

让全民健身成为一种生活习惯

——市体育局对我市游泳场所调研侧记

记者 宋伟 刘晶



丰上城健身游泳馆、嘉丰国际城健身游泳馆等12家游泳场所。

游泳成为人们追求时尚的运动

每到一处，马彦平一行都要认真查看场所证照上墙、救生器材配备、警示标志、硬件设施、相关安全卫生制度等情况。

通过走访发现，各游泳馆相关的证件相对齐全，救生器材均有配备，水深和安全警示标识清楚醒目，相关应急安全、救护方案制度均有建立。

他们还仔细询问了救生员配置及上岗、人流管控、人员安全管理、水质检测、池水消毒等情况，并深入了解了各个游泳场所经营情况、存在问题和后续的发展等。

调研中发现，大多数自主经营和规模实力较强的游泳馆上述措施均能落实，确保了游客的安全，但是仍有部分游泳馆属于外包性质，管理运行中存在着不按制度执行、人员配备到岗率不足、安全警示标志不清楚、泳池周边石材破碎等安全问题，存在一定的安全风险。

对此次调研中发现问题的游泳池，市体育局现场责令其立即整改，并跟踪落实整改进度，直至安全隐患整改合格。

马彦平说，近年来，游泳运动在我市发展迅速，全市已建成投运16个游泳馆，仅市区就有12个，主要分布在体育场、酒店、社区等。这充分说明，市民群众对健康的关注和健身运动的投入，正在从时尚的“生活品质”向“生活习惯”发展。

学会卫生保健 享受健康生活

随着游泳人群数量的增多，暑期到医院就诊的病人也在不断增加，其中就有在不合格泳池游泳引发的多种疾病。

为此，记者采访了延大附院眼科主任

霍昭。他提醒大家，夏季是眼科病症的高发季节，特别是结膜炎的病例会比往常要多，这种病症是由病原微生物感染引起，具有传染性，严重的话还可能引起角膜膜炎等疾病。

为了抑制泳池里的有害微生物，泳池场馆会采用在水中加投消毒剂的做法，可如果过量投放，会对皮肤粘膜、口腔粘膜、耳膜有刺激，对人体造成损伤。

如何鉴别游泳场馆是否正规合格？魏勇告诉记者，要从几个方面着手认识：

一、正规游泳馆应悬挂“高危险性体育项目经营许可证”“公共场所卫生许可证”“救生员公示牌”，查看其是否设有水质公示牌并公示水质，查看浸脚池、淋浴室整体卫生情况是否良好。

二、下水前观察周围环境卫生，观察水质是否清澈，是否有异味。

三、要自备游泳用品，必须佩戴泳帽、泳镜、浴巾、拖鞋等最好不要多人合用或交换使用。

四、入水前，先做一些热身运动，以防腿抽筋。结束后可以滴一些眼药水保护眼睛，及时淋浴，保持身体清洁。

让全民健身成为一种生活习惯

目前，全市建成的16个游泳场所，为广大群众提供了规范有序的游泳健身服务。为啥有这么多的游泳池在运行呢？

魏勇分析有三个主要原因：首先，按照行业的规范要求，一般的健身场馆都要有游泳池，这已经成为标配了。其次，由于健身市场的需求，经常健身的人往往选择那些既有各种健身器材，又能游泳的场所。游泳池也成为健身馆的核心竞争力之一。第三，人们对健康的关注度越来越高，游泳的普及率越来越高，比如好多场

所都对市区学校学生进行游泳运动培训，这也为其未来发展提供了更多的可能。总之，由于人们对游泳健身越来越热衷，也使游泳运动将成为体育经济的一大亮点产业。

他说，为了更好地发展体育经济，市体育局也做了大量工作，比如精准服务，为各游泳馆提供正确权威的救生员培训和健康管理指导，同时加强行业监管，确保各场馆安全健康运行。

魏勇说，现在正进入夏季游泳高峰期，市体育局要求各（市、区）体育部门加强对各游泳场馆的监督管理，明确责任，既要满足市民夏季游泳的需求，又要确保游泳爱好者的健康和生命安全。同时，他还提醒大家要坚持正确的健身方式，增强自我保护意识。

人民群众对美好生活的追求，就是我们的奋斗目标。马彦平表示，延安体育要坚持“发展体育经济、服务全民健身”的工作思路，从娃娃抓起，在传统项目中争先进位，在新型项目上全覆盖，让全民健身成为一种生活习惯。充分发挥游泳在“发展体育经济、服务全民健身”中的重要作用，把游泳作为发展体育经济的骨干产业来培育，作为全民健身的主要阵地来建设，加强硬件建设，提高服务质量，带动与游泳有关的净水、泳衣、救生等相关产业的发展，抓好安全生产，积极宣传引导，持续激发群众的参与热情，让越来越多的人热爱游泳，加入到游泳健身的行列中，让游泳在延安从时尚的“生活品质”变为日常的“生活习惯”。

今日聚焦

吴起实施医疗救助项目三年来发放救助金达百万余元 慈善携手 患者无忧

本报讯（记者 宋伟 刘晶）吴起县慈善协会从2019年提出实施医疗救助项目以来，共救助帮扶患者24895人，发放救助金额107.8万元。免去体检治疗费397万元，有力地帮助患者解决了看病难、看病贵的问题。

该县慈善协会积极争取省市协会实施的医疗救助项目，先后与西安高新医院、北京燕都医院、延安宝塔山医院合作，对儿童先天性心脏病、癫痫病和白内障患者进行体检治疗，有132名患者享受全免费和半免费治疗。2021年3月与延安万华医院合作，并签订五年期限协议，凡吴起籍人到延安万华医院住院看病，12周岁以下儿童实行全免费，65周岁以上老年人，个人负担部分，由县慈善协会和万华医院各承担50%。截至今年5月11日，有165名患者入院治疗。

县慈善协会还与延安万华医院先后4次组织医务工作者深入吴起城乡开展义诊活动，参加义诊和全程体检的有1.4万余人。借助“9·9”网络募捐之机，动员大病重病患者自筹资金，参加网捐，共募集资金110万元。还对家庭特困的大病重病者，实行临时救助，几年来享受救助的有78人，共计81万元。

该县慈善协会联合县妇联动员新老妇联主席6名，捐款6万元，救助患有“两癌”妇女者。县慈善协会、县妇联慰问“两癌”患者，发给救助金4.8万元。

县医疗救助志愿服务队积极开展救助活动。县人民医院服务队2018年以来，抽调医护人员103名，组成9个服务团队，确定298户困难户中患有大病重病者313人，定期进行入户体检、量血压、测血糖、腹部B超等检查、治疗。4年来向县慈善协会捐款8万元，用于包扶村医疗救助。县中医医院服务队把每月的最后一天定为义诊日，免费为老年人治疗。对“三类户”患者免去门诊费及全部检查费。4年来向县慈善协会捐款8万元，用于包扶村大病重病者救助。县妇幼保健院服务队从2020年至今，对全县35~64周岁的10159名妇女免费进行乳腺癌和宫颈癌筛查，确诊乳腺癌2例、宫颈早期高级别病变210例、宫颈鳞11例，在治疗过程中，对一部分住在偏远山区、行走不便的患者进行入户治疗。从2018年以来妇幼保健院向县慈善协会捐款6万元，用于包扶村大病重病救助。

健康资讯

国家卫健委发布猴痘诊疗指南

今年5月以来，世界多个非流行国家报告了猴痘病例，且存在社区传播。近日，国家卫生健康委同国家中医药管理局组织制定《猴痘诊疗指南（2022年版）》。什么是猴痘病毒？传播途径有哪些？延安市疾控中心带你一起了解。

一、什么是猴痘病毒？

猴痘病毒(MPXV)归类于痘病毒科正痘病毒属，是对人类致病的4种正痘病毒属之一，猴痘病毒的主要宿主为非洲啮齿类动物。

猴痘病毒耐干燥和低温，在土壤、痂皮和衣被上可生存数月。对热敏感，加热至56℃30分钟或60℃10分钟可灭活。紫外线和一般消毒剂均可使之灭活，对次氯酸钠、氯二甲酚、戊二醛、甲醛和多聚甲醛等敏感。

二、传染源是什么？

主要传染源为感染猴痘病毒的啮齿类动物。灵长类动物(包括猴、黑猩猩、人等)感染后也可成为传染源。

三、传播途径是什么？

病毒经黏膜和破损的皮肤侵入人体。人主要通过接触感染动物病变渗出物、血液、其他体液，或被感染动物咬伤、抓伤而感染。人与人之间主要通过密切接触传播，也可通过飞沫传播，接触被病毒污染的物品也有可能感染，还可通过胎盘垂直传播。尚不能排除性传播。

四、人群易感性？

人群普遍易感。既往接种过天花疫苗者对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护力。

五、临床表现有哪些？

潜伏期5-21天，多为6-13天。发病早期出现寒战、发热，体温多在38.5℃以上，可伴头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等症状。多数患者出现颈部、腋窝、腹股沟等部位淋巴结肿大。

发病后1-3天出现皮疹。部分患者可出现并发症，包括皮损部位继发细菌感染、支气管炎、肺炎、角膜感染、脓毒症等。

六、可治疗吗？

目前国内尚无特异性抗猴痘病毒药物，主要是对症支持和并发症的治疗。



近日，延安市人民医院上演了一场惊心动魄的生死争夺战，成功抢救一名38岁的女性急性心肌梗死患者。心血管内科何勇教授团队以精湛的技术、高效的专业素养，与时间赛跑，用时72分钟迅速抢救成功，创造了生命奇迹。

6月13日中午，一位38岁的女性因突发胸痛开始气短，5小时后来到市人民医院急诊科就诊。急诊科接诊发现，她突发胸痛、气短，面色苍白、大汗、手脚发凉、不断呻吟，遂立即按胸痛诊疗流程处理，

启动胸痛救治绿色通道。

根据患者病情及检查结果，心血管内科闫生玲副主任医师会诊后考虑其为急性广泛前壁、下壁、右室心肌梗死，病情十分凶险，立即向心血管内科学科带头人何勇教授汇报。何勇教授了解病情后诊断为心肌梗死，且可能冠脉血管病变严重，病情极其危重，必须立即手术，否则患者生还希望渺茫。

介入科做好术前准备工作、完善患者术前用药后，闫生玲在最短的时间将患者

转运至介入室急诊手术。然而随着病情进展，患者因疼痛不已而开始烦躁不安，无形中为手术又增添了一丝风险。

手术开始了，心血管内科何勇教授团队首先对患者左冠内注射溶栓，并于左冠前降支中段植入一枚支架，于右冠内注射溶栓后，患者的症状开始缓解，手术结束后，患者平稳安全返回病房，经过一段时间的治疗后好转出院。

何勇教授表示，前降支和右冠同时闭塞的情况极其罕见，一旦发生，对患者生

命威胁极大，同时手术开通闭塞血管的风险也是极大的，随时有可能出现患者死亡的情况。但出于医生的职责，只要有一线希望，我们会尽百分之百的努力救治，因为我们救治的不仅是一条生命，还有生命背后的整个家庭。

在这场争分夺秒的急速抢救中，多学科快速协作联动、紧密合作，从患者到院至手术结束，仅72分钟，体现出了“时间就是生命”的救治理念，终于不负生命的重托。

首用4K超高清 腹腔手术更精准

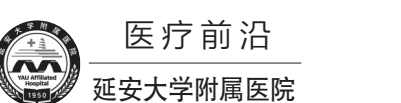
本报讯（通讯员 薛飞）近日，延安市人民医院普外科一病区主任高峰成功应用4K超高清腹腔镜影像系统，为两名胆囊结石患者进行了手术治疗。这是该院首次应用4K超高清腹腔镜进行手术，标志着腹腔镜手术进入了4K超高清时代。

4K超高清腹腔镜是指腹腔镜拥有超高清的物理分辨率，分辨率是原来全高清腹腔镜的4倍，具备一键自动变焦功能使手术进度更快，搭配55寸4K黑曜面板液晶显示屏防止炫光，拥有更高分辨度和亮度，呈现更加清晰通透的手术全景画面。当观察某一细小部位时，可以变焦放大视野依旧能达到全高清的清晰度。血管和病变局部通过放大也能更

加清晰，从而使手术更加细致精准，为患者提供更加清晰的视野，细微的血管、细小的神经、筋膜的层次尽收眼底，有助于保护患者的神经在术中不受伤害，减少流血量。

据高峰介绍，随着科学技术的发展，腹腔镜的硬件配置有了飞跃式的进步，腹腔镜手术技术也更进一步成熟，腹腔镜技

术在外科领域的应用更加广泛。4K超高清腹腔镜的应用，在手术时能够获得更加清晰的视野，主刀医生的每一个切割动作，患者血管、组织的变化，哪怕是一根毛细血管和薄弱的筋膜都可以清晰地显示。清晰度的提升更大程度地提高了手术的效率 and 成功率，还可进一步降低术后并发症的发生。



“今天接诊的一位特殊患者，是我从医20多年来第二远的患者朋友（第一远是新疆）。他来自深圳龙岗区，距离延安2048公里。由于疫情的原因，他辗转一个月才来到延安。感谢患者对我们延安大学附属医院和我本人的信任！”这是近日延安附属医院风湿免疫科主任刘宇宏朋友圈的一条消息。

这位从两千多公里外的深圳远道而来的李先生，是深圳某单位的一名在职员工，今年29岁，两年前出现了颌下巴

跨越两千多公里的信任

通讯员 崔永平

块，两次手术切除，但术后总是复发。虽然病理证实是罗道病，但一直没有得到有效治疗。渐渐地患者出现气短、咯血等症状，给其日常生活带来了极大的痛苦。一个偶然的机会，他在网上看到了刘宇宏团队成功救治罗道病患者的文章，遂来延安面诊。

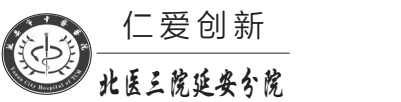
李先生是刘宇宏诊治的第9位罗道病患者。自2018年刘宇宏成功诊治了第一例延安本地罗道病患者后，陆续有来自山西、新疆、天津、山东、辽宁的患

者咨询就诊，因为他们来自省外，又受疫情影响，这些患者后续不便来延安随诊，刘宇宏便通过微信耐心解答患者的疑问，指导患者在当地医院复查、用药。

刘宇宏介绍，罗道病又称窦组织细胞增生伴巨大淋巴结病，病因不明，表现为双侧颈部无痛性肿块，病变部位可以是皮肤或多个系统，全身症状常伴有发热、盗汗和体重减轻等症状，没有治疗方案的共识，需要与淋巴瘤、IgG4相关疾病

进行鉴别。此次来延就诊的深圳李先生，刘宇宏检查后觉得与既往患者化验有所不同，免疫球蛋白特别高，建议再次调取组织切片，加做IgG4阳性细胞染色，排除罗道病模拟的IgG4相关疾病。在诊断过程中该院病理科、口腔科团队给予了大力协助。

据悉，除了诊治罗道病外，刘宇宏团队还成功诊治了一例原发性干燥综合征合并视神经脊髓谱系疾病患者和一例系统性红斑狼疮合并获得性血友病患者。



仁爱创新 北医三院延安分院 本报讯（通讯员 李浪浪）随着微创技术的提高及手术器械的不断改进，尽可能减少手术创伤、提高手术伤口美容效果已成为手术医生和患者的共同目标。北医三院延安分院（延安市中医医院）普外科成功为30多名胆囊结石、阑尾炎、胆囊息肉患者采用经脐单孔腹腔镜技术联合美容缝合，完美隐藏疤痕。

这种微创很受宠 单孔藏脐“零”疤痕

今年35岁的申女士，5年前无明显原因出现右上腹疼痛不适，呈阵发性绞痛，进食油腻后疼痛加剧，疼痛可放射至右肩背部，休息后症状可缓解，后确诊为胆囊炎、胆囊结石，但当时未做处理。随后来院就诊，于6月1日在全麻下行脐部单孔腹腔镜胆囊切除术，术后切口恢复良好，手术疤痕已看不到了。

米女士，27岁，无明显原因及诱因逐渐出现上腹部饱胀疼痛，伴有恶心无呕吐，无肩背部放射痛，呈间歇性发作后缓解。查腹部超声、MRCP均报告为胆囊结石，建议手术治疗。在完善相关检查后，普外科团队在全麻下行脐部单孔腹腔镜胆囊切除术，术后切口恢复良好，手术疤痕消失于无形。

普外科主任李琦介绍说，胆囊结石、阑尾炎、胆囊息肉内的主要治疗办法就是腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜阑尾切除术，这种微创手术通过腹腔镜等内镜在人体内施行手术，只需经脐取2~3cm的小切口，愈合后无明显手术疤痕，保留了腹腔完整性，具有创伤小、疼痛轻、恢复快的优越性。

痛风的缓解方式

痛风是指急性痛风性关节炎，是尿酸沉积在关节引起关节无菌性炎症，中青年男性多见。

我国高尿酸血症和痛风的患病率分别为13.3%和1.1%，并呈明显上升趋势，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

一、痛风有哪些危害

高尿酸血症可以引起痛风，持续存在的高尿酸血症，通常会与其他代谢综合征相并存，包括肥胖、高脂血症、高血压病、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病等，并相互影响，形成恶性循环，增加了患者死亡的风险。

可以引起关节持续损伤，导致关节破坏、畸形，甚至残疾。往往会造成肾脏病变，肾功能受到损害。20%的痛风患者有慢性进展缓慢的肾脏病。与病程长短及治疗好坏有直接关系。

临床表现有腰痛、浮肿、高血压、蛋白尿、血尿，晚期可出现尿毒症。

二、缓解痛风的方式：饮食控制和药物治疗

1.一旦确诊，应尽早规范治疗，遵医嘱，按时按量服药，定时随访，不随意停药，积极配合医生制定治疗方案，控制尿酸值长期在理想水平。

2.平时的饮食中可以遵循下面这个原则：强调每日饮食嘌呤含量控制在200mg以下，避免摄入高嘌呤动物性食品(如动物内脏、贝壳类、浓肉汤和肉汁等)，限制或减少红肉摄入。

