

健康视点

JIAN KANG SHI DIAN

做人民群众的“健康卫士”

南大一附院专家获全国科普工作先进工作者殊荣

汪清林

科普普及(简称“科普”)是国家和社会普及科学技术知识、弘扬科学精神、传播科学思想、倡导科学方法的活动,是实现创新发展的重要基础性工作。一直以来,我省广大医务工作者活跃在科普一线,为人民群众送上“科学食粮”,助力全民健康。

科学传播“心”使者

为激励广大科普工作者进一步做好新时代科学技术普及工作,日前,科技部、中央宣传部、中国科协对2020年以来在科普工作中作出突出贡献的单位和个人授予“全国科普工作先进集体”称号和“全国科普工作先进工作者”称号。302名全国科普工作先进工作者中,卫生健康领域江西仅1人入选,他就是南大一附院心血管内科主任彭小平。

“获奖是鼓励,更是鞭策,科普是一条漫长的路,我将继续走下去,为呵护广大群众的健康做点事。”彭小平说,作为新时代医务工作者,不仅要有精湛的医术,为

患者驱除疾病,还要发挥自身优势和专长,积极参与和支持科普事业,自觉承担科普责任。

再忙,也要抽出时间科普;再累,也要坚持思考科普内容。从医以来,他无论医疗、教学工作多忙,始终会挤出时间用在科普上,或在院内对患者进行宣教,或利用高血压日、心梗日、肺动脉高压日等卫生节日,进乡村、进社区开展义诊及宣教活动,提高群众健康素养。

网友口中的“彭叔”

“如果将房间比喻成心脏,房门就是心脏的瓣膜。门合不拢,就会出现反流;门开不了,说明瓣膜出现了狭窄。”“房间墙体内的水管,就像心脏内输送营养的血管,水管堵塞就会缺血。反之,水管破了,就会出血。”在科普中,彭小平总是力求用通俗易懂的语言,将晦涩难懂的医学知识讲得更形象、更生动。

2023年,他以“彭叔心视界”为名开设了抖音号,首条视频发布不到24小时,点

击量即破2万。截至目前,“彭叔心视界”已更新百余科普视频,播放量突破1000万;同时,他还积极带领团队建设和维护科室微信公众号“一附院心内团队”,并利用个人朋友圈和微信视频号等渠道转发,以专业视角,让有趣、有用、有温度的科学健康知识惠及更多群众。

他还有一个打算,心脏的科普不能只让心内科的医生来讲,还将联合药学、超声、影像、护理、神经内科、营养等交叉学科的医生一起来讲。“很多人都有这样的感受,拿到心电图、心脏彩超报告时,上面的字都认得,但具体是什么含义不懂。”我们会让专业的医技医生用通俗易懂的语言对报告进行解读,提高群众认识疾病的能力。

患者身边的“贴心人”

“一台手术受益的只是一个人,通过扩大宣传及科普,就是让更多有需求的患者及时了解医学发展动态,让更多人受益。”彭小平说,做科普一方面是让患者了解优质医疗资源信息,更重要的是让广大

群众如何预防疾病,使自己不生病或晚生病。“我一天门诊要看很多病人,其实有些人是不需要来看门诊的,他们因为不了解疾病及疾病进展来就医,不仅耽误了自己的时间,也占用了医疗资源。”为此,他专门做了科普视频,详细介绍了出现偶尔的心脏早搏、轻度的反流、窦性心律过缓等症状的人群无须到医院看门诊,受到一致好评。

日常工作中,他和团队经常深入社区、学校、企事业单位,每年组织团队举办科普活动数十次,并坚持在媒体平台开设科普讲座。其中,一场“高血压了别害怕,精准控压有方法”直播,观看者超1000万人次。

与此同时,他还带领团队立项《心脏介入与重症诊疗手册》重点教材,编制出版了多本心脏类疾病的科普宣传教育类书籍,并通过二维码将书籍电子版投放于病区 and 公众号,如今书籍的总阅读量超过100万人次。此外,他还先后获得了江西省科学技术“最美科普志愿者”称号,被特聘为江西日报“健康快车”首席医疗专家、大医生心脏科普教育科学院科普视频组专家等。

省人民医院——开展首例心脏大血管旁放射性粒子植入术

日前,江西省人民医院(南昌医学院第一附属医院)完成了首例心脏大血管旁肿瘤经皮放射性粒子植入术,为晚期肺癌患者的治疗开辟了新的道路。

患者刘某患有肺鳞癌两年,由于发现时病情是晚期,已无手术机会。尽管此前已接受了化疗、免疫疗法等多种治疗手段及局部微波消融减瘤,但一个月复查结果显示肿瘤仍在缓慢进展,肿瘤负荷有所增加。面对这一挑战,省人民医院呼吸与危重症医学科一科副主任吴西雅决定为患者实施经皮放射性粒子植入术。

手术在上海市东方医院呼吸与危重症医学科副主任医师罗志兵全程指导下进行,吴西雅负责实施穿刺,核医学科副主任医师邵明负责精准植入放射性粒子。整个手术在局部麻醉与CT精确引导下进行,成功将放射性粒子精准植入患者肿瘤组织内。手术过程中,患者生命体征平稳,未感到任何不适,标志着手术取得了成功。(严思璐)

南昌市发放首批“托育服务券”

为进一步减轻家庭育儿负担,提升婴幼儿照护服务水平,南昌市卫生健康委员会宣布,自2024年9月起,将面向全市0至3岁婴幼儿家庭发放“托育服务券”,通过“真金白银”的支持,推动普惠托育服务的发展,为市民带来实实在在的福利。

据了解,此次发放的“托育服务券”包括“托育服务体验券”和“托育服务消费券”两种类型,首批将发放2000张体验券和3000张消费券。家庭可通过“昌通码”平台便捷申领,数量有限,先到先得,截止时间为12月31日23时59分59秒。此次发放的托育服务体验券,每张券提供连续5天的全日托免费体验,适用于全市任一有空缺托位的指定托育机构。每个家庭限领一张,已入托婴幼儿不得申领。体验券有效期为20个自然日,逾期作废。托育服务消费券,根据婴幼儿年龄不同,消费券面额分别为1000元(不满一周岁)、800元(已满一周岁不满两周岁)、500元(已满两周岁不满三周岁)。(黄钰)

九江市妇幼保健院——微创技术再上新台阶

小宝宝哭闹由于常见,很多妈妈也就不会太过留心。但哭闹很可能是由腹痛引起的,其中肠套叠就是其中一种急症。近日,九江市妇幼保健院为一名仅7月龄的患儿成功完成了当地首例腹腔镜下肠套叠复位术。

患儿因阵发性剧烈腹痛、哭闹不安,同时伴便血12小时被该院八里湖院区儿外科收治,考虑急性肠套叠。科主任郭秋鹏立刻赶到医院为患儿进行查体,鉴于孩子年龄小,与家属详细沟通后,商议拟定在腹腔镜下行肠套叠复位术。手术过程非常顺利,整个接诊到术后,团队衔接默契,以最快速度为患儿解除了病痛。目前,患儿恢复状况良好,患儿家属对该院儿外科医护团队的精湛医术和精心护理深表认可。据介绍,肠套叠是一种常见的急腹症,是指部分肠管及其肠系膜套入与其相连的肠腔内,并引起肠内容物通过障碍所致的一种绞窄性肠梗阻,是一种少见病,好发于2岁以下的幼儿。(刘锋)

南昌市精神卫生中心——探索医校合作新路径

为提高心理教师心理健康教育与辅导能力,推动心理健康教师与医生的双向交流,不断增强学生心理健康教育工作的针对性和实效性,今年7月以来,南昌市启动了心理健康教师跟岗学习培训活动。该活动是医院和学校共同协作,探索有效促进儿童青少年心理健康工作的一次新尝试,也是“家校医社”四方联动模式的一次深入实践。

据了解,此次跟岗学习的70余名心理教师来自全市中小学、高职院校,自7月中旬开始,利用两个多月的时间,分为7个批次进驻南昌市精神卫生中心心理科参与临床实践培训。他们不仅每天观摩心理科的临床查房工作,而且深入了解日常医疗、护理、心理咨询与治疗等活动,并参与到心理门诊的实践活动中。参训老师纷纷表示,两个多月的跟岗培训受益匪浅,无论是现场观摩、案例分析还是实践操作、总结汇报,都极大地丰富了专业知识储备,同时也期待建立定期交流的长效机制,在不断学习提升中肩负起守护师生身心健康的使命。“我们期待此次医校跨界融合的互动,能够让健康、积极的心理教育理念惠及每一名孩子。”南昌市精神卫生中心院长魏波表示,在心理健康教师跟岗培训期间,南昌市精神卫生中心为跟岗心理健康教师提供了优质的实践平台和专业的指导,同时进一步了解了学校心理健康服务的实际需求,为深化医校合作奠定了坚实的基础。(过江帆 熊朵)

南昌市青云谱区——开展食品安全国家标准宣贯活动

为营造安全、有序、放心的食品消费环境,防范食品安全风险,近日,南昌市青云谱区卫生健康委联合区市场监管局,来到南昌乔府食品有限公司,开展食品安全国家标准宣贯及座谈。

食品安全标准跟踪评价,是了解食品安全标准实施情况,听取各方意见建议并进行分析和研究,提出标准实施和标准修订相关建议的过程,是打造“最严谨的标准”的重要举措,是深入开展食品安全国家标准宣传与交流的有效手段。通过食品企业人员认真填写调查问卷,反映真实情况,为修订相关食品安全标准提供参考依据。

据了解,食品安全标准跟踪评价工作的开展,可以有效提高食品安全标准使用者的参与度,扩大食品安全标准的宣贯影响力,为食品安全国家标准和地方标准制定提供参考依据。这既是履职尽责加强食品安全工作的一环,也是切实改善营商环境、走进企业服务企业的一项生动实践。(胡永斌)



“名医重走长征路”活动走进广西资源

9月12日至14日,由江西省卫生健康委、江西日报社联合主办的“名医重走长征路”活动走进广西资源县。此次活动由江西省肿瘤医院承办,组建了以肿瘤综合内科、淋巴瘤血液肿瘤内科、胸部肿瘤外科、泌尿肿瘤外科、医学影像科、超声医学科、健康宣教科等学科带头人及成员的专家团队,追寻英雄足迹,缅怀革命先烈,感悟长征精神,传承红色基因。

活动期间,江西省肿瘤医院专家团队来到资源县人民医院,就肿瘤学科前沿知识及临床诊疗指南、学科建设等方面进行了广泛交流,并深入临床一线,开展疑难病例会诊和教学查房,为疑难重症患者的治疗提出指导建议。

资源县是广西的北大门,是中央红军长征首次改变行军路

线的地方,也是红军长征翻越的第一座高山老山界的所在之地。在红军长征翻越老山界陈列馆内,大家通过馆内陈列的历史图片、资料及物件,详细了解湘江战役渡江情况和革命先辈英勇悲壮的战斗历史。随后,大家通过重走一段长征路,体会红军长征途中的艰辛和不怕牺牲、不怕吃苦的精神和顽强的意志。

“在资源县开展‘名医重走长征路’活动,既是一次深入学习交流,也是一次具体的红色教育。两地的卫生健康工作者通过互相学习、增进了解,结下了深厚的友谊。”江西省肿瘤医院党委委员、纪委书记李焜表示,今后,医院将充分发挥教学科研、人才培养、学科建设、医院文化等优势,共同推广肿瘤规范化诊疗,促进资源县肿瘤治疗水平的再提升,让两地的医疗合作开好局、起好步,共同努力打造赣桂区域医疗合作的典范。(张代艳/文 王伟/图)

《健康知识普及行动》专栏

人人行动 全民控盐

1. 盐勺、盐罐等工具,控制每天食盐摄入量。
2. 少放高盐调味品:炒菜少放酱油、味精、鸡精等含盐多的调味品,利用天然食物本身浓郁的风味提味增香,如葱、姜、蒜、花椒、香菇等。
3. 选用低钠盐、碘盐:选用低钠盐等含钠相对较低的调味品,满足对咸味要求的同时,还可以减少钠的摄入。
4. 出锅前放盐:在菜肴出锅前或关火时再放盐,能够在保持同样咸度情况下,减少食盐用量。
5. 多选新鲜食材:大部分食品在加工过程中添加了食盐,尽量选购新鲜食材,少选加工食品。
6. 阅读营养标签:钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目,购买时应注意食品钠的含量。

7. 注意隐形盐,控制好总量:有些食物如饼干、面包、果脯、冰淇淋等,吃起来不咸,甚至还有点甜,其实加了很多盐。在家烹饪时不应按照每人每天5克计算,应考虑成人、孩子、老人的差别;除了烹饪用盐之外,还应包括零食、即食食品等食物和在外就餐的含盐量。在外就餐时应要求餐馆少放盐。
- 不论居住区域、性别和年龄,减盐行动将受益于所有居民。除此之外,减盐行动还将有其他方面的好处,例如中风和心脏病的二级预防,降低慢性肾病和胃癌患病人数,而后两种疾病在中国呈上升趋势。



我省首家省级区域医疗中心正式运行

日前,江西卫生健康事业迎来一件大事——江西省脑血管病区域医疗中心正式揭牌启用。该建设项目由九江学院附属医院于2020年12月11日获批立项,是全省4家省级区域医疗中心之一,也是赣北地区唯一一家省级区域医疗中心。该中心的启用,不仅使更多疑难危重患者在区域内得到有效救治,对优化九江市医疗卫生资源配置,提升九江及周边地区医疗服务能力具有重要意义。

该项目以南昌大学第二附属医院为输出医院,九江学院附属医院为依托医院,从医、教、研、管全方位打造江西省脑血管病区域医疗中心,并以省级区域医疗中心为核心,建立“横向到边——大综合强专科,纵向到底——省市县乡紧密联系”的区域医疗卫生服务体系,双向对接国家区域医疗中心及基层医疗机构,促进优质医疗资源均衡布局。与此同时,该院积极与国内一流医院建立合作关系,各临床医技科室主动对接国内头部学科,在人才培养、学科建设、临床研究、双向转诊等方面开展深入合作,全面提升医疗技术水平。

如今,走进江西省脑血管病区域医疗中心,宽敞明亮的新环境、先进高端的设施设备让人眼前一亮。该中心围绕“五大中心”建设,整合了多个相关学科,打造了一套快速、高效的危重症急救协同机制,极大地提高了脑卒中、心梗、创伤、危重孕产妇和新生儿等急危重症抢救成功率。(杨伟伟)

健康关注

JIAN KANG GUAN ZHU

萍乡市人民医院麻醉科、产科医生为产妇半跪式麻醉、半蹲式手术,只为母子平安

“最美姿势”彰显医者仁心

近日,一台特殊的剖腹产手术在萍乡市人民医院手术室进行,产妇王女士(化名)不仅有瘢痕子宫,还因胸腺瘤术后不能平卧,如此“特殊”的剖腹产手术在该院还是首次出现。经过周密考虑后,王女士坐着接受了麻醉和剖腹产。

由于手术的特殊性,麻醉医生只能采用“跪式麻醉”为其进行麻醉,产科医生则“半蹲着手术”。令人欣慰的是,最终母子平安。“我能够顺利生产,要感谢所有医务人员的尽职尽责、贴心关爱,你们是当之无愧的白衣天使!”回想起这次生产经历,王女士非常感激。

“我们要尽最大的努力保证母婴平安!”

王女士(化名)早年因胸腺瘤接受过手术治疗。2024年初,她发现自己再次怀孕,由于胸腺瘤手术的影响,她在整个孕期都不能平卧,这给她的生活带来了极大的不便。

在孕33周时,王女士出现少量流血症状,胎膜早破,被诊断为“先兆早产”并紧急收治住院。由于情况特殊,又是二次剖宫产瘢痕子宫,其他医院因手术风险太大建议其转院至更高水平的医院,最后王女士来到萍乡市人民医院住院。

“我们要尽最大的努力保证母婴平安!”该院产科随即联合麻醉科、胸心大血管外科等相关学科扩大会诊,并就产妇的特殊情况进行综合评估。会诊后,专家团队决定立即进行手术。

“半跪式麻醉”:需要高超的穿刺技巧才能成功

在没有手术麻醉禁忌证的情况下,剖宫产手术首选椎管内麻醉。而椎管内麻醉,产妇需要侧卧,屈曲体位,弯成大约弓状,麻醉医生选择其背部椎间隙,先局部麻醉,然后做穿刺,穿刺针直至硬膜外间隙或者蛛网膜下间隙,完成麻醉。

术前,产科医生与经验丰富的麻醉科彭洪主任进行深度沟通,科学评判分析,表达了患者不能平卧并且是瘢痕子宫的担忧。结合产妇实际情况,彭洪主任按照术前评估讨论后,制定合理科学的麻醉方案,决定采用椎管内麻醉(硬膜外麻醉技术),并行患者“坐位”穿刺。

术中,麻醉科、手术室医护人员一边给她做心理疏导,一边准备实施麻醉。医护人员协助产妇采取坐位姿势,并确保其安全稳妥。主刀医生产科副主任叶麒和手术护士给予安慰和鼓励,减少了产妇的

紧张情绪。

在充分准备下,彭洪主任迅速精准定位出穿刺的腰椎间隙以及穿刺深度,一针穿刺成功,为产妇实施了平稳有效的硬膜外麻醉技术,整个穿刺过程用时不到1分钟。这种麻醉方式需要高超的穿刺技巧才能成功。由于位置在低端,彭洪主任全程不得半跪着进行。

“半蹲式手术”:背后有着一个“温暖”的初衷

据介绍,产妇端坐剖宫产的手术在该院还是首例。坐着剖宫产会使得产妇切口暴露不佳,取胎头困难,手术难度系数以及风险都随之增加。相较于普通的剖宫产手术,端坐剖宫产难度系数很大。

整个手术持续1个半小时。主刀医生叶麒不仅要适应产妇半坐卧位的特殊姿势,还要面对因体位改变而带来的器官结构位置的变化,这对手术的精确性和安全性提出了更高的要求,对体力和耐力也是极大的考验。

产科医生、麻醉医生以及手术护士默契配合,紧张地进行着这台特殊的剖宫产手术,并在术中严密监测各项指标的变化。最终,手术顺利,降生一个男宝宝,母子平安。(叶芹 朱银霞)