

# 市卫生健康委组织大型义诊活动

市中心医院多学科专家积极参加



**本报讯** 为了积极响应2024年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周活动要求,近日,市中心医院参加了由市卫生健康委在牧野广场组织的大型义诊活动。该院院长助理李树斌带队,普瘤、骨科、神经内科、中医科、儿科、心血管内科、消化内科、肿瘤内科、药学部等专业的十多位专家参加了义诊和健康宣教活动。

活动当天一大早,市中心医院专家团队就来到了现场,摆开桌椅、拉开条幅、支起展板。看到市中心医院的专家来了,附近群众都围了上来。经验丰富的专家们为群众细致解答疑问,针对不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议和治疗方案,还为大家讲解常见病、多发病的预防知识和注意事项;护理专家认真为居民测量血糖、血压,为数值异常的群众分析原因、提出合理化的生活建议(如图)。

活动中,专家们积极传播健康知识和医学常识,重点开展慢性病防治、特殊人员的注意事项等健康科普宣教,提高公众的健康素养,受群众的好评。

(李炳文/图)

## 市中心医院赴八里沟景区开展急救知识科普和义诊活动

**本报讯** 为进一步提升基层科学素养,促进健康知识普及,大力弘扬志愿精神,9月26日,市中心医院医疗专家团队和急救小组,赴辉县市八里沟开展急救知识科普和大型义诊活动。

八里沟景区工作人员承担着保护游客人身安全的重任。为使景区

工作人员在国庆小长假来临前进一步对急救知识掌握得更加规范到位,市中心医院急救小组在主任曹军的带领下,为工作人员进行心肺复苏“海姆立克”等常见急救技能的教学。

在义诊活动现场,市中心医院专家团队和志愿者,为景区150余名职工提

供免费健康诊断与咨询服务,同时提供中医学、骨科、内分泌、心血管、神经学等多方面的诊疗服务。活动现场学习氛围浓厚,景区工作人员踊跃进行试练,市中心医院急救小组耐心指导,确保每位学员都能学会并掌握相关急救技能。

此次活动不仅为八里沟景区职工

和游客提供了实实在在的服务与帮助,更在无形中弘扬了志愿服务精神,并进一步提升了该院的社会影响力与美誉度。

(陈小变)



## 引发高血压吗? 献血会造成贫血吗?

1998年我国颁布实施的《中华人民共和国献血法》规定,国家实行无偿献血制度。时至今日,中国已经实现临床用血全部来自公民自愿无偿献血,但仍有不少人对献血存在误区与偏见,没有勇气参与到无偿献血者的队伍中。

**一、献血会造成贫血吗?**  
每次献血200ml~400ml不超过体内血容量的十分之一,且通过机体自我调整,刺激造血器官加快制造新的血液,血液能在较短时间内得到补充,人体内的血液有80%在不同断地参与血液循环,负责给身体各个部位供血,而另外的20%则储存在肝脏等脏器中,以备不时之需。献血时抽的血就是从这20%里“提取”的,一般献血后1小时~2小时后血容量就会逐渐恢复,我国对献血间隔期有着严格的规定,血站的工作人员在您献血时也会做出专业指导,充分保障献血者的安全。

**二、献血会引发高血压吗?**  
首先,献血前血站工作人员会严格按照《献血者健康检查要求》对每一位献血者进行健康征询和血液检测,患有贫血病的人在献血查体时就会被检查出来,不符合要求的献血者是无法献血的。

其次,少量失血的过程中,人体的血液系统会代偿性增生,血液能在较短时间内得到补充。因此,在符合献血者健康检查要求的情况下献血不会造成贫血和高血压。献血后注意适当的休息和增加营养物质的摄入,人体很快就能恢复献血前的水平,不会影响健康。

(新乡市中心血站 李芳)

## 合理用药送健康 深入基层暖民心 市卫生健康委组织安全用药主题宣传活动

**本报讯** 近日,市卫生健康委新医药产业链工作专班办公室组织市中心医院、省荣军医院、市药学会、市药学科普专家团专家,在平原示范区举办了“合理用药年健康基层行”文明志愿服务安全用药主题宣传活动。

活动当天,市中心医院的专家团队在平原示范区卫生健康委会议室,为基层医疗机构的医师、药师及乡村医生150余人进行了业务培训指导。培训内容丰富多彩,涵盖了国家医疗政策、常用抗感染药物、血

管性药物、冠心病及儿童普通感冒的合理用药等多个方面,受到了基层医务人员的热烈欢迎和高度评价。

同时,省荣军医院的医疗团队深入原武镇西关村,为当地群众提供了面对面的健康咨询和义诊服务。活动现场设置了合理用药、中医健康、强筋健骨、强心健脑、助您健康等多个板块,专家们耐心解答群众疑问,普及科学用药知识,帮助群众树立正确的健康观念,并针对在乡退伍军人及孤寡老人给予了特

别关怀,为其进行了血糖、B超、心电图、血压、颈动脉筛查等五项检测专项服务。本次活动惠及群众180余人。

此外,市新医药产业链工作专班一行走访调研了平原示范区华兰基因工程有限公司,实地考察了企业的产销研状况,重点关注了单抗药物的上市进程。专班表示将充分发挥工作职能,加强企业与政府部门沟通协调,助力我市新医药产业提质增效高质量发展。

(王子鸣)

## 新乡医学院第一附属医院 开展老年营养干预进社区活动

**本报讯** 近日,在市卫生健康委的组织领导下,新乡医学院第一附属医院临床营养科团队联合卫辉市卫生健康委在卫辉市汲水镇贺屯村开展老年营养干预进社区活动。

临床营养师资深营养师为老年朋友们开展了一场别开生面的老年营养改善主题讲座活动。主治医师营养师王雪平、主管营养师李晶晶分别围绕老年人膳食以及老年人慢性病饮食要点进行生动讲解;营养师对在场的老年人进行了营养状况调查,内容包括基本情

况、微型营养评估、肌少症筛查、人体测量、24小时膳食回顾调查。通过详尽的调查,判断老年人是否存在营养不良、肌少症、超重、肥胖等问题,以及日常膳食中存在哪些问题。根据调查结果对老年人进行一对一个性化膳食指导。

活动最后,营养师将印有老年人平衡膳食宝塔和老年人膳食指南的帆布袋、围裙和限盐勺、控油壶等发放给老年人,让他们在日常做饭的过程中,潜移默化地学习营养知识。

近年来,我国老龄化问题日

趋凸显,国家高度重视老年人的营养健康问题。此次活动响应河南省卫生健康委关于老年营养改善行动的号召,通过倡导“三减三健”健康生活方式和膳食平衡搭配理念,帮助老年人强化营养健康意识,提升营养健康素养,改善营养健康现状,切实增强老年人的获得感、幸福感和安全感。此外,老年人营养状况调查的结果将作为制定老年人营养改善有关政策、谋划老年人营养有关工作的重要参考和依据。

(文雪平)

## 市二院砥砺前行新档案



## 市二院邀请省医院等级评审护理专家组组长授课

**本报讯** 近日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)邀请河南省医院等级评审护理专家组组长宋葆云,为全院护理人员带来了一场精彩的讲解与现场指导。此次活动得到了院领导的高度重视,激发了全院护理人员对提升护理质量的热情。

市二院院长王志方,主管护理副院长常红娟,护理部主任武素萍等出席了活动。

王志方在致辞中对宋葆云的到来表示了衷心的感谢。他强调,等级评审是医院提升服务质量、保障患者安全的重要契机,希望全院护理人员能够珍惜这次难得的学习机会,认真聆听专家的讲解,积极落实专家的指导意见,为医院的发展贡献自己的力量。

随后,宋葆云以其丰富的专业知识和评审经验,详细解读了等级评审的标准和要求,从护理质量管理体系的建立、护理安全的保障措施、患者满意度的提升策略,到护理人员的专业素养培养等多个方面进行了全面阐述,同时分享了许多生动的案例和实用的技巧。

讲解结束后,宋葆云深入市二院病区进行了现场指导。她仔细查看了护理记录、设施设备的摆放以及患者的护理情况,并与护理人员进行了深入交流。针对存在的问题和不足,她提出了具体的改进建议和指导意见,护理工作是一项细致入微、责任重大的工作,必须时刻以患者为中心、以质量为核心,不断提升护理服务的专业性和人性化水平。

(武素萍)

## 市二院医生 路救低血糖老人



**本报讯** 10月4日清晨,60岁的王先生已经结束了一夜的辛苦工作,满怀疲惫地骑着自行车回家。

当王先生骑行至牧野大道时,突然感到一阵强烈的眩晕袭来。他感到头昏目眩,整个人仿佛被无形的力量拖拽着,无法前行。他拼尽全力想要保持平衡,但身体却不受控制地摇摇欲坠。

在王先生即将陷入危险之际,一个身影匆匆走来。市二院神经外科的刘军杰医生恰好路过此地,看到了王先生的困境,刘军杰立刻上前询问王先生的状况,并安抚他紧张的情绪。在了解到王先生可能是低血糖引起的身体不适后,刘军杰迅速跑到附近的早餐店购买了豆浆和糖,希望能为王先生迅速补充能量。然而,由于豆浆温度较高,王先

生一时难以饮用。刘军杰见状,又果断地到马路对面买了含糖饮料,让王先生先喝下以缓解不适。在刘军杰的精心呵护下,王先生的身体状况逐渐稳定下来,他的脸色由苍白转为红润,力气也慢慢恢复了。王先生紧紧握住刘军杰的手,感激之情溢于言表。

事后,王先生多方打听到刘军杰的工作单位。为了表达自己对刘军杰的深深谢意,他特意制作了一个锦旗,上面写着“医者仁心,救人于危”的字样,送到了市二院(如图)。

在接过锦旗的那一刻,刘军杰表示:“这只是我作为医生的分内之事。”他还关切地询问了王先生的身体状况,得知王先生已经无碍后,才放心地继续自己的工作。

(二院文/图)

## 老人股骨粗隆下骨折情绪严重波动 市二院多学科联手 破解医疗难题

**本报讯** 近日,市二院完成了一例令人瞩目的手术——为一位92岁高龄的患者成功实施了左股骨粗隆下骨折内固定术。这场手术不仅考验了医护团队的精湛技术,更展现了多学科合作在复杂病例治疗中的重要作用。

这位患者因不慎摔伤导致左髌部剧烈疼痛,活动受限长达5小时,被紧急送往市二院骨科四病区就诊。面对这位高龄且伴有高血压、精神病的特殊患者,医院迅速启动了应急响应机制,组织了包括骨科、心血管内科、精神科等多学科专家团队进行会诊。

经过全面细致的检查,患者被诊断为左股骨粗隆下骨折,同时高血压病情需稳定控制。考虑到患者的高龄及复杂的病史背景,骨科四病区主任杨玉峰凭借丰富的临床经验和深厚的专业知识,迅速带领团队深入分析了患者的各项检查结果,并结合ERAS

(快速康复外科)理念,制订了一套周密的手术方案。该方案最大限度地减少手术创伤,保障患者术中和术后的安全。

在团队的密切配合下,手术得以顺利进行。然而,术后患者却出现了严重的精神症状,包括被害妄想和术后谵妄,这给医护团队带来了新的挑战。面对这一突发情况,杨玉峰立即联系了精神科专家,通过远程会诊的方式为患者量身定制了个性化的治疗方案。在医护人员的精心护理和悉心照料下,患者的精神症状很快得到了缓解。

随着精神状态的稳定,患者的身体也开始康复了。骨科四病区团队为患者制订了个性化的康复训练方案,通过科学有效的锻炼,患者的左膝关节主动、被动活动能力得到了显著改善。不久之后,患者便能够坐起活动,重新享受生活的乐趣。

(杨玉峰)

## 秋季养生有“三果” 亦食亦药好处多

秋季天气转凉,白露节气过后暑气消除,气温降低、寒生露凝,在养生方面要特别注意秋燥损伤人体津液。因此,饮食应以滋阴润肺为佳。

**龙眼:**养心安神,益气补脾。作为药食同源的中药材,龙眼有益气补脾、养血安神等多种功效。很多药膳食谱重用龙眼搭配其他食材,用来缓解因贫血、失眠等引起的不适症状。为此,推荐龙眼粥、龙眼茶等食疗法。

**大枣:**补脾和胃,益气生津。大枣性质平和,能培补脾胃,为调补脾胃之常用食品。从西医学营养学角度看,鲜大枣和干枣的含糖量都很高,同时大枣中还含有较多的维生素C和维生素P,是营养价值较高的果类。

**核桃:**补肾固精,温肺定喘。正常人群可以在日常生活中适当进食核桃,比如在吃早餐时把核桃仁撒在粥、麦片或酸奶里;平时炒菜或烹饪肉类菜肴时,适当加一点碎核桃当配料;或把它当成下午茶和加班时的点心食用。

(王梅)

## 关注乳腺癌 重在早发现

**一、“粉红丝带”的由来**  
“粉红丝带”是一场关爱乳房的运动,是全球最有影响力的乳腺癌防治活动之一。在1992年10月,雅诗兰黛集团副总裁伊芙琳·兰黛和美国《自我》杂志主编彭尼女士共同首创“粉红丝带”,在她们的倡导下,“粉红丝带”成为全球乳腺癌防治运动的标志。

2003年10月,“粉红丝带”乳腺癌防治运动正式进入中国。每年10月正式成为世界乳腺癌防治月或警示月。每年10月18日为防治乳腺癌宣传日。10月第三个星期定为“粉红丝带”关爱日。

早预防、早发现、早治疗是“粉红丝带”乳腺癌防治运动的宗旨。

**二、乳腺癌离我们并不远**  
乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤。据全球调查研究显示,女性中乳腺癌的新发病例及死亡病例均占全部恶性肿瘤的首位。

我国是乳腺癌发病率相对较低的国家,但人口基数大,发病例数和死亡例数占全球的11.2%和9.2%。在世界范围位居前列,且以每年2%~3%的速度递增,发病高峰年龄从35岁~70岁。

或仅表现为轻微的乳房疼痛,性质为触痛或隐痛,少数为针刺样。常呈间歇性或局限于病变处,疼痛不随月经周期而变化;乳房肿块是促使患者就诊的主要症状,80%以上为患者自己偶然发现;乳头溢液、乳头凹陷、乳房形状和大小的改变,皮肤“酒窝征”“橘皮样变”、腋窝肿块等是乳腺癌的预警信号;应用影像学对无症状的人群进行筛查,如:乳腺X线摄影、乳腺超声检查,也可早期发现乳腺癌。

**四、乳腺癌发现越早,治愈率越高**  
乳腺癌的治疗重在早发现。早期乳腺癌患者治愈率可达90%以上,而晚期乳腺癌不足40%。当乳腺癌病灶很小并且没有扩散时,更容易治愈。肿瘤负荷越小,临床分期越早,预期生存时间越长,反之越短。因此,争取早期发现、早期诊断、规范治疗仍然是控制乳腺癌的基本策略。

**五、如何早期发现乳腺癌**

1.学会自我检查方法,每月一次,每次月经过后1周~2周为宜。第一步,面对镜子,肩膀挺直,双手放在臀部,观察镜子中的乳房,大小、形态、颜色,有无皮肤凹陷、褶皱或鼓起,乳头改变方向或内陷,乳房发红,出现皮疹或肿胀等。然后举起手臂,重复前面的观察内容。第二步,触诊。平躺在床上,用左手触摸右侧乳房,右手触摸左侧乳房,触摸时手指并拢,平整伸直,平稳地触摸乳房,手指慢慢地从乳房上转小圈检查,可以从乳头开始,逐渐转圈移动,一直检查到乳房的外缘,包括双侧腋窝的淋巴结,不能漏掉任何部位。最后挤压乳头,观察有没有异常分泌物。

2.定期到医院检查。40岁以上妇女,每年可以进行1次乳腺X线检查或乳腺超声检查。对高危女性,如有乳腺癌家族史的妇女,可以把检查年龄提前。

(贾良王欣)

