

# 聚力“创卫” 共享“和美”

——记湛河区红十字会会长杨巧云

联系印刷厂协调印制宣传彩页,为即将到来的“全国爱国卫生运动月”活动做计划,为病媒生物防制工作制定预案……2月18日,春节后第一天上班,杨巧云列下未来几个月爱卫工作的“大纲”。

杨巧云现任湛河区红十字会会长,历任湛河区爱卫办副主任、湛河区卫健委副主任,自2018年来一直分管爱国卫生工作,历经2018年、2021年和2023年三届国家卫生城市复审(以下简称国卫复审)。

2018年杨巧云开始参与创卫工作,成为创卫“新兵”,是时恰逢国卫复审,湛河区城乡接合部面积较大,且有不少城中村,卫生问题多、解决难、任务重、要求严、责任大,涉及面广,面临的困难和压力十分艰巨。

面对困难,杨巧云毫不退缩。她当时主要负责辖区内小区和庭院的创卫工作,在厘清边界,落实主体责任;调解纠

纷,检查督导整改;发放材料,普及创卫知识的同时,还每天带着笔记本、手机,将辖区内小区、庭院走了个遍。每到一地方,她都会对标创卫标准找问题,拍照、做记录,把问题反馈给相关主管单位,之后还要进行复查。

“几个月下来,手机里全是垃圾、污水的照片,‘审美’变‘审丑’,到一个地方第一反应不是看花赏景,而是看环境卫生有没有符合创卫标准,先挑刺。”回忆当初,杨巧云笑着说,做好巩固国家卫生城市工作,不仅是捍卫城市荣誉、维护城市形象,更是发展之需、民生之要,“所以即便辛苦,皮肤晒黑、体重下降,也要把工作做好。”

组织开展“全国爱国卫生运动月”活动,强化病媒生物防制,倡导绿色环保生活方式……多年来,杨巧云始终坚持“创建为民,创建惠民”服务理念,制度上创新、管理上求精,做事节奏快、标准高,为

改善辖区环境卫生面貌付出了辛勤的努力和汗水。

病媒生物防制是创卫工作的一项重要内容,需要督导并及时清理垃圾和积水,需要发放、投放消杀药物等。

“我是2020年夏天的时候和她(杨巧云)一起搭班做病媒生物防制工作,每当我满身大汗坚持不住的时候,看着她还在细查细究,不放过每一个问题,真的是非常佩服!”杨巧云的同事张彩琴说。

此外,杨巧云当时还担任国卫复审综合协调及筹备全区国卫复审工作推进会、座谈会等办公室日常工作,同时还坚持每天早上、上午、中午、下午、晚上五个

不同时段到辖区各个点位实地督导检查。“忙得团团转,她几乎每天都是晚上10点以后回家,真的是‘拼命三郎’!”张彩琴介绍说。

金杯银杯不如群众的口碑,金奖银奖不如群众的夸奖。在湛河区卫生健康系统和湛河区国卫复审工作战线,越来越多的人开始对杨巧云竖大拇指。湛河区荆山街道正科级干部许慧丽就是其中之一:“杨姐干活细得很,各行各业创卫标准她如数家珍,我遇到啥问题随时打电话向她请教,她都会好好指导我。在她的帮助下,我们街道的卫生环境这些年越改越好,老百姓也都很认可。”

(本报记者 杨岸萌)



## 舞钢市人民医院工会 走访慰问住院女职工

本报讯(记者魏应钦 通讯员胡帅)为切实把组织的关怀和温暖送到职工心坎上,营造爱岗敬业、温馨大家庭氛围,2月19日上午,舞钢市人民医院工会主席宋春丽及主管副院长孟冰辉,党总支副书记、骨二科主任张建国,护理部主任何松丽一起来到骨科病房,看望慰问住院女职工、骨二科护士张燕,并详细询问术后状况、治疗进展等情况,叮嘱她安心休养,争取早日康复。

“太感动了,没想到领导们会来看望我,这以后上班更有动力了,不能辜负领导对我的关心和期望。”张燕激动地说。

舞钢市人民医院领导班子始终把职工的冷暖挂在心里,坚持做到从生活上关心、行动上关爱、服务上到位,用真心和真情关爱广大职工,让他们切身体会到医院这个大家庭的温暖,增强了职工队伍的凝聚力,促进医院健康和谐发展。

## 幼儿吃板栗呛入气管 市中医院及时救治

本报讯(记者魏应钦)近日,市中医院儿科收治了一例支气管异物患儿,医务人员行电子支气管镜手术精心救治,呛入气管的一小块板栗被成功取出。目前,该患儿已经顺利康复出院。

据介绍,2月14日傍晚7时左右,市区1岁半的豆豆(化名)在进食板栗时出现呛咳,咳嗽剧烈时伴有呕吐,家人连忙带其到附近一家医院诊治。经该院门诊胸部CT检查,显示患儿左主支气管异物并阻塞性肺气肿,医务人员遂建议其到市中医院儿科进一步诊治。

当晚10时许,豆豆的家人带着他到市中医院儿科就诊,当时儿科病房值班的主治医师张鹏举仔细询问病史和查体,考虑支气管异物可能性较大。经和患儿家长充分沟通,医务人员将豆豆收治入院,密切监护。次日上午,经过精心的术前准备后,该科副主任医师赵创奇为患儿实施支气管镜手术。术中,在支气管镜进入患儿气管后,发现其左主支气管有一异物卡顿,随即行支气管镜下异物钳取出术将其成功取出,为约8mm×6mm大小的一块板栗。术后当天,豆豆的呛咳症状缓解。经过几天的康复治疗,孩子顺利出院。

“家长一定要提高警惕,避免孩子接触可能造成气管异物的食物”。小儿气管支气管异物在儿科较为常见,多见于5岁以下儿童,3岁以下最多。容易引起气管阻塞的异物以花生、核桃仁、豆子、瓜子、板栗等较为常见。孩子吃干果时突然摔倒、哭闹以及嬉笑,尤其容易将异物吸进气管。大部分异物吸入能根据病史及临床表现明确诊断,但部分患儿可能病史隐匿、临床症状不典型,容易延误治疗。赵创奇提醒,曾有患儿间断发烧、咳嗽近一个月,家长带领孩子在当地诊所反复进行抗感染治疗,效果一直不佳,最后才确诊为支气管异物引发感染。

赵创奇提醒,小儿气管异物的严重性取决于异物和造成气道阻塞的程度,轻者可导致肺部损害,重者可窒息死亡。因此,婴幼儿食物选择要谨慎。一旦孩子发生呛咳,家长要及时带孩子到专业医院就医。

记者了解到,市中医院儿科于2018年开始开展电子支气管镜技术,是市目前此项技术开展得最多的医院,水平领先。尤其是支气管镜取异物,填补了市在该领域的空白。

## 新华区人民医院内科 成功救治七旬重症患者

本报讯(记者魏应钦 通讯员王大钢)近日,新华区人民医院内科成功救治一例急性大面积脑梗塞后昏迷、心衰、心房纤颤、肺部重症感染的78岁重症患者,目前患者王老太病情好转,顺利出院。

据该院内科主任杨彩丽介绍,当时王老太病情危急、症状复杂,在市级医疗机构行气管切开等抢救治疗,后转入新华区人民医院内科。患者入院时意识模糊、双眼凝视、留置鼻胃管、气管切开套管处间断出血,并伴有肺部多重耐药菌感染、心房颤动、心力衰竭、贫血、反复发热等症状,病情十分危重,治疗难度大。

接诊后,杨彩丽带领内科团队迅速展开讨论,根据患者病情制定了抗感染、康复促醒及吞咽、肢体功能训练等一系列针对性强的缜密治疗方案,同时加强基础护理。在医护人员的密切关注及精心照料下,经过20天的综合治疗,患者

临床症状逐渐改善,按计划由拔除鼻胃管、气切套管半堵管、全堵管至平稳顺利拔除气切套管,现病人意识清醒,可进行简短的语言交流,家属十分感谢。

近年来,新华区人民医院内科着力发展吞咽康复、肢体康复、急救、重症、压疮等老年常见病和多发病的诊治,推行“多学科诊疗、精细化管理”医学模式,在率先成立了专业的营养支持团队,对患者进行全方位的营养评估,并设立个体化的营养治疗方案。科室引进郑州大学第一附属医院康复科专家曾西教授发明的国家专利IOE技术(间歇经口至食管管饲法),成立了“郑州大学吞咽障碍研究所平顶山新华区人民医院临床科研基地”,让吞咽困难患者告别鼻饲管成为现实,提高患者的日常活动能力,避免吸入性肺炎等并发症的发生,明显改善了患者的生活质量。



医患联欢共度佳节

蛋糕、红包、纸巾、牙刷、护手霜……除夕夜,在平煤神马医疗集团总医院麻醉与围术期医学科党支部带领下,神经内科医护人员和

在院患者互动联欢。抽签拿礼品,一起吃蛋糕,不能与家人团聚的医患互送祝福,共度佳节。

本报记者 杨岸萌 摄

汝州市第一医疗健康服务集团总院:

## 应对就诊高峰 保障就医需求

## 医者暖人心 患者送锦旗

本报讯(记者魏应钦 通讯员杨晓)叶县的小杨是一名高二学生,近日,他将一面写有“医术精湛 医德高尚”的锦旗专程送到平顶山学院附属口腔医院(市口腔医院)正畸科龚晓梅医生手中,以感谢她的精心诊治。

“经过两年的口腔正畸治疗,效果完全超出我的预期。龚大夫不仅技术高超,还特别有耐心,每次复诊做方案都会很细心地给我讲解,我担心的问题她也会及时跟我沟通,我很感谢她。”小杨说。

小杨以前患有龅齿,因为没有及时诊治,他口腔中左上第3颗牙和左下第6颗牙缺失,不能正常咀嚼,遂到该院就诊。他说:“我牙坏的时候是2021年,当时正上初三,学习压力非常大,就没有及时就诊治疗,只是在诊所拔牙后就匆匆赶回学校复习。过了一段时间,我发现原本拔牙空缺的地方已经被旁边的牙挤得只剩一点儿缝隙了,同时出现吃饭咬不烂东西的情况,一使劲儿还容易把食物挤在牙缝里面,非常疼。”

为了帮助患者恢复牙齿序列的整齐度,重建良好的口腔咬合关系,接诊的龚晓梅采用后牙近中移动、“智齿”近中移动等治疗方案。术后,患者达到上下牙列中线与面中线一致,增加了正畸后牙齿的美观度。

“之所以采用这样的治疗方案,一方面能免除镶牙或种牙的痛苦,同时还能帮患者节省一些治疗费用,另一方面,最重要的是将原本用处不大的智齿‘变废为宝’。”龚晓梅表示,“想患者之所想,急病人之所急”一直是该院全体医护人员行医的基本准则,他们尽力给每一位前来就诊的患者更多的人文关怀和更专业的治疗,以使患者早日远离病痛。

本报讯(记者魏应钦 通讯员王文璐)2月15日,浓浓的春节气氛还未散去,汝州市第一医疗健康服务集团总院便迎来就诊高峰。为了更好地保障人民群众就医需求,该院党委提前谋划、周密部署,医务人员坚守岗位、密切配合,全力保障各项诊疗服务工作平稳有序运行,使每位患者得到更加舒适、便捷、温馨的就医体验。

随着近日就诊患者大幅度增加,该院呼吸科、儿科等科室人满为患。面对节后就诊高峰,该院领导班子靠前指挥、深入一线,及时协调解决各科室存在的困难和问题;各病区医护人员默默坚守、连续作战,时刻关注患者病情变化,一刻不敢放松;一站式服务中心、住

院服务中心、行政总值班、后勤装备部等部门和人员高效联动,保障医务工作人员与患者的合理需求。全院上下戮力同心、尽职尽责、担当作为,切实提高诊疗效率、优化就诊流程、提升就医体验,确保每一位患者得到及时、有效的诊疗服务,全力以赴为汝州及周边区域群众生命健康安全保驾护航。

关于如何正确减肥,禹远远给出以下几点建议。规律饮食。一日三餐要按时吃,戒掉甜食、奶茶、炸鸡等高热量食物,晚饭尽量以蔬菜为主,且在晚上7点前完成。吃饭时要细嚼慢咽,促进食物消化。吃饭要先喝汤,再吃蔬菜和肉,最后吃主食,增强饱腹感的同时,还可以有效补充矿物质和膳食纤维。

健康膳食。多食全谷物、蔬菜、水果、大豆、豆制品、奶类、奶类制品、鱼肉、坚果等。少食含盐量高、腌制、烟熏、高糖食品,减少在外就餐或外卖食品。做饭时最好使用橄榄油,尽量采用蒸、煮、炖的烹调方法。

戒烟限酒。女性一天饮酒的酒精量要少于15克,男性少于25克,且每周不超过2次。15克酒精相当于350ml啤酒、150ml葡萄酒或45ml蒸馏酒。调整作息。春节期间,大家几乎都是晚睡晚起,生物钟紊乱和睡眠不足会影响瘦素分泌,增加食欲,因此,大家应该早睡早起,保证每天7小时的睡眠时

36岁市民李女士苦恼地说:“我之前通过节食,体重由70公斤降到56公斤,后来反弹到61公斤,过完春节体重又增加了3公斤。”她不运动,老想歇歇,坐在那就管不住嘴,干果和肥肉不断。“刚买的裙子也穿不上了,我最近想再次通过节食减肥。”李女士说。

2月19日,市第一人民医院优越路院区内分泌代谢科副主任医师禹远远提醒,减肥有讲究,节食减肥不利健康,还会引发各种疾病。

“节食减肥不仅会导致女性月经不调、脱发,严重的甚至会导致不孕不育。”禹远远说,当你减少能量摄入时,基础代谢也会跟着下降,导致即使减少能量摄入,也无法达到能量负平衡,无法实现减重,而且稍微多吃一点儿体重会立马反弹,因此饮食平衡很重要。

食道癌等多种癌症的发病风险。然而,抛开剂量谈毒性都是不对的。据国内相关研究报道,成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300mg—500mg,摄入1g—3g可导致死亡。而一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜(不算腌制蔬菜、加工肉类),亚硝酸盐含量不会超过10mg/kg。所以,隔夜菜中亚硝酸盐含量离中毒剂量还相差很远,偶尔吃一点儿问题不大,重点是吃的频率不要过高,量不要太多。

对此,张璐建议,最好是尽快放入冰箱冷藏。无论何种食物,在室温下放得越久微生物就繁殖得越多,越不安全,饭菜不烫手时就要及时密封冷藏。冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

剩菜要怎么食用更健康?张璐提醒,虽然剩饭菜可以吃,但是在吃之前一定要进行“完全加热”。应该将剩饭菜加热至100℃,而且至少要保持沸腾5分钟以上。微波炉加热需要翻一翻多热几分钟。

她建议,吃剩饭菜的时候可以搭配富含维生素C的新鲜果蔬。因为维生素C对亚硝酸盐有还原效果,能够阻断亚硝酸盐的生成,还能加速亚硝酸盐脱氮来清除亚硝酸盐。

哪些食物不宜二次加热食用?张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

烹煮后会产生大量的硝酸盐,加热后食用,进入人体内的亚硝酸盐含量会增加;银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐,这些都要注意,最好不要二次加热食用。

张璐特别提到,牛奶不能反复加热,时间长了就会变质,从而滋生细菌,容易造成腹泻。另外,反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养的缺失。

把剩饭菜放冰箱里储存时,应注意什么呢?张璐提醒说,一是分开存放,可以避免细菌交叉污染,最好用材质安全的保鲜盒储存,或者把碗盘包裹上一层保鲜膜,确保其密封性。二是分装储存,吃多少热多少,避免反复加热。对于做好的饭菜,如果提前意识到吃不完,可以在没有吃之前先分装冷藏,减少细菌的污染。三是注意冷冻、冷藏(0℃至5℃)的温度控制,定期清洁冰箱,建议每隔2—3个月彻底清洁一次。

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

## 剩饭菜如何处理更健康?

——市疾病预防控制中心专业人士为市民支招

春节期间,市民刘大妈家备了不少食材,亲友来了荤素搭配轻松一张罗就是一桌美食。可是,现在生活水平提高了,大家肚里都不缺油水,一桌饭菜常常剩下不少。

“倒掉了可惜,我一般是用保鲜膜封一下,放冰箱里冷藏,下一顿热着自己家人吃。”刘大妈说。

记者询问身边不少朋友,他们与刘大妈的想法和做法相似。但也有朋友认为,剩饭菜尤其是隔夜菜会产生亚硝酸盐,会致癌,不能吃。

那么,剩饭菜到底能不能吃?我们该如何科学储存、食用呢?2月20日,记者请市疾病预防控制中心公共卫生监测管理科科长张璐来解答市民的疑问,听听她的建议。

隔夜菜有亚硝酸盐,会致癌,不能吃?

“隔夜菜其实并不单指放了一夜的菜,一般饭菜放8小时以上就算隔夜。”张璐介绍说,亚硝酸盐本身并不致癌,但它能和胃里的蛋白质发生反应,生成致癌物亚硝胺,长期摄入可增加胃癌

食道癌等多种癌症的发病风险。

然而,抛开剂量谈毒性都是不对的。据国内相关研究报道,成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300mg—500mg,摄入1g—3g可导致死亡。而一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜(不算腌制蔬菜、加工肉类),亚硝酸盐含量不会超过10mg/kg。所以,隔夜菜中亚硝酸盐含量离中毒剂量还相差很远,偶尔吃一点儿问题不大,重点是吃的频率不要过高,量不要太多。

剩菜要等放凉了再放入冰箱吗?

饭菜吃不完,是趁热放入冰箱还是等放凉再放入好呢?有些老人担心热菜放冰箱耗电,常常等菜凉透了才放入冰箱。

对此,张璐建议,最好是尽快放入冰箱冷藏。无论何种食物,在室温下放得越久微生物就繁殖得越多,越不安全,饭菜不烫手时就要及时密封冷藏。冰箱内东西不宜太满,菜不宜太大份,尽量用轻薄、导热快的保鲜盒,可以加快降温速度。

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

剩菜怎么食用更健康?

张璐提醒,虽然剩饭菜可以吃,但是在吃之前一定要进行“完全加热”。应该将剩饭菜加热至100℃,而且至少要保持沸腾5分钟以上。微波炉加热需要翻一翻多热几分钟。

她建议,吃剩饭菜的时候可以搭配富含维生素C的新鲜果蔬。因为维生素C对亚硝酸盐有还原效果,能够阻断亚硝酸盐的生成,还能加速亚硝酸盐脱氮来清除亚硝酸盐。

哪些食物不宜二次加热食用?

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温

张璐提醒,有些食物不宜二次加热或反复加热食用,最好少做点,一次吃完,比如蔬菜。相比肉类食品,蔬菜尤其是绿叶菜,在存放过程中会产生更多的亚硝酸盐,而且维生素C等营养成分易流失。综合来看,建议大家“宁剩荤、不剩素”。此外,凉菜一般不经过加热,更容易滋生细菌等有害物质,易诱发腹泻、腹痛等问题;没吃完的海鲜如果放置太久,容易滋生细菌;蘑菇经过高温