

专家风采

张光贵：  
我市公共卫生领域  
唯一享受国务院特殊津贴专家



张光贵,男,现年61岁,四川三台人,中共党员,1977年10月参加工作,绵阳卫校医学专业毕业,主任医师,原绵阳市卫生局副局长,我市公共卫生领域唯一享受国务院特殊津贴专家。

张光贵(图左一)工作近40年来,刻苦钻研业务知识,工作任劳任怨,认真负责,工作业绩突出。曾作为全国卫生城市技术考核专家组成员开展全国巡检,有关食品安全方面的建议得到省司法部门采纳并助推国家新司法解释出台。  
张光贵从事疾控工作以来,亲临现场指导处置非典、霍乱、猪链球菌病、流感、职业中毒、食物中毒等突发公共卫生事件和疑似暴发疫情86起。H1N1甲流防控经验被省卫生厅、教育厅在全省推广。张光贵在“5·12”抗震救灾中表现突出,一直战斗在抗震救灾第一线,作为卫

生防疫技术负责人,带领防疫队翻山越岭,进村入户,对食品卫生、饮水卫生、传染病防控等进行技术指导,获“全国抗震救灾医药卫生先进个人”。  
张光贵带领我市在艾滋病、结核病防治方面也取得巨大成就和诸多经验,先后迎来21个非洲国家来绵学习,并在我国61个城市推广。由张光贵负责的放射卫生工作国家现场会在绵召开,先后参与多次国家级项目调研。发表论文78篇,主编(参编)专著5部,获国家、部(省)、市科技进步奖和协作奖16项,多次获得省、市荣誉称号。

# 带瘤怀孕 步步当心

## 腺肌症准妈妈保胎有讲究

李傲霜就这些问题,给妈妈们解读如下。

### 腺肌症到底是什么?

李傲霜指出,子宫腺肌症是指子宫肌层内存在子宫内膜腺体和间质,在激素影响下发生周期性出血,伴随周围肌纤维结缔组织增生,形成弥漫病变或者局限性病变。子宫腺肌病多发生于30~50岁左右的女性。

目前,子宫腺肌病的发病原因尚不明确,多认为是由于多次妊娠人流及分娩,以及宫腔手术等造成子宫内膜损伤,基底层子宫内膜侵入子宫肌层生长而发病,还可能与年龄、生殖道阻塞、手术刮宫、剖宫产、孕激素等等诱发因素有关。

李傲霜提醒,月经量过多,严重痛经的妇女应及时到医院排查是否患有子宫腺肌症,因为子宫腺肌症一个显著的症状就是继发性痛经,进行性加重,表现为持续性下腹痛、腰痛、肛门坠胀感伴有恶心呕吐。其次,月经量增多,经期延长也是一个明显症状。再就是子宫质硬,有压痛,少数患者可有结节状突起或表面不规则状,尤其在经期时子宫可增大,质地较平时时软,但压痛更为明显。

### 腺肌症为什么容易自然流产?

因为子宫腺肌症患者的子宫内环境不正常,即便是怀孕了,胚胎着床不结实,也容易出现胎停、流产的情况。李傲霜形象地解释:“打个比方,就像种地一样,地里大部分都是石头,土非常少,这个时候你种上种子可能都不会发芽,有一些生命力特别顽强的种子可能会发芽。但是发芽之后没有营养供给还没等长大可能就死掉了。这种情况在腺肌症中很常见。”

### 腺肌症准妈妈如何保胎?

1.定期孕检:子宫腺肌症患者怀孕后一定要定期孕检,及时了解自身及胎儿的情况。必要时在医生指导下进行一些保胎的措施。日常若出现一些不适症状或先兆流产等征象需及时就医治疗。  
李傲霜强调,定期孕检是重中之重,“腺肌症患者要注意,如果你有生育要求,想生孩子,一旦发现怀孕了,不论多早,不论有没有出现肚子疼、阴道流血、

流血这些先兆流产的症状,都要尽快去医院就诊,必要时需医生给你开保胎药。不能等到有明显的症状了才去医院,这个时候再用药保胎,可能就失去保胎的最好时机了。”

保胎到什么时候呢?李傲霜表示,保胎药起码要用到三个月,期间胎儿情况平稳正常了,三个月之后可以慢慢停药,停药后还是要谨慎活动。而三个月后一旦突然出现腹痛,或阴道出血,就赶紧上医院,并跟医生讲清楚你有腺肌症,请医生赶紧用相关药物进行保胎。

2.注意饮食:子宫腺肌症患者怀孕后在饮食方面也要特别注意。在饮食清淡的同时加强蛋白质、维生素和矿物质的摄入,保证各类营养的均衡摄入,荤素搭配。同时一定要避免食用诸如酱菜、腌肉、咖啡等含盐量过高、具有刺激性的不健康食品。

3.情绪调节:子宫腺肌症患者怀孕后要注意调节自身情绪,保持乐观开朗积极的心态,避免生气、焦虑、抑郁等负面情绪,以免影响自身及胎儿健康。

4.避免过度疲劳:子宫腺肌症患者怀孕后要注意多休息,避免过度疲劳。可适量进行一些较为轻缓的运动,避免繁重的体力劳动以及各类剧烈的运动项目。

# “吐奶”不是拍拍背那么简单

吐奶是新生儿宝宝常见现象,有的新妈妈会担心是不是宝宝的肠胃出了问题或者会不会影响宝宝的发育。其实,只要宝宝精神状态良好,身高体重都在增长,没有其他异常情况,一般都不用太紧张。

如果宝宝吃完奶之后,吐出的奶量较多,就应引起新爸妈们的注意了,因为有的宝宝属于非疾病性的吐奶,也有的宝宝则属于疾病性的吐奶。绵阳市妇幼保健计划生育服务中心新生儿科主任、副主任医师李花提醒——

当宝宝吃完奶之后有哭闹表现、吐奶前表情痛苦、呕吐较为强烈或频繁,甚至呈喷射状或呕吐物中有黄绿色的胆汁及血性物质时,新妈妈应及时带宝宝到医院进行检查和诊治,以排除疾病的可能。

### 吐奶之后的家庭护理方法

#### 一般情况下的吐奶

如果只是轻微的吐奶,新妈妈们大可不必担心,这对于小宝宝来说是正常现象,只需要及时把吐出的奶液用干净的纱布擦去即可。通常宝宝会自己调节呼吸及吞咽的动作,少量的吐奶对宝宝来说,没有呛入气管的危险。

#### 大量吐奶时

如果宝宝大量且频繁地吐奶,可能会引

起窒息,需要采取以下方法进行护理,并随时观察宝宝的呼吸状况和脸色有没有变化。

1.侧向一边:发生大量呕吐的话,要警惕宝宝被奶水堵塞呼吸道引起窒息,家长应迅速将宝宝的脸侧向一边,让奶水从一侧口角流出。

2.清理口腔内部:用纱布或手帕卷在手指上,伸入到口腔内将奶水清理出来,以保持呼吸道通畅;还要仔细观察鼻孔中是否也呛入了奶水,如果有的话应用棉棒清理干净。

3.拍打背部:如果宝宝出现了呼吸不畅或者脸色突变,可能是奶水已经呛入到气管中,可以把宝宝反过来,趴在成人的大腿上,拍打背部正中,让宝宝把异物咳出来。

(任芷怡)

## 宝宝吐奶后何时去医院

### ★ 门诊时间去医院

- 呕吐、腹泻,但次数不是很多;
- 有打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等感冒症状;
- 不发烧,或者发烧在38度以下;
- 精神状态良好;
- 可以喝奶;
- 有小便,但小便量较少等。

### ★ 立即去医院

- 吐奶呈喷射状;
- 发高烧、发烧痉挛;
- 精神恍惚、反应迟钝、发呆;
- 肚子疼痛、大哭;
- 没有小便,大便呈深红色的血便或白色;
- 呕吐前撞到过头部等;
- 呛奶后面色发紫、精神转差、呻吟等。

## 寻医问药

问:宫颈癌疫苗真的有效吗?

市疾控中心免疫所副所长张训:人乳头瘤病毒(HPV)不是一个单一病毒,而是分为很多型别的一个病毒家族,目前已分离出130多种型别的HPV病毒。HPV16、18等型别病毒的长期感染可能与女性宫颈癌的发生有关。目前在我市上市的宫颈癌疫苗全称是双价人乳头瘤病毒吸附疫苗,它的主要作用是预防因高危型人乳头瘤病毒(HPV)16、18型感染所致的疾病,其中就包括了因感染高危型HPV导致的宫颈癌。依据疫苗产品使用说明书上提供的国外和国内人群临床试验结果:

15-25岁HPV16、18-DNA和血清抗体为阴性的女性接种疫苗后能够获得较好的预防这两型病毒感染导致癌前病变的保护效力。国外48个月和国内24个月疫苗免疫原性研究结果也显示:接种了3剂次疫苗后抗HPV-16和抗HPV-18血清阳转率都较高。

但是目前上市的双价宫颈癌疫苗不能预防所有高危型HPV感染所致疾病。宫颈癌疫苗与其他疫苗一样,无法对所有受种者产生100%的保护效果。自身已经存在HPV感染或者免疫功能低下者接种疫苗后,可能无法产生足够的免疫应答。(卫宣)



## 健康提示

## 绵阳市中医医院口腔科——

# 舒适化治疗:领跑口腔治疗新理念

对于很多患者来说,一提到拔牙,就联想到锤子、凿子、高速旋转的钻头,让人不寒而栗。口腔诊疗的舒适化已经成为越来越多患者的基本就诊要求。近日,在绵阳市中医医院口腔科,口腔专家成功为受牙疼折磨20多年的陈女士实施了一次特别的牙齿治疗。术后她回忆说:“整个治疗过程中,没有疼痛和恐惧。我终于不再害怕牙齿治疗了!”原来,使陈女士走出牙科治疗阴影的是该院的舒适化口腔治疗技术,患者通过吸入含有镇静、镇痛作用的笑气和使用特殊的无痛治疗设备,就可以在轻松、无痛的状态下完成拔牙、种牙等口腔治疗。



患者正在接受舒适化口腔治疗

□ 孙婷婷 文/图

### 戴“氧气罩”闻甜味

“医生,能不能只吃药就行了啊,我怕自己受不了治疗的疼痛……”诊室里,28岁的陈女士反复跟医生说着这样的话。原来,陈女士因左右两侧大牙出现严重的自发性疼痛到市中医医院口腔科就诊。经过仔细询问,医生了解到她在年幼一次牙科治疗过程中有过突发严重疼痛的经历,所以在牙科就诊时会有焦虑和恐惧,对于自己口腔方面的问题也多番回避。通过一系列的测试,接诊医师得出陈女士患有严重的牙科焦虑症。在与其进行充分沟通并取得知情同意后,医生决定在舒适化镇静技术辅助下给予其相应的治疗。

治疗中,医生一边轻松地跟陈女士聊天,一边拿来一个像氧气罩一样的东西说:“你就像平常一样呼吸就可以了。”戴上“氧气罩”后,陈女士就闻到了一种略带甜的气味。一分多钟后,陈女士从紧张、抗拒慢慢变得轻松、安静、配合,尽管医生拿出各种器械在陈女士的嘴里“忙碌”着,可她她却没有任何感觉到一丝的疼痛和恐惧。直到医生取下下面罩跟她说:“好了,治疗结束了。”这让陈女士十分诧异,不停地问:“真的治疗完了?这么轻松不可能吧……”

### 吸入“笑气”告别恐惧

“患者戴上面罩闻到淡淡的甜味,那是一种特殊的气体,叫‘笑气’。”市中医医院口腔科主任、主任医师马科院说,以往口腔手术都是直接注射麻醉药,许多患者特别是儿童会因为注射时的疼痛不由自主地出现紧张或者恐惧的情绪,无法很好的配合医生,使本来很简单的治疗变得复杂。针对这一情况,科室引进了一种新的仪器——“舒适化治疗仪”,通过笑气镇静后,再使用特殊仪器注射麻醉就不会有疼痛的感觉。

马科院介绍,“笑气”学名氧化亚氮,是一种无色有甜味的气体。通过气体的药理性作用,来抑制人体中枢神经系统兴奋性物质的释放,改变离子通道的通透性从而达到镇静、镇痛的效果。“笑气”并不是传统意义上的吸入麻醉,在整个过程中,患者都是清醒的。同时笑气对呼吸道无刺激,在体内不经过任何生物转化或降解,是一种安全的吸入麻醉药。患者在停止吸入笑气后,它会很快通过呼吸经肺部排出,少量的则通过人体皮肤蒸发。

笑气镇痛的过程非常简单。只需患者在治疗前戴上装有笑气的呼吸器,通过鼻腔吸入,就能在较短的时间内达到镇静、镇痛的效果,从而消除恐惧。

### “舒适化口腔治疗”开启无痛时代

“舒适化口腔治疗”主要适用症包括对口腔治疗有焦虑恐惧的患者;操作复杂的阻生牙、多生牙拔除及种植牙的患者;不配合治疗的儿童患者;对口腔治疗咽部敏感的患者;要求舒适化治疗的患者。目前,笑气因其安全、可靠的特点已经普遍在欧、美等发达国家的口腔治疗中得到使用,市中医医院口腔科也已成功应用于多名牙科疾病患者并取得一致好评。口腔舒适化治疗可以应用于几乎所有牙科治疗,从补牙、拔牙、镶牙、洗牙、矫形、种植等一般牙科治疗到口腔手术,均可以实现无痛化、舒适化的治疗。特别适用于对牙科治疗有恐惧和怕疼痛的患者。

近年来,市中医医院口腔科立足绵阳、辐射周边,先后在绵阳市公立医院中引进了首台口腔CT、首台口腔显微镜、首台口腔专用笑气镇静仪、首台口腔种植超声骨刀等先进设备,并在全市公立医院率先开展了显微根管治疗、口腔CT诊断、舒适化口腔治疗(包括:消除牙科焦虑症、无痛拔牙、无痛洁牙、无痛种植牙等)技术,同时,科室还多次举办大型学术会、惠民义诊、健康讲座,进一步提升了在口腔领域的诊疗能力,更好保障了市民口腔健康,赢得了广大患者的信赖。

## 绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2017年9月19日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		谭设街	钟鼓楼	大西门	红荔	开元	富乐	科圣城	西都	绿苑	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	2.80	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	59.50	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.90	70.00	69.90	69.90	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	13.00	13.00	13.50	13.00	14.00	14.00	14.00	13.00	13.80	13.50	15.00
猪肉	一级肉	12.00	12.00	12.50	12.00	13.00	12.00	13.00	12.00	11.80	12.00	13.00
猪肉	中排	18.00	19.00	19.00	19.00	20.00	19.00	20.00	19.00	18.00	18.50	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	26.00	28.00	29.00	28.00	28.00	29.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	10.50	无	无	8.50	10.00	无	11.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	6.50	6.00	5.50	6.00	5.80	6.50	6.00	7.50	6.20	6.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	9.00	无	9.00	10.00	9.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	10.00	10.00	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	10.00	10.00	9.00	12.00	无	无	无
草鱼	鲜活	8.00	9.00	10.00	9.00	8.00	9.00	8.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	6.00	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	4.50	5.50	5.00
大白菜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	1.50	2.50	2.00	1.50	1.70	2.00
莲花白	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	2.00	1.50	1.30	1.70	1.20
青笋	上等	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	3.50	2.00	2.80	2.50
香菇	上等	7.00	8.00	8.00	8.00	9.00	8.00	6.00	8.00	无	6.98	10.00
韭菜	上等	4.00	4.00	3.50	4.00	4.50	3.00	3.50	3.50	2.80	3.20	3.50
花菜	上等	4.50	4.00	4.50	4.00	5.00	4.00	5.00	4.50	4.50	4.50	4.00
黄瓜	上等	2.50	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.80	2.50	2.50
冬瓜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	1.50	0.88	1.20	1.50
南瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.00	1.20	1.50
苦瓜	上等	5.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.50	4.00	4.50	3.80	4.50	5.00
西红柿	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	4.50	3.50	4.00	3.50	3.50	3.20	4.00
茄子	上等	3.50	3.00	4.50	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.50	3.50
白萝卜	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	1.20	2.00	1.50	1.50	1.20
胡萝卜	上等	3.50	3.00	3.50	3.50	4.00	3.50	3.00	3.00	2.80	2.98	4.00
大青椒	上等	3.00	3.00	2.50	3.50	4.00	3.00	3.00	3.00	2.50	2.30	2.50
尖椒	上等	5.00	4.00	4.00	6.00	6.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.50	4.50
四季豆	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	无	4.80	5.50
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.80	1.98	2.00
山药	上等	7.00	7.00	6.00	8.00	7.00	7.00	8.00	8.00	8.00	6.98	9.00
莲藕	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	2.80	2.98	3.50
洋葱	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.48	1.50	1.50
大蒜	瓣蒜	6.00	7.00	6.00	7.00	8.00	7.00	8.00	6.00	5.00	5.50	7.00
大葱	上等	5.00	5.00	4.50	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	3.50	4.50	5.50
生姜	小黄姜	7.00	5.00	5.00	7.00	8.00	6.00	8.00	6.00	7.50	5.80	6.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.50	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.50	1.50	1.98	2.50
空心菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.50	无	3.60	2.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	8.00	8.00	6.00	7.00	6.00	7.50	8.00	7.00	4.98	5.60	6.50
梨	一级皇冠梨	5.00	4.50	4.50	4.50	4.50	4.50	4.00	4.00	3.50	3.20	4.50
香蕉	一级	3.50	4.00	3.00	3.50	3.50	3.50	3.00	3.00	2.50	3.50	4.00

注:1、食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。  
2、绿苑为跃进路店,佳昊为小花园店,阳光农庄为奥林春天店。