

圣地九月红 健儿展风采

记者 宋伟 刘晶

9月以来,我市体育运动比赛热度不减,精彩不断,体育健儿在国内外各个赛场争金夺银,群众性体育活动为全民健身继续加热,使体育经济得到了进一步发展。

群众性赛事接二连三 全民健身热度不减

“全民健身 运动三秦”2024年陕西省群众体育赛事五级联赛(延安赛区)气排球决赛于9月12日在延安赛区开幕。本次比赛吸引了来自全市各县(市、区)的13支代表队,共计110名领队、教练员和运动员参与,同时还有20余名裁判员和工作人员为赛事的顺利进行提供保障。赛事从9月12日持续至9月14日,此次赛事不仅为参与者提供了一个竞技的舞台,更是陕西省体育局推广全民健身运动、增强人民体质的重要举措。通过开展赛事,激发更多人参与到体育运动中来,享受运动带来的快乐,为提高陕西省群众体育的整体水平作出贡献。

9月14日,由体育局主办,市老年人体育协会、市全民健身指导站、延安体育馆承办的2024年全国老年人广场舞健身大联动延安分会场活动在延安体育馆举行。本次活动共有22支参赛队伍、400多名老年人热情参与。此次活动为展示我市老年人体育运动成果提供了平台,老年朋友们相互切磋技艺,增进友谊感情,共同抒发对伟大祖国的深情厚谊,激发运动健康的热情信心。



杜玉霞获女子50公斤级武术散打冠军

大型体育赛事的成功举办,不仅能带来大量的游客,增加当地的经济收入,还能提升城市的知名度和美誉度。

9月22日,随着一声枪响,红色南泥湾半程马拉松准时开跑。本次赛事设置半程马拉松4000人,欢乐跑2000人。6000名来自全国各地的路跑爱好者从稻香门出发,沿着中国农垦事业发祥地周边金灿灿的丰收稻田,接续奔跑稻花香,挥汗如今好江南,切身感受今昔南泥湾天翻地覆的变化,蓝天碧水,满山清脆,秋日的南泥湾显得格外靓丽。

赛道沿线,热心的延安人民拿出洛川苹果、甘谷驿红薯、延安啤酒、南泥湾香菇等延安名优产品,供运动员、广大游客免费品尝。呐喊助威,信天游呐喊,为着更好更高更快更准的目标不断奋进。

运动健儿科学训练 国内外大赛尽展风采

延安市体育健儿再次展现了非凡的实力与风采,为家乡赢得了荣誉。在2024年第十届亚洲武术锦标赛中,我省选手杜玉霞以卓越的表现脱颖而出,在最后一个比赛日勇夺女子48公斤级武术散打冠军。今年22岁的杜玉霞,2018年由延安市体校输送到省武术运动管理中心,今年7月入选国家队集训。先后在2022年、2023年全国武术散打冠军赛中获女子48公斤级冠军;在2024年全国武术散打锦标赛暨第十届亚洲武术锦标赛选拔赛中获得女子48公斤级冠军。

此次参加亚洲锦标赛是杜玉霞首次站在国际舞台上为祖国争光。在强手如林的激烈角逐中,连续战胜多名

对手,以2:0战胜越南选手进入半决赛。在决赛中遇到印度国内冠军,但她沉着稳健、顽强拼搏,最终干净利落地以2:0战胜印度选手,成功摘得48公斤级冠军桂冠。

2024年全国射击锦标赛的两大重头戏——飞碟项目与手枪项目,女子飞碟多项目中,来自我市洛川的射击名将段宇薇不负众望,在女子飞碟多项目比赛中,凭借稳定发挥和出色的技术水平,以总成绩117中的佳绩,成功获得了第十五届全运会的参赛席位。段宇薇曾在2018年世界射击锦标赛中荣获该项目的团体、个人冠军,此次再度为延安体育争光,展现了她作为顶尖运动员的卓越实力和坚韧不拔的精神风貌。

与此同时,在男子25米手枪速射项目中,来自吴起的优秀运动员王韦栋同样以惊人的表现赢得了观众的阵阵掌声。作为2019年全国射击锦标赛男子25米手枪速射的铜牌得主,王韦栋此役再次展现了其非凡的射击天赋与心理素质。他以总成绩583环的优异成绩,力压群雄,成功获得该项目团体个人席位,也进一步巩固了他在国内射击界的领先地位。

段宇薇、王韦栋的此番胜利,不仅是他们个人努力与天赋的结果,也是我市长期以来重视体育人才培养、加强科学备战训练的成果体现,他们的成功,激励着更多延安籍运动员顽强拼搏、奋勇争先,向着更好、更高、更快、更准的目标不断奋进。

28周早产儿闯关记

通讯员 高瑞 记者 宋伟 刘晶



近日,子长市一名孕28周妊娠的产妇因胎心监测变异减速,基线变异差,胎膜早破11小时等原因,不得已使孩子提前出生。婴儿出生时体重只有1600g,各脏器发育非常不成熟,皮肤透明的几乎可以看见血液流动,而且有多种并发症,死亡率极高。深夜接到急诊电话的子长市人民医院儿科二病区展开了紧张有序的抢救。

为保证胎儿安全,儿科二病区组建早产儿抢救组,接到电话后早早守在产房,在第一时间进行抢救。宝宝出生时无哭声、反应差,呼吸困难,生命体征极不稳定。常磊副主任医师和产科主任晓华副主任医师、李琴主管护师等,对早产儿进行清理呼吸道、正压通气等一系列初步治疗后,立即转入新生儿重症监护室。

儿科二病区王轩哲主任和科室人员进行了各项准备工作,迎接孕28周早产儿的转运。转入儿科二病区后立即给予CPAP呼吸机通气等治疗。这样小的早产儿能否存活需要克服一系列的难关:复苏、保暖、液体平衡、呼吸、循环、感染、黄疸、营养、代谢、神经发育、贫血等。

入院后经科室王轩哲主任、侯志峰、常磊、闫娜副主任医师和杨艳涛、高莉主治医师的进一步检查,孕28周早产宝宝还有新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿肺炎、新生儿应激性高血糖、低血糖、低钠血症、心肌损害、低钾血症、先天性心脏病、病理性黄疸等15种疾病缠身,生存困难。由于宝宝发育不成熟,皮肤薄如蝉翼,体内水分丢失很快,代谢不稳定,循环也很差。为了护理这个小生命,杨英护士长组建了早产儿护理救治小组,护理救治组成员均有熟练的早产儿静脉穿刺、静脉置管技术能力,护理24小时专人监护病情变化和精心护理。由于早产宝宝并发多种疾病,住院期间邀请普外科高岳军主任医师、头颅甲乳科吴少林副主任医师进行了多次MDT多学科联合诊疗。

在儿科二病区医护人员全力救治和精心护理下,生命的奇迹慢慢出现,婴儿呼吸渐渐规律平稳,从不会吸吮,到奶量0.5毫升、1毫升、2毫升,逐渐增加,孕28周早产宝宝在大家20多天精心救治、日夜守护下从成功脱离呼吸机到脱离氧气、成功建立全胃肠内营养、成功度过黄疸感染关、成功经口喂养等危险难关。终于,各项指标达到出院标准,宝宝离开保温箱回到妈妈的怀抱。出院后,家属亲手为医护人员送上锦旗,表达深深的谢意。

守护健康 从“心”开始



2024年9月29日是第25个世界心脏日,今年的主题是“心行合一”,意在倡导公众更加主动地关注、传播和实践心脏健康的理念。

心脏是人体的“发动机”,它夜以继日地在为我们的生命活动提供动力,其健康状况将直接影响到我们的生命质量和寿命长短。然而,由于社会经济的发展,生活节奏的变快、工作压力的增加、生活方式的改变,给我们的心脏带来了不少的“负担”。那在日常生活中,我们应该如何保护心脏呢?

健康饮食

保持饮食均衡,多吃富含维生素、矿物质及膳食纤维的蔬菜和水果,可以选择全谷类食物、瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类、牛奶、坚果和低饱和脂肪的食物,少吃高盐、高糖、高脂肪的食物。

生活规律

在日常生活中,要尽量避免过度劳累,注意劳逸结合,保证充足睡眠,避免熬夜。保持乐观心态,积极看待生活中的人和事,多培养兴趣爱好,让自己的生活充满乐趣。

适量运动

坚持适量的体育活动,每周可以进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。同时也可适当增添一些力量训练,如俯卧撑、深蹲等。患有心血管疾病者,应在医生指导下进行运动。

戒烟限酒

吸烟是心脏病的重要危险因素,烟草中的有害物质会增加心血管病发生的风险,所以强烈建议戒烟,同时也要远离二手烟。过度饮酒也会对心脏造成损害,因此有饮酒习惯的人,应尽量少喝或不喝。

定期体检

定期体检是守护心脏健康的重要措施,可以做一些常规检查,如测量血压、血糖、血脂等指标。还可以根据自身健康状况做一些心脏专项检查,如心电图、心脏超声等。对于有心脏病家族史、高血压、高血脂等的高危人群,更应进行定期的心脏相关检查。



大医精诚 延安人民医院 YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

传承红色基因 共促学科发展

中国医科大一附院携手市人民医院开展学术交流及红色教育活动

民医院耳鼻喉头颈外科拓明祥主任介绍了科室目前发展现状及未来发展规划,拓明祥主任多次提出希望和中国医科大学达成合作,促进学科四级手术的开展,以及腹腔镜甲状腺手术及皮瓣转移手术技术帮扶,在专业学科技术取得突破。中国医科大学第一附属医院耳鼻喉头颈外科郭星教授介绍了科室概况及开展的工作,讲述了喉癌及上咽癌的治疗等先进的诊疗技术和理念,引起了市人民医院同行们的浓

厚兴趣,郭教授表示愿意与该院展开密切合作,为老区人民服务。通过学术交流,不仅拓宽了双方的视野,也为今后的合作奠定了坚实的基础。

在红色教育活动中,延安市人民医院五官第二党支部李莉书记讲授了一堂生动的党课,介绍毛泽东、周恩来等中央领导同志在延安的十三年红色革命经历,同时也介绍了中国医科大学的筹建及搬迁经历,一孔孔简陋的窑洞,一张张陈旧的桌椅,无不诉说着那段艰苦卓绝的革命岁月。大家仿佛

回到了那个激情燃烧的年代,深刻感受到了革命先辈们坚定的信仰和无私的奉献精神。

此次学术交流及红色教育活动取得了圆满成功。通过学术交流,双方科室在医疗技术、人才培养等方面达成了合作意向,为推动耳鼻喉头颈外科事业的发展注入了新的动力。同时,红色教育活动让大家深刻领会了延安精神的内涵,激励着大家在今后的工作中不忘初心,牢记使命,为患者的健康事业不懈奋斗。

新技术融合康复治疗 流涎病人重拾尊严

本报讯(通讯员 李王军)近日,在中国医科大学驻延帮扶专家王媛教授指导下,延安市人民医院疼痛康复科王忻主任与神经外科杨海贵主任联手,与超声科合作,为一名重度吞咽障碍及流涎症患者成功开展了该院首例说话瓣膜佩戴及超声引导下唾液腺肉毒毒素注射治疗。

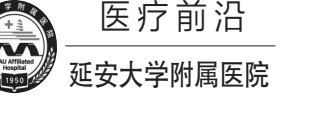
王先生,今年31岁,因重度闭合性颅脑损伤于今年7月在延安市人民医院就诊,经过神经外科的全力救治,其生命体征平稳,但遭遇了严重的运动、言语、吞咽及认知功能障碍。病情平稳后,中国医科大学王媛教授、疼痛康复科戴璐治疗

师到神经外科为王先生进行了详细床旁评估,包括运动、吞咽、认知及日常生活能力评估,评估后发现患者吞咽功能障碍及流涎严重,极重度流涎(唾液流至衣服、手和周围物体),临床上患者唾液无法下咽,流涎严重,日间有大量唾液经口流出,需频繁吸痰,夜间因无法正常吞咽唾液需多次起夜“咳嗽”,因此,气管切开套管气囊需持续充盈防止王先生唾液误吸及吸入性肺炎,持续的气管高压有导致气管黏膜缺血造成食管管瘘的风险。根据上述评估结果,王媛教授与王忻主任、杨海贵主任协商,为王先生共同制定了下一步的康复治疗方

案,并向其家属充分交代治疗目的、方法及相关风险后,于8月26日为他进行首次说话瓣膜试戴,耐受良好,血氧饱和度正常,且可以发声说话。9月6日,在超声科刘新羽副主任医师协助下为王先生进行了超声引导下唾液腺肉毒毒素注射治疗,注射过程顺利,无任何不良反应。此后,科室对他每日进行常规的运动、吞咽及言语功能障碍康复治疗。9月24日,专家治疗组进行二次评估,王先生无流涎,可经口进食适量糊状食物、高/稠液体及牛奶,饮水仍有呛咳,佩戴说话瓣膜与家属进行日常交流,可在一人监护下短距离室内步行,日常生活活动能力大幅提高,治疗效果显

著。经过市医院疼痛康复科、神经外科及超声科共同努力,仅用时一个月的康复治疗,就让王先生重新发声,重拾尊严。

瓣膜,也叫语音阀,诞生于上世纪90年代,可以解决气管切开患者不能发声、不能说话及声门下压力低等一系列问题,近年来被康复医学科、神经科及重症医学科广泛应用。而唾液腺肉毒毒素注射治疗流涎症也是被康复医学科广为应用的新兴技术。患者的语言表达及流涎症状得到非常明显的改善,有望近期拔除气管切开套管,恢复自主进食。这两项新技术的开展,为延安市人民医院重症患者康复治疗提供了新思路和新方法。



医疗前沿 延安大学附属医院

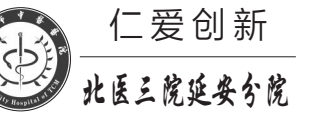
陕西省医学会超声医学分会临床应用学习班在延大附院举办

管引流的临床应用学习班”举办。本次学习班由延大附院超声医学科腹部介入组团队进行授课,超声医学科马建军、王志珍医师负责学员们的手术观摩及实践操作,超声医学科王胜利主任、超声医学科介入组组长

白宝艳、王佳强、张妮妮、贾红娥、李敏侠等优秀医师授课。

本次学习班各位老师倾心相授,用专业的理论知识,结合日常工作中的实践经验为各位学员带来最新的超声介入技术及精彩的病例分享,学员

们积极提问与台上老师们的专业解答形成互动,大大带动了学习班的学习氛围,纷纷表示,继续加强学习,将所学运用到工作中去,不断提高陕北地区的超声介入诊疗水平,让更多患者得到精准诊治。



仁爱创新 北医三院延安分院

重塑新“膝”望 置换再升级

市中医医院骨科单日连续开展3台人工全膝关节置换术

换数量的新突破,标志着该院在该技术方面更加成熟,为广大膝关节疾病患者带来了福音。

充分了解患者诉求,尽最大努力去帮助患者重回健康是骨科医护人员的毕生信念。经充分与患者家属沟通后,骨科手术团队在冯辉教授的带领下,3台手术顺利开展,手术过程中,操作规范、手法娴熟、配合默契,平均

每台手术时间不超过90分钟。术后,患者们的疼痛得到缓解,关节功能得到改善,恢复良好。患者及家属纷纷送来锦旗表达感激之情。

北京大学第三医院驻延专家、骨科主任冯辉说,人工膝关节置换术是高级别、高难度的手术之一,术者对于截骨平面、力线纠正、假体选择、安装位置以及关节周围软组织平衡的掌

握,极大地影响着患者的术后疗效。从术前检查、术前讨论、手术方案、替代方案、应急预案到术后护理,每一个环节都经过了严格地讨论和评估,3台手术的顺利开展得益于团队的齐心协力和麻醉医师团队的大力支持。骨科将继续不断提高医疗技术和服务质量,为患者提供更高效率、优质的诊疗服务。