

投身创卫行动 守护美丽家园

——记新华区卫生健康委员会党组书记、主任宋丽

“这两天我们就去把第一批设计的标识安装到位，提前给您打个招呼。”1月30日一大早，刚开完会，宋丽就与鹰城广场负责人鲍和平联系，沟通鹰城广场健康智慧主题公园建设的相关事宜。宋丽今年49岁，现任新华区卫生健康委员会党组书记、主任，新华区爱国卫生运动委员会办公室主任。改扩建城市道路、治理水域、防制病媒生物、综合治理农村人居环境……2002年至今，她积极投身我市卫生创建工作，在不同岗位上勇于担当、克难攻坚。



心，我也有成就感。”宋丽说，健康智慧主题公园将引入人机互动健身器材、健康智慧步道、健康知识宣传栏、体质指数大转盘、健康小知识等，预计今年3月投入使用，“我们计划春节前先安装一批设施，让市民提前感受下高科技健身设备的魅力，为大家增加些节日氛围。”

多年来，宋丽坚持责任担当，牢固树立为民、创建惠民思想。她坚持“领导带头，部门齐动，全员参与，全域整治”的原则，对照标准把任务落实到各级领导，量化到各个部门和具体人员。她充分利用媒体、板报、电子屏等各种载体强化宣传，印发海报3万份，将10万余份《致辖区居民一封信》张贴在大街小巷显眼位置，及时更换健康教育展板5800块，积极通过市民学

校、家长学校、社区文化中心等平台，扎实开展富有实效的宣传活动。

为提升辖区居民创卫知识的知晓率、参与率，引导全社会积极响应、参与、支持配合创卫工作，她撰写了《新华区“最清洁城区”实施方案》，紧盯“国家卫生城市暗访调研评价表”明确的事项，提出“四无”建议，保障工作措施落实落地，成效明显。

为扎实推进创卫复审工作，宋丽建立环卫保洁、门前“三包”等10项长效工作机制，发挥镇、街道及相关单位责任，协助辖区局委充分发挥“拆违突击队”“美化亮化突击队”“十乱治理突击队”“联合执法突击队”等专项突击队作用。2021年累计清理辖区垃圾点1970多处，拆除旱厕35个，美化亮化墙体23000余平方米，新建广场游园两处。

创建工作贵在坚持，重在长效。宋

丽建立科学合理的绩效考核和奖惩机制起草了《新华区国家卫生城市复审工作督导奖惩办法》，推行“日排名、周调度、月兑现”工作机制，坚持突击性整治与经常性管理相结合，做到持之以恒，时时创建，处处创建。

国卫复审最吃紧的关键时候正值三伏，她每天带队亲临一线，听取基层意见，帮助解决工作中存在的实际困难和问题。烈日炎炎下，她的耳朵被太阳晒掉皮，嘴里生出了口疮，腰腿痛使她走路一瘸一拐，但她一边打封闭针一边坚持工作。

2021年国卫复审，我市取得了8051的历史最高分，以全省同批次第一名的成绩高质量通过国家复审，宋丽作出了突出贡献。“为了大家生活的城市干净整洁、天蓝地绿，这点付出不算什么。”宋丽说。（本报记者 王亚楠）

“四高”人群过年饮食有讲究

本报讯（记者王亚楠）春节期间，大家免不了走亲访友，把酒言欢。殊不知，大吃大喝不仅会导致身体肥胖，增加肾脏负担，还会导致患病风险，“四高”人群在饮食方面尤其要注意。

“四高”一般指高血压、高血糖、高血脂、高尿酸。数据显示，我国现有高血压患者3.3亿人，糖尿病患者1.5亿人，血脂异常人数超过1.8亿，尿酸超标人数超过1.2亿。2月6日，市第一人民医院老年医学科主任、高血压达标中心负责人赵文娟说，“四高”是吃出来的富贵病，因此饮食在控制指标中起着至关重要的作用。

春节期间，“四高”人群应平衡饮食。“高热量的油炸食物、奶茶、烧烤、腊肉以及饮酒等都会增加‘四高’指标，应该少吃或不吃。”赵文娟说，动物内脏、蛋黄、虾头、蟹黄等胆固醇含量非常高，也要少吃。

那么，“四高”人群过年期间不能吃肉吗？赵文娟解释，虽然“四高”是吃出来的病，但导致“四高”的因素有很多，不应单独将其归为

吃肉多引起的。大家在饮食中要摄取足够的蛋白质，尤其是优质蛋白质，因此，“四高”人群也要适量食用瘦肉、奶类及豆制品等。

春节期间，“四高”人群可以多吃素，再搭配一些瘦肉和海产品，但鱼类中像带鱼、鳊鱼等无鳞鱼的胆固醇较高，要少吃。

此外，“四高”人群还应多食用富含膳食纤维的粗粮，如玉米、荞麦、燕麦等，还可以多吃卷心菜、芹菜、茼蒿、白菜、青菜等绿色蔬菜，再适当食用柚子、苹果、木瓜等含糖量少的水果。

春节期间，“四高”人群除了平衡饮食，不要抽烟、饮酒，还可以通过合理运动、多喝水来控制病情发展。“运动有利于尿酸排出，每周3至5次为宜，每次不要少于30分钟。”赵文娟说。

赵文娟还推荐了一个健脾消滞降脂方：山楂15克、神曲15克、陈皮15克、麦芽30克、内金15克、谷芽15克和薄荷5克，用水熬水饮用即可。

本报讯（记者魏应秋 通讯员曹非凡）近日，河南省卫生健康委员会公布全省建成临床服务五大中心名单，宝丰县人民医院的“临床服务—静脉血栓栓塞症中心”榜上有名。

宝丰县人民医院静脉血栓栓塞症（VTE）中心启动建设以来，致力于建立多学科联合的VTE防控体系，通过组建优秀团队、选派骨干医师进修学习、邀请上级医院专家来院指导等多项措施，不断完善规章制度，优化诊疗流程。同

全省建成临床服务五大中心名单公布

宝丰县人民医院榜上有名

时引进智能化VTE防控体系，实现院内VTE防治的全过程动态闭环管理，以提高质量管理效率和医院智慧服务水平，为群众提供更加优质的医疗服务。

下一步，宝丰县人民医院将以评审通过为契机，立足目前的建设成果，进一步规范静脉血栓栓塞症防治管理，减少致死性VTE的发生。该院将通过不

断加强对VTE中心建设的日常管理与管理持续改进，促进院内VTE防治的规范化、标准化和同质化，全面提升临床服务能力，不断满足百姓健康需求。



文艺演出迎新春

2月2日下午，市妇幼保健院代表队在表演歌舞《天佑中华》。

当日，全市卫生健康系统“勇担健康使命 铸就时代辉煌”迎新春文艺演出在解放军联勤保障部队第九八九医院大礼堂举行。由全市多家医疗卫生单位选送的歌曲联唱、歌舞、诗朗诵、魔术、快板、情景剧、歌曲串烧、现代舞、古典舞等17个精彩节目，展现了医疗卫生工作者的良好精神风貌。

孙晓兵 摄

孕周精心护航保胎安 喜获双胎女宝表谢意

本报讯（记者魏应秋）“感谢孟医生精湛的医术帮助我们达成心愿，两个宝宝满百天了，我俩今天专门来感谢您！”近日，詹女士夫妇怀着激动的心情来到市生殖医学研究所，为生殖医学科副主任医师孟孟丽送来锦旗以表谢意。

2022年8月，29岁的詹女士因先后两次怀孕均遭遇胎停，便与丈夫到市生殖医学研究所生殖医学科就诊。经检查，詹女士两次胎停的经历有免疫、凝血、内分泌、宫腔粘连、感染等多方面的因素，而男方精子未见明显异常。接诊的孟孟丽便为其制定精准的治疗方案，在治疗感染、调整内分泌及宫腔环境的同时抗免疫、抗血栓调理3个月，又为她量身制定了中西药养卵促排和黄体支持措施，终于在调理卵泡的第3个月，詹女士腹中有了生命迹象。

然而保胎路上仍一波三折，詹女士既往有两次胎停史，因此这次怀孕她非常紧张。孕期B超检测詹女士子宫动脉血流增高，查血显示狼疮抗凝物持续偏高，孟孟丽为其制定精准保胎方案，给予黄体支持、肝素、硫酸羟氯喹、环孢素免疫抗血栓进行保胎治疗，直至孕28周狼疮抗凝物间隔一个月连续复查两次均阴性才逐渐停药；保胎的同时，孟孟丽还时常对詹女士进行心理疏导，缓解她的紧张情绪。

2023年10月，孕35周+，詹女士因胎膜早破，突发妊娠期高血压，行剖宫产手术产下两名健康女宝，现孩子发育良好。

“虽然过程艰辛，但是有孟医生为我们护航，我们一直都很安心。感谢孟医生以及生殖医学科所有医务人员的辛勤付出。”詹女士激动地对产科医务人员说。

甲状腺结节也分等级

体检报告出现这些字眼不可忽视

本报讯（记者王亚楠）近年来，随着人们生活和工作压力增大，甲状腺结节的发病率也在持续上升。但关于甲状腺结节的相关知识大家却了解甚少。2月6日，市第一人民医院超声科副主任医师黄俊魁介绍，甲状腺结节也分等级，体检报告中甲状腺超声检查的一些字眼不能忽视。

“甲状腺结节分为1至6级，4级以上就会出现恶性征象，从征象指标一个到多个分为4a、4b、4c三个等级。”黄俊魁说，1级表示没有结节，2级表示良性结节，3级表示恶性结节可能性极小，4级表示有恶性可能，5级表示恶性结节风险大于85%，6级则表示已经确认是恶性结节。

43岁的市民张先生在近几年的体检中曾提示颈部有甲状腺结节，医生提醒他要引起注意。1月下旬，他参加单位体检，被体检中心医生告知甲状腺结节为4a级，需要高度警惕。体检报告提示，他的甲状腺右侧叶极低回声结节（TI-RADS分类4a级），形态欠规则，需要到甲状腺外科就诊进一步检查，明确诊断。

随后，张先生前往市第一人民医院未来路院区甲状腺外科进行进一步检查。黄俊魁再次给患者进行彩超检查评估，考虑甲状腺结节为TI-RADS分类4a级，恶性的可能性为5%至10%，需要再进行穿刺细胞学检查明确病变性质，如果结节很小且处于甲状腺中间位置，也可继续观察一段时间再行检查。

据介绍，甲状腺是人体最大的内分泌腺，外形像蝴蝶，位于喉结下方，分左右两个侧叶，中间以峡部相连，甲状腺分泌的甲状腺激素，调节身体生长发育、促进机体新陈代谢、维持全身各个脏器的功

能正常运转。

甲状腺结节是对甲状腺内肿瘤的一个统称，临床根据超声表现分为实性结节、囊性结节、混合性结节等，其性质有良性肿瘤，也有恶性肿瘤。“临床上绝大多数甲状腺结节都是良性的。”黄俊魁说，恶性结节只占很小一部分，并且大多数为恶性程度较低的分化型甲状腺癌，其恶性程度大多比较低，患者只要积极配合治疗，生存时间和生活质量基本不受影响。

甲状腺结节有哪些危害？黄俊魁介绍，小的结节一般无明显不适症状，大的结节或呈侵袭性生长的恶性结节，会对人体周围的组织、器官产生压迫，导致患者声音嘶哑、呼吸困难、吞咽困难等。

当囊性结节出现囊内出血时，患者可出现短时间内结节迅速增大，局部会产生疼痛和相应压迫症状。此外，少数结节会自主分泌甲状腺激素引起甲亢，患者会产生怕热、多汗、心慌、手抖、多食、消瘦、腹泻、容易激动、兴奋失眠等症状。

据了解，引起甲状腺结节的原因复杂，由环境、遗传、心理等多种因素导致。

“当体检报告中出现这些信息时，就要引起重视了。”黄俊魁提醒，甲状腺良性结节的超声特征主要有低或极低回声实性结节；结节形态不规则；边界模糊不清；结节内部多发微钙化；结节纵横比大于1；伴有颈部淋巴结超声影像异常等。

查出甲状腺结节不必惊慌。“良性甲状腺结节一般不会转为恶性。如果是恶性结节，往往从一开始就是恶性的。”黄俊魁说，大多数甲状腺结节只需要定期复查，初次检查出甲状腺结节的患者应到专科慎重评估，按医嘱要求观察随访或积极配合治疗即可。

大雪导致滑倒骨折 一氧化碳中毒频发

本报讯（记者杨岸萌）2月6日，记者从平煤神马医药集团总医院（以下简称总医院）了解到，近日大雪路滑，从2月1日至2月5日，医院急诊科收治入院滑倒骨折患者60人。

51岁的市民王先生家住城乡一体化示范区，2月4日，他和爱人步行到白龟湖赏雪，没想到刚出小区不久一个不慎就摔倒了，被家人送到医院检查后确诊为胫腓骨骨折，需要消肿后才能手术。

“我2月4日在急诊科门诊值班，一天收了19个因为滑倒致骨折的患者住院，还有6个因为滑倒致腕骨骨折的患者正骨、打石膏后回家休养。”总医院骨科三区副主任医师郭永杰说。

总医院急诊科主任段玲说，急诊科在2月2日晚上至第二天一早还收治了10个一氧化碳中毒患者。“除了用煤火、柴火取暖导致中毒的，还有吃炭火锅时屋子密封较严导致中毒的，所以提醒大家，春节期间和亲朋好友聚餐时一定要保持通风。”段玲提醒。

市生殖医学研究所妇科：

盆底康复治疗解决“难言之隐”

本报讯（记者魏应秋）“张大夫，我现在一切正常，晚上跟姐妹们去跳广场舞都没事儿……”“真是太好了，但你还得持续加强盆底肌锻炼，多进行凯格尔运动……”近日，市生殖医学研究所妇科医生张旭敏在对患者柴女士进行电话回访时，了解到其盆底肌松弛的病情大有改善，为她高兴的同时也耐心叮嘱她继续锻炼，以巩固治疗效果。

2023年10月，47岁的柴女士因“快走运动后漏尿”来该所妇科就诊。柴女

士自述10年前开始出现咳嗽、打喷嚏、快走运动后漏尿现象，起初以为是小毛病，一直没给予重视，也未进行治疗。

在对柴女士进行详细问诊、查体和盆底功能评估后，张旭敏告诉她是由盆底功能障碍引起的盆底肌中度松弛，并建议其做盆底康复治疗。张旭敏根据她的情况及需求，为她制定了个性化的盆底康复治疗，进行综合化、系统化的盆底康复治疗。

治疗一个疗程后，柴女士漏尿的问

（低于90%的氧饱和度属紧急情况），胸部CT提示患者指套征、树芽征、向心性支气管扩张，双肺有少许斑片状密度增高影。

管床医生、呼吸内科副主任张亚平考虑到患者痰液黏稠，部分为黏液柱型痰，并仔细翻看患者近几年来数十份检查化验单，发现其外周血嗜酸性粒细胞比例明显增加。她敏锐地察觉到，有可能为变应性支气管哮喘，需结合血清学、免疫学等检查来进一步判定。

将患者病情上报科主任赵晓凤后，赵晓凤和张亚平立即为患者完善相关检查。因赵女士气喘严重，无法接受气管镜检查，遂进行了痰病原学检查，血清总IgE检测，烟曲霉特异性IgG、IgE检测等有针对性的检查。最终，患者变应性支气管哮喘诊断明确。

张亚平与患者家属详细沟通病情

后，全家人重新点燃了治愈的希望。

随后，呼吸内科团队为患者制定了针对性治疗方案，用药后第四天，赵女士气喘明显减轻，痰液减少，能够顺畅与人交谈，可以下床自由活动甚至跑跳，精神状态明显好转。

出院当天，患者女儿将一面写有“医术精湛、医德高尚”的锦旗送到张亚平和护士长李莲花手中，连声感谢。

据张亚平介绍，变应性支气管哮喘是一种由真菌特别是烟曲霉引起的慢性、易复发的、累及支气管的变态反应性疾病。其致病霉菌以烟曲霉最常见，黄曲霉、土曲霉、稻曲霉偶可见到。曲霉菌容易让哮喘“背锅”，需要由专科医生对它进行甄别。因此，对于难治性哮喘患者不能忽视ABPA的可能性，早期诊断、及时给予恰当治疗，可以控制病情，改善患者生活质量，防止不可逆性支气管肺部损害的发生。

题明显减轻，心理压力也有所缓解；治疗两个疗程后，柴女士跑跳、咳嗽、大笑时未再出现漏尿，行盆底肌肌电评估显示肌力已恢复正常。张旭敏提醒她平时应注意适当锻炼，同时加强饮食营养，同时继续进行凯格尔运动，定期返院评估盆底功能。

“女性的盆底肌是很重要的组织部位，能起到支撑腹部多个器官的作用，如子宫、膀胱、直肠等。妊娠过程中，对女性的盆底肌损伤很大，妊娠结束时无