

目录CONTENTS

主管单位：阳江市卫生健康局

主办单位：阳江市公共卫生医院

主 编：傅 卓

副主编：梁 飘

责任编辑：陈思铭 钟健敏

电 话：0662-2295555（办公室）

电子邮箱：yjgwyw@126.com

网 址：http://www.yjggyy.com

地 址：阳江市江城区坪郊永康二路12号

邮政编号：529500

准印证号：（粤Q）Y01950010

印刷单位：天意有福科技股份有限公司

印刷数量：1000本



扫一扫
关注我们

◎综合信息

- 副市长程凤英到我院看望慰问艾滋病患者和医务人员·····1
- 两项国家级肝病诊疗项目落户我院·····2
- 我院举办心理治疗与心理咨询技术新进展学习班·····4
- 我院举办2018年阳江市严重精神障碍患者管理治疗工作培训班·····5
- 我院举办阳江市艾滋病诊疗新进展学习班·····6
- 我院召开2018年江城区梅毒综合防治示范区年终工作总结暨沟通讨论工作会议·····7
- 我院多管齐下防治流感·····8
- 我院微电影《解锁》获得省卫生健康系统微电影大赛二等奖·····9
- 我院成功救治一例高龄破伤风患者·····10

◎党群建设

- 我院召开学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神干部大会·····11
- 我院召开2018年党建工作会议·····13
- 我院开展“不忘初心，牢记使命”主题党日活动·····14
- 阳春市市直工委组织党员干部到我院参观交流党建工作·····15
- 我院开展“12.5国际志愿者日”活动·····16

◎医者仁心

- 从医治病救人是值得坚持的人生梦想——皮肤美容科副主任谭鉴光·····17

◎健康知识

- 流感来了该怎么办·····20
- 你了解激光美容吗·····21
- 抑郁症如何自我辨别·····24

副市长程凤英到我院看望慰问 艾滋病患者和医务人员



▲程凤英副市长（左）、柯燕局长（中）、傅卓院长（右）探望患者

2018年12月1日是第31个“世界艾滋病日”。11月30日上午，副市长程凤英率慰问组到我院看望艾滋病患者，慰问从事艾滋病防治工作的一线医务人员，给他们送去党和政府的关怀。

慰问组一行先来到感染科病房，看望了正在接受治疗的艾滋病患者。程凤英副市长亲切探望了住院的艾滋病患者，为其送上慰问金、大米和食用油等物品，仔细询问了患者的身体、家庭状况和对医疗质量满意度等情况。患者及其家属表示，对市领导及有关部门如此关心自己十分感动，自入院至今身体大为好转，对生命重燃希望，对医生和护士专业的诊治和无微不至的照顾及医院提供的良好就医环境表示感谢。程凤英嘱咐患者要配合好医生的治疗，坚持服药，争取早日康复出院，过上正常的生活。

随后，程凤英一行来到我院艾滋病免费咨询门诊，看望了奋斗在抗艾一线的医务工作者，感谢他们数年如一日坚守在防艾前线，鼓励他们再接再厉，为艾滋病患者提供更多的关爱和帮助。

程凤英指出，艾滋病是严重危害人民健康和生命安全的重大疾病，各相关部门要进一步落实防治责任，增强防艾意识，着力完善防控体系，加强宣传健康教育，普及防艾知识，积极预防艾滋病的发生和传播，以实际行动遏制艾滋病流行蔓延，营造有利于艾滋病防治的良好环境。

市政府副秘书长岑祥循、市卫生计生局局长柯燕等陪同慰问。

（信息与业务发展科 陈思铭）



▲慰问抗艾一线医护人员

两项国家级肝病诊疗项目落户我院



▲ 感染病分会第四届学术年会会议现场

2018年10月27日，阳江市医学会感染病分会第四届学术年会暨第一届阳江市感染论坛成功召开。会议举行了“全国脂肪肝规范诊疗中心”和“中国慢性病乙型肝炎临床治愈（珠峰）工程项目分中心医院”的揭牌仪式，标志着这两项国家级肝病诊疗项目正式落户我院。

2017年我院在全市率先开设了脂肪

肝中心，通过规范诊疗脂肪肝，指导脂肪肝患者饮食及减重，并建立脂肪肝个人档案，使到部分脂肪肝患者得到治愈。

2018年10月13日，由中华医学会肝病分会

主办的“2018年中华医学会肝病学分会学术年会”在厦门召开，我院脂肪肝中心被授予“全国脂肪肝规范诊疗中心”，脂肪肝诊疗资质得到肯定，诊疗水平在全市居前。

2018年4月，“中国慢性病乙型肝炎临床治愈（珠峰）工程项目”在北京启动。本项目旨在提高各级医生乙肝诊疗



▲ 举行揭牌仪式

水平，提升患者对乙肝治疗的认知，积极探索、优化、完善临床治愈乙肝路径，实现乙肝临床治愈梦想。我院作为阳江市唯一的肝病专科医院，具有专业的肝病医护团队。为实现乙肝临床治愈梦想，我院积极参与该项目，成为“中国慢性病乙型肝炎临床治愈（珠峰）工程项目分中心医院”，目前正与中山大学附属第三医院展开合作，助力乙肝临床治愈。

我院党委书记、院长傅卓表示，近年来我院感染性疾病诊治工作有了长足进步，特别是在肝病治

疗方面取得了可喜的成绩。经我院规范治疗，目前已有 10 多例乙肝患者实现临床治愈。未来，我院将继续重点打造肝病治疗中心，并加快筹建阳江市脂肪肝诊疗中心，提升乙肝的规范化诊治水平，打造全市脂

肪肝规范化诊疗体系，降低阳江地区肝病发病率。

全市从事感染性疾病、肝病治疗的有关医护人员参加了本次年会及论坛。

（肝病体检中心 陈兴/信息与业务发展科 陈思铭）



▲ “全国脂肪肝规范诊疗中心”和“中国慢性病乙型肝炎临床治愈（珠峰）工程项目分中心医院”揭牌仪式

◎ 综合信息

我院举办心理治疗与心理咨询技术 新进展学习班

11月7日, 由市公共卫生医院主办、市心理卫生协会承办的心理治疗与心理咨询技术新进展学习班顺利召开。本次学习班邀请了国内著名心理专家深圳康宁医院张迎黎教授、暨南大学附属第一医院贾艳滨教授授课, 全市从事心理治疗、心理咨询工作人员 100 多人参加了培训。

我院党委副书记、心理科首席医师彭星星作讲话, 他指出了心理健康工作

的重要性, 希望全体心理卫生工作者共同努力, 大力普及心理健康知识, 努力为社会各阶层的市民做好心理服务及指导工作。

张迎黎教授、贾艳滨教授分别讲授了《抑郁症的认知行为治疗》与《青少年的认知行为治疗》, 让学员们受益匪浅, 提高了学员们的心理治疗与心理咨询业务水平, 促进了心理卫生工作队伍建设。(心理科 邝俏玲)



▲ 心理技术学习班合照

我院举办2018年阳江市严重精神障碍患者管理治疗工作培训班

2018年11月13日，我院举办了2018年阳江市严重精神障碍患者管理治疗工作培训班，全市各级精防机构、镇卫生院（社区卫生服务中心）分管领导和业务骨干共150余人参加培训，培训班由我院副院长姚正钢主持。

培训班首先通报了2018年上半年全省严重精神障碍管理治疗情况，并对下半年工作进行了部署，提出了“5988856”新指标，即报告患病率5‰、管理率90%、规范管理率80%、服药率80%、面访率80%、

规律服药率50%、精神分裂症规律服药率60%等七项指标。解读了2018年版严重精神障碍管理治疗工作规范。同时要求各县（市、区）抓紧时间完成分层培训，提高辖区精防人员业务水平，更好地开展精神卫生工作。培训结束后，对学员的培训质量进行了考核。

通过本次培训，使各级精防人员及时了解国家新版工作规范内容，为今后开展严重精神障碍管理治疗工作奠定了良好基础。（公共卫生科 黄楠）



▲ 全市严重精神障碍工作培训班

我院举办阳江市艾滋病 诊疗新进展学习班



▲ 全市艾滋病诊疗新进展学习班

为进一步加强我市艾滋病防治管理水平，提高艾滋病防治队伍专业水平，推动艾滋病防治工作深入开展，我院于2018年11月29日举办了阳江市艾滋病诊疗新进展学习班。

本次学习班由我院艾滋病防治专家阮运河副主任医师、罗贤鑫副主任医师、戴芬副主任护师、陈勇毅副主任医师主讲。参加本次学习班的有来自全市各级医院的医务人员共110余人，学习班的主要内容包

括HIV职业暴露与预防、VCT门诊自愿咨询与检测及病例讨论等四个部分。

本次学习班理论与实际并重，除了进行详尽的理论讲解，主讲专家还侧重从患者角度切入，向学员们剖析艾滋病患者的心理状态，希望提高医患双方沟通的效率与深度。课堂气氛活跃，尤其是病例讨论环节，外单位的学员们提问意向非常热烈，问题环环相扣，我院专家们也一一作了专业解答。本次学习班得到了学员们一致好评，提高了医务人员对艾滋病防治知识的了解。（医务科 程汝祥）

我院召开2018年江城区梅毒综合防治示范区年终工作总结暨沟通讨论工作会议

2018年12月21日，我院召开梅毒综合防治示范区年终工作总结暨沟通讨论会议，各县（市、区）疾控及慢病管理单位，有关医疗卫生机构的分管领导和保健科（防保科）、皮肤性病科负责人等90余人参会。会议由我院副院长姚正钢主持。

会议首先总结了2018年江城区梅毒防治综合示范区工作情况，提出了下步工作计划。随后，参会代表们就示范区具体工作开展热烈讨论，主要针对院外转介、院内转（会）诊的制度与流程、梅毒诊疗服务、性伴侣通知及健康教育等内容进行沟通讨论。最后，姚正钢作总结发言，他充分肯定了2018年江城区梅毒综合防治示范区工作取得的成绩，并对下一步工作提出具体要求，一是继续加强落实“一个结

合，两个体系，三查一规范”工作，共同做好性病防控措施；二是做好统筹，加强各部门联动，资源共享，促进防治结合。他希望各医疗机构针对2018年存在的问题进行整改，建立切实可行的工作机制。

通过此次会议，加强了各医疗诊疗单位的沟通协作，为今后更好地开展江城区综合防治示范区工作奠定了良好的基础，对带动全市性病防治工作起到了促进作用。（公共卫生科 许小娟）



▲梅毒防治工作会议

我院多管齐下防治流感

每年冬春时节都是流感高发期。在我院精神科病区，部分精神病患者由于自身疾病影响，在语言表达上存在困难，加上生活不能自理，更容易导致流感的传播。

2018年12月以来，医院制定了有效的防治流感方案，一是督促患者养成良好的生活习惯和有规律的作息时间，对一些体质比较差的患者，医护人员经常督促他们加强身体锻炼，积极参加工娱活动，提高身体素质；对一些偏食、少食的患者进行健康宣教，指导他们注意膳食平衡，多食用富含高蛋白维生素并易消化吸收的食物；二是密切关注自知力障碍、精神发育迟滞、年纪较大的患者，根

据天气的变化，及时帮他们增减衣物；三是发现疑似流感患者马上对其进行隔离治疗，切断传染源，并做好病房的通风和消毒工作。四是利用中医中药开展预防流感工作，辨证论治开具中药汤剂口服、外用，艾灸保健，增强住院患者体质。

在我院全体医护人员的细心护理及暖心关怀下，精神科住院患者精神状况和身体素质都有了明显改善，有效减少了流感的发生。（精神二科 莫海祥）

❖ 流感特征

起病急，高热持续时间长
发烧温度降不下来
全身酸疼、乏力
孩子精神状态特别蔫

❖ 普通感冒特征

体温正常
喷嚏、流涕
轻度疼痛
精神状态尚可





▲微电影大赛二等奖证书

广东省卫生健康系统第三届“广东医生”微电影大赛颁奖大会于12月28日晚19:30分在广州市珠海会堂隆重举行。大会由广东省委宣传部、广东省文明办、广东省直机关工委指导，广东省卫生健康委员会主办，广东省卫生系统思想政治工作研究会、人之初杂志社、广东卫生在线承办。出席颁奖大会的领导有广东省委宣传部副部长蒋斌，广东省卫生健康委党组书记、主任段宇飞及在家的委班子成员。

在参与本次比赛的全省96部微电影中，我院拍摄的以解救精神病患者为主题，结合剧中主角真实情况的微电影《解锁》荣获本次比赛二等奖。微电影《解锁》主要讲述了我院职工余岳要在工作生活中一方面要照顾患病的亲人，另一方面要下乡进行精神病患者排查工作。当工作和生活有冲突的时候，她宁愿缺席女儿期盼已久的校园活动，也不愿漏查一个精神病患者。被困多年的精神病患者被解救后送至我院接受正规的治疗，患者经治疗后精神和身体状况大有改善，体现了我院在建院7年来一直秉承着社会公益性及人道主义关怀，规范化管理精神病患者，为建设健康阳江作出应有的贡献。

(信息与业务发展科 陈思铭)

我院成功救治一例高龄破伤风患者

2018年12月10日, 我院收治了一例84岁高龄的破伤风患者。患者关阿婆起病前18天在砍树的时不慎跌入鱼塘, 起来后当时没有发现明显伤口, 其本人及家属也并未在意。后来出现咳嗽、咳痰的症状, 在当地医院进行胸部CT检查显示肺部感染, 住院治疗咳嗽症状有缓解。但逐渐出现全身酸痛乏力, 张口困难, 发音不清, 饮食呛咳, 吞咽困难, 并出现颈部、腰背部及腹部肌肉僵硬、酸痛, 经当地医院诊疗后考虑为疑似破伤风, 遂转到我院进一步治疗。



▲破伤风患者康复出院

综合内科把关阿婆收治入院后, 立即对其进行隔离治疗, 保持病房周围环境安静、避声、避光及减少各种刺

激, 根据病情对患者给予破伤风抗毒素、抗感染、化痰、镇静解痉及营养支持对症治疗。经过我院医护人员14天全力抢救治疗和精心护理, 关阿婆脱离了危险, 生命各项体征趋于稳定。

出院时关阿婆及其家属怀着激动的心情, 紧紧握着参与治疗的医护人员的手说: “这段时间幸亏有各位医生护士的共同努力, 不然后果不堪设想, 感谢市公共卫生医院的救命恩人们!”

综合内科主任罗贤鑫介绍, 关阿婆是本市近年来成功救治的年纪最大的一例破伤风病例。破伤风多为外伤后伤口处理不当, 尤其是开放性骨折、含铁锈的伤口、伤口小而深的刺伤等, 感染破伤风杆菌后而发病的, 如果用草木灰等土法敷伤口, 更易致病。破伤风一旦发病, 死亡率达20~30%, 其中老年重型破伤风死亡率高达70%。如果不小心受到创伤, 一定不要忽视, 要尽快到正规医院处理, 不要因小伤口而酿出大问题。

(综合内科 刘伟锋)



为强化思想认识，提升学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神的思想自觉。10月29日下午，我院在门诊楼四楼小会议室召开学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神干部大会，传达学习省委、市委和市卫生计生局会议精神，组织学习贯彻落实工作。医院组长以上人员共100多人参加了大会，党委书记、院长傅卓出席会议并讲话，会议由党委副书记、纪委书记梁飘主持。

会上，梁飘代表院党委作传达学习发言，详细介绍了省委、市委和市卫生计生局学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神干部大会的情况。会议指出，在改革开放40周年的关键时刻，习

近平总书记亲临广东视察指导，发表了重要讲话，并对广东明确提出了四个方面的重要要求，充分肯定了广东40年来发展历程，充分体现了习近平总书记心系广东、关怀广东、寄望广东，为广东在新时代推动改革开放再出发进一步指明了前进方向、提供了根本遵循，为广东加快振兴发展提供了方向路径、注入了强大动力，让全省人民倍受鼓舞、倍感振奋。

傅卓强调，习近平总书记视察广东发表的重要讲话有着重大政治意义、现实意义和深远历史意义，学习宣传贯彻总书记重要讲话精神将会是今后一个时期头等大事和首要政治任务。并与参会

◎ 党建动态

人员分享了个人学习和工作心得。他认为，习近平总书记的重要讲话高瞻远瞩、思想深邃、博大精深，字字句句饱含着对广东人民的深情厚爱，体现了对广东发展全局的系统思考，对广东这片改革开放热土寄予了殷殷重托。大家同为医院的建设和管理者，是建设美好广东、健康广东的一份不可或缺的力量。一定更要深刻领会总书记对广东的殷殷嘱托和亲切关怀，要牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，增强践行

“两个维护”的思想自觉和行动自觉；深刻领会总书记提出的重要要求，结合落实“四个走在全国前列”要求，在全院范围内掀起学习热潮，突出学习贯彻的“广度”、“深度”和“温度”。坚持以总书记重要讲

话精神为统领，进一步优化完善发展思路和工作举措，狠抓各项工作落实，认真做好第四季度工作，努力完成年度目标任务，精心谋划明年工作，以扎扎实实的工作成果体现和检验学习贯彻的实际成效，以更坚定的信心，努力工作，切实扛起沉甸甸的历史责任，以强烈的政治担当、扎实努力的工作，为医院发展共谋划，同奋进，进一步优化完善发展思路举措，推进医院重点工作逐步落实。（办公室 梁 飘）



▲ 学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神会议



2018年12月29日，我院在门诊楼会议室召开2018年党建工作会议，部署了元旦春节期间医院的党建工作任务，并对医院七年来党建工作作了总结。会议由党委副书记、纪委书记梁飘主持。医院组长以上人员共80多人参加了会议。

梁飘就认真落实元旦春节期间党建各项工作任务提出了具体要求：一是由工会、人事科牵头做好慰问工作；二是由总务科牵头做好物资准备工作；三是由安保科牵头做好节假日安全生产工作；四是由党办牵头落实纠“四风”工作；五是做好医院24小时值班报告制度工作。

党委副书记彭星星从五个方面汇报了我院七年来党建工作的成果：一是加强思想建设；二是加强组织建设；三是加强制度建设；四是加强作风建设；五是加强文化建设。他提出，要按照“巩固基础、促



▲2018年党建工作会议

进规范、打造亮点、整体提升”的思路，大力推进党组织建设全面规范、全面进步、全面过硬发展。

党委书记、院长傅卓强调，中共中央办公厅印发《关于加强公立医院党的建设意见》为加强医院的党建工作明确了方向、提出任务，让我们以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚决贯彻中央、省委、市委的部署，认真落实公立医院党建工作新要求，切实促进医院党的建设，全力推进医院发展，为“健康中国”建设和实现“两个一百年”的奋斗目标而贡献力量！（党办 程汝祥）



▲ “不忘初心，牢记使命” 党日活动

为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，认真学习贯彻习近平总书记视察广东重要讲话精神，推进“两学一做”学习教育常态化制度化，我院党委组织开展以“不忘初心，牢记使命”为主题的党日活动。

2018年12月28日上午，在党委书记、院长傅卓的带领下，全体党委委员、党支部书记来到医院门诊楼东侧的“心灵驿站”，一起学习“以爱之心做事，以感恩之心做人”

的感恩理念，激励大家树立积极向上的人生观。接着前往医院党建文化广场参观学习，傅卓向大家总结了医院成立7周年的发展历程。他指出，要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，始终坚持和加强党的全面领导，坚持以党建引领

促进业务发展，将党建工作与医疗业务深度融合，把党建工作成效转为医院发展动力。

傅卓要求，医院党委委员、党支部书记要以此次主题党日活动为契机，进一步立足本职，扎实做事，担当奉献。医院党委、各党支部要加强党的思想建设、组织建设、作风建设和制度建设，不断增加党组织的创造力、凝聚力和战斗力，以改革创新的精神和求真务实的作风，扎实推动医院党建工作良好发展。（党委办 江宗乐）

阳春市市直工委组织党员干部 到我院参观交流党建工作

为发挥党建示范作用，互相交流学习，共同提升基层党建工作水平，2018年11月21、22日，阳春市市直机关工委组织该市直机关单位党员干部到我院参观党建工作。两天来，阳春市市直机关单位200余名党员领导干部在阳春市市直工委书记包蕾、副书记莫雪兰的带领下莅临我院，参观学习我院党建工作的经验做法。我院党委副书记彭星星、梁飘，工会主席梁祖光，各党支部书记和相关科室负责人参加了活动。

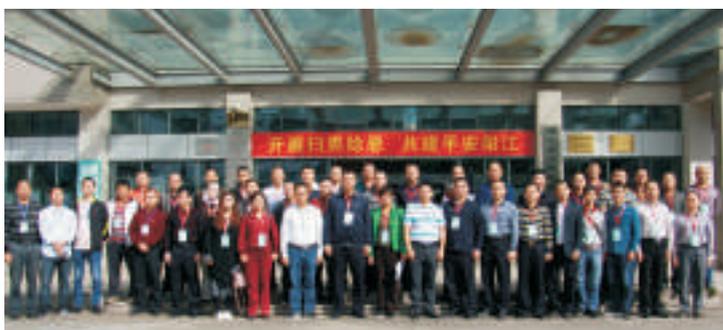
参观团一行在我院党委副书记彭星星、梁飘的引领下首先到门诊楼观摩了门诊大厅、心理科党员示范岗、皮肤美容科、院务公开专栏、工会之窗、党建之窗、党员活动室及大会议室宣传阵地。梁飘详细介绍了我院党建工作总体情况和亮点特色。参观人员在党员活动室认真翻阅我院党委、各党支部、团委的台账资料，并记录好相关内容。

随后，参观团一行参观了我院尚在建设中的党建文化广场。梁飘介绍了我院借鉴兄弟单位的先进经验，结合自身特点打造此文化广场的理念及愿景，并讲述

了我院感染科党员干部在2013年H7N9人感染禽流感疫情、2014年登革热大爆发疫情中的先进事迹，在场人员纷纷为医护人员点赞。

最后，参观团进入我院精神病区观摩了精神病患者参加音乐治疗、中医康复的情景及精神病患者手工展览、美术展览，于廉政长廊结束了此次参观。期间，参观人员在精神一科创建青年文明号的美术展览橱窗前纷纷竖起了大拇指，由衷称赞医患和谐，病友艺术水平高超。

参观团一行对我院党建工作取得的成绩给予了高度评价，认为医院党建工作扎实规范，党员活动丰富多彩，党员示范作用突出。梁飘表示，本次参观交流也给我院的党建工作带来了新的启发，希望与我市各基层党组织加强沟通交流，互相促进。（党办 程汝祥）



▲ 阳春市市直工委与我院党务工作者合照

◎ 党建动态



“作为志愿者，无论是在台前还是幕后，无论是迎来送往还是默默值守，都可以在这场青春盛会中展现自己的风采。”——习近平

2018年12月5日是第33个

“国际志愿者日”，由共青团阳江市委、市精神文明建设委员会办公室、市志愿者服务指导中心、市志愿联合会承办的第六届阳江公益志愿文化节志愿服务集市和晚会活动在市人民广场顺利举行。当天共有33支志愿服务队伍，围绕办理志愿者证、健康义诊、旧衣回收、急救演示、创文知识宣传等活动内容，为往来的市民提供服务。

我院组织体检科、心理科、皮肤科及



▲ 国际志愿者日活动现场

团委开展以“健康体检、心理咨询”为主题的义诊服务。在义诊区，我院的医疗人员为前来咨询的市民测量血压，根据测量结果，细致地指导他们调整饮食习惯，并解答市民对皮肤性病和心理健康的疑问，同时还发放皮肤性病、心理健康等宣传小册子，提醒广大群众坚持健康的生活方式，身体出现异常要及时就医，医护人员的优质服务深受广大群众的欢迎。

（团委 陈红珊）

从医治病救人是值得坚持的人生梦想 —— 皮肤美容科副主任谭鉴光



▲ 谭鉴光副主任在诊疗

是做维护社会治安的警察？还是做维护法律公平正义的法官？还是做教书育人的教师？在漫漫人生旅途中，每个人都有值得自己去坚持的梦想。而在市公共卫生医院皮肤美容科副主任谭鉴光看来，做一名“白衣天使”是命中注定的梦想，他希望通过学医从医帮助那些正在受病魔困扰的患者脱离困境，让他们重新走向健康之路。

痛失至亲，决心从医治病救人

“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执著追求，为祖国

医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”这段话是谭鉴光入学时立下的医学誓言，也是他从医之后一直践行的誓言。

说到谭鉴光的从医梦想，还有一段悲伤的往事，让谭鉴光永生难忘。谭鉴光出生在农村，生长在农村，村庄的旁边有一洼池塘，那里是小孩子经常去钓鱼、戏水的“游戏天堂”。有一天下午，谭鉴光放

◎医者仁心

学回家准备找弟弟玩耍，可全村找遍了都不见人影，最终是亲戚在那洼池塘里找到了弟弟的尸体。原以为弟弟有救，全家人都没有放弃，倒背着弟弟跑到村里唯一的卫生站求助，可最终还是没能够挽回弟弟幼小的生命。

那一年，谭鉴光只有12岁，刚刚懂事的谭鉴光从那时起就立志——长大后一定要做一名救死扶伤的“白衣天使”，不为其它，只为人间能够减少失去亲人的痛苦！经历了亲人的生离死别，本来成绩倒数的谭鉴光，亲身感受过失去弟弟的痛苦之后就奋发学习，成绩一直都名列前茅，最终如愿考上医学院校，圆了他儿时的梦想，也算是告慰了弟弟的在天之灵。

返回家乡，踏上从医治病之路

学医之路并不平凡，坎坷非凡。谭鉴光说永远也忘不了解剖室中刺鼻的药味，忘不了生理学实验室中每一个实验，忘不了早晨6点映月湖边的朗朗书声，忘不了晚间自习室废寝忘食、埋头苦读的寂寞背影。“学医的道路是辛苦的，其中的酸甜苦辣只有经历过的人才会知道。”在谭

鉴光看来，不管前路如何艰难，他始终都会坚持着一个梦想：“健康所系，性命相托，纵风雨兼程、荆棘满路，我心无惧！”

从医学院校毕业之后，谭鉴光没有选择去外面闯荡，或者像身边人一样下海经商，而是毅然决然回到了阳江，回到了这个生他养他的地方。恰好当时阳江市慢性病防治站公开招聘毕业生，谭鉴光经过层层筛选，最终成为了阳江市慢病站的一员，从事皮肤性病和结核病防治工作，从此正式迈上了从医之路。

2011年11月，阳江市慢病站和阳江市人民医院的传染科、阳江市复退军人医院合并整合成为阳江市公共卫生医院。谭鉴光被分配至医院感染科，从此一干就是3年。

心系医院，转岗皮肤美容专科

在市公共卫生医院感染科岗位上的3年在谭鉴光看来，是最为重要的3年，也是他自己蜕变的三年。在这3年的时间里，谭鉴光打下了扎实的内科基础，经历了各种各

样危重病人的抢救，这三年的历练成为了谭鉴光一笔宝贵的人生财富。

2014年6月，市公共卫生医院皮肤科在珠海慢病中心梅淑清副主任等皮肤科专家的带领筹划下正式挂牌。重建的皮肤科充满了朝气蓬勃的魅力，而谭鉴光由于从业经历的缘故，被选中去支持皮肤科的发展。

“当时也犹豫过，因为2012年我就已经取得了内科的主治医师，离升副主任医师也很快了。”谭鉴光表示，如果“转行”去皮肤科的话，那么就意味着要再多花2年的时间更改执业范围，评副主任医师的时间也会大大延后。但是为了医院的发展，从大局出发，谭鉴光决定“牺牲小我”，最后选择去到皮肤科。

转岗到皮肤科之后，很多东西都是要从零开始，包括人员的培训、科室的筹划、设备的购买等都是从无到有，从陌生到熟练，从熟练到精通，一步一个脚印发展成今天的皮肤美容科。经过4年的潜心发展，皮肤美容科打造出了一支专业的皮肤

性病、皮肤美容医生及护理团队。在新一轮珠海对口帮扶下，珠海市今年继续派出皮肤性病专家到市公共卫生医院进行专业指导，再次提升了该科室的诊疗和管理水平。技术和设备方面，科室拥有全市目前最好的痤疮综合治疗技术及全市乃至粤西地区最好的激光美容仪器。作为阳江市皮肤性病防治中心，市公共卫生医院在其检验科成立了我市唯一一个市级性病中心实验室，在诊疗的基础上提高皮肤病、性病的科研水平，把我市皮肤性病的治疗、管理、督导提升到新的高度。

现在，谭鉴光所在皮肤美容科的特色治疗是痤疮治疗和激光祛斑、激光嫩肤及常见的皮肤疾病，由于治疗效果好和诊疗手段规范，有不少邻市的患者都慕名来到市公共卫生医院治疗皮肤病和美容。“科室的发展离不开医院的发展，离不开领导的支持，离不开员工的无私奉献。”谭鉴光表示，没有医院的大家，就没有我们的小家，我们是平凡的，然而我们却在平凡的岗位上做着不平凡的事。

（来源：阳江日报）



流行性感冒（简称流感）是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，普遍易感，病后有一定的免疫力。流感，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播，亦可通过接触表面沾有病毒的物件后再接触口鼻而染病。

1、家中的预防

家中要常开窗通风，经常活动的地方要用消毒水消毒，定期进行大扫除。保持好个人的生活环境和个人的环境卫生，不用的生活废弃物垃圾要及时清理，被子要经常晒晒这样能抑制病毒的侵入。勤洗手，要用肥皂或者是洗手液洗手，双手如果接触到鼻涕等呼吸道分泌物以后要立即洗手，洗手时最好要用流动水，手心手背手指缝隙都要洗到。

2、注射疫苗

接种流感疫苗。重点人群包括：65岁以上的老人、严重心肺疾病患者、慢性肾病患者、糖尿病患者、免疫缺陷病患者、接受激素及免疫抑制剂（他克莫司、环孢菌素等）治疗者、医疗卫生机构工作者等。

3、药物预防

金刚烷胺或金刚乙胺预防甲型流感有一定效果。在流行早期，必须及时确定流行株的型别。对无保护的人群可以进行药物预防。但是由于金刚烷胺具有中枢神经系统的副作用，老年及有血管硬化者慎用，孕妇及有癫痫史者禁用。人们也可试用中药预防。将板蓝根、大青叶各50克，野菊花、金银花各30克，四味中药同放入大茶缸中，用热开水冲泡，片刻后饮用。或者用贯众、板蓝根各30克，蒲公英15克，青茶5克，三味用开水冲泡后代茶饮。以上两方清热解毒功效良好，具有较强的抗病毒功效，适用于流行感冒。

在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已必须去时，最好戴口罩。

（感染管理科 李结花）



你了解激光美容吗



激光是受激辐射放大的光，即某物质原子中的电子受到外界能量的激励达到一个高能的状态，当电子从高能状态回到常态的时候会释放光子，这种光子组成的光就叫做激光。

激光在皮肤治疗上广泛用于痤疮后瘢痕、嫩肤、黄褐斑、雀斑、去除纹身等。但是治疗效果每个人不尽一致，除了治疗参数、个体差异等一些不易干预的因素

外，效果一定程度上也取决于激光前后的护理正确与否，因此，相应的护理也十分重要。激光的护理分为：激光术前、术中和术后。

一、激光术前

术前护理包括心理护理和术前基本准备。

1 作为被治疗者，首先应知晓激光的整个流程，术后所能达到的效果及可能出现的不良反应和处理措施，要做到心中有数，不建议盲目治疗。激光治疗也是需要过程的，不是一蹴而就的，有的治疗过程会有临时的反复，例如，在激光治疗色素性疾病时，由于治疗层次较深或者肤色较深等不良因素，治疗后可能引起炎症后色素沉着，对此要有所了解，否则容易引起

◎ 健康知识

焦虑或非理性情绪与行为，影响治疗效果。

2 术前应该彻底卸妆，使用较强清洁力的洗面奶确保清洁干净，否则遗留的化妆品将可能被激光作为靶基引起爆破，造成意外损伤。治疗区有毛发部位应剃除毛发。治疗区在治疗前 15分钟保持干燥。

3 清洁完毕，不耐受疼痛者，可以要求浅表性麻醉。涂抹范围约大于病变边缘 0.5cm，厚度均按 1.5g/10cm²的标准。涂抹后，使用防水敷贴覆盖，覆盖范围大于乳膏涂抹边缘 0.5cm。60分钟后去除覆贴（时间为 20分钟）无菌纱布擦去乳膏。

4 配合医生，保证室内空气洁净，因为脉冲激光能量极高，激光器上任何尘埃均有可能在照射下爆炸损毁镜片。

5 注意禁忌症：瘢痕体质，严重心肺疾病、糖尿病及其他不能耐受者不能使用激光治疗。

二、激光术中

1 戴好激光防护眼镜、眼罩，前两者缺乏的情况下可使用多重纱布，注意保护眼睛。

2 治疗过程中，碳化的创面可使用 75%的酒精擦拭皮屑或者血迹。

三、激光术后

1 术后即刻：局部皮肤会有轻中度的局部红肿及疼痛等不适，可采取冰袋、冰盐水纱布（冰袋应该加上双层无菌纱布与创面隔开，以免冰袋外面的空气液化成水打湿创面引起感染。）局部冷敷 20-30分钟最大限度减少热损伤所引起的皮肤坏死。一般来说，若治疗后皮肤颜色泛白，冷敷时间为 30分钟；若是充血红肿，冷敷时间为



15分钟；若红斑肿胀、渗血，可使用硼酸溶液湿敷。冷敷过程中避免摩擦皮肤。

2、一般恢复过程：

24小时内轻度潮红，干燥瘙痒；3-4天轻微的疼痛及不适；5-7天细小黑痂掉落。创面一般一周不能接触水，保持局部清洁；痂7-10天脱落，炎症后色素沉着3-6月消退。禁止搔抓，要静待痂皮自动脱落，切忌人工撕脱，以防感染和瘢痕形成。

3、饮食禁忌：

饮食对皮肤的修复作用是不可忽略的。激光术后应忌吸烟、饮酒，多食维生素C含量高的瓜果、蔬菜，多饮水。少吃辣椒等刺激性食物；服用抗凝药（比如阿司匹林）及活血药；避免剧烈运动及大量出汗，以上因素处理不当都会影响伤口的愈合。

4 炎症后色素沉着：

脱痂后局部皮肤呈淡红色斑，术后逐渐恢复到正常肤色，首先应做好防晒工作，

若有必要，应使用安全性高且防晒效果佳的防晒产品，建议使用UVB防晒指数SPF30以上，UVA防护指数PA++以上的物理性防晒剂。

当然，最好是首先选择硬防晒，外出应戴太阳帽、穿棉质长袖上衣及长裤，撑遮阳伞。最好选用防紫外线伞。避免在每天日光照射最强烈的时间（10:00-16:00长时间暴露于日光下。

（皮肤美容科 梁飞琼）



抑郁症如何自我辨别？

常有人问，某人平时挺开朗，怎么可能患抑郁症？抑郁症并非性格内向者的“专利”，而是每个人都可能得的心理疾病。抑郁症多集中于脑力劳动者，如政府机关人员、媒体从业者、医生、老师等。这些人尤其需要留意自己或同事有没有健忘、犹豫不决、注意力不集中、自言自语等症状。

怀疑自己有抑郁症时，专家建议：

1. 别自己下诊断，而应该寻求专业医生的帮助。
2. 如果自己一定要自己判断，可以考虑：这种精神状态是不是天天如此，是否持续两周以上；在严重程度，是不是严重影响了工作、生活、学习和人际交往。
3. 如果是抑郁症，自己是没有办法通过调节心情、改变生活方式摆脱的。

抑郁症虽然不是“不治之症”，但也

不是“挺一挺”就能过去的。精神医学研究发现，出现抑郁症状的原因是，大脑中5-羟色胺（又称血清素）、肾上腺素、多巴胺等神经递质功能失调，因此必须寻求专业帮助。怀疑自己或同事患上抑郁症，一定要到正规精神专科医院或医院心理科接受全面系统诊断，而不是仅凭个人感觉和一些简单测试就给自己“诊病”。

（责编：陈思铭）

