

关注儿童青少年体态 不让孩子走“弯”路

——记平顶山市首席科普专家、市二院新城区分院主治医师张旭娜

□本报记者 魏应钦

近日,平顶山市全民科学素质工作领导小组办公室下发通知,决定聘任100名同志为第三批平顶山市首席科普专家,聘期5年。其中,市二院新城区分院(湖滨社区卫生服务中心)康复科负责人、主治医师张旭娜榜上有名。

作为基层医务人员,张旭娜近年来致力于儿童青少年的体态筛查以及干预矫治与康复。她和同事长期深入幼儿园、中小学以及社区、单位进行科普宣教,为儿童青少年的体态健康保驾护航。

聚焦儿童青少年不良体态

7月4日上午9时许,记者来到市二院新城区分院5楼儿童青少年体态训练室时,张旭娜和康复治疗师孙小兵等人正在指导孩子们进行康复训练。

“现在刚放暑假,正是孩子们训练的好时候。我们7月2日起开办了这期暑假儿童青少年体态训练营,现在已有20多个孩子参加,今天还有家长来咨询。”张旭娜说,去年11月,新城区分院就成立了全市首家儿童青少年体态健康管理室,包括体态评估和康复训练两部分,主要针对儿童青少年开展不良体态的评估与矫治,每个月都组织开展常态化活动,帮助孩子建立正确的运动模式,改变不良体态。今年暑假,他们将分别在7月和8月举办两期训练营。

记者在体态训练室看到,十几个孩子正在康复医师和康复治疗师的指导下,利用肋木、瑞士球等器材进行肌肉



张旭娜(左二)在接受家长咨询

核心力量和平衡功能训练,玩得很开心。“前段时间医生来幼儿园筛查,发现我的小孙子有点驼背,就来参加这个训练营了。医生护士都很用心,技术也好,每天训练40分钟,孩子练完背也挺直了。”6岁丽丽(化名)的奶奶告诉记者。

张旭娜从事康复治疗已有5年时间,担任着市医学会全科医学专业委员会常务委员,参加了“河南康复专业基层骨干医师培训班”,在郑大五附院进修,取得了《初级运动处方咨询师》资格证。在工作中,她发现儿童青少年的脊

柱侧弯、扁平足、圆肩驼背、膝过伸、骨盆前倾、翼状肩胛、高低肩等不良体态问题较为明显,但公众对此认知度很低,对其危害性认识也不足。从去年9月开始,她和科室团队一起,开始对辖区幼儿园及中小学开展常态化科普宣教。

“基本上每星期都要出去讲课,有时候一天两场。”张旭娜告诉记者,每次科普讲座,她和团队成员都围绕儿童青少年常见异常体态分析、医学干预矫治、日常生活中应养成的习惯等内容,以讲解、互动讨论、现场评估和问卷调

查等形式开展科普知识宣传,受到了家长、孩子以及学校的好评。

科普宣教守护孩子健康成长

“孩子的培养是每个家庭的头等大事。”张旭娜表示,近年来,儿童青少年中出现驼背、脊柱弯曲、扁平足等异常体态的现象越来越多。不良体态除了影响形体气质外,还会损害健康,给孩子未来的就业和发展带来更多不确定风险。因此,“早发现、早矫正、早受益”应当成为每位家长的共识。在该科的儿童青少年体态训练营,康复医师和康复治疗师会给孩子制定针对性的训练和矫治方案。另外,科室还为每个孩子建立了一本体态健康管理手册,生成体态评估报告,记录每次的训练内容和评估结果,让家长直观感受训练效果。

自今年4月我市卫生健康四个专项行动开展以来,该分院在市二院院本部和市城乡一体化示范区卫健、教体等部门的支持下,积极开展“明眸皓齿”“脊柱弯曲异常”筛查,深入示范区29所中小学校和22所幼儿园,共筛查中小小学生13000多名、幼儿园儿童1400多名,举办健康科普讲座和体检结果反馈会21次,建立了“医、校、家健康联盟”新模式,取得良好的社会效益。

“这次获聘第三批平顶山市首席科普专家,我深感责任重大、使命光荣。”张旭娜表示,她将继续和团队一起,积极开展科普创作、科学传播、科普讲座等公益性健康科普活动,不断促进市民和小学生的防病知识和健康水平的提升。

炎炎夏日 莫把心梗当中暑

□记者 王亚楠

本报讯“医生,她手一直在抖,连路都走不稳,这是咋回事?”7月2日,35岁的市民刘女士被120救护车紧急送往平煤神马医疗集团总医院急诊科,她的母亲张女士在一旁急得满头大汗。

据了解,刘女士平时有慢跑的习惯,当天,她跑步一个多小时后,回家直接用冷水冲澡,不一会儿就出现面色苍白、右手抖动、胸闷气短等症状。经检查,刘女士突发急性心肌梗死(以下简称心梗),需要住院治疗。

“心梗和中暑症状类似,千万不要混淆,以免耽误最佳治疗时间。”当天,总医院急诊科副主任苗雪松说,心梗来临前可能会出现面色苍白、四肢无力、大汗淋漓、手部发抖、胸口憋闷等症状,而中暑症状则是头痛、头晕、胸闷、气短、大汗等。

“夏季是心脑血管疾病的高发

季。”苗雪松说,6月以来,该科接诊心脑血管疾病患者近300人、脑血管疾病患者近400人。虽然老年患者占大多数,但年轻人患病概率逐年升高。

据了解,心血管疾病包括冠心病、心绞痛、心梗、高血压等,脑血管疾病包括脑梗、脑出血等。心梗和脑卒中是最常见的心脑血管疾病,可致残甚至致死。全世界每年约有1700万人死于心脑血管疾病,占总死亡人数的50%以上,致死率位居第一。

夏季为什么是心脑血管疾病的高发季?苗雪松解释,夏季气温高,人体血管处于扩张状态。人在剧烈运动后,身体突然遭遇寒冷刺激,比如吹空调、洗冷水澡等,血管就会反射性收缩,导致血压骤然升高,心肌耗氧量也会明显增加,心脑血管管壁会引起血液供应量明显减少,血液供需严重不平衡,出现胸闷、心前区疼痛等不适症状,严重时可能造成心梗。

另外,夏季雨水多、气压偏低,空

气含氧量下降,心脏的供血、供氧都会相对减少。人体出汗多,水分通过汗液大量蒸发,造成血液黏稠度增高,易出现血小板聚集和血栓形成,从而导致心脑血管疾病。

夏日如何预防心脑血管疾病?苗雪松说,早期识别、及早救治至关重要,日常预防也必不可少——

平衡饮食。多喝白开水,少食多餐,以清淡、低脂、易消化、富含维生素及蛋白质的食物为主。

动静适宜。长时间静坐会使血流速度减慢,回心血流量减少,这时如果突然起来活动,很容易使冠状动脉血流量骤减,致使疾病发作。

洗澡水温要适宜。水温最好与体温相当,水温太高会使皮肤血管过分扩张,大量血液流向体表,导致心脑血管缺血。

此外,冠心病患者尽量不要搬重物或突然发力。搬抬重物时,必然要弯腰屏气,极易诱发急性心梗。

医生倾心来诊治 家属送锦旗致谢

□记者 杨岸萌

本报讯“妙手仁心铸华章 医德高尚暖心房”“医术高超 服务一流”“医术高明见奇效 医德高尚口碑好”,7月3日,市民何女士将三面锦旗分别送至平煤神马医疗集团总医院内分泌一区、神经内科三区、泌尿外科二区,感谢医生倾心为她的父母诊治。

何女士先来到内分泌一区,感谢主任马艳庆和副主任医师张晓娟。何女士的父亲今年72岁,有20来年的糖尿病史,随着年龄增长,并发了糖尿病视网膜病、糖尿病肾病,严重时看不清道路,下肢水肿、乏力,影响正常生活。此外,老人还患有冠心病、脑梗死、帕金森等心脑血管疾病。

“半个多月前,父亲血糖出现波动,腿部水肿越发厉害,他很悲观,说自己活不成了,我赶紧把他送进医院。”何女士说,入住总医院内分泌一区后,马艳庆、张晓娟快速帮助父亲稳控血糖、缓解腿部水肿,还从专业角度详细讲解病情以及治疗方法,缓解父亲的焦虑。因为何女士工作很忙,何父住院期间全靠何母照顾,马艳庆、张晓娟就经常帮助老两口买饭和生活用品。

另外,在父亲住院后期,何女士的母亲也被查出了肾囊肿,泌尿外科二区主任熊建荣带队给她的母亲做了手术,手术很成功;因为脑梗死、帕金森,何女士的父亲之前多次在神经内科三区住院,该病区主任侯国勇带队给其父亲诊治,也非常尽心。

“父母住院遇到的大夫都很好,无论是诊治、心理疏导还是日常生活,都给了我们很大的帮助。”何女士说。

弘扬中医药文化 关爱群众零距离

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯近日,宝丰县医疗健康集团统筹安排人民医院、中医院院区中医专家到周庄镇分院开展中医义诊活动。同时,周庄镇分院还为群众免费提供血常规、血脂血糖、心电图、彩超等检查,前50名患者还可根据医

生意见及自身需求免费进行穴位贴敷或中医针灸治疗。

“昨天夜里鼻炎犯了,折腾了一夜没睡。扎扎针鼻子可透气了,鼻音也没有那么严重了。”一位刚做完治疗的女士说。

宝丰县医疗健康集团统筹开展中医义诊活动,让群众在家门口就能

享受县级专家的治疗,有效缓解群众“就医难、看病贵”问题。该集团将优质医疗资源下沉与中医药适宜技术推广等工作充分结合,聚焦群众就医的急难愁盼问题,多形式开展义诊、健康宣教等中医药健康促进活动,得到了当地老百姓的高度认可和支持。