

漯河市2024年全民营养周启动

本报讯（见习记者 陈金旭）今年5月12日至18日是第十届全国营养周，5月20日是第三十五届“5·20”中国学生营养日。5月10日，市卫健委、市教育局、市爱卫办主办，市营养学会、市疾控中心、漯河小学承办的漯河市2024年全民营养周暨中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在漯河小学举行。

启动仪式上，漯河小学学生代表宣读了全民营养周暨“5·20”中国学生营养日倡议书。

近年来，我市以全民营养周、爱国卫生月和“健康漯河行 大医献爱心”等专项行动为契机，组织营养健康专家深入中小学校园，开展了内容丰富、形式多样的科普宣传活动，取得了良好的效果。我市将以此次活动为契机，积极倡导减油、增豆、加奶理念，引导居民合理搭配日常膳食，养成良好的饮食习惯；鼓励广大营养健康科技工作者、营养师、营养指导员发挥主力军作用，广泛宣传中国居民膳食指南、系列食养指南核心思想，结合踊跃参与科普文章、视频、海报、实践指导工具等内容产

出，利用当地主流媒体和各单位官方网站、微博、微信公众号、抖音等平台，

以及社区居民、学校家长微信群发布等多种形式，宣传全民营养周、“5·20”

中国学生营养日主题相关内容，提升社会影响力和全民参与度，惠及大众健康。

■相关链接

近20%居民不能每天吃早餐 专家建议这样吃

今年5月12日至18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示，我国居民吃早餐情况不容乐观：工作日18.4%的人不能每天吃早餐，周末29.7%的人不能每天吃早餐，且食用谷薯类比例达89.4%，食用奶豆、蔬果的比例不到50%，膳食结构不够合理。

营养专家提示，吃好早餐是改善居民膳食结构不合理状况的重要环节，提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明，不吃早餐或早餐吃得不好，都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，早上人体血糖水平较低，不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分

泌，促进脂肪生成；同时，空腹时间长，人体容易产生饥饿感，从而在午餐等餐次进食高热量食物。

研究表明，长期不吃早班会使2型糖尿病风险增加21%，还会增加心血管、消化系统等疾病风险，对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲，更好地控制体重，而且会让人体有更好的代谢和内分泌反应，改善下一次进食时的血糖反应，增加胰岛素敏感性，维持血糖稳定状态，降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐？《中

国居民膳食指南（2022）》建议，早餐要保证食物多样，做到4类品种以上：至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份，保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物，如新鲜的、五颜六色的蔬果，以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示，早餐不能吃太少，应占全天食物总量的25%至30%，能量供给与午餐、晚餐相似。早餐时间不宜太晚，尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐，在温馨愉悦的状态中开启美好一天。

据新华社

普及健康生活方式 提升全民健康素养

本报讯（记者 刘彩霞）5月11日晚7时，“食品名城赏食博 营养健康伴我行”漯河市首届营养健康宣传月启动仪式暨漯河市骨科医院健康科普能力大赛活动在红枫广场举行。

现场，医护人员展示的《与“食”俱进 “石”不再来》《燃烧我的卡路

里》《过量饮酒 “肝”拜下风》《惹不起的痛风君》《当胸痛来临时》《美丽的陷阱》等作品内容富有创意、形式新颖，采用情景剧、顺口溜、快板等生动活泼、诙谐有趣的表演方式，围绕健康生活方式、营养健康知识、慢性病防治等主题进行通俗易懂、生动形象的讲解，

赢得了现场评委和线上线下的观众一致好评。

活动现场除开展科普短剧展演，还举办了“健康夜市”义诊、科普知识宣传等系列科普文化活动，提升全民营养健康能力素养，助推现代化漯河“三城”建设。

近年来，漯河市骨科医院不断加强科普工作建设，举办了各种形式的科普比赛，组建了一支健康科普知识人才队伍，持续提升全员服务能力。经过选拔，共有23个表演类作品入围活动总决赛，为大家带来了一场健康知识科普盛宴。

市妇幼保健院

全髋关节置换术帮强直性脊柱炎患者挺直腰板

近日，市妇幼保健院（市三院）骨科成功为一名强直性脊柱炎患者实施了全髋关节置换术。原本身体无法直立的患者重新挺直了腰板，且随着患者术后坚持康复，其日常活动和生活质量得到了明显改善。

5月7日，患者专程从舞阳县章化镇赶到该院骨科，为科室医护团队送上了

锦旗，感谢医护人员的精心治疗和贴心照顾。

据了解，该患者患有强直性脊柱炎，髋部疼痛了十余年，严重影响生活和工作，曾多处求医接受治疗，但效果都不好。最后，他来到该院骨科。

经过诊断，骨科主任王全收明确病因后为患者成功实施全髋关节置换术。

目前，该患者已经恢复了正常的生活和工作。

王全收表示，强直性脊柱炎是一种发生在脊柱的自身免疫性疾病，俗称“不死的癌症”，是遗传和环境等多种因素共同作用所致，最终脊柱和大大节发生强直，活动困难，并不同程度的眼、肺、心血管、肾等多个器官损害。

李珍珍

相约六院·健康相伴

子宫内膜癌的症状有哪些

子宫内膜癌是发生于子宫内膜的恶性肿瘤，是女性常见的恶性肿瘤之一。近年来发病率在世界范围内呈上升趋势，平均发病年龄为60岁，其中75%发生于50岁以上妇女。

子宫内膜癌的症状

阴道流血：主要表现为绝经后阴道流血，量一般不多；尚未绝经者可表现为经量增多、经期延长或月经紊乱，常被误认为是月经不调。

异常排液：多为血性液体或浆液性分泌物，合并感染则有脓血性排液、恶臭。



地址：漯河市八一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695

因异常阴道排液就诊者约占25%。有时阴道排液中可伴有组织样物。

下腹痛及其他：若肿瘤累及宫颈内口，可引起宫腔积脓，出现下腹胀痛及痉挛性疼痛，肿瘤侵犯子宫周围组织或压迫神经可引起下腹及腰骶部疼痛。晚期可出现贫血、消瘦等相应症状。

哪些人容易得子宫内膜癌

肥胖、高血压、糖尿病，称为子宫内膜癌三联征。

不孕不育会增加患子宫内膜癌的风险。而与之相反，每次妊娠均可一定程度降低子宫内膜癌的发病风险。

晚绝经的妇女在后几年大多为无排卵月经，因此延长了无孕激素协同作用的雌激素刺激时间。

无排卵性疾

病，如：无排卵性月经异常、无排卵性不孕、多囊卵巢综合征（PCOS）等。由于无周期性排卵，子宫内膜缺乏孕激素拮抗，长期的单一雌激素作用致使子宫内膜发生增生甚至癌变。

功能性卵巢肿瘤。有些卵巢肿瘤，如：卵巢颗粒细胞瘤、卵泡膜细胞瘤等，常产生较高水平的雌激素，引起月经不调、绝经后出血、子宫内膜增生甚至内膜癌。

长期服用单一雌激素。

其他：他莫昔芬是乳腺癌内分泌治疗药物，研究表明，长期服用可导致子宫内膜增生，增加癌变风险。

早期发现子宫内膜癌且得到规范化治疗，对改善预后至关重要。如果月经时间长且量多、一直不干净且不规律，就要及时去医院就诊。易发生子宫内膜癌的高危人群需要定期体检，改变不良生活方式，多运动、控制体重，纠正不良饮食习惯、避免高糖高脂饮食等。

市六院提供

老窝镇卫生院

打造中医特色理疗科室

■本报记者 刘彩霞

召陵区老窝镇卫生院康复医学科发扬中医文化精神，积极探索中医特色之路。

作为集运动医学、物理医学、传统医学、临床医学于一体的综合性康复科室，该科在科室主任李咏娟的带领下发展中医特色，对颈椎病、肩周炎、带状疱疹、肱



左图 康复医学科医生团队合影。老窝镇卫生院提供

骨外上髁炎（网球肘）、腰椎间盘突出、膝关节炎等疼痛性疾病开展了针灸、小针刀、穴位埋线、刺络放血等针对性治疗，治疗过程中患者基本没有不适感，康复效果好。

今年3月初，一名43岁中年女性患者在家人的搀扶下到康复医学科就诊。医生询问得知，患者两天前出现肚子疼痛，就医服药后效果不好。检查后，李咏娟怀疑患者腰部可能有问题，安排住院并对其进行针灸、艾灸治疗。

第三天，患者不适感减轻，能自行下床走路，十天后康复出院。

作为基层医疗机构，老窝镇卫生院康复医学科使用农村适宜医疗技术和中医药技术开展康复治疗。目前，该科具有完善的PT治疗室、OT治疗室、熏蒸治疗室，拥有各种先进的艾灸设备、中药熏药设备、中频脉冲设备、颈椎牵引（腰椎牵引）设备，采用物理治疗、运动治疗、作业治疗、针灸治疗、穴位注射治疗等综合的康复治疗手段，对临床常见病的康复提供专业的医疗服务，恢复和改善患者的功能障碍，帮助患者提高生活质量。

如何科学运动减脂

管住嘴，迈开腿。减脂靠的就是“七分饮食，三分锻炼”。下面就为大家介绍一下如何科学运动减脂。

适合自己的才是最好的。建议超重或肥胖者在医生的指导下制订合理的运动计划，并坚持锻炼。

超重或肥胖者要选择合适的运动方式，应在身体能承受的范围内使体脂含量合理降低，还要避免运动损伤。有氧运动，如慢跑、游泳等都是不错的选择。刚开始运动时，应以中等强度为主，循序渐进，以免增加运动损伤的风险。

通常开始运动时，每周锻炼3次，每次30分钟。此后，根据个人运动能力等情况逐步增加每周运动次数至5次，每次30分钟至60分钟，即达到或超过世界卫生组织推荐的每周150分钟中等强度有氧运动。

另外，开展抗阻训练也是必不可少的，如做哑铃、杠铃等器械训练可以增强肌肉力量、提高代谢水平。建议每周进行2次至3次抗阻训练，每次锻炼组数为2组至4组，每组重复次数可根据个人运动能力维持在8次至15次。

对不同年龄段的人，减脂运动方式的选择也要考量个人因

素，以避免运动损伤。

肥胖儿童。减脂运动方式应以游戏和趣味运动为主，目标是增加身体活动量，保证孩子们在运动中感受到乐趣。体育游戏、舞蹈等都是较好的选择，家长可以陪伴孩子多参加户外活动。

肥胖青少年。可以选择各种球类运动，竞技性强又有社交属性。同时，辅以跑步、游泳等增强心肺耐力的有氧运动，以及徒手力量训练等，让孩子们在青春发育期获得更高的心肺耐力水平和更强壮的肌肉状态等。

肥胖中年人。考虑每日运动时间有限，可选择运动持续时间短、强度较高的短间歇训练，以期在较短时间内收获更大的健康效益。当然，瑜伽、八段锦等也能缓解神经系统疲劳，改善因久坐带来的后腰痛等。

肥胖老年人。运动不应仅为减脂，还应该包括维持肌肉力量、身体灵活性及平衡能力，预防跌倒的发生。因此，可选择强度较低、运动负荷较轻的运动方式，如散步、打太极拳等。

科学减脂不仅要达到体重下降的目的，还要通过运动获得增强体质、促进健康、防控慢性疾病的效益。

召陵区疾控中心提供



健康指南

肺结核防治健康知识

什么是肺结核

肺结核是一种严重危害人类健康的慢性呼吸道传染病。肺结核俗称痨病，是由结核杆菌侵入人体肺部引起的呼吸道传染病。患肺结核后如果不能及时、彻底治疗，不仅会对自己健康造成严重威胁，而且可能传染其他人。

传播途径是什么

呼吸道传播：主要通过患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫直接传播给他人；痰干燥结核杆菌随尘埃吸入也可感染。

消化道传播：饮用带菌的牛奶。

垂直传播：患病孕妇母婴传播。

皮肤伤口感染：如污染的注射器等。

易感人群有哪些

人群普遍易感。婴幼儿、青春后期及老年人发病率较高。社

会经济发展水平低下的人群因居住拥挤、营养不良等原因发病率较高。

肺结核有哪些症状

肺结核的主要症状是连续咳嗽、咯痰两周以上，或痰中带有血丝。同时，还可能伴有胸痛、盗汗、午后低热、全身疲乏、食欲减退等其他常见的症状。

肺结核病如何治疗

抗结核化学药物治疗又称“化学疗法”，是控制结核病传播的有效方法。合理化疗原则是早期、联合、适量、规律和全程用药。结核病的正规彻底治疗必须有6个月至8个月的疗程，且需要多种药物联合使用才能彻底治愈。连续咳嗽两周以上的病人尽量到医院就医，并进行相应的胸部拍片检查，必要时进行痰培养检查。

漯河市第七人民医院 刘丛

谈谈肿瘤治疗手段

手术、放疗、化疗是治疗肿瘤的三个最主要的方法。

第一，不同的肿瘤，治疗手段各不相同。比如卵巢癌，手术是最主要的治疗手段，对于卵巢癌治疗来说最大的失败就是没有手术。如果是滋养细胞肿瘤，就需要首选化疗，并且通过规范的化疗，90%以上的患者可以完全治愈。再如鼻咽癌，放疗是常用的治疗手段，并且风险更小。

第二，同一肿瘤的不同阶段，最适合的治疗手段不同。以宫颈癌来说，早期宫颈癌适合手术，但局部晚期的宫颈癌适合选择放（化）疗，并且多半数的患者可以临床完全缓解，获得长期生存。

第三，同一肿瘤、相同阶段，不同患者的最佳治疗手段可

能会不同。同样是早期宫颈癌，如果患者相对年轻且没有严重并发症，建议手术治疗；如果患者高龄且身体状况差，那放疗就会是常用的治疗手段。

第四，手术、放疗、化疗只是不同的治疗手段而已，并且在很多时间，彼此之间不是孤立的，而是需要相互配合的。如卵巢癌手术后需要化疗辅助；如宫颈癌放疗时，需要小剂量的化疗药物来增强放疗的效果；再如绒癌化疗时，若出现耐药病灶，可以选择手术切除。

患者进行肿瘤治疗时切忌激动，应保持冷静，和医生充分沟通，做一个正确的决定并树立治疗的信心，最终会获得一个好结果。

漯河市中心医院妇科 李锦巍

齐心协力 挽救患者生命

5月11日，患者郭某家属将三面锦旗送到市中医院，向医护人员表示感谢。

据了解，患者郭某于2024年3月8日因车祸致左下肢缺失，大量出血，入院时已处于失血性休克状态，病情危急。市中医院迅速开辟绿色通道，多学科协

作抢救患者。当时患者需要大量输血，但血库用血十分紧张。该院立即与市中心血站沟通协调，用最短时间让患者输上了血，挽救了生命。

目前，患者生命体征平稳，精神状态良好。

李鹏飞

本版组稿：李永辉 王夏琼