

# “预防青少年肥胖”专题讲座进校园

□记者 王春霞

本报讯 9月是全民健康生活方式宣传月,9月16日上午,市疾控中心、新华区疾控中心联合市中小学卫生保健站举办的“知营养 会运动 防肥胖 促健康”专题讲座进校园活动启动,首站走进市第十四中学。

当天上午,在市第十四中学阶梯教室内,来自该校八年级的部分同学

聆听了讲座。市疾控中心慢性病预防控制科科长王轶在讲座中说,近年来,随着经济的发展和水平的提高,我国青少年中的“小胖墩”越来越多,肥胖已成为青少年人群重要的健康问题。肥胖不仅影响体形,更重要的是会严重影响儿童身心健康,对心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统等造成危害。而“小胖墩”的出现,与不良生活方式有密切关系。

她在现场提醒学生们,要少吃深加工及油炸食品,不喝或少喝含糖饮料,人体补充水分最好的方式是喝白开水;要将高糖、高热量的零食换成低糖低油低盐的健康食物,如全麦饼干、蔬菜、水果、酸奶、坚果等。随后,该科疾控专家宋波用“十个拳头”生动形象地为学生讲解了膳食宝塔,提醒大家营养如何搭配才能吃得更健康。

现场同学们听得很认真。在有奖问答环节,同学们踊跃举手答题,现场气氛热烈。同学们每答对一道题,现场的工作人员就送上一个文具包作为奖品。讲座结束时,该校八(1)班的张沥文说:“听了今天的讲座,我知道了什么是‘三减三健’、什么是‘十个拳头’,明白了很多道理。今后我会在饮食上控油控糖少盐,让自己拥有健康的身体,健康地学习生活。”

## 一键下单 护理到家

### 宝丰县医疗健康集团人民医院开展“护士到家”上门服务

□记者 魏应钦 通讯员 李文雅

本报讯 胃管更换、各类导管维护、造口护理……这些护理服务以前必须到医院进行,现在有了“护士到家”,只要通过“线上申请”,医护人员即可开展“线下服务”,为行动不便的县域内患者或特殊人群提供居家护理。近日,宝丰县医疗健康集团人民医院开展的“护士到家”上门服务为出院患者、慢性疾病且行动不便的特殊人群带来了便利,受到患者及家属的一致好评。

“真是感谢你们,你们的上门服务

解决了我们的大问题!”9月14日上午,该院“护士到家”提供首单服务,得到患者家属的认可和感谢。

患者王女士因为肺部疾病出现意识不清,肢体功能障碍,在市级医院治疗后携带胃管出院,出院后一直瘫痪在床,24小时需要人照顾。近日,王女士因轻度烦躁,误将胃管拔出,家属焦急万分,但因家中只有儿子、儿媳以及5个月大的婴儿,前往医院十分困难。得知宝丰县医疗健康集团人民医院有“护士到家”服务,可以预约护士来家中更换胃管,患者家属毫不犹豫地通过医院公众号下了订单。

接到“护士到家”订单后,该院急诊科护士杨兰洁、高喜奇便联系了患者家属,经过详细沟通,了解了患者需求,然后迅速准备用物,携带出诊箱,前往患者家中。

见到患者家属后,杨兰洁和高喜奇按照工作流程出示工作证、执行手卫生,然后入户为患者服务。杨兰洁首先对王女士的情况进行了评估,告知了家属胃管置入操作过程中可能出现的风险,家属同意并签署了知情同意书。最后,两人密切配合顺利完成了胃管置入术。完成后,杨兰洁详细向王女士及其家属交代了留置胃管的注意事项。



## 入秋以来眼睛经常干涩发痒,怎么缓解?

新华区居民李女士:入秋以来我经常感觉眼睛不舒服,又干又痒,点了眼药水也没用,还总是眼角痒,很难受,有没有什么办法缓解?

市二院眼科主任张小露:我们的眼睛都很脆弱敏感,季节转换时尤其明显。像李女士的情况考虑是干眼症,一般是用眼过度,长时间观看手机、电脑等电子产品,或者对空气中一些粉尘等产生的过敏反应,还有就是眼睛发炎引起的不适症状。我们日常生活中要注意用眼卫生,可以多眨眨眼来缓解眼疲劳,平时需要注意让眼睛得到充分的休息,多补充维生素A,也可以使用一些抗生素类眼药水滴眼,保持眼球湿润,从而缓解眼干症状,如果干痒的症状没有好转,建议到医院进行专业诊疗。(王伟伟)

## 智齿有必要拔除吗?

湛河区居民王女士:我长了两颗智齿,最近有点发炎,诊所的医生建议把智齿拔了,说平时咀嚼用不上,还容易引发牙龈炎症。但我的智齿很少发炎,也不影响咀嚼,这种情况下有必要拔掉吗?

市二院口腔科主任胡莲:很多人都有智齿,如果智齿长得正常,没有咬合问题,也没有疼痛的情况,那就不必担心,也不需要拔牙。

不过有以下情况时建议拔除智齿:智齿单颌萌出,也就是上下颌智齿只萌出一颗,就会出现智齿长得过长,容易与邻牙之间产生食物嵌塞,所以上颌或下颌只有一颗智齿的情况建议拔除;有些没有完全萌出的阻生智齿,这种智齿倾斜、扭转,会经常发炎,另外也会导致邻牙的龋坏和牙根外吸收,所以倾斜、扭转的智齿也建议拔除。(王伟伟)

如果您有健康方面的困扰或烦恼,想咨询有关专家,或者想向有相似经历的市民朋友取取经,或者热心的市民朋友有好的解决办法,请拨打本刊热线 18603754077 与“健康君”聊一聊,我们希望架起互动的桥梁,尽力帮您寻找解决办法。

## 鹰城百次献血 英雄谱

### 甘于平凡乐于奉献的李占峰

#### 人物名片

姓名:李占峰  
献血次数:119次  
献血量:20600毫升  
点亮生命:点亮148人的生命之光

□本报记者 王亚楠 文/图

9月14日8点左右,李占峰跑完10公里后,来到建设路东段的市红十字中心血站(以下简称“血站”),等候记者采访。李占峰坚持锻炼近30年,他觉得按时献血和每天锻炼一样,已经成为一种习惯。

捐献全血26次,成分血93次,献血量20600毫升,点亮148人的生命之光,在李占峰的无偿献血爱心卡上,这一串数字显得格外耀眼。

李占峰今年56岁,是中国平煤神马天宏选煤有限公司的一名退休职工。“我就是个平凡的人,做不了惊天动地的大事,只想尽自己的微薄之力奉献爱心。”坚持献血23年的他回首自己的献血之路,只是淡淡一笑。

1999年,李占峰带着儿子李彤在中原商场附近闲逛时看到路边停了一辆献血车,出于好奇,他走上前向工作人员询问献血知识,咨询后当场捐献了200毫升全血。第一次献完血,他觉得心情舒畅,就一直坚持去血站按时献血。



李占峰(左)向市民普及献血知识

2012年,血站的工作人员向他介绍了捐献血小板的好处,他毫不犹豫地捐献了1个治疗量血小板,从此开启了他的捐献血小板之路。儿子李彤受父亲的感染,在大学期间也经常献血。

“我平时每天坚持运动、饮食规律,所以献血20多年来,每次都顺利。”李占峰自豪地说,能够献血说明你的身体是健康的。

敦厚、低调、有责任心、默默无闻……这是血站工作人员对他的评价,“无论刮风下雨,只要我们需要,一个电话他就来了,从来没有推脱过。”血站机采室负责人张冰说。

去年春节,血站工作人员给李占峰打电话说有患者急需O型血小板,希望他能来帮忙。挂掉电话,李占峰骑自行车冒着寒风赶到血站,捐献了1个治疗量的O型血小板。李占峰说:“这些小事不值一提,都是我们志愿者应该做的。”

李占峰曾两次荣获全国无偿献血奉献奖金奖,一次银奖。今年,血站又为他申报了全国无偿献血终身荣誉奖,这是无偿献血者的最高荣誉。李占峰表示,会把献血这件事坚持下去,因为这是好事,不仅能救人,还能收获满满的成就感。