

精心治疗帮助患者圆梦

○记者 刘亚春 通讯员 方方 文/图

“感谢你们! 因为你们的帮助, 我们全家才有了生活的动力和希望……”近日, 重庆合川宏仁医院(以下简称宏仁医院)妇产科医生邓攀黠带领到合川城街道沙坪社区患者小梅(化名)家中家访时, 小梅拉着邓攀黠的手, 感激地说道。

遗憾与期盼

今年33岁的小梅, 5岁时因患脊髓灰质炎留下后遗症, 导致双下肢萎缩不能受力行, 脊柱、骨盆畸形, 日常出行主要靠轮椅。她一直梦想着能正常生活, 有一个温暖的小家庭。

2020年, 小梅有幸遇到了她的人生伴侣张歌(化名)。两人成家后, 勤奋踏实的张歌在外务工贴补家用, 而小梅则留在家中操持家务, 日子过得十分甜蜜, 但一直没有孩子让两人始终有些遗憾。

此后, 两人在多家医院奔走, 诊断结果都是小梅患有原发性不孕、双侧输卵管梗阻等症状, 需要手术治疗, 且术后不能确保正常怀孕。在高额的治疗费用、行动不便和无人



医生了解小梅(右)的病情

照料等困难面前, 小梅和丈夫只得放弃生育。

2022年, 经过慎重的考虑后, 两人到宏仁医院就诊。经过该院妇产科主任张卫东和医生邓攀黠仔细检查后发现, 影响小梅受孕的病症较多, 需要手术和长达几个月的治疗。

在顺利实施第一次手术后, 小梅回家休养, 却没有如期来院进

行后续治疗。邓攀黠联系到小梅后了解到, 小梅的丈夫在外务工, 因没有筹集到医疗费用只能选择延期治疗。在得知两人的情况后, 宏仁医院的医务人员纷纷伸出援助之手, 为小梅优化治疗方案, 资助治疗费用。同时, 指定了医生邓攀黠与护士雪梅对小梅进行全程“照护”。

执着与感动

据邓攀黠介绍, 小梅促排的前两个周期都失败了, 但小梅没有放弃, 又坚持接受第三个周期的促排治疗。小梅忍受着治疗的痛苦, 配合医生治疗。

功夫不负有心人, 在医务人员的执着努力下, 历经4个月的治疗, 2022年10月, 小梅终于怀上了双胞胎, 这也让一直默默关心和支持他们的家人和宏仁医院的医务人员感到开心。

经过宏仁医院医务人员的细心看护, 2023年5月, 小梅在宏仁医院顺利分娩下一对健康的龙凤胎。

两个小生命的诞生, 让小梅夫妻俩感受到了幸福与圆满。如今, 在小梅悉心陪伴和照顾下, 两个宝宝健康成长, 已满周岁。

“有了孩子就有了希望, 生活就有了动力, 哪怕再苦再累, 看到孩子的时候一切疲惫都消失了。”小梅深有感触地表示, 非常感谢宏仁医院的医务人员们, 是医务人员的敬业精神和帮助, 让她圆梦并重新找回了生活的希望。

区疾控中心

开展卫生专业技术人员竞赛考核

本报讯(记者 王灿 通讯员 陈进思)8月12日, 区疾控中心组织开展了卫生专业技术人员“三基三严”竞赛考核, 该中心共70名专业技术人员参赛。

此次竞赛分理论考试和技能考试两部分, 均采取线下答卷方式, 根据实际情况将专业人员分两批次进

行, 竞赛结果分个人成绩和科室成绩。区疾控中心将按照相关要求对成绩优秀的科室和个人进行奖励。

区疾控中心将以本次竞赛为契机, 在做好各项技能培训工作的基础上, 进一步夯实理论基础, 强化专业技术人员的专业技能, 为人民群众提供更加优质的健康服务。

健康时评

加强体重管理 促进大众健康

○白剑峰

最近, 北京多家公立医院开设减脂门诊、减肥中心, 或组建减重多学科会诊团队, 为肥胖患者提供“一站式服务”。

今年6月, 国家卫生健康委等16个部门启动“体重管理年”活动, 力争通过3年左右时间, 实现体重管理支持性环境广泛建立, 全民体重管理意识和技能显著提升, 健康生活方式更加普及, 全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成, 部分人群体重异常状况得以改善。

体重是观察人体营养和健康状况的一面镜子。随着生活方式和生产生活方式的改变, 我国居民超重和肥胖问题日益突出。超重和肥胖是超重和肥胖, 是导致糖尿病、高血压等心脑血管疾病和部分癌症等疾病的重要危险因素, 已成为危害群众健康的重大公共卫生问题, 亟须加强干预, 予以改善。

加强体重管理, 既需要个人努力, 也需要社会合力。政府部门要加强合作, 统筹各方资源, 将体重管理融入各项政策和行动计划中, 营造体重管理社会支持性环境。例如, 推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历), 鼓励医疗卫生机构、学校、机关企事业单位、宾馆等配置体重秤, 有条件的配置人体成分分析仪; 扩大健康小屋社区覆盖范围, 打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境; 加强健康单位建设, 鼓励单位为职工健身提供基础设施和条件; 推进健康食堂、健康餐厅建设, 校园内避免售卖高盐、高糖及高脂食品; 全面实施学生体质强健行动, 保障学生每天校内、校外各一小时体育活动时间等。

要强化家庭体重管理的作用, 把体重管理纳入健康家庭的目标和行动, 坚持“大手拉小手”“小手帮大手”, 树立家庭健康生活新理念。家

庭成员要定期测量体重, 相互提示和监督, 掌握科学烹饪技巧, 积极参与全民健身运动, 降低聚集性家庭肥胖风险。比如, 坚持主食不能缺、油炸不多吃、肉和鱼适量、蔬菜顿顿有, 尝试家庭一周健康饮食计划, 使用油壶、盐勺、糖罐等定量工具; 家庭成员互相支持, 减少躺着、靠着、坐着等静态行为, 全家人一起去户外, 采取积极的出行方式; 提倡“体育运动碎片化”, 利用一切可利用的时间进行锻炼, 让运动融入生活。

体重管理是一门科学, 不能盲目跟风, 也不能急于求成。当前, 社会上还有不少关于减重和减肥的误区, 如断食、过度节食、不吃主食等。事实上, 盲目减重不仅不能实现减重的目标, 还可能对身体造成更大的健康危害。专家认为, 超重或肥胖的根本原因在于吃动不平衡。减重和减肥的关键是“管住嘴、迈开腿”, 保持能量进出平衡。超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量, 在制定减重目标时要量力而行, 速度不宜过快。要发挥专业技术优势, 规范体重管理服务模式。例如, 推进各级医疗卫生机构开展体重管理工作, 提升医护人员体重管理技能和肥胖症诊疗服务水平; 鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心, 整合相关专业资源, 提供肥胖症诊疗服务; 鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入签约服务, 及时向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导; 推广中医药适宜技术, 提供中医体质辨识和饮食调养、起居调摄、运动保健等服务。

一人健康是立身之本, 人民健康是立国之基。全社会积极参与“体重管理年”活动, 倡导和推广文明健康生活方式, 不断提升全民体重管理意识和技能, 让更多人保持健康体重、享受健康人生。(据《人民日报》)

正确认识踝关节扭伤

踝关节扭伤是临床常见的疾病, 如果损伤恢复得不够彻底, 很容易导致踝关节的慢性不稳定等并发症, 严重者甚至落下终身残疾。

认识踝关节扭伤

踝部包括踝关节和距下关节, 承受着我们身体几乎所有的重量。跑步中, 踝部所承受的压力能达到体重的三倍, 如果踝部肌腱无力, 会导致缓冲能力和动作效率下降, 增加踝关节、膝关节、髌骨受伤风险。

踝关节扭伤的原因有很多, 常见如准备活动不充分、不平坦的地面上运动、不合适的鞋、运动时精力不集中致发生意外等。踝部扭伤后出现疼痛、肿胀、皮下淤斑, 活动时踝关节疼痛加重。

研究表明, 扭伤过踝关节的人, 再次扭伤的风险会增加两倍, 会形成“习惯性崴脚”。主要原因是: 扭伤会对关节稳定结构造成破坏, 不稳定的踝关节自然容易再次扭伤。踝关节韧带中有感知活动速度、位置等的“本体感受器”, 对运动的协调性有重要作用, 扭伤会对其造成损伤, 从而增加受伤机会。

踝关节扭伤后, 要记得自测是否存在骨折。推荐应用渥太华原则判断是否

有骨折的可能。具体内容如下: 内踝及以上6cm范围是否存在骨性压痛; 外踝及以上6cm范围是否存在骨性压痛; 足舟骨是否存在骨性压痛; 第五跖骨基底是否存在骨性压痛; 是否能负重步行至少4步。扭伤后, 如果按压以上部位有明显的疼痛感, 同时不能坚持行走1分钟, 则需要高度怀疑是足踝部骨折。在简单的自我判断之后, 记得及时到正规医院进行检查, 以排除骨折。

踝关节扭伤的急救处理

踝关节扭伤时处理是否正确, 直接关系到后期康复的效果。

- 具体方法如下:
1. 可以使用石膏或者支具保护, 使患处不受进一步伤害。
 2. 休息(制动)停止活动, 避免患侧下肢负重。
 3. 冷敷肿痛部位(冰块、冰袋、冷制品等)10至15分钟, 每天数次(可每隔2小时1次)。不要让冰块直接接触皮肤, 可用毛巾隔离, 避免冻伤皮肤。伤后48至72小时为宜。
 4. 使用弹力绷带加压。它可以阻止继续出血, 预防严重的踝关节肿胀。踝关节在肿胀消退前不建议使用粘胶支持

带包扎固定。

5. 尽量将小腿和踝关节抬起高过心脏水平(比如, 躺下并在腿下放置几个枕头)。

踝关节扭伤的处理误区

- 误区1: 热敷消肿。
- 踝关节扭伤后, 局部出现疼痛肿胀, 且逐渐加重。有些人会采用局部热敷的办法减轻疼痛, 虽然暂时舒适些, 但这样做反而会加重出血及渗出增加, 进一步加剧肿胀程度。
- 误区2: 白酒擦洗。
- 踝关节扭伤后, 民间不少地方有用白酒点擦洗伤处的做法, 认为白酒活血化淤、消肿止痛, 酒洗的同时采用局部按摩, 这样做往往适得其反, 会进一步加剧出血肿胀、皮肤瘀斑, 甚至造成皮肤烧伤起水泡。
- 误区3: 不愿外固定。
- 由于踝关节扭伤多为内翻损伤, 崴脚会导致外侧韧带的撕裂或断裂, 致使脚踝两侧韧带的拉力不平衡。不少人认为崴脚后采用外固定很麻烦, 影响行走活动, 不愿固定。外固定制动有助于消肿、减轻疼痛, 促进软组织损伤恢复。
- 误区4: 不及时就医

一旦有踝关节扭伤发生, 就应该引起高度重视, 千万不要认为没什么大事, 等到过段时间, 发现症状没有改善, 才会去医院就诊, 延误治疗很难再完全解剖复位。

误区5: 不注意休息

踝关节扭伤后不休息, 认为骨折后休息与否不重要。休息是踝关节韧带恢复的其中一个环节。

预防踝关节扭伤

1. 合适的鞋子: 鞋子是身体接触地面的中间媒介, 缓冲下肢对地面之间的冲击力, 提供下肢的稳定性与对地面的贴合性。
 2. 良好的场地: 选择良好的场地运动。
 3. 脚踝的保护: 对于脚踝曾扭伤过的人来说, 预防再度扭伤是非常重要的, 可以通过贴扎或护踝的方式来保护踝关节。
 4. 恢复踝关节的功能: 平时注意进行踝关节周围肌肉力量和本体感觉的训练。
 5. 运动前进行充分的准备活动, 好的充分的热身活动对心脏、肺、关节和心理的调节都至关重要, 更能对韧带和肌肉组织进行预热, 最大程度地调动身体组织对压力和冲击的耐受性。
- (合川区人民医院骨科 王成光)

打造西部地区营商环境排头兵

重庆市合川区优化营商环境工作领导小组办公室 宣