

夏季儿童如何保健?

记者 宋伟 刘晶



因为肚子饿了,给孩子喂奶粉、果汁等过浓的辅食反而会加重缺水。水分不足,可使婴儿还没有发育成熟的肾脏负担增加,损伤婴儿健康。

注意奶粉质量。人工喂养的婴儿,要注意奶粉的质量。夏季,要防治奶品变质,奶粉和辅食应现调现吃。夏季天气炎热,婴儿胃肠道的功能降低,容易发生消化不良,此时不宜断奶,可在秋季凉爽之后再断奶。

饮食清淡。夏天幼儿的饮食应以清淡为主,多吃蔬菜和水果,少吃油炸食品和过多荤食。每餐不要吃得过饱,避免增加胃肠道的负担。最好以粥食和汤食为主,以健脾养胃,清暑生津。

不宜多吃生冷的食物和冷饮。冷饮会损伤脾胃的消化吸收功能,儿童胃肠道发育尚未健全,容易发生消化不良、恶心、呕吐、腹痛和腹泻等,严重的还会引发急性胃肠炎。如果天气炎热,可通过西瓜水、绿豆汤等消暑。

注意饮食卫生。夏天细菌容易生长繁殖,食物容易受到病菌的污染,儿童的抵抗力差,稍有不慎就易患急性胃肠炎、细菌性痢疾等消化道疾病。患儿轻者出现发热、腹痛、乏力、食欲低下等症状,重者可出现脱水、酸中毒等。所以,食物一定要新鲜、煮透,食具要经常消毒,并让孩子养成饭前便后洗手的良好卫生习惯,玩具也要定期清洗,以防病从口入。

一旦发生腹泻,仍要注意为孩子及时补充营养,避免多种维生素缺乏。

注意保证儿童睡眠

睡觉避免腹部受凉。中医学认为,睡眠时应特别注意小儿腹部的保暖,尤其是夏秋之交,昼热夜凉,晚上睡觉时,冷风一吹,儿童腹部很容易受凉而导致腹泻。夏天儿童睡觉尽量不要睡在空调房间,也不宜让电风扇直接吹,很容易因冷暖失调而致病。而空调房间空气不新鲜,病原微生物易繁殖,常易导致儿童患上呼吸道感染。所以要保持室内空气新鲜,应定时开窗通风。

保证孩子睡眠时间。夏天白天昼较长,夜晚仅有7~8小时,仅靠夜晚睡觉是不能满足儿童睡眠时间,午睡也是儿童在夏天应当具备的好习惯。儿童的睡眠时间在6个月之内每日应有15~20小时;1岁时15~16小时;5岁时11~12小时;10岁时9~10小时。由于婴儿睡眠时间较长,要常给婴儿变换睡的姿势,以免某部位因长时间贴在床上不通风而生痱子。

注意保护儿童皮肤

穿着透气,注意卫生。天气炎热,小儿衣服要宽松、薄而透气,尤其是新生儿。夏天贴身衣服宜用全棉制品,质地柔软、吸水性能好,不宜用化纤织品等质地硬、透气性能差的面料。

料。婴儿不要穿过多的衣服,否则散热不良会引起体温升高或胸背部出现白色透明的疱疹,俗称“白痱子”。孩子的衣裤不宜过紧过小,而且还会影响其生长发育(如胸廓、睾丸的发育)。经常尿湿裤子的孩子要勤换衣服,尽量减少席地而坐,避免细菌侵入引起感染,尤其女孩子。

预防蚊虫叮咬。夏天因汗多,汗孔容易堵塞而引起痱子,蚊虫叮咬也会引起皮肤损害,所以注意尽量不要让孩子被蚊子叮咬,注意降温以减少出汗引起痱子的几率。注意小儿双手的卫生,孩子手指脏,因蚊虫叮咬或生痱子而皮肤痒,搔抓后就可能造成感染,应勤洗手、勤剪指甲。

科学洗澡。夏天一般每日给儿童洗1~2次澡,洗澡水的温度在37℃左右,选择柔软的毛巾,使用中性和婴儿皂、药皂。新生儿出生后2周可用温水浴,水温37~37.5℃,夏天每日2~3次,在水中时间约7~12分钟,洗后最好用柔软的干毛巾擦全身,避免水渍流入眼中,以免出现感染情况,洗澡后及时穿衣注意腹部保暖避免受凉。

总之,在夏季里,儿童的养生保健,应注意既要户外活动强身健体,又要顺护阳气,适当避暑,以养心脾肝肺。

聚焦 健康



医疗前沿

延安大学附属医院

延大附院获批首个陕西省卫健委科研创新团队项目

本报讯(通讯员 崔永平)近日,陕西省卫生健康委下发了《关于确定卫生健康科研创新能力提升计划项目的通知》,延大附院麻醉与围术期医学学科副主任张二飞的《陕西省卫生健康委老年膝关节置换加速康复科研创新团队》获批该项目,项目编号为2024TD-02。

该项目是该院首个获批的省卫健委科研创新团队项目。它的获批,将进一步助力该院麻醉与围术期医学学科“十四五”建设和国家临床重点专科内涵质量的提升。

未来,麻醉与围术期医学学科将以科研创新为核心竞争力,提升学科水平,依托麻醉学系本科教育、麻醉学研究生培养、麻醉住培医师培养,提高学科影响力,积极落实国家临床重点专科建设任务,引领陕北麻醉学的发展。

建设神经介入中心 提升规范诊疗能力

本报讯(通讯员 刘强)近日,由空军军医大学附属第二医院神经外科赵振伟教授、罗国强教授等一行四人组成的专家组对延大附院心脑血管病医院神经介入建设中心工作进行现场调研指导。专家一行来到导管室、神经重症监护室、神经内科、外科病房,对神经介入质控及规范、管理制度及人员资质、基本硬件设备、医疗服务能力、病例质量等五个方面进行质控。

该院院长任永年感谢国家卫生健康委建设和继续教育神经介入专家组对医院神经介入建设中心提供宝贵意见及建议,医院以神经介入建设中心为契机,以省级神经介入示范基地标准加强心脑血管病医院神经介入中心建设,服务广大患者。

神经介入建设中心的工作重点在于提升神经介入专业的培训质量,规范培训体系,并充分发挥神经介入进修培训基地的带教示范作用,通过带教、指导、质控等方式,提升建设中心的规范化诊疗能力和神经介入学科队伍的服务水平,展示了国家卫健委在神经介入领域的建设和发展上的努力,搭建了神经介入专科体系,推动分级诊疗。



仁爱创新

北医三院延安分院

微波热消融 结节无处逃

本报讯(通讯员 陈琪璐)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)肺病科医疗团队在麻醉手术科和影像科协助下,突破技术难点,发挥微创手术优势,成功实施了该院首例CT引导下经皮肺结节穿刺活检同步肺结节微波热消融治疗,此次手术的顺利开展标志着该院肺结节治疗技术迈上了新台阶。

67岁的郭先生,患有严重的心、脑血管及糖尿病等基础疾病,4年前体检时发现右肺上叶小结节。于是在家属的陪同下就诊于省级医院胸外科,但当时医生考虑到患者基础疾病较多,不能耐受肺叶切除手术,建议他按时门诊复查。而在4年的门诊随访中,患者的结节逐渐增大变实,患者因为担心吃不好睡不好,身体状况日渐下降,急需消除肺部这颗“定时炸弹”。

郭先生和家属经过多方打听,来到延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)肺病科寻求帮助,肺病科谢加利主任和艾克东副主任详细询问病史并积极完善相关检查,发现开展治疗存在诸多困难。患者右肺上叶结节,性质不明,且患有2型糖尿病、糖尿病性周围神经病变、糖尿病性周围血管病变、糖尿病性肾病(G1A3期)、高血压病3级、冠状动脉粥样硬化性心脏病、心功能III级,整体身体状况不是很好。

因郭先生右肺上叶结节不足2.5cm,伴脑梗死后遗症肢体不自主抖动,配合性差,加之肺组织随呼吸活动度范围达到2~4cm,穿刺路径有助骨和肩胛骨阻挡,需要其充分右左上肢外展暴露出穿刺间隙,对于操作者精准穿刺要求非常高,增加了手术风险。通过肺病科医疗团队的集体讨论,在征得患者及家属同意后,肺病科团队决定为他实施对身体状况要求相对较低、耐受性较好的CT引导下经皮肺结节穿刺活检同步微波消融术。

5月22日,由肺病科谢加利主任指导,肺病科艾克东副主任医师操作和汪亚亚主治医师配合,在影像科王保奇主任和高幸主治医师CT引导下为郭先生顺利实施了肺结节穿刺活检同步微波消融治疗。术中同时置入微波消融针和同轴穿刺活检针,先给予20w功率,消融30秒,将磨玻璃结节轻度凝固,然后CT引导下沿同轴穿刺针穿刺肺结节活检组织送病理;随后观察微波消融针的位置和深度,调整消融针尖位置,使得消融针尖突破肺结节下缘约5mm,启动微波系统于肺结节消融。消融术毕,即刻CT扫描肺结节呈磨玻璃影改变,肺结节被磨玻璃影完全覆盖,术后病理显示肺腺癌。目前郭先生恢复良好已顺利出院。



疾控激健康

延安市疾控中心

了解传播途径 远离病毒伤害

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。

血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具,输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播,与感染者共用剃须刀和牙刷、纹身和针刺也可能引起传播。

传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传给婴儿。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。

在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接吻、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。

中国医科大学附属第一医院和延安市人民医院达成协议 共建国家区域医疗中心



大医精诚

延安市人民医院

本报讯(通讯员 高小娥)近日,中国医科大学附属第一医院与延安市人民医院达成合作协议,共建国家区域医疗中心。

据悉,自2012年市人民医院开启了由中国医科大学附属第一医院帮扶以来,中国医科大学附属第一医院发扬延安精神和红医精神,先后选派了76名专家学者来延开展帮扶,使医院在管理、医疗业务、人才培养、学科建设、科研项目等方面有了很大的提

升,医院的社会认可度和群众满意度双双提高,为实现高质量发展打下了坚实的基础。

中国医科大学附属第一医院党委副书记杨娉娉说,延安市卫健委、延安市人民医院能全力支持附属一院及各派驻专家的工作,在双方的共同努力下,践行中国医科大学优良传统,充分发挥附属一院人才技术优势,实现医院各项事业的振兴发展。希望通过双方交流,互相促进学习,

建立起深厚的友谊。各帮扶专家与各科室密切配合,实实在在开展各项帮扶工作,全力以赴完成两院共同的建设目标。

延安市卫健委党委书记、主任胡生凡说,建设国家区域医疗中心对促进优质医疗资源扩容和均衡布局、解决群众“看病难、看病贵”问题具有重要作用,项目建成后将进一步提升整个陕北地区医疗服务水平,切实造福全市乃至全省的百姓。

延安市人民医院党委书记李小明表示,全院上下将紧紧抓住这一千载难逢的机遇,解放思想、长远规划、追赶超越,全力配合和支持专家的工作,要虚心向专家学习请教,让专家的作用得到充分发挥;在科室管理、学科建设、人才梯队培育、医疗质量、技术进步、科研创新等多个领域取得更快更好的发展。同时,做好专家的后勤保障工作,工作中要给予全力支持和配合,生活中要给予全方位的关心和照顾。

前置胎盘大出血 紧急施术母子安

本报讯(通讯员 高小娥)近日,一位产妇家属出院后一个月专程给市人民医院产科送来锦旗和鲜花,他们拉着主管医生薛燕的手说:“感谢你们医院,感谢你们科室,感谢你们的悉心照顾,才有我们母子的今天,现在大人和孩子恢复得都很好,要是以后我们生二胎还要来你们医院。”

李女士今年28岁,孕期发现完全性前置胎盘,孕期有过两次阴道出血,量不多,经过口服药物保胎治疗

后血止。4月5日晚,再次出现阴道流血,急诊就诊,医生建议住院,当她知道自己已是完全性前置胎盘,自认为和前两次一样血会逐渐停止,未重视,当时拒绝住院,回家后阴道流血增多,量如月经,色鲜红,遂再次来院,急诊以停经29+5周,阴道流血2小时收入产科。

入院后,主管医生薛燕给予止血治疗。次日凌晨,李女士起床时,突发阴道流血多,有血块,出血约500ml,考虑到其目前情况,权衡利弊,需立即终止妊娠紧急剖宫产。时间就是生命,科室立即开通绿色通道,李女士即刻被送往手术室,产科、手术麻醉科、新生儿科、输血科火速到位,一场与时间赛跑的生命抢救就此展开。

完全性前置胎盘,是指胎盘组织完全覆盖于宫颈内口,对母体有严重危害包括:孕期无痛性大出血、胎盘植入、胎儿窘迫、早产、感染、产后大出血等。在手术麻醉科及新生儿科的保驾护航下,产科乔娜副住院医师、薛燕副主任医师行紧急剖宫产

术。输血科为产妇准备了充足的血源,以备紧急输血之需。4点34分成功取出一个男婴,重1520克。术中见胎盘完全覆盖宫颈内口,术中同时行右侧输卵管系膜囊切除术,术后生命体征平稳,子宫收缩好,阴道出血不多,在产科医护人员的精心照料下,术后恢复良好,第四天康复出院。由于该名新生儿属于早产儿,出生后立即转新生儿科,经过医护人员悉心专业的照顾,1个月孩子平安出院。



健康人

博爱心

本报讯(通讯员 张欣)近日,由陕西省残联主办的“复明一号”白内障手术活动在延安市博爱医院成功落下帷幕,此次活动为121名贫困白内障患者做了手术恢复了光明,受到了广大患者和社会各界的一致好评。

“复明一号”白内障手术活动旨在为贫困白内障患者提供医疗援助,让他们能够重获光明,改善生活质量。此次活动在省残联的大力推动下,延安市博爱医院提前着手安排,组织多部门、多学科全力配合“复明一号”手术项目实施,确保顺利进行。

活动期间,眼科医护团队加班加点对所有来院患者进行了细致的检查和评估,为符合手术条件的患者在手术前做好一系列必需的检查,严格按照术前准备规则进行冲洗泪道、散瞳,用眼药水清洁点眼。经过医护团队和专家们的共同努力,所有手术均取得了圆满成功,患者

术后恢复良好,重获了清晰的视力。

此次“复明一号”手术项目的成功实施,医院高度重视,提前宣传,组织病源,不仅为患者带来了实实在在的援助,也方便了贫困患者就近手术,同时提升了医院在眼科领域的专业形象和影响力。值得一提的是,医院还为军人军属、退役军人和其他优抚对象提供了免费的白内障手术治疗服务。这一举措不仅体现了医院对特殊群体的关爱和支持,也进一步增强了军民之间的深厚情谊。

延安市博爱医院负责人表示,将继续秉承“以人为本、患者至上”的服务理念,长期预约西安交大一附院眼科专家来院行白内障超声乳化手术,不断提升医疗技术和服务水平,为更多患者提供更好的医疗服务。同时,医院也将积极参与更多的公益项目和社会活动,为构建和谐社会贡献自己的力量。



“复明一号”活动圆满完成

我市121名白内障患者重获光明