

市卫生健康委调研 高水平医院项目建设运营工作

8月9日，市卫生健康委党组书记杨跃伟带领相关负责人走进高水平医院项目现场开展调研，深入了解项目整体推进、搬迁计划、运营方案、设备购置、资金保障、人才储备、配套设施建设等情况，现场办公解决存在问题，并对下一阶段重点工作作出安排。

高水平医院项目自6月初完成主体结构封顶以来，目前二次结构施工加快推进，地下室安装工程、配套设施建设同步进行，装修图纸陆续出图，运营搬迁方案初步制订，人才引进招聘和设备购置工作有序推进，全力以

赴落实“建成即运营”的目标。

杨跃伟指出，高水平医院是重大民生工程，事关百姓健康福祉，要按照“新增一个好医院、新建一个新高地”的总思路，进一步统一思想、提高站位，以高定位高标准落实好建设运营各项工作。要聚焦高质量建设，在保证质量与安全的前提下，进一步倒排工期，拿出具体方案，逐项逐条明确具体时间节点，科学组织施工，全面加快建设进度。要聚焦高效化化解问题，建设和运营专班梳理出需要解决问题的清单，与有关部门加强沟通协调，分类逐项快速解决。要聚焦

大力度保障，多元落实医疗设备采购调配路径，协同相关部门争取资金支持，推动设施设备、信息化平台、人才等资源要素集成共享。要聚焦高水平运营，树立运营前置、建管一体理念，完善医院高水平运营策略，优化

运营、搬迁思路与方案，加快推进运营筹备工作，以做优医院增量惠民利民、扩容放大优质医疗资源，真正把高水平医院打造成区域医疗服务的高地，为我市居民提供更加优质高效的医疗健康服务。

张云昊



巨大儿的危害

新生儿出生后1小时内体重大于4000克者，就可以称为巨大儿。孕妇高龄、肥胖、妊娠合并糖尿病、过期妊娠、有巨大儿分娩史等是导致胎儿超重的因素。近年来，其发生率呈上升趋势。研究表明，出生体重越大，新生儿及母体发生损伤、残疾乃至死亡的风险也就越高。

对妈妈的危害

1.难产风险增加。巨大儿较普通胎儿头部更大，分娩过程中胎头下降缓慢，导致产程延长甚至阻滞，增加难产概率。



2.产后出血风险增加。巨大儿会导致子宫过度扩张，分娩后子宫收缩乏力，进而引发产后出血，危及产妇生命安全。

3.易造成产道撕裂。胎儿体积过大，分娩过程中易导致产道严重撕裂。

4.远期并发症。胎头长期压迫产道，可致尿失禁、粪失禁，甚至子宫脱垂或膀胱、直肠膨出，严重影响生活质量。

对宝宝的危害

1.宝宝缺氧风险增加。产程延长易导致胎儿宫内缺氧。

2.肩难产。胎儿过大时，头部娩出后肩部易被卡住。此时强行娩出可导致锁骨骨折和臂丛神经损伤，其发生率随胎儿体重增加而升高。臂丛神经损伤致残率高，严重者可遗留终身残疾。

3.代谢紊乱。严重时可危及生命，新生儿出生后易发

生低血糖、低血钙等并发症。

4.远期慢性疾病。巨大儿日后发生肥胖、糖尿病、心血管疾病及骨骼损伤的风险显著升高。当新生儿出生体重≥4500克时，上述风险急剧上升。



吴飒

■专家链接

吴飒，市妇幼保健院（市三院）产科主任医师。她毕业于新乡医学院，先后进修于四川大学华西第二医院、河南省人民医院、郑大二附院等。她擅长高危妊娠的诊治，妊娠合并症及并发症的诊断及处理，产科急危重症的抢救，病理产科、难产处理、妇科肿瘤、宫腔镜检查及手术治疗，妇产科常见病及多发病的诊治。

雷暴天气暗藏健康威胁 如何科学避险

当前，强降雨和雷暴天气频发。除直接灾害外，雷暴还可能引发呼吸系统疾病发作、心血管事件增加等健康问题。专家提醒，不同人群健康风险各异，须科学防护、因人施策，提前做好应对准备。

雷暴天气健康威胁要警惕

近年来，雷暴天气引发的雷暴哮喘备受关注。中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明说，雷雨前，空气湿度变大，让空气中本就聚集的花粉和霉菌孢子颗粒吸水后，体积进一步变大。当有雷暴时，花粉和霉菌被瞬间击碎，变成更为细小的微粒体进入人体下呼吸道，引发过敏性鼻炎、哮喘或导致症状加重。

此外，北京大学第一医院心血管内科副主任于扬说，雷暴天气气压骤变，易诱发急性心梗、脑梗等心脑血管急症。老年人因机能衰退和共病状态更易受气候影响。研究表明，气温、湿度变化可能引发生理指标波动及情绪应激。公众要提高警惕，出现不适及时就医。

专家还表示，心理健康敏感人群

要对雷暴天气高度重视：雷暴时的声响和强光易引发焦虑人群惊恐发作；强风可能导致物体坠落、树木倒塌，加上路面湿滑，易造成意外伤害；雷暴引发的断电还会威胁依赖医疗设备患者的生命。

科学防护 因人施策

针对哮喘和过敏体质人群，张永明建议，雷暴天气前应关闭门窗，有条件的可以使用空气净化器，过敏体质的人群要备好相关急救药物，如硫酸沙丁胺醇吸入气雾剂等。若出现喘息气促、胸闷咳嗽等症状，应及时使用吸入剂并就医。

“极端气候确实可能会加剧心脑血管疾病风险，但公众不要过度紧张，提前做好常用急救药物，避免情绪激动，出现不适症状及时就诊。”北京大学第一医院心血管内科主治医师李锴提醒，心理健康敏感人群可尝试深呼吸、冥想等放松技巧，必要时寻求亲友或专业心理支持。

依赖医疗设备的患者和家属同样要做好防护。于扬建议，一是根据设备电源情况保障电力供应，提前充电或准备发电装置等。二是备好设备故

障应急包，如使用呼吸支持设备患者要备好管路、简易呼吸球囊，有起搏器植入患者可备用磁铁等。三是确保医疗可及。若发现依赖医疗设备出现异常，要及时就诊或启动医疗救援。

此外，照护者在照护老人、婴幼儿及行动不便者时，应加强居家环境安全，如移除走廊障碍物防止跌倒、卫生间安装防滑扶手、密封电源插座等，提前规划避险方案，掌握常用急救方法及紧急转移路线。还要做到健康风险主动防控，如老人脱水、婴幼儿体温失调等，照护者需要定期做好监测。

携手筑牢防雷安全网

雷暴天气的健康防护是一项系统工程，需要个人、社区和社会各层面协同发力。相关专家在接受采访时，就如何筑牢防雷安全网给出以下建议：

——在社区防控层面，应当建立分级分类的精细化管理机制。社区卫生服务中心可与物业联动，通过智能手环等设备实时监测独居老人、心血管疾病患者等高风险人群的健康状况，确保他们在极端天气下能及时获得帮助。

——公共场所更需要加强标准化防护建设。根据我国建筑物防雷设计规范、技术规范、检测技术、雷电防护等相关标准，城市广场、体育场馆等露天场所应当安装雷电预警系统，并设置明显的避险指示标识。公共场所应完善防雷设施，并在雷暴预警及时时疏散露天区域的人群。

——气象服务的升级是防灾减灾的第一道防线。随着人工智能预报等技术应用，利用大数据分析实现预警信息向特定区域、特定人群精准推送，避免预警疲劳。同时，气象部门要进一步提高预警精准度，通过手机短信、社交媒体等多渠道发布实时预警信息。

——医疗机构应完善急救治体系。三级医院要储备足量烧伤、电击伤救治药品和设备，基层医疗机构重点培训心肺复苏等基础急救技能，定点医院建立绿色通道+多学科会诊应急机制。

专家强调，雷暴天气虽不可控，但通过提前准备和科学应对，绝大多数健康风险均可有效降低。公众应结合自身情况制订个性化防护方案，关键时刻才能化险为夷。

据新华社

漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院） 多科协作救治年近八旬患者

近日，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）普通外科主任陈原带领团队联合肿瘤内科、影像科、消化内科医护人员，对一名年近八旬的直肠癌患者进行了首诊系统术前评估，并结合患者全身状况及肿瘤分期，为其制订了“肠系膜下动脉超选择栓塞化疗+新辅助化疗+腹腔镜下直肠癌切除术”分阶段治疗方案。

患者转入该院后，医生立即为其进行相关检查。肠镜检查显示：距肛门12cm至18cm处见环形隆起肿物；活检病理检查提示：直肠中分化腺癌；腹部CT提示：直肠上段占位伴周围淋巴结增大。患者高龄且合并多种慢性基础疾病，家属对手术风险顾虑较大，要求先行保守治疗。于是，肿瘤MDT专家团队调整策略，先行行为患

者实施“肠系膜下动脉超选择栓塞化疗+新辅助化疗”。

经过两个半月的系统内科治疗，患者自觉症状明显好转，并表达了想要手术的意思。医生为患者复查核磁共振提示：肿瘤显著退缩，肿大淋巴结已消失。该院普通外科、肿瘤内科、消化内科、麻醉科、临床营养科等组成的多学科诊疗团队再次为患者进行全面术前评估，排除绝对手术禁忌后，决定在患者全身麻醉下行“腹腔镜探查查腹腹腔镜下直肠癌切除术”。

医生术中剖视标本，显示肿瘤已退缩为1cm大小的溃疡型病灶。手术顺利完成，患者转入重症医学科，次日转回普通病房并按加速康复外科（ERAS）路径管理，现已康复出院。

刘旭

男子误吞图钉 医生紧急救治

8月3日，市中医院多部门密切协作，紧急救治一误吞图钉患者。

据悉，一名中年男性因误吞图钉后出现持续腹痛，事发6小时后紧急到市中医院就诊。急诊科医生对患者进行相关检查，确认消化道异物后，迅速联系内镜中心团队并立即启动急诊救治流程进行联合评估。结合患者病史、症状及检查结果，内镜室医护团队人员判断异物可能

已进入肠道。为避免图钉移位导致穿孔，该团队迅速制订方案，明确操作流程和风险应对措施，征得患者及家属同意后，立即为患者进行内镜下异物取出术。

术中，医生通过急诊内镜见一枚图钉滞留在患者十二指肠球部，尖端直指肠壁。医生谨慎操作，用异物钳精准夹住图钉尖端，在不损伤黏膜的情况下将图钉顺利取出。

寇琼亚

风油精用处多

风油精具有清凉、止痛、止痒等功效，有着特殊的香气，涂抹后能快速带来凉凉的舒爽感。日常生活中，风油精还有很多应用场景。

蚊虫叮咬的“止痒神器”。将风油精涂在被蚊虫叮咬处时，风油精中的薄荷脑通过激活TRPM8冷觉受体使人产生清凉的错觉，进而可以转移痛觉、缓解瘙痒；按油可在皮肤表面形成抗菌膜，降低继发感染风险。

伤风感冒的“魔法护盾”。取适量风油精涂于太阳穴，并配合按揉风池穴，持续15分钟，可有效缓解感冒引起的头痛；用棉签蘸取少许风油精涂于鼻前庭，可促进鼻腔黏膜纤毛摆动，有助于缓解鼻塞。如果感冒后咽喉不适，可以将风油精稀释5倍后漱口，能帮助抑制链球菌；将风油精稀释10倍后用来擦拭大椎穴，有助于儿童高热物理降温。

晕车晕船的“平衡大师”。风油精中的樟脑具有挥发性，可通过嗅觉通路抑制呕吐中枢；薄荷脑可刺激三叉

神经，增强空间方位感。平时容易晕车晕船的人可以在乘坐交通工具前将风油精涂于翳风穴，能帮助防止晕车晕船。

跌打损伤的“止痛帮手”。急性扭伤24小时后涂抹风油精有助于缓解疼痛。这是因为风油精中的丁香酚能够抑制环氧化酶-2活性，减少前列腺素合成；薄荷脑可促进局部代谢废物排出，加快消肿。如果皮肤有破损，不要使用风油精，以免引起化学灼伤。

需要注意的是，这些操作不可替代专业治疗。使用风油精应严格按照药品说明书或医嘱控制用量。儿童或无法自主使用的人群应在他人看护下使用。同时，要关注药物相互作用，避免将风油精与抗凝药物同时使用，以免增加出血风险。使用风油精后若出现皮疹、皮肤瘙痒等症状，应立即停止用药、及时就医。另外，风油精并不适用于所有人——孕妇不可使用；哮喘患者要慎用，因其可能诱发支气管痉挛。

据《中国医药报》

漫说新闻



近日，中央网信办、国家卫生健康委等四部门联合印发《关于规范“自媒体”医疗科普行为的通知》，明确要求“自媒体”账号对发布转发医疗科普信息的真实性、科学性负责，严禁无资质账号生产发布专业医疗科普内容，严禁违规变相发布广告。

新华社发



资料图片

我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样、合理搭配”。这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。今天，我们就来了解一下食物多样化的好处以及如何实现食物多样化。

每天至少吃12种不同食物

食物多样化是指一日三餐饮食中

包含各种不同类型的食物，比如餐桌上不仅要有蔬菜、水果，还要有肉类、鱼类、豆类、全谷物等，每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方式可以提供各种各样的营养物质，对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐，每天摄入不同品种食物应该达到12种以上、每周达到25种以上，烹调油和调味品不计算在内。

食物花样多 健康益处多

世界卫生组织指出，食物越多样，相关的慢性疾病风险和死亡风险就越低。最近一项研究发现，食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。研究分析发现，饮食越多样化，生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测，食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们，食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用中国健康和营养调查的数据，纳入超过1.1万名成年人，探究了12类主要食物的种类与摄入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现，食物多样化评分与高血压发病风险之间存在L型负相关的趋势。具体来说，日常饮食中食物种类更丰富多岁的参与者，相比食物选择较为单一的参与者，高血压的发病风险降低了36%。

三个技巧把饭吃出花样

小分量多种类：就是每顿饮食中，种类尽量多一些，每一种的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦，可以加点儿蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起吃饭时，也可以选择小份食物，有利于食物多样化。

同一类换着吃：比如叶菜类，除了菠菜，还可以选油菜、生菜、圆白菜；米饭可以换成大米加小米，或者大米、小米加糙米的组合。同类食材轮换着吃，既能避免吃腻，又能补齐不同营养素。

巧搭配更健康：除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配，我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道，其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、彩椒就集齐了5种颜色，不仅好吃好看，还能平衡膳食营养，有益健康。

据《北京青年报》



许多更年期女性经历过这样的时刻：突然心跳加快、手脚发麻，甚至怀疑发生了心梗；无缘无故出现潮热发汗，感到一股热气从胸前腾起……这些症状都很有可能是更年期导致的。如果症状影响到日常生活，应及时寻求医生帮助。

新华社发

本版组稿：王夏琼