

我市开展全民健康生活方式宣传月活动

# 食要“三减” 体要“三健”

□记者 郑伟元

本报讯 9月是我国全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题是:食要“三减”(减盐、减油、减糖),减掉不良生活方式;体要“三健”(健康口腔、健康体重、健康骨骼)。近日,市疾控中心与市专科医院、人民路社区卫生服务中心在中心城区人民路东段联合开展宣传咨询活动,普及健康生活方式。

活动现场,工作人员通过摆放展板、发放宣传资料、免费测量血压血糖、宣讲防病知识等多种形式,积极向广大市民普及健康知识。他们还就家庭如何控制食盐摄入量和食用油摄入量进行了现场演示和讲解,并向市民发放了控油壶、限盐勺、腰围尺、计步器等健康管理工具。

此次活动共展出健康知识展板12块,向市民发放宣传资料1700余份,发放控油壶、限盐罐、限盐勺300余套,免费测量血压、血糖200余人次,接受咨询570余人次,取得了良好的宣传效果。“网上天天说高血压患者要控制食盐摄入量,但我做饭时根本掌握不住放盐量。今天领到了限盐勺,就可以按量放盐了。这个活动非常好。”市民王阿姨说。

市疾控中心慢病科相关负责人表示,此次活动使广大市民对“三减三健”全民健康生活方式核心信息和慢性病防控知识有了更深入的了解,提升了市民的健康素养水平。市疾控中心倡导广大市民积极参与全民健康生活方式宣传月活动,积极参加体育锻炼,保持良好心态,达到预防疾病、减少疾病发生的目的。③2

医生“摆摊”送健康



医护人员为居民免费进行口腔检查和眼部检查。为进一步助力健康周口建设,提升居民健康素养水平,9月6日,市妇幼保健院医护人员走进川汇区金海路街道新村社区、朱庄社区,开展“健康夜市”惠民义诊讲座活动。此次活动集特色健康讲座、义诊咨询、医疗科普于一体,吸引了众多居民参与。 记者 刘伟 摄

市中心医院

## 脊柱微创新技术 全国大会上分享

□记者 普淑娟

本报讯 近日,市中心医院骨科一病区专家张金磊受昆明医科大学第一附属医院教授宋恩邀请,担任 AUSS 讲师,并参加海南省 2024 年脊柱微创新技术新进展研讨会暨 AUSS 培训班、AUSS 国际培训基地成立大会。会上,来自全国不同省份的多位知名专家进行了学术交流分享。

大会期间,张金磊以《AUSS 镜械缠绕技术及其应用》为题,从不同角度分析了内镜与器械相互配合的技巧,讲解了不同内镜技术的演变及 AUSS 技术的特点,介绍了市中心医院 AUSS 临床应用情况。这标志着 AUSS 脊柱微创手术在市中心医院已经成熟开展,并获得国内专家的高度认可。

据了解,AUSS 是关节镜辅助单孔脊柱手术的简称,又称单孔非同轴脊柱内镜手术。该技术将关节镜的工作通道与观察通道放在同一软性切口内进行手术,切口宽度仅 1.5 厘米左右,定位简单、透视少,操作自由、空间大,适应证广泛,是脊柱微创技术发展前沿新方向之一。该技术适用于腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、胸椎后纵韧带骨化症、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病等常见脊柱外科疾病。

张金磊说,此次受邀进行手术经验技术分享,既是对市中心医院 AUSS 脊柱微创手术成果的认可,也是对市中心医院骨科专业发展的激励。③2

本版组稿 刘伟

精心呵护、减免费用、送爱心礼包……

## 市妇幼保健院贴心服务获盲人夫妇点赞

□记者 韩瀚文/图

本报讯 近日,一对来自西华县的盲人夫妇带着 6 个月大的婴儿小凯(化名)急匆匆地走进市妇幼保健院,称孩子喉咙有痰、高烧不止,需紧急就诊。该院儿科一病区主治医师管刘娟和护理人员迅速行动,凭借丰富的临床经验,使小凯的病情得到及时控制。目前,小凯的病情已经稳定。

9月6日8时许,记者来到市妇幼保健院儿科一病区,护士长张欢欢告诉记者:“小凯的父母均为盲人,无法准确表述孩子的病情,因此错过了最佳治疗时机,经检查,小凯被确诊为小儿肺炎。”

“我们安排专人看护小凯,给小凯冲奶粉、换尿布,护士还经常逗他玩。”该院副院长、副主任医师王芳说,“就诊过程中,医护人员全程陪同,帮助他们顺利完成各项检查和治疗。同时,医生在诊疗过程中耐心解答夫妇二人的疑问,详细讲解孩子的病情及护理建议,确保他们能清楚地了解整个治疗过程。考虑到病人的家庭情况,该院为小凯减免了排痰费、雾化费、输液费等治疗费用,并为小凯购买了衣服、面包、牛奶等物品。”

查房时,王芳抱着小凯说:“叫奶奶,叫奶奶。”小凯高兴得手舞足蹈。“我虽然看不见你们,但我能感受到你们对孩子的关爱。非常感谢市妇幼保健院医护人员对我们的帮助,将来我一定将小凯培养成才,为社会多作贡献。”小凯的父亲激动地说道。③2



医护人员看望小凯。