



7岁男童手背遭自行车脚蹬轴贯穿嵌插,市第三人民医院启动“生命绿色通道”紧急救援——

争分夺秒只为守护孩子健康

□本报记者 张武杰 文/图

8月27日夜間,一場突如其來的意外打破了夜晚的平靜,一名7岁男童在玩耍过程中不慎被自行车脚蹬轴贯穿右手手背,金属轴体牢牢嵌插在两根手掌骨之间难以取出。面对孩子的伤情,每一分每一秒的拖延都可能加剧伤害,危急时刻,市第三人民医院迅速响应,启动“生命绿色通道”,全力化解险情,争分夺秒为孩子的健康保驾护航。

接到救援指令后,市第三人民医院急诊科医生刘佳和同事携带急救设备迅速赶赴现场。“孩子右手手背被自行车脚蹬轴贯穿,金属轴体嵌得很深,现场直接取出极有可能引发大出血或神经损伤,必须马上转运至医院进行专业处理。”查看了孩子的伤情后,刘佳神情凝重地判断,并迅速将情况向医院进行了反馈。

然而,新的难题随即出现,自行车脚蹬的金属轴体牢牢嵌插在孩子手背中,若连带自行车一同转运,途中车辆颠簸、金属部件晃动,都可能对孩子的伤口造成二次撕扯,甚至加重骨骼、软组织损伤。为了尽可能降低转运风险,避免对孩子造成二次伤害,刘佳随即与现场参与救助的消防



李震(左二)和同事查看患儿恢复情况

救援人员进行沟通,详细说明孩子的伤情特点与转运中的风险隐患,商议决定先破拆自行车。确定方案后,消防救援人员谨慎操作,利用专业救援设备截断自行车脚蹬曲柄。经过现场紧急处置,孩子被转运至医院进行后续专业治疗。

当日22时50分,120救护车紧急抵达市第三人民医院。当患儿被抬下救护车时,该院骨科一区主任医师左伟和同事早已在一旁等候。患儿手部创口触目惊心,不仅伴随着剧烈疼痛与持续出血,创口内还嵌有细小沙石颗粒,污染程度极为严重。更

危急的是,损伤已累及深层组织,合并掌骨骨折与肌腱损伤,若嵌入手部的自行车脚蹬轴长期滞留,局部感染、组织坏死乃至功能障碍的风险将呈几何倍数攀升。面对这一紧急情况,左伟当机立断,迅速制订出诊疗方案,并紧急联络该院麻醉科医生王建波,二人牵头组建救治团队,一场与时间竞速的紧急救治随即展开。

23时许,患儿顺利进入手术室。无影灯下,左伟和同事们聚精会神,小心翼翼地对患儿手部创面进行清洗、探查,仔细清除深部残留的污染物与失活坏死组织。经过近两个小时的努力,嵌插在患儿手部的异物被成功取出,骨折和损伤的韧带得到妥善处理,清创修复手术圆满完成,不仅为后续治疗奠定了坚实基础,更从源头降低了术后感染的风险。

“此次紧急救援,各相关科室紧密联动、高效配合,从接诊评估、制订急救方案到准备手术,全程争分夺秒、无缝衔接,不仅充分彰显了医护人员精湛的专业素养与高效的团队协作能力,更是大家以实际行动践行‘人民至上、生命至上’初心使命的生动体现。”市第三人民医院骨科一区主任、主任医师李震说。目前,患儿正在该科接受进一步治疗。

●专家话健康

第19个全民健康生活方式日

培养健康生活方式 筑牢家庭健康基石

□赵宇好

9月是全民健康生活方式宣传月,今年9月1日是第19个全民健康生活方式日,活动主题是“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。

健康体重是健康家庭的重要内容。体重管理作为家庭生活的新理念,要做到“三知一管”,即知晓健康体重标准、知晓自身体重变化、知晓体重管理方法,从而科学管理自身体重。每个家庭要配备体重秤、腰围尺、体重管理日历,家庭成员定期监测体重、腰围,记录身体指标的变化,坚持科学运动,保持膳食平衡,减少因超重或肥胖导致的患病风险。

知晓健康体重标准。体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个

常用标准,其计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m²)。我国成年人体重指数应维持在18.5≤BMI<24.0,BMI<18.5为体重过轻,24.0≤BMI<28.0为超重,BMI≥28.0为肥胖。成年人男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米为中心性肥胖,85厘米≤男性腰围<90厘米、80厘米≤女性腰围<85厘米为中心性肥胖前期。知晓自身体重变化。定期监测体重、腰围等变化,评估体重状况是保持健康体重的重要措施之一。比如每周或每月测一次,记录数据,及时发现体重的波动,进而调整饮食和运动计划。

知晓体重管理方法。保持平衡膳食模式,长期坚持科学运动。对于超重和肥胖人群,应降低每餐的能量

摄入,少吃高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等;多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等;规律饮食、控制进食速度,避免暴饮暴食等也有利于保持健康体重。对于体重较轻者,首先应排除疾病原因,并根据目前的健康状况、膳食和运动情况,逐渐增加能量摄入至相应的推荐水平或稍高于推荐水平。有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。尝试运动多样化,可设置专门运动时间,也可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合,如上下班路上多步行、骑车,工作时少乘电梯、多走楼梯,时常做伸展运动、工间操,减少久坐时间等。老年人

应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。

科学管理自身体重。要制订合理的饮食和运动方案,做好体重管理。家人之间互相支持可有效促进体重管理,家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其是儿童青少年的体重管理至关重要。提倡全家共同行动,保持健康体重,筑牢健康防线。

(作者系安阳市疾病预防控制中心公共卫生执业医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

我市构建医保支付资格“驾照式”记分监管体系

本报讯(记者 许美美)为加强医保基金监管,我市医保中心高标准落实“驾照式”记分管理制度,对定点医药机构相关人员的医保服务行为实施动态化管理。这一举措旨在通过教育引导与适度惩戒相结合的方式,对定点医药机构相关人员进行实施精细化管理、动态化监管,促进医务人员自觉规范医疗服务行为,构建起覆盖全链条的监管体系。

据了解,新实施的“驾照式”记分管理制度将医疗服务中的违规行为按照严重程度划分为四个等级,分别对应1分至12分的记分标准。其中,1分至3分为轻微违规,4分至6分为

一般违规,7分至9分为较重违规,10分至12分为严重违规。记分结果与医保支付资格直接挂钩,累计达9分至12分将面临1个月至3年不等的资格暂停或终止。

市医保中心相关负责人介绍,该制度特别注重教育引导功能,一方面建立了异议申诉渠道,确保处理结果公平公正;另一方面设置了记分修复机制,相关人员可通过参加培训学习或协助工作等方式获得减分机会,体现了“惩教结合”的管理理念。

数据显示,该制度实施以来,全市已有260人次医务人员被记分,其中,记1分的90人次,记2分的34人

次,记3分的135人次,记4分的1人次。在某医院违规报销案例中,医保部门追回40.5万元违规基金,并对涉及的10名责任人分别给予1分至3分的记分处理。

值得注意的是,自今年3月起,该制度的适用范围进一步扩大,从最初的医保医师扩展到药学、护理、技术等卫生专业技术人员,以及医疗费用结算人员和管理人员,基本实现对医保基金使用关键环节的全覆盖监管。

为确保制度顺利实施,市医保中心采取了多项配套措施,统一信息标准,要求机构及时维护人员信息;建立集体决策机制,确保记分处理客观

公正;加强部门协作,与卫生健康、市场监管等部门建立信息共享机制。

“这项制度的实施,标志着我市医保监管从机构管理向个人行为规范延伸。”市医保中心负责人表示,“我们希望通过这种人性化的管理方式,帮助医务人员树立规范意识,共同维护医保基金安全,有效促进医务人员从‘被动守规’向‘主动自律’转变。”

下一步,我市将继续完善相关配套措施,优化管理流程,构建起更加严密的医保基金安全防护网,推动形成医务人员自觉遵守医保规定、主动规范服务行为的良好氛围,确保每一分医保基金都在阳光下规范、高效运行。

科学健身 乐享运动

安阳市邺枫太极拳俱乐部春天太极拳辅导站举办太极拳公益培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 杜章民)为积极推广全民健身运动,深入实施科学健身行动,满足广大市民特别是中老年朋友多样化的健身需求,安阳市邺枫太极拳俱乐部春天太极拳辅导站在社区举办了太极拳公益培训班,旨在丰富居民业余文化生活,引导大家积极参与科学健康的户外锻炼。

8月28日清晨,培训在班美春天文化广场正式启动。本次教授的是普及度极高的24式简化太极拳,吸引了46名社区居民踊跃参与。培训班由国家级社会体育指导员段艳萍担任主讲,二级社会体育指导员韦琳担任助教,阵容专业,保障了教学质量。

24式简化太极拳是一项融合身

体协调性、柔韧性、灵敏度与力量训练的全身运动,不仅能有效锻炼肌肉、关节和骨骼,提升身体的柔韧性与耐力,更注重呼吸与动作的协调配合,长期练习有助于增大肺活量,改善血液循环,从而增强身体免疫力,是适合各年龄段尤其是中老年人的理想健身方式。

教学过程中,段艳萍细致分解每

一个动作,从左脚开步到双手前撑,从屈腿下蹲到转身搬拦捶,一边耐心讲解要领,一边进行标准示范。学员们跟着老师的节奏,认真模仿,用心体会,现场学习氛围热烈而融洽。大家在一招一式中感受着太极拳的独特魅力,也享受着运动带来的快乐。

据悉,本次培训班将持续约10天。

展示风采 传承文化

北关区老年体协空竹鞭陀协会开展庆七夕全民健身志愿服务活动



活动现场(程永现 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 程永现)8月29日上午,北关区老年体协空竹鞭陀协会在安阳桥附近广场开展了一场别开生面的庆七夕全民健身志愿服务活动。

活动现场,该协会成员身着统一服饰,手持彩绳与空竹,通过扯、抖、抛、接等技巧,让空竹在绳间飞速旋转,发出清脆悦耳的声响。其中,舞龙抖空竹节目尤为引人注目,表演者在抖空竹的同时,配合龙形道具的摆动,将空竹的灵动与舞龙的气势巧妙融合,展现出“人、空竹、龙”三位一体的协调美感,引得观众阵阵喝彩。

该协会成员手舞长鞭,鞭梢划破空气,发出清脆的爆响,时而如惊雷滚

地,时而如银蛇舞动,磅礴气势瞬间点燃现场氛围,欢呼声此起彼伏,为传统节日增添了别样的热血与激情。

活动现场还设置了体验区,由志愿者现场指导市民操作技巧,吸引了不少市民参与。“以前只在电视上见过抖空竹,今天亲手尝试才发现,这项运动不仅能锻炼手眼协调能力,还特别有趣!”参与体验的市民王女士笑着说。该协会负责人表示,希望通过此类活动,让更多人了解抖空竹这一传统技艺。

此次活动不仅丰富了市民的文化生活,更以“体育+非遗”的创新形式践行了全民健身理念,为北关区精神文明建设注入了新活力。

精彩演绎 情暖七夕

殷都区贞元艺术团开展七夕慰问演出活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张银涛)8月25日上午,殷都区贞元艺术团在团长包秀清的带领下,到殷都区安泰敬老院,为老人们送上了一份特别的礼物——慰问演出。

首先是大型走秀舞蹈《再唱山歌给党听》,演员们身着旗袍,精神抖擞、意气风发,每一个动作都透露着优雅自信,举手投足间散发着东方女性的魅力。精彩的表演让观看的老人们久

久不能平静,有的老人情不自禁地跟着节奏打拍子。随后,豫剧表演《朝阳沟》《红灯记》《香魂女》,京剧表演《梅花赋》,男生独唱《为了谁》,藏族舞蹈《娥嫫》,经典歌曲《莫斯科郊外的晚上》,模特走秀《邺风古韵》等节目陆续上演。

此次活动丰富了老人们的精神文化生活,也陪同老人们度过了一个温馨浪漫的七夕节。



活动现场(孙爱民 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

消化不良大便黏腻如何调理

消化不良大便黏腻,可能和饮食不节制、肠道菌群失调、肠炎、溃疡性结肠炎等有关,可通过调整饮食结构、增加运动、腹部按摩、调节肠道菌群、中药调理等改善。

1.调整饮食结构:减少油腻、辛辣、生冷食物的摄入,如火锅、油炸食品、辣椒、冰淇淋、蛋糕等多油腻、高脂肪食物。多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜中的芹菜、菠菜,水果中的苹果、香蕉等。膳食纤维能促进肠道蠕动,帮助消化,改善大便黏腻的状况。同时,要注意规律进餐,避免暴饮暴食,每餐七八分饱为宜。

2.适量增加运动:适当的运动有助于促进胃肠蠕动,提高消化能力。例如每天进行30分钟以上的散步、慢跑、游泳或者瑜伽等运动。运动可以刺激肠道肌肉的收缩和舒张,使食物在肠道中移动得更顺畅,减少食物在肠道内停留时间过长导致的消化不良大便黏腻情况。

3.尝试腹部按摩:以肚脐为中心,用手掌按顺时针方向轻轻按摩腹部。每次按摩10分钟至15分钟,每天进行2次至3次。这样可以刺激肠道蠕动,促进消化液的分泌,有助于改善消化功能,减轻大便黏腻的症状。按摩时力度要适中,避免过于用力造成不适。

4.调节肠道菌群:可以服用益生菌类药物,如双歧杆菌三联活菌胶囊等。益生菌能够调节肠道内的菌群平衡,抑制有害菌的生长,促进有益菌的繁殖。当肠道菌群处于平衡状态时,消化功能会得到改善,大便的性状也会趋于正常,从而缓解大便黏腻的问题。

5.配合中药调理:一些中药方剂或药材对消化不良大便黏腻有较好的调理作用,例如参苓白术散。中药可以从整体上调理脾胃功能,改善身体的内环境,增强脾胃的运化能力,使消化功能恢复正常,大便正常排出。不过,服用中药需要在中医师的指导下进行,根据个人体质辨证用药。

此外,在改善消化不良大便黏腻的过程中,要保持良好的生活习惯,早睡早起,避免熬夜。同时,要注意情绪的调节,避免长期处于紧张、焦虑等不良情绪中,因为这些情绪可能会影响胃肠功能。如果症状持续不缓解或者伴有腹痛、便血等异常情况,应及时就医,进行进一步的检查和治疗。

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办