

# 我市举行护士节庆祝大会 200名先进护理工作受表扬

□记者 王春霞 文/图

本报讯 为弘扬无私奉献、大爱无疆的南丁格尔精神，充分展示新时代“白衣天使”形象，激发护理人员的使命感、荣誉感，5月10日上午，我市2024年5·12国际护士节庆祝大会在市卫健委十二楼会议室举行。会上，市卫健委通报表扬了200名先进护理工作，并向其代表敬献鲜花。

近年来，在市委、市政府的坚强领导下，经过各级党委、政府和相关部门、医疗卫生单位，以及广大护理工作者的不懈努力，我市护理事业得到了长足发展。2023年，全市注册护士16万余人，每千人口注册护士数为3.28，千人口注册护士数持续提升。

在护士节来临之际，通过单位推荐、评比、审核，市卫健委决定对彭媛媛等200名先进护理工作予以通报表扬。会上，市卫健委副主任陈运池宣



读了《关于表扬2024年全市先进护理工作者的通报》。部分获奖代表身披绶带，市卫健委与会领导为他们颁发荣誉证书，并献上鲜花(如图)。

随后，来自市一院重症医学科的护

士何梦娟、市二院神经内一科的护士长任贞、市中医医院儿科的护士可鹏晓等6位先进护理工作代表，就践行南丁格尔精神、做好护理工作进行交流发言，赢得了阵阵掌声。

市卫健委党组书记、主任齐冠丽在讲话中强调，面对新形势新任务，要坚持“以病人为中心”的服务理念，认真开展“优质服务提升年”“医疗质量提升年”活动，做到“强质量、提基础、促发展”，持续提升患者就医获得感、安全感、幸福感。要促进护理服务更加贴近患者，落实责任制整体护理服务；要促进护理服务更加贴近临床，加强患者巡视和病情观察，规范实施各类临床护理技术操作；要促进护理服务更加贴近社会，拓展护理领域，进一步扩大“互联网+护理服务”覆盖面，就近解决群众急需的护理问题；要促进护理职业形象更加深入人心，加大正面宣传力度，在全社会营造尊重护士、关护士的浓厚氛围。她希望全市广大护理工作坚持“人民至上、生命至上”理念，继续发扬南丁格尔精神，努力满足人民群众多元化护理需求，为增进人民福祉、加快健康鹰城建设作出更大贡献。

## 明天是“世界防治肥胖日” 科学管理身材 拒绝负“重”前行

□本报记者 王亚楠

每年5月11日是“世界防治肥胖日”。肥胖不仅影响外表，还被世界卫生组织确定为十大慢性非传染性疾病之一。

据研究，目前有50余种疾病与肥胖有关，而这些疾病本身带来的影响及其治疗过程可能加重肥胖，形成恶性循环。全球平均每五个成年人中，至少有两人遭受着超重或肥胖的困扰，而这个比例在中国成年人中更是超过了二分之一。此外，儿童和青少年的肥胖问题也日趋严重，及早干预或治疗非常重要。

### 许多疾病与肥胖有关

“肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。”5月7日，市第一人民医院内分泌代谢科主任王俊宏说，按照病因可分为原发性肥胖和继发性肥胖，一般常见的是原发性肥胖，主要由不健康生活方式造成的。但需要到医院找专科医生，排除因继发于内分泌疾病、代谢性疾病、肿瘤等其他疾病导致的肥胖后，才可考虑原发性肥胖。

王俊宏提供了两个自测体重是否超标的方法：一看体重指数(BMI)，即体重(公斤)÷身高(米)的平方，BMI在24至27.9即超重，BMI大于等于28为肥胖；二看腰围：自然站立，双脚与肩平齐，用软尺以肚脐为中心绕腹部一圈，成人正常值男性≤85cm、女性≤80cm，如果男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm即可作为诊断成人中心性肥胖的标准。

“肥胖相关疾病基本囊括全身所有脏器。”市第二人民医院内分泌代谢科主任陈民补充，肥胖与多种疾病密切相关，如高血糖、高血脂、高血压、冠心病、呼吸系统疾病等，还可能引起骨关节炎、肿瘤等疾病，且肥胖症患者更容易发生脂肪肝。

此外，肥胖者由于体重负担增加常感到乏力、疲劳、气喘、活动困难、关节和下腰痛、下肢浮肿等，给生活带来不便且容易出现自卑、忧郁、焦虑等心理障碍。

### 年轻肥胖症患者人数上升

如今，快节奏的生活方式让年轻人缺乏锻炼，高热量的食品诱惑使很多年轻人体重上升。王俊宏说：“医院每年接诊的年轻肥胖症患者人数呈上升趋势。”

身高172厘米，体重100公斤，睡觉打呼噜……26岁小伙王帅(化名)愁坏了他的母亲赵女士。

“孩子还没找对象，这体型可咋整？”5月7日，赵女士带着王帅前往市第一人民医院优越路院区内分泌代谢科，经检查，王帅体脂数是32.6，腰围115cm，属于典型的中心性肥胖症患者，其血尿酸、血糖偏高，肝功能轻度异常，且空腹血清胰岛素水平特别高，超声提示中度脂肪肝。

了解得知，王帅平时喜欢熬夜，爱喝含糖及碳酸饮料，常吃外卖宵夜和零食，运动量少，生活作息不规律。

“如果不及治疗，他很可能出现睡眠呼吸暂停综合征、糖尿病、高血压、心脑血管及肿瘤等疾病。”王俊宏建议王帅先改变生活习惯及饮食结构，配合循序渐进的有氧运动，并为他开了排油减脂类药物，计划一周减掉0.5公斤体脂重量。

### 节食并不能减肥

日常生活中大家想要保持好身材，“管住嘴，迈开腿”很重要，但关于减肥的一些误区大家要注意。陈民给出以下建议。

节食不能减肥。节食减肥会消耗人体大量营养素，导致供能不足，此时机体基础代谢率会降低，身体进入减肥停滞阶段。恢复正常饮食后，体重又会很快回到从前。

单一食物不能减肥。减肥者认为水果、蔬菜热量很低，因此只食用它们。但缺少了蛋白质和必需脂肪酸，也会造成身体基础代谢率降低、体重反弹。

不吃主食不能减肥。长期不吃碳水化合物会造成多种维生素、膳食纤维、抗氧化植物化学物质等摄入不足，且如果长期摄入富含饱和脂肪酸的肉类，容易造成血胆固醇升高，并会增加某些癌症的发生风险。

多吃蛋白质容易引发疾病。减肥者摄入过量蛋白质时，多余的蛋白质难以分解，会加重肾脏负担。

陈民提醒，不管是健身还是减肥，都要遵循“三分练、七分吃”，正确的饮食在运动减肥中作用巨大。在运动的同时，蛋白质、脂肪、碳水化合物、蔬菜和水果都应该适量摄入，原则上要低盐、低脂、低糖，规律饮食，不建议暴饮暴食。

此外，大家要坚持长期的合理运动，比如每周至少要有三次运动，每次半个小时到150分钟。

## 国家级“银屑病规范化诊疗中心” 落户市一院

□记者 王春霞

本报讯 近日，由中国医药教育协会、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心联合主办的“2024年皮肤科可持续发展北大博雅论坛暨国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心年会”在北京召开。大会上，平顶山市第一人民医院成功获批国家级“银屑病规范化诊疗中心”，皮肤科主任刘宏新代表医院接受授牌。

市一院自2023年启动银屑病诊疗中心建设以来，积极学习银屑病最新进展，创建并完善银屑病规范化诊疗体系，切实落实好患者评估，严格制定数据质控标准，规范医生诊疗行为，患者的就诊体验得到不断提升。此次国

家级“银屑病规范化诊疗中心”落户市一院，标志着该院皮肤科银屑病的专业诊治水平实现了新飞跃，诊疗能力与专科建设得到国家权威机构的认可。市一院将在国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心的指导下，引进国内外最新的思维理念，推动科室高质量发展，搭建新的银屑病标准化诊疗平台，提升银屑病规范化诊疗水平，使银屑病的诊疗更加规范化、个性化、精确化，帮助更多患者提升生活质量。

据刘宏新介绍，银屑病俗称“牛皮癣”，是一种慢性炎症性皮肤病，病因目前尚未完全明确，其发病与遗传、环境、感染、免疫等因素有关，同时也受外界自然环境因素的影响，不具有传染性。

## 五四青年节凌晨4点 医护人员上演生死时速

□记者 杨岸萌

本报讯 “迅速赶到班上，有病人需要上ECMO(体外膜肺氧合)!”5月4日凌晨4时许，熟睡中的平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)心血管内科主治医师白壹鹏被电话惊醒，听到同事急促的话音立即赶往医院。

当晚，住在总医院呼吸与危重症医学科的陈老先生突发胸痛，血压维持不住，心血管内科二线值班的朱志勇主任看完患者急查的心电图后，确定其患了急性前壁心肌梗死。

急性前壁心肌梗死非常凶险，极易导致病人猝死。紧急情况下，朱志勇一边安排患者转入CCU(心血管重症监护病房)，一边吹响了ECMO的“集结号”。十几分钟后，白壹鹏、护士长杨爱可、田银凤、导管室护士陈伟、李晓杰、马二壮等团队成员赶到医院。

在朱志勇主任、CCU主任宋

贵峰的协调指导下，医护人员各司其职，ECMO连接组装、留置中心静脉导管、备皮、消毒、铺巾一气呵成，白壹鹏在超声指导下迅速置管成功。

“随着管路连接，鲜红的氧合血回流到病人体内，监护仪指标迅速得以改善。但大家都知道目前还不是放松警惕的时候，因为此时不开通闭塞的血管意味着风险仍未解除。”朱志勇说，紧接着团队兵分两路，开辟“第二战场”，启动导管室，做好术前准备，大家齐心协力在ECMO支持下顺利将病人移送至导管室手术台上。

朱志勇、白壹鹏克服穿刺困难、血管钙化迂曲等复杂情况，成功打通两条闭塞血管，术后，陈老先生返回CCU继续监护治疗。

总医院副院长、心血管内科主任于维雅说，这场急救发生在五四青年节，医院青年医护人员以最快的速度完成抢救任务，践行救死扶伤的精神。