

做人民群众的健康卫士

——我市医师节表彰大会侧记

■本报记者 刘彩霞
通讯员 谷东方

8月19日是中国医师节，这是我国继教师节、护士节、记者节之后确定的第四个行业性节日。今年医师节的主题是“弘扬崇高精神，聚力健康中国”。为了激励广大医师发扬学习典型、创先争优、乐于奉献、大医精诚的职业精神，市卫生健康委从7月中旬在全市开展了评先树优活动，经过层层评选、逐级推荐，从全市各级各类医疗卫生机构注册的执业（助理）医师中，评选出了12个优秀医师团队和60名优秀医师。他们代表了我市“关爱生命、佑护健康，做人民群众健康好卫士”的医师队伍形象。

在医师节表彰会上，全市优秀医师代表欢聚一堂。现场受表彰的优秀医师团队

和优秀医师在掌声中依次上台领奖。

在随后的优秀代表发言中，优秀家庭医师签约团队代表、柳江社区卫生服务中心晋殿坡团队负责人晋殿坡讲述了他们在家庭医生签约工作中主动沟通，架起与社区居民之间的桥梁，用耐心、热情的服务不断增强居民签约服务获得感的故事。优秀科技创新医师代表、市骨科医院数字骨科负责人宛磊以技术赢得尊重，以德行赢得人心。优秀援外援疆医师代表、市三院医师王银浩讲述自己在援疆地与当地患者之间的点滴小事，反映援疆医生不畏艰苦，努力提升当地医护人员急救水平的精神风貌。优秀青年骨干医师代表、市六院心内科副主任王瑾，讲述了自己选择从医之路的初心，以及坚守的原因和支撑的信念。突出贡献团队代表、市中心医院心血

管治疗团队负责人刘东亮对该院胸痛中心建设的做法和成效进行了经验分享。他们的感人事迹彰显了我市广大医师救死扶伤、为卫生健康事业无私奉献的崇高情怀。

近年来，在市委、市政府的正确领导下，全市卫生健康系统人员牢固树立大卫生、大健康理念，继续深化公立医院改革，努力打造区域性医疗中心，积极投身医疗改革和健康提升事业。广大医

务工作者坚持“把一切方便留给病人，把一切困难留给自己”的服务理念，努力为病人提供更加安全、高效、优质、便捷、经济的医疗服务，涌现出许多可歌可泣的行业标兵、劳动模范和感动人物。他们唱响了最光荣的医务工作者之歌，用真情传递健康卫士的温暖，用汗水书写白衣天使的忠诚，为更好地保障全市人民的健康安全努力工作，无私奉献。



厚植精神文明沃土

——市疾病预防控制中心创建省级文明单位纪实

■本报记者 刘彩霞

今年以来，市疾病预防控制中心根植精神沃土，引领文明新风，始终把创建文明单位作为工作的重中之重，大力开展创建活动。

市疾病预防控制中心在健康教育、慢性病防控、传染病、地方病、公共卫生、职业卫生、免疫规划、卫生应急、疫情报告与管理等工作中，表现突出，连年获得省疾控中心表彰，在国家、省下达的质量控制活动中均获得优秀等次。同时，市疾病预防控制中心还设有固定的精神文明宣传专栏，每季度更新一次，并经常利用市疾病预防控制中心官方微博、微信、电子屏开展讲文明树新风公益广告宣传，通过一系列举措凝人

心、鼓干劲，走出了一条文明创建与疾病防治工作相互促进、协调发展的新路子。

市疾病预防控制中心在创建文明单位过程中狠下功夫，加强学习，着力培养一支高素质的干部职工队伍。全面开展深入纠“四风”持续转作风活动和“争创忠诚干净担当好班子、争当忠诚干净担当好干部”活动。为进一步加强诚信建设、提高服务水平，市疾病预防控制中心印发了《关于开展诚信建设专题宣传教育活动实施方案》，开展了“诚信个人”评选活动，组织职工学习身边的先进人物，引导职工树立诚实守信、积极向上的思想观念，夯实疾控事业发展的道德基础。市疾病预防控制中心大力弘扬求真

务实的工作作风，严格落实中央“八项规定”，坚决反对“四风”，不做表面文章，力戒浮躁，扎扎实实推进创建工作。同时，还制订了年度业务培训工作计划和读书学习活动实施方案。根据方案要求，为每位职工配备了相关的学习资料；认真落实理论学习制度，坚持班子集体学习制度和科室集中学习制度，并对学习情况进行检查通报。市疾病预防控制中心在今年世界读书日当天开展了青年团员读书学习交流。

市疾病预防控制中心还坚持积小善成大德，让志愿服务遍地开花。深入推进学雷锋志愿服务活动，将学雷锋志愿服务活动常态化，市疾病预防控制中心153名职工全部注册为志愿者。节

日期间，市疾病预防控制中心对困难、患病党员职工进行了救助和慰问，为帮扶村贫困户送去了米、面、油等生活用品。组织健康巡讲团到社区开展健康巡讲，开展儿童预防接种日、碘缺乏病日、禁毒日等宣传活动，发放各种宣传资料5万余份。持续开展“城市大清洁”行动和“交通志愿服务”活动，每周对分包道路进行清洁，并设置文明交通志愿服务点，劝导不文明出行行为。

市疾病预防控制中心党员、干部、职工在业务上比拼争先，在社会活动中奉献爱心，在创建文明单位上献智、献策，实现了创建文明单位与疾控事业互为促进的良好局面。

市中医院“诚信服务之星”风采展

为患者提供优质护理

——记市中医院外一科护士张允

■本报记者 刘彩霞

张允是市中医院外一科的一名普通护士。自2011年工作以来，她秉持忠于职守、无私奉献的精神，努力为患者提供优质的护理服务。

面对患者及其家属因疾病而产生急躁、忧虑、恐惧等情绪时，张允深知作为一名护士，一句贴心的问候、善意的安慰，直接影响着患者及其家属的心情。

6月中旬，张允负责护理的一名食管癌术后女性患者，由于病痛的折磨导致患者脾气暴躁，对医生、护士百般挑剔，有时患者的家属也被其骂走。某天因为化疗药物导致患者呕吐，张允马上拿来干净的衣服和被子为她换上，用温水为其擦拭身上的污物，使患者深受感动。出院时，其家属向张允表示感谢。

6月25日，科室收治了一位71岁肠梗阻且伴有严重心脏病病的患者。患者来时呼吸急促，张允立刻协助其他护士为其摆体位、吸氧、输液、监护。为了防止患者乱动，张允在旁边帮患者维持体位，并注视监护仪上的变化。30分钟后，患者终于能平静呼吸，而张允的双腿已经站得发麻。

尽管浑身酸疼，但是能为患者解除痛苦，张允觉得自己再辛苦也是值得的。

选择护理工作，就注定选择了奉献。每逢国庆节、春节等节假日，张允都坚守在工作岗位上。加班加点对于每位医护人员来说是家常便饭，张允也不例外，有时父母、孩子生病她都顾不上照料，心里对家人充满愧疚，但是张允从不后悔选择护士这个职业。张允表示，未来她将更加踏实地在护理这条路上走下去，让热爱护理的种子扎根于心间，开出美丽的花朵。

百次献血英雄榜

献出鲜血播下爱

——记无偿献血者杨艳峰



■本报记者 刘彩霞

今年43岁的杨艳峰，是一名热心公益的市民。日前，记者不但在爱心粥屋看见他忙碌的身影，还在爱心献血屋，看见他伸出手臂捐献血液。对他来说，参加公益活动已经成为自己生活的一部分，在帮助别人的同时快乐自己。

当过兵的杨艳峰在部队参与过无



糖尿病健康教育知识之三

适宜运动有助于控制血糖

对于糖尿病人来说，适宜的运动有很多好处。科学的运动不仅可以增强胰岛素的作用，帮助控制血糖，还能调整血脂代谢，降低血压，控制体重，改善心肺功能，预防心血管疾病。

糖尿病患者开始运动前应做全面检查，以确保运动安全，并就检查结果与医生讨论身体状况是否适合做运动，确定运动方式和运动量。如果有以下这些情况不适宜运动：合并各种急性感染；伴有心功能不全、心律失常，且活动后加重；严重糖尿病肾病；严重糖尿病足；严重的眼底病变；新近发生了血栓；有明显酮症或酮症酸中毒；血糖控制不佳；严重的糖尿病神经病变；频繁发生的脑供血不足者；频发低血糖。

病情稳定的1型、2型和妊娠期糖尿病患者可以通过运动来帮助控制血糖，以中低强度的有氧运动最为合适，如快走、慢跑、太极拳、骑车、健身操等，运动强度可以根据自身感觉来掌握，以感到周身发热、出汗为宜。

运动时间从吃早餐后1~2小时左右开始运动较好，因为此时血糖较高，运动时不易发生低血糖。每次运动包括运动前做准备和运动后做恢复整理，运动的时间约为30~60分钟。注意在达到应有的运动强度后应坚持20~30分钟，这样才能起到降低血糖的作用。糖尿病患者每周至少应坚持3~4次中低强度的运动。

糖尿病患者运动中还要注意以下问题：随身携带糖果及糖尿病卡，以便自救；运动过程中注意心率变化及感觉，如轻微喘息、出汗等，以掌握运动强度；若出现乏力、头晕、心慌、胸闷、憋气、出虚汗，以及腿痛等不适，应立即停止运动，原地休息。若休息后仍不能缓解，应及时到附近医院就诊。

注射胰岛素的患者，运动前最好将胰岛素注射在非运动区。因为肢体的活动使胰岛素吸收加快、作用加强，易发生低血糖。在运动前和运动后最好各测一次血糖，以掌握运动强度与血糖变化的规律。运动后仔细检查双脚，发现红肿、青紫、水泡、血疱、感染等，应及时请专业人员协助处理。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信公众号）

市健康教育所

疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

国药控股漯河有限公司

提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设

地址：漯河市源汇区湘江西路1006号

本报讯（记者 杨三川 通讯员 谷运岭）近日，市中心医院副院长、生殖医学与遗传中心总负责人付秀虹主刀完成了该院首例经腹腔镜下双侧睾丸切除术。该病例极为特殊，发病率约为十万分之一。这项手术的成功，标志着该院在罕见的性发育异常疾病诊疗方面取得了历史性突破。

18岁“少女”竟是男儿身

患者小芳（化名）今年18岁，自出生时父母就发现其与普通女孩不同。特别是进入青春期后，小芳迟迟未出现生理周期反应。眼看她即将迈入大学，小芳的母亲带其到市中心医院生殖医学与遗传中心门诊，在上大学前为其做一次彻底的检查。

“经过检查，我们发现小芳盆腔内没有子宫和卵巢，并且具有46XY的男性染色体。”该院妇产科主任王慧芬说。小芳的社会性别和自认性别均为女性，但医生根据检测结果最终诊断小芳患有雄激素不敏感综合征，为男性假两性畸形的一种。如不切除睾丸，癌变率将高达50%以上。

该病有多罕见？就连从医30年的王慧芬也仅见过一次。针对小芳的情况，付秀虹教授高度关注，从治疗方案的制订以及手术，均由她参与指导。

多学科医生集中会诊 罕见病例手术终获成功

据付秀虹教授介绍，因为该病少见，并且涉及到家族遗传、两性畸形、性发育异常、生殖内分泌以及生殖泌尿、妇科1期Ⅱ期手术、术后的随访和管理、患者兄弟姐妹及母亲的基因谱、患者社会心理角色等复杂因素，这让市中心医院妇产科的医生感到这一病例充满挑战性。

手术前一夜，在付秀虹的倡导下，妇产科吕净上主任召集，王慧芬主任主持该院妇产科包含的妇科、产科、生殖、遗传4个专业，展开了一场大讨论，共计60多位医生参会。遗传基因分析，家族健康管理，胚胎早期性染色体及性腺发育，手术的适应证时机以及手术方式，手术后病人的终身管理……参会医生展开了激烈讨论，会诊从下午开到了晚上8点，全科大夫对这个疾病有了全新的认识，制订了周密的手术、后续治疗和家族基因检测方案。

简单来说，这次手术是为了将小芳的双侧睾丸切除。由于其位于双侧阴囊最低处。综合考虑后，作为主刀医生的付秀虹并没有采用在会阴处切口直接取出的方式，而是选择了经腹腔镜入路的手术方式。

术后第二天可下地行走 患者亲属还需基因检测

付秀虹说：“一般来说，



8月19日，患者将写有“耐心细致 无私奉献”的锦旗送到源汇区沙澧中医院，感谢该院烧伤科医护团队精湛的医术和周到的服务。

本报记者 焦海洋 摄