友冬季须记“护心脑血管”

冬季人体血管收缩，是心脑血管病发病的高峰期，如“心梗、卒中”等。心脑血管疾病是糖尿病患者的“头号杀手”，糖尿病人发生冠心病的几率比非糖尿病患者要高2-4倍，而发生心梗的几率和冠心病发生心梗的几率近乎一样。

张莹主任提醒，糖尿病控制不仅仅是控糖，更重要的是对代谢危险因素的全面控制，预防并减少糖尿病的相关慢性并发症。预防糖尿病合并心脑血管疾病，要注意这几点：

- (1) 保持“血糖、血压、血脂水平”达标；
- (2) 保持健康体重；
- (3) 相关的抗糖、降压、调脂、抗凝等药物冬季也应遵医嘱服用；
- (4) 饮食有度，不要暴饮暴食；
- (5) 注意保暖，避免严寒骤然刺激；
- (6) 保持大便通畅；
- (7) 戒烟限酒；
- (8) 合理运动。

(文：内分泌代谢科)

【用药警示栏目】



警惕“另类毒品”——地佐辛

地佐辛是一种强效阿片类镇痛药，可单独用于术后轻、中度疼痛的镇痛，也可与非甾体类抗炎药、强效阿片类药物等复合用于术后重度疼痛的镇痛，还可作为外周神经阻滞、局部浸润麻醉镇痛不足的补救用药等。

目前地佐辛注射液说明书未明确提到此药的“成瘾性”，但国内陆续有地佐辛致依赖性的报道。《中国药物依赖性杂志》2020发表的《8例地佐辛依赖性临床分析报告》中的数据表明，地佐辛在临床上(特别是外科)存在不合理使用的现象。对于前阿片成瘾者来说，地佐辛会产生类似于吗啡的积极的主观效应，《广州地区医疗机构第二类精神药品使用管理指引(试行)》明确要求将其纳入到第二类精神药品重点管理品种进行管控。

临床上使用地佐辛应严格把控安全、有效、经济原则，以免引起药物滥用。

(文/图：药学部)

主编：苏广武 副主编：刘丹 杨进顺 杨宁 范勇 编辑：张兆金 白恬 王慧 罗培玲 张迅恺

编印部地址：广州市荔湾区多宝路63号 邮政编码：510150 电话：020-81292183 邮箱：gy3ybg@126.com 传真：020-81292949 网址：www.gy3y.com

发送对象：本单位内部职工 印数：1000份 印刷单位：广州市颐彩数码印刷有限公司 地址：广州市荔湾区紫荆道68号之10自编30、31、32、33号商铺 电话：13380095962