



守护前列腺 照亮健康路

新乡市“前腺无忧”公益筛查项目在市中心医院启动



本报讯 近日,市卫生健康委、市红十字会、市中心医院,共同在市中心医院举行新乡市“前腺无忧”公益筛查项目启动仪式(如图)。

市卫生健康委副主任陈银亭,市红十字会党组书记、常务副会长孙涛科,市中心医院院长车振勇出席仪式并致辞,多家爱心企业代表、社区卫生服务机构负责人、全市各级医疗机构泌尿外科与男科专业技术人员及媒体代表等近300人,共同见证这一重要时刻。

启动仪式由市中心医院副院长李树斌主持。

车振勇在致辞中指出,作为拥有“一院两区”的区域医疗中心,市中心

医院始终将公益属性和社会责任置于重要位置。近年来,市中心医院已常态化组织筛查团队深入基层,年均开展百余场义诊与健康科普,积累了丰富的早期筛查与健康管理经验。他表示,市中心医院泌尿外科作为省级重点培育学科,年诊疗量超4万人次,年手术量3500余台,并在豫北地区开展多项前沿技术。“前腺无忧”项目是市中心医院将专业诊疗能力转化为普惠性公共健康服务的关键一步,市中心医院将全力提供技术支持与流程保障,确保项目规范、高效、可持续运行,为全市前列腺癌防治工作树立新标杆。

孙涛科在讲话中聚焦前列腺癌防治的严峻现状与公益筛查的紧迫性。他指出,公众对PSA(前列腺特异性抗原)筛查的知晓率、PSA筛查覆盖率均处于较低水平,此次与市中心医院的合作是“公益组织搭台、专业机构出力”的典范,旨在打通筛查“最后一公里”,真正实现疾病防治的关口前移。他呼吁广大男性增强健康意识,主动参与筛查,并期待更多社会力量加入这项关乎生命健康的公益事业。

陈银亭从公共卫生政策与健康新乡建设的高度阐述了项目的深远意义。他表示,“前腺无忧”项目是深入贯彻落实“人民至上、生命至上”理念和健康中国战略的具体行动,精准回应了男性群体特别是中老年男性的健

市中心医院妇科妇瘤一科

为患者切除5.5公斤肿瘤

损的风险。更棘手的是,患者肿瘤血供丰富,与盆腔内血管、肠道、输尿管等重要组织紧密毗邻,手术中稍有不慎就可能引发大出血,脏器损伤等严重并发症,同时患者合并2型糖尿病,血糖控制不佳,进一步增加了手术与术后恢复的难度。

面对这一复杂病例,市中心医院迅速启动多学科协作机制,组织麻醉科、内分泌科、输血科、手术室等多个科室的专家开展联合会诊。专家团队反复研讨手术细节,针对肿瘤的解剖位置、血供特点以及患者的基础疾病,

制订了周密的手术方案和多套术中应急措施,为手术安全筑牢防线。

手术当日,董学彩、海静主刀操作。团队首先小心翼翼分离肿瘤与周围组织的粘连,精准识别并处理肿瘤的供血血管。面对肿瘤表面密布的粗大血管,医护人员精准轻柔地钳夹、结扎,逐步剥离肿瘤主体。整个手术过程历时3小时,台上、台下始终保持高度专注,最终将这枚5.5公斤重的巨大盆腔肿瘤完整切除,术中出血得到严格控制,患者生命体征全程平稳。

术后,患者被送至复苏室观察,该院麻醉与围术期医学科巩继平团队严密监测其血压、心率等生命体征,为术后恢复保驾护航。目前患者已顺利返回病房,各项检查指标正常,身体恢复状况良好。

据海静介绍,此次手术的成功,不仅检验了该院妇科妇瘤科团队的技术水平,更体现了多学科协作模式在攻克疑难重症中的重要作用,也为复杂盆腔肿瘤的诊疗积累了宝贵的临床经验。

(海静)

肠道:你的“第二生命体征”

——重新定义健康的体内宇宙

长久以来,我们谈论健康,习惯于测量心跳、血压、体温。但新兴的科学浪潮揭示,有一个更深、更动态的生态系统,正在无声地主宰着我们的身心健康——它,就是我们的肠道。这不仅是消化器官,更是人体最复杂的“内在宇宙”。理解并维护它,已成为健康理念中一场静默而深刻的革命。

一、超越消化,肠道,你的“第二大脑”与免疫总司令。

传统认知将肠道局限于“消化工厂”。新理念则大为拓展。

神经中心:肠道拥有独立而庞大的神经网络(肠神经系统),与大脑通过“肠—脑轴”进行双向、实时的化学对话。我们的情绪(如焦虑、愉悦)、认知能力,甚至决策偏好,都受到肠道状态的深刻影响。

免疫基石:人体约70%的免疫细胞驻扎于肠道。它并非被动的防御屏障,而是一个主动的“免疫训练营”,持续识别敌友,训练免疫系统保持平衡,是过敏、自身免疫疾病乃至抗癌能力的关键调控者。

代谢引擎:肠道菌群像一座高度专业化的化工厂,参与合成必需维生素(如B族),调控能量代谢,影响我们对食物的反应与体重管理。

二、健康新理念,从“补充益生菌”到“培育微生态”。

旧话常提“补充益生菌”。新话的核心,则是“生态培育”与“动态平衡”。

滋养多样性:肠道健康的关键不

在于一两种“明星菌株”,而在于整个微生物社群的丰富性与多样性。这如同热带雨林,物种越丰富,生态系统越稳定。

拥抱环境微生物:适度接触自然环境中的多样微生物(如土壤、植物),可以丰富我们的肠道菌库,这可能解释“卫生假说”下,过度洁净环境与免疫系统疾病增多的关联。

三、实践新话,构建你的“肠道友好型”生活方式。

这不仅是饮食清单,更是一种系统性的生活哲学,饮食上,做“微生物园丁”。

追求植物多样性:每周目标是摄入30种以上不同的植物性食物(包括蔬菜、水果、坚果、种子、香料、豆类、全谷物)。每一种都是不同微生物的“专属营养师”。

发酵食品是盟友:将泡菜、酸菜、无糖酸奶、康普茶、味噌等视为日常“微生物调味品”,它们提供活菌和有益的代谢产物。

限时进食与肠道节律:给予肠道规律性的休息时间(如夜间禁食12—14小时),尊重其内在的生物钟,有助于微生物群进行维护与修复。

(杨轶)

四、生活中,做“肠道平衡的守护者”。

管理压力为要务:慢性压力是肠道生态的“酸雨”,通过冥想、正念、规律运动来减压,直接惠及“肠—脑轴”。

优先睡眠:深度睡眠是肠道黏膜修复和微生物群调节的黄金时间。

明智使用药物:尤其是抗生素,它们如同“森林大火”,需在医生指导下使用,并在用后积极通过饮食重建生态。

规律运动:运动能增加肠道微生物多样性,促进有益菌生长。

肠道健康的新理念,最终引领我们走向一种更整体、更谦卑的认知:人体不是一个孤立的个体,而是一个与数万亿微生物共生的“超级有机体”。健康,是我们与体内这个复杂、精巧的宇宙和谐共舞的状态。

关注肠道健康,就是聆听身体最深处的声音,是从生命本源出发,对身心健康进行的一次系统性升级。它不再只是关于“不便秘”,而是关于清晰的思维、平稳的情绪、强大的免疫力以及充满活力的生命状态。今天,我们养护的不仅是肠道,更是我们内在的生态,以及由此生发的整个生命质量。

(杨轶)

健康“新”话添彩文明城市 加油健康新乡

市二院砥砺奋进新档案

市二院组织医务工作者开展冬季健步行活动



本报讯 1月9日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)工会举办“暖冬健步展风采,同心聚力再出发”冬季健步行活动(如图)。

作为项目的具体执行负责人,市医学会泌尿外科与男科学分会主任委员、市中心医院泌尿外科主任、学科带头人王磊详细介绍了项目的实施方案与科室保障能力。他表示,市中心医院泌尿外科将依托河南省医学重点培育学科的平台,协调包括7名主任医师、6名副主任医师及多名硕博人才在内的骨干力量,全力投入前列腺癌的早期筛查、评估与绿色通道诊疗工作,通过便捷的PSA检测进行初筛,并为结果异常者提供一站式、快速化的后续诊断与治疗支持。

启动仪式上还举行了爱心企业捐赠证书颁发仪式。

陈银亭、孙涛科、车振勇共同为市海川新材料科技有限公司、市佰维嘉化工有限公司、河南伟宁保险代理有限公司等首批捐赠单位代表颁发了证书,表彰其助力公益、回馈社会的善举。

据悉,“前腺无忧”项目将采取“医院—社区”联动的模式,首批覆盖卫滨区、红旗区、牧野区的多个社区卫生服务中心,并逐步向其他县(市、区)及乡村延伸。项目计划针对60岁以上的男性或者有前列腺癌家族史的高危人群,开展免费PSA筛查,并对异常者开通绿色通道诊疗通道,构建“预防—筛查—诊疗”一体化服务模式,并建立长期健康管理档案。

(李龑龙 郭静/文 王鹏宇/图)

市二院为高龄宫颈癌患者成功实施微创手术

本报讯 近日,市二院妇产科团队成功为一名73岁高龄且合并多种基础疾病的宫颈癌患者实施腹腔镜下宫颈癌根治术。手术在院长助理、普通外科主任王海溥的全程指导下顺利完成,标志着该院在妇科肿瘤微创治疗领域及高龄复杂病例综合诊疗水平上迈上新台阶。

患者吕女士因确诊宫颈癌入院。术前评估发现,吕女士患有高血压、脑梗死等基础疾病,身体机能较弱,组织愈合能力差,手术耐受性远低于普通患者,治疗难度与风险陡增。出于对患者术后恢复的考量,家属希望采用创伤小、恢复快的腹腔镜微创手术方案。

王海溥介绍,宫颈癌是威胁女性健康的常见恶性肿瘤,但其具备明确的预防与早期筛查路径。他提醒广大女性,定期进行HPV检测联合TCT液基薄层细胞学检查,可有效实现宫颈癌的早发现、早诊断、早治疗,早期宫颈癌治愈率高,预后效果良好。同时,高龄并非手术的绝对禁忌,通过全面细致的术前评估、科学规范的围术期管理,许多高龄患者同样能够通过手术重获健康,提升生活质量。

(李文静)

让“胖友”减重不孤单

市二院举行第11届减重联谊会

本报讯 近日,市二院第11届减重联谊会在温馨氛围中圆满举行,为减重患者及健康关注者搭建起医患同心、同伴互助的交流平台,让每一步健康蜕变都有陪伴,每一份坚持付出都有回响。

活动现场,怀揣健康期许的“胖友”们陆续签到入场,一张张笑脸定格着对改变的向往。在活动专区,“拔河比赛”“站报纸”“蒙眼取水”“套圈”等趣味团队项目轮番登场,大家在欢声笑语中携手闯关,在轻松互动中锻炼了身体,更在并肩协作中拉近了距离。

不少参与者坦言,这场充满温度的互动让他们真切感受到“减重路上从不孤单”,同伴的鼓励就是前行的重要动力。

午餐时分,市二院普通外科二病区精心准备的低糖低脂健康餐备受青睐。大家围坐在一起,在品尝营养美味的同时,敞开心扉分享减重心路历程,有人细述从“管不住

嘴”到“科学搭配”的饮食调整心得,有人动情讲述从“迈不开腿”到“主动运动”的习惯养成,真挚的分享引发阵阵共鸣,现场掌声与笑声交织。

“以前总觉得减重是孤独的自律,今天才发现,有一群志同道合的人相伴,连流汗都变得快乐。”一位参与者的感慨道出了众人的心声,真诚的交流为每个人注入了持续前行的勇气与希望。

作为减重代谢领域的深耕者,市二院普通外科二病区十余年来累计开展减重手术2500余例,建立起“术前精准评估—微创手术干预—术后中西医综合调理—长期系统随访”的全周期诊疗模式。科室始终秉持“减重不仅是体重下降,更是健康习惯养成与生活方式重塑”的理念,连续举办11届减重联谊会,用持续的陪伴与专业的支持,让每一位健康追光者都能感受到温暖与力量。

(宋习茹 孙亚莹)

原阳县开展团体献血活动

本报讯 近日,原阳县卫生健康委牵头组织县直机关、乡镇和卫生健康系统党员干部职工,在县人民医院开展了一场为期三天的团体无偿献血活动。成功献血644人,累计献血量达23.5万毫升。

活动现场,该县党员干部职工依次进行献血登记、体检、初筛检测、献血。在无偿献血车上,他们从容伸出手臂,让带着体温的血液承载着爱心缓缓流淌,传递着责任与担当。

“作为卫生健康系统的一员,我深知血液对救治患者的重要性。能用这种方式帮助他人,我感到非常自豪。”一位正在献血的医务人员微笑着说话。

三天无偿献血的时间里,一张张真挚的笑脸、一个个坚定的身影,一袋袋温热的血液见证着原阳县人民的爱心与担当。这些血液为我市临床急需用血的患者送去了希望。

(黄健 王海芳)