2025年“漯河市骨科医院杯”首届全民科普短视频大赛落幕

本报讯（记者 杨三川）12月25日，由市委宣传部、市科协主办，市骨科医院冠名，漯河日报社承办的2025年“漯河市骨科医院杯”首届全民科普短视频大赛获奖作品展示暨颁奖仪式在市科技馆三楼报告厅举行。活动主办方、承办方和冠名单位代表及市全民科学素质纲要实施工作办公室各成员单位的有关同志、各县区（功能区）科协负责同志、社区群众代表等约150人参加。

出席会议的嘉宾分别为大赛一、二、三等奖获奖选手颁发奖杯和荣誉证书。现场展播了《动物咬伤疫苗接种之村头讲堂》《麻醉方式知多少》《穿越九千年的天籁：中华文明的声音密码》《金秋养肺》《“抑”路向阳 “郁”见花开》等大赛获奖科普作品。

此次大赛9月份启动以来，通过漯河日报社全媒体平台面向社会广泛征集作品，共收到参赛作品239件。经过分类初评、专家评审等程序，组委会共评出获奖作品85件，其中一等奖2件、二等奖6件、三等奖10件和优秀奖67件。参赛作品内容涵盖养生保健、医疗急救、消防救援、传统文化、科学实验等方面。参赛选手用巧思与创意将难懂的医学知识、实用的科普技能、前沿的科技理念转化成生动有趣、直观易懂的短视频作品，充分展示了我市科普爱好者的科学素养和个人风采。

市科协相关负责人表示，大赛弘扬了科学精神、传播了科学知识，为贯彻落实《中华人民共和国科学技术普及法》、深入实施全民科学素质行动、推动科学普及与科技创新密切协同、助力现代化漯河“三城”作出了积极贡献。

在全省医德医风情景剧评选活动中

我市获2个二等奖2个三等奖

近期，省卫生健康委组织开展了“一起学准则60条 共同修医德行仁术”主题情景剧征集评选活动，旨在推动《河南省医疗机构工作人员廉洁从业九项准则60条（试行）》学习宣传走深走实、入脑入心。

市卫生健康委高度重视此次活动，第一时间统筹部署，精心组织动员全市各医疗卫生单位参与创作。经广泛征集与严格评选，我市最终推荐6部优秀情景剧作品参与全省评选。在全省57部获奖作品中，我市参评作品荣获二等奖2个、三等奖2个。其中，市六院创作的《医保窗口前的小算盘》凭借深刻的主题立意与精彩的舞台演绎成功入选全省展演名单，充分展现了我市医务工作者廉洁自律的精神风貌。

此次评选取得优异成绩，是市卫生健康系统持续深化医德医风建设、创新廉洁教育形式的生动实践。获奖作品紧扣廉洁从业主题，以群众喜闻乐见的情景剧形式，艺术化、形象化地诠释了准则60条的核心要义，为引导全市医疗机构工作人员规范执业行为、筑牢廉洁防线提供了生动的教育范本。

市卫生健康委将以此为契机，持续引导全市各医疗卫生机构切实扛起主体责任，不断丰富教育载体、创新教育形式，深化医德医风建设内涵，全力营造院风清朗、医风清新的良好生态，为推动我市卫生健康事业高质量发展贡献力量。

杨福超

诚信二院·健康万家

“反向生长”的睫毛悄悄损伤你的视力

眼睛是人体重要的器官。眼睛出现干涩、异物感、畏光流泪等症状，很多人会误认为是“视疲劳”或“干眼症”，却忽略了睑内翻与倒睫这两种常见的疾病。

睑内翻是指眼睑（眼皮）缘向眼球方向内卷的一种眼部畸形；倒睫是指睫毛偏离正常生长方向，倒向眼球表面生长。二者常常相伴发生。正常情况下，睫毛向外生长，能阻挡灰尘、异物进入眼内，起到保护眼球的作用。当睑内翻发生时，睫毛会随着眼皮内翻而刺向角膜、结膜，如同细小的“尖刺”，反复摩擦眼球表面，引发一系列不适症状。

睑内翻与倒睫的发病原因不同，主要分为以下三类：

一、先天性因素。多见于儿童，主要因眼睑发育不全、眼睑肌肉力量失衡导致，单侧或双侧均可发病，是儿童常见的眼部畸形之一。

二、后天性因素。包括眼部炎症（如沙眼、结膜炎、角膜炎）、眼部外伤或手术后遗症、眼睑疤痕增生等。这些情况会破坏眼睑的正常结构，导致睑内翻和倒睫。

三、老年性因素。这是中老年人睑内翻、倒睫最常见的原因。中老年人随着年龄的增长，会出现眼睑皮肤松弛、眼轮匝肌功能减弱等问题，导致眼睑失去正常张力而向内翻卷，进而引发倒睫。

很多人认为睑内翻、倒睫只是“睫毛长反了”，无关紧要，但长期忽视可能造成严重的眼部损伤。短期不适：眼睛干涩、异物感、刺痛、畏光、流泪等，晨起时可能出现眼部分泌物增多，严重时会影响日常工作和生活；长期损伤：睫毛反复摩擦角膜会导致角膜上皮损伤、糜烂，甚至引发角膜炎、角膜溃疡。若病情持续发展，可能形成角膜疤痕，造成视力下降，严重时还可能影响视功能。

对于倒睫，很多人会选择用手拔睫毛、用剪刀剪睫毛等方式处理。这些做法看似能暂时缓解不适，实则隐患重重：拔睫毛易损伤毛囊，导致睫毛再生杂乱、更易倒睫，还可能引发眼部感染。剪睫毛安全隐患较大。因为睫毛会快速再生，所以无法从根源上解决问题。

正确应对睑内翻与倒睫需要根据病情轻重区分。

轻度症状。如果倒睫数量较少（1～2根），可局部电解去除。如果睑内翻程度较轻，无明显角膜损伤，可在医生指导下进行眼睑按摩，定期复查。

中重度症状。如果倒睫数量较多、睑内翻明显，伴随频繁流泪、角膜损伤、视力受影响等症状，要及时就医。 李 立

■专家链接

李立，市二院眼科主任、副主任医师，中国妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会委员，河南省医学会眼科学分会小儿眼病学组委员、河南省医学会眼科学分会眼外伤眼眶病泪器病眼整形学组委员、河南省医师协会眼科医师分会斜视与小儿眼病学组委员、河南省中西医结合学会眼科分会委员、河南省近视防控专家宣讲团成员，漯河市首席科普专家。他先后在天津市眼科医院、河南省人民医院进修，擅长白内障超声乳化手术、青光眼手术和儿童斜视、弱视及上睑下垂、早产儿视网膜病变等诊治。

市七院健康园地

走出误区 科学认识艾滋病

在大众认知里，谈起艾滋病无不恐惧。这很大程度上源于人们对艾滋病相关知识的不了解，从而产生诸多误解。今天，笔者就为大家详细剖析艾滋病常见的五大认识误区，希望能帮助大家科学、客观地认识这一疾病。

误区一：日常接触会传播艾滋病

不少人觉得与艾滋病患者共同进餐、握手或拥抱就会被感染。实则不然。艾滋病病毒的传播依赖特定途径，主要为性传播、血液传播及母婴传播。日常交往中，例如在学校、办公室等环境中，普通的接触行为并不会使病毒突破人体的皮肤黏膜屏障。所以，与艾滋病患者正常的社交互动并不会带来感染风险。

误区二：蚊虫叮咬可传播艾滋病

事实上，蚊虫叮咬并非艾滋病的传播途径。蚊虫在叮咬过程中不会将先前吸入的血液再次吐出，而且艾滋病病毒在蚊虫体内既无法存活，也不能进行繁殖。因此，大家不必为此担心。

误区三：感染艾滋病就意味着死亡

艾滋病至今虽仍无法完全治愈，但并不等同于感染后就会迅速走向死亡。随着医学的飞速发展，高效抗逆转录病毒治疗药物的问世为艾滋病患者带来了新的希望。只要患者能够尽早发现感染，及时接受规范治疗，病情就能得到有效控制，预期寿命也可逐步接近正常人水平。

误区四：艾滋病病毒携带者都有症状

艾滋病感染通常分为急性期、无症状期和艾滋病期。在急性期，仅有少数人会出现发热、咽痛、盗汗、呕吐、腹泻等症状。这些症状往往较为轻微，容易被忽视或与其他疾病混淆。而进入无症状期后，患者可在数年甚至更长时间内没有明显的临床症状，但此时病毒依然在体内持续复制，具有传染性。

误区五：发生高危行为后，不能服用阻断药预防

发生高危行为后，可在72小时内去医院就诊，服用阻断药越早越好。2小时内服用，阻断效果最佳；24小时内服用，阻断希望也很大；超过72小时，则没有阻断效果。 张红霞

■专家链接

张红霞，漯河市传染病医院（漯河市第七人民医院）感染科主任、主治医师，河南省医学科普学会委员、河南省医院协会传染病医院管理分会委员、河南省医学传播学会结核病专业委员会委员，漯河市艾滋病诊疗质控中心委员。她在艾滋病、布鲁氏菌病、各型肝炎、梅毒等疾病诊疗方面经验丰富。

冬至后，这份健康提示请收好

冬至过后，北方天气寒冷、气温持续下降，流感、肺炎等呼吸道疾病也进入高发期。怎样区分流感和普通感冒？如何科学防护？针对公众关切，国家卫生健康委近日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

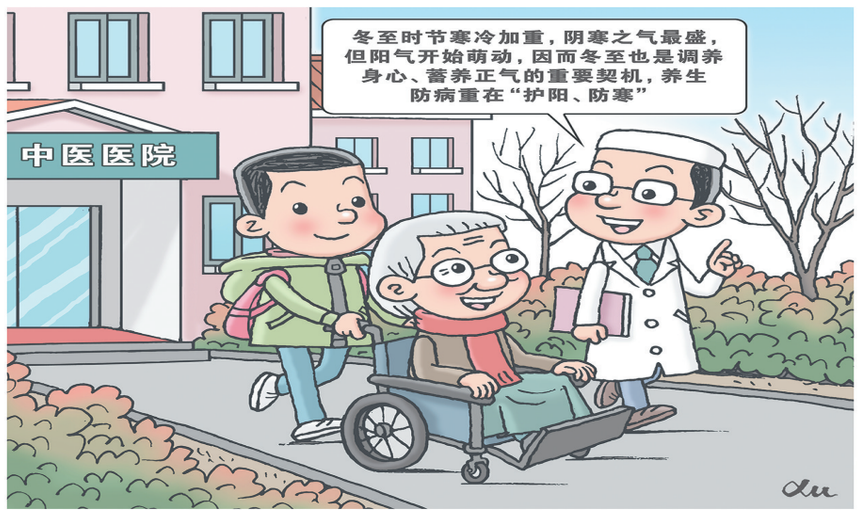
——识别流感，合理用药。

发布会上信息显示，本周我国流感活动虽出现下降，但总体仍处于高流行水平。

“低温寒潮发生时间往往与流感等呼吸道传染病流行季节重叠。”江苏省疾病预防控制中心主任医师霍翔建议，积极接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。同时，要养成良好卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或臂弯遮住口鼻，科学佩戴口罩，注意手卫生。

如何区分流感和普通感冒？北京大学人民医院主任医师马艳良提醒，流感主要由流感病毒引起，往往一开始就来势汹汹，出现高热、全身疼痛、乏力等，也会伴有呼吸道症状；普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等引起，全身症状相对较轻，主要是流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等。

面对市面上种类繁多的感冒药，马艳良建议遵循对症治疗、安全用药原则。普通感冒大多是病毒引起的，阿莫西林、头孢菌素、左氧氟沙星等是针对细菌感染的，滥用反而会增加细菌耐药风险。



——养肺防感冒，中医有妙招。

针对一些人在受寒感冒后出现咳嗽、咽痒久不恢复的情况，中国中医科学院望京医院主任医师高峰表示，感冒后气道上皮受损，尚未完全修复，气道敏感性增强，受到一点刺激就易诱发咳嗽。中医认为，这是外感后正气还未完全恢复的表现。

高峰建议，可保持室内湿度适宜，避免干燥，必要时使用加湿器；外出时科学佩戴口罩，避免粉尘、异味、冷空气等刺激；少吃刺激性食物，可适当吃一些百合、梨、银耳等润肺止咳食物。如果咳嗽持续加重，伴有气短、胸痛等症状，应及时到医院就诊。

针对“冬天喝点酒、吃点辣可以祛寒御冷”等说法，高峰表示，饮酒后皮下毛细血管扩张，血液加速流向体表，短时间会感到面部和身体发热、出汗，但热量会更快地从体表消散，反而容易受寒、感冒。

此外，中医认为，辛辣食物易耗伤津液，可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适，对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的患者，还可能诱发或加重病情。

——理性止痛，正确护眼。

冬季也是各类疼痛的高发期。北京大学第三医院主任医师李水清提示，止痛药不能长期随意吃。因为止痛药并不能消除病因，长期服用可能掩盖病情、耽误治疗，应按照医生指导规范使用。

“老年人随着年龄的增长，系统器官出现退变，容易引发疼痛。”李水清说，持续或反复发作超过3个月的疼痛是慢性疼痛，需要积极治疗，否则可能导致焦虑、抑郁、睡眠障碍、功能障碍等问题。

对于老年人高发的带状疱疹，李水清表示，接种疫苗可降低带状疱疹的发病风险，特别是50岁以上人群或免疫力低下人群建议及时接种。

冬季眼部干涩怎么办？复旦大学附属眼耳鼻喉科医院主任医师周行涛建议，可以通过主动眨眼睛、开加湿器、热敷、避免揉眼睛等方式减少眼睛干涩的症状。此外，可以在医生指导下使用人工泪液。

据新华社

看病将告别胶片

“医保影像云”系列规范公开征求意见

为切实解决群众跨院就医“携带胶片不便、保存管理繁琐”的难题，国家医保局12月19日公开四项“医保影像云”基础规范，征求社会意见。

四项规范包括医保影像云图像质控规范、软件应用规范、基础设施技术规范和影像人员及设备规范。

据悉，此次规范编制的核心目标是加快推进医保影像云高质量建设，构建影像检查数据全国存储、机构调阅、参保人查阅的数字化服务平台，支撑全国定点医疗机构间医保支付相关影像检查数据互通共享。

最新数据显示，目前已有20个省份上传医保影像云数据近两亿条。国家医保局表示，将加快医保云建设，拓展影像数据跨省异地调阅共享范围，力争2027年底前实现全国医保影像云数据“一张网”。

此前印发的《放射检查类医疗服务价格项目立项指南（试行）》已明确，将实体胶片从项目价格构成中剥离，由患者按需选购，实体胶片实行零差价销售，不捆绑收费。同时，将数字影像处理、上传与云存储纳入放射检查的价格构成。如医疗机构无法做到检查影像云存储的，需要减收一定费用。

据新华社

河南省市级儿童应急救援中心现场评估专家组到市二院开展现场评估

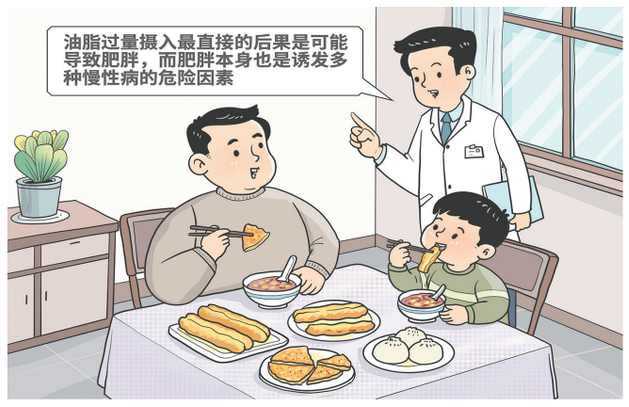
12月18日，河南省市级儿童应急救援中心现场评估专家组到市二院开展市级儿童应急救援中心现场评估。

评审见面会上，专家组组长梁世鹏结合儿童应急救援工作的行业标准与实践要求，提出一系列针对性强、极具价值的指导意见，为中心未来规范化、高质量发展提供了重要遵循。

评估期间，专家组采取查阅资料、现场访谈、模拟推演等方式，重点对医院儿童急诊急救专区、重症监护病房、医疗设备配置、应急物资储备等硬件设施进行了检查，详细了解应急响应流程、多学科协作机制以及专业人员培训、区域协调联动等情况。对于发现的问题，专家组进行了反馈与交流，并提出指导性建议。

尹红娅 庞冰洋

漫说新闻



清晨，油饼、油条散发着诱人的油脂香气；午餐时分，红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单；深夜，小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的，是健康状况亮起“红灯”。

油脂过量摄入最直接的后果是可能导致肥胖，而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。 据新华社

一个国际研究团队日前发表论文说，包括电子烟在内的所有现代尼古丁产品都会造成血管功能损伤，进而增加患心血管疾病的风险。 据新华社