

## 儿童健康“五小”专项行动进校园

本报讯(记者 朱红)6月10日,市卫生健康委、市教育局携手市妇幼保健院,将一份份特别的“健康礼包”送进多所校园。

此次捐赠活动,市妇幼保健院向市实验中学、漯河小学、市实验小学、郾城区实验小学、市第二实验小学等学校分别捐赠了视力反转拍20套、视力灯箱1套、医用身高体重秤1台、数字跳绳100条,用于儿童生长



## 市中医院与市国投公司签署战略合作协议

本报讯(记者 郭嘉琪)6月13日,市中医院与市国投公司战略合作会议举行。会上,双方代表签署了漯河市中药煎配中心食药同源项目入驻河南食品科创园相关协议。

根据协议内容,市中医院作为首批入驻的河南食品科创园单位,与中原食品实验室深入挖掘中医药产业链潜力,在河南食品科创园孵化中心构建“一基地五中心”项目(一个基地:中原食品实验室—市中医院成果转化基地,五个中心:中药制剂研发推广中心、中药煎配中心、中药膳食研发推广中心、中药药妆研发推广中心和中医药衍生品研发推广中心)。

此次战略合作旨在探索医、政、企、研联动新模式,在国家“健康中国2030”战略驱动下开启中医药现代化新赛道。市中医院与中原食品实验室在河南食品科创园的协同入驻标志着“中医药+食品科技”实现跨界融合。此举将加速我市食品产业在营养健康、食药同源、未来食品三大方面实现新突破,助推我市中医药事业高质量发展。

近年来,市中医院聚焦群众需求,抓住服务关键点,实施“一基地五中心”项目。此举不仅可以满足市民对优质便捷中医药服务的需求,还对推广中医药文化、发挥中医药特色优势具有重大意义。

## 郾城区中医院成立糖尿病肾病科

本报讯(见习记者 陈金旭)近日,郾城区中医院经过精心筹备,正式成立糖尿病肾病科。该科室的成立,标志着医院在慢性病管理领域迈出了更加专业化、精细化的一步。

据悉,新成立的糖尿病肾病科整合了糖尿病诊疗、肾病管理和血液透析中心三大核心业务,有效解决

了糖尿病与肾病严重并发症患者以往需要在多个科室辗转治疗的问题。科室内部即可完成从糖尿病早期干预、肾病筛查诊断到终末期肾脏病透析治疗的全程化管理,使得医生能更全面地掌握患者基础疾病状况、制订综合治疗方案,以提升患者的治疗体验。



6月12日,市中医院联合漯河职业技术学院共同举办“走进校园 健康同行”义诊活动。  
宋晓攀 摄



据有关心理咨询数据显示,考后两周是心理问题高发期。考后压力骤减、对分数的焦灼等待叠加,容易让考生患上多种“高考后遗症”。

专家建议,如感焦虑,可通过写日记、向亲友倾诉等方式释放情绪;如抑郁自责,应规劝自己降低对成绩和目标院校的绝对化期待;放纵应有度,后续要做好生物钟调整、科学饮食和运动等。

新华社发

本版组稿:王夏琼

## 漯河医专二附院 AI赋能 提升患者就医体验

本报讯(记者 刘彩霞)在人工智能技术飞速发展的今天,医疗行业面临越来越多的挑战,诸如医疗资源优化、诊断效率提升、患者数据管理……面对新挑战,今年2月,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)积极探索,在全市率先开展DeepSeek本地化部署工作,将先进的人工智能技术与医疗服务深度融合,为医疗服务的智能化变革按下“加速键”,开启了智慧医疗新篇章。

近日,一名55岁患者突发胸痛到该院急诊科就诊。医生接诊后,用AI系统输入患者的症状后, AI提供诊中决策支持,系统提示高危胸痛预警,自动列出优先排除的致命性疾病,并推荐了紧急检查检验项目,帮助医生在接诊过程中快速综合判断,避免可能出现的漏诊。

患者检查检验完成后, AI报告解读助手解析检验检查报告的异常指标,根据患者病史生成诊断建议、健康指导等。医生结合专业医学知识,对患者进行快速救治。患者办理入院后, AI提供结构化病历模板,跨系统整合多源数据,自动生成简要病情、鉴别诊断、手术指征、诊疗计划、诊疗经过等标准化病历,完成住院病历文书生成,医生再进行个体化调整。病历书写完成后, AI病历质控助手通过质控模板分析病历文本的语义是否完整、内涵是否一致、术语是否合规,并提供改进建议。

医生还可通过AI问答系统进行询问,系统支持多轮对话与上下文理解,快速调取相关法律法规、指南、制度、药物配伍禁忌等供医生参考。

此外,该院在确保诊治精准和质量安全的前提下,全面贯彻落实省、市关于加快推进医疗机构医学检查检验结果互认工作,目前已完成230项检查检验结果互认。今年1月至5月,该院共为患者节省检查检验费用100.48万元。

全面实施提前1天线上预约就诊可享挂号费减半、7天线下复诊免收挂号费等就医惠民政策,有效减轻了患者的就医负担。



## 漯河医专二附院开展我市首例 机器人导航下脑干血肿穿刺引流手术

近日,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)开创性进行机器人导航下脑干血肿穿刺引流手术。这在我市尚属首例。

患者为55岁男性,高血压病史两年,平时未监测血压及规律服药控制血压。二十多天前,患者突然一侧肢体无力,随之出现昏迷。入院时,该患者的血压为197/120mmHg,浅昏迷,一侧肢体完全瘫痪,头颅CT提示桥脑出血破入脑室,血肿量约12ml,

医生把患者CT图像导入机器人系统,与患者头颅标记融合,确认血肿位置后,设计穿刺通路,将引流管精

准穿刺置入血肿腔,顺利引流出暗褐色液体。术后,患者转入重症医学科继续治疗。在神经外科医生和重症医学科医护人员共同努力下,患者术后第四天恢复神志,一侧肢体可做指令性动作;术后第七天血肿明显吸收,拔除引流管。目前,患者病情明显好转,已经转入普通病房开始康复训练。

据悉,脑干出血是一种比较特殊的自发性脑出血。这个部位的出血会

导致患者陷入较深度昏迷,甚至可能因生命中枢的功能紊乱出现呼吸、血压、脉搏的不稳定。目前,脑干出血有穿刺和微创手术两种治疗方法。目前常用的手术方法就是在CT引导下做脑干出血的穿刺引流手术治疗,但手术相对比较复杂,且对医生的技术要求较高。神经外科手术导航机器人的出现,极大降低了穿刺手术的风险,提高了手术成功率。

刘旭

## 什么是营养

在我们的传统观念里,营养就是吃肉、喝奶。其实这不全面。营养是指人体从外界环境摄取食物,经过消化、吸收和代谢利用其有益物质供给能量,构成和更新身体组织,以及调节生理功能的全过程。营养素是食物中具有特定生理作用的物质,能维持机体生长发育、活动、生殖以及正常代谢所需的物质。让我们来初步认识一下七大营养素:

### 1.蛋白质

来源:肉类(鸡肉、牛肉、猪肉、鱼肉等)、蛋类、豆类(黄豆、绿豆)和奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)。

作用:蛋白质是身体的“建筑材



料”,帮助我们长高、长肌肉,还能修复身体受伤的地方。比如,当你不小心摔倒擦伤皮肤,蛋白质会参与修复伤口,让皮肤尽快好起来。

### 2.碳水化合物

来源:米饭、面条、面包、馒头、土豆、红薯等。

作用:碳水化合物是身体的“能量加油站”,就像汽车需要汽油才能跑,我们的身体需要碳水化合物来活动。

### 3.脂肪

来源:食用油(花生油、橄榄油)、坚果(核桃、杏仁、腰果)、肥肉、奶油。

作用:脂肪不仅是能量的来源,还能保护我们的内脏器官,就像给器官穿上了一层“防护服”。不过,脂肪吃了容易长胖,所以要适量吃。

### 4.维生素

来源:新鲜的蔬菜(菠菜、西兰花、胡萝卜)、水果(苹果、橙子、草莓)、动物肝脏。

作用:维生素种类很多,能帮助身体正常工作。比如,维生素C可以增强免疫力,让我们少生病;维生素A对眼睛有好处,能保护视力,让我

们看得清楚。

### 5.矿物质

来源:牛奶、豆类、绿叶蔬菜、坚果、海产品(虾皮、紫菜)。

作用:矿物质很重要。其中,钙就是矿物质的一种,可以让我们的骨骼和牙齿变得坚固。铁能帮助身体制造血液,让血液把氧气运到身体各个地方。

### 6.水

来源:白开水、矿泉水、无糖的茶水。

作用:水是生命之源,可以帮助我们调节体温,还能把身体里的废物排出。我们身体的每个细胞都需要水,每天要喝足够的水,让身体保持水润。

### 7.膳食纤维

来源:全谷物、蔬菜、水果、坚果、种子等。

作用:其实膳食纤维是碳水化合物分类中的一类非淀粉多糖,虽不能被人体消化吸收,但是可刺激和促进胃肠道的蠕动,有利于其他物质的消化吸收和粪便排泄,其中可溶性膳食纤维还有助于控制血糖和血脂。膳食纤维吸水膨胀后可增加胃内容物体

积、延缓饥饿感、辅助控制体重等,对健康也很重要。

均衡饮食是获取七大营养素的关键。我们要避免偏食或过度依赖某种食物,多吃天然食物,少食深加工食物。让我们一起了解营养,吃出健康。

李锦璐



### ■专家介绍

李锦璐,市二院儿童保健科、营养科副主任,主治医师,擅长儿童生长迟缓及精神发育迟缓、孤独症的诊断和治疗,发育行为指导与干预,婴幼儿喂养指导,常见营养性疾病的诊治及治疗,儿内科常见病、多发病的诊治等。她工作十余年,具有丰富的临床工作经验。

## 如何延缓老花眼的发生

如今,越来越多的人成为“视觉初老族”,老花眼日趋年轻化,不再是老年群体的“专属”。

专家介绍,随着年龄的增长,人的身体机能退化。无论近视还是不近视,都难逃老花眼。老花眼的学术名称是老视。老视是指随着年龄的增长,眼睛的

调节能力下降,出现了近距离阅读模糊、疲劳、酸胀、多泪、畏光、干涩及伴生头痛等情况。

老视并不是一种疾病,而是一种生理现象。由于现代人长时间使用手机、电脑等电子设备,近距离阅读强度增加,不少人在40岁左右就出现了老视

现象。眼睛老化的度数会随着年龄增长而增加,因此一定要戴合适的老花镜来矫正视力,避免增加眼睛负担,加重头痛、眉紧、视物模糊等症状。

如何延缓老花眼的发生?专家建议,避免用眼疲劳,每看电脑或手机1小时,让眼睛休息10分钟,眺望远

方;改善用眼环境,用眼时的照明强度要适宜,不要看字体过小、模糊不清的读物;充足饮水,饮食均衡,适当摄取富含维生素A、B族维生素的食物,如猪肝、豆制品、蛋类等;遵医嘱使用眼药水。

据人民网

## 保护胃部健康 哪些细节要注意

我们每天都在使用的筷子或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃,却不知长期使用的筷子,表面会布满肉眼难以看到的细小凹槽,成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。专家提醒,定期更换筷子,可降低致病物质传播风险,守护胃部健康。

上海市消保委实验显示,使用超6个月定期更换筷子,霉菌数量比新筷子高出30%。木筷、竹筷表面易磨损,吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外,部分塑料筷子或劣

质一次性筷子在高温下可能释放甲醛等有害物质,危害健康。不同材质的筷子更换周期不同,木筷、竹筷建议每3个月至6个月更换一次,一旦出现裂痕、霉斑或异味立即丢弃;不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌,可每3个月检查一次,若未出现明显磨损,可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外,餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样重要。专家介绍,餐具清洁也有大学问。成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%至50%,建议将筷子分开清洗,

用洗洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段,100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌,但黄曲霉菌的杀灭须区分菌体与毒素;菌体可通过高温、紫外线灭活,而毒素需要用280摄氏度以上高温或碱性处理,日常家庭环境中一般无法杀灭。此外,家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易藏污纳垢,日常清洁与定期更换不可忽视。

值得警惕的是,大家常挂在嘴边的“趁热吃”这一习惯暗藏风险,有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际

癌症研究机构经过评估后认为,饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。专家建议,食物温度应控制在10摄氏度至40摄氏度为宜。

胃部健康筛查是预防胃部疾病的“前哨站”。幽门螺杆菌是胃炎、胃癌的主要诱因之一,建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐,使用公筷。此外,胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要,建议成年人每3年至5年进行一次胃镜检查,为胃部健康筑牢防线。

据《人民日报》