

用蓝光点亮健康希望

——安阳市中医院开展联合国糖尿病日主题活动侧记

□本报记者 郭凡

11月14日是联合国糖尿病日。当晚,安阳市中医院门诊大厅内蓝光闪耀,一场温暖的“蓝光行动”点亮了初冬的夜晚。门诊大屏上播放着融合殷墟、文峰塔等安阳文化代表图案的蓝色背景画面,来自全市多家医院糖尿病科的医生相聚于此,手持蓝光荧光棒,共同点亮象征健康与希望的蓝色光芒,以极具仪式感的方式传递“糖尿病与幸福感”的年度主题。

据悉,“蓝光行动”由国际糖尿病联盟发起,旨在提高公众对糖尿病的认知与防控意识,强调早期筛查糖尿病并进行长期健康管理的重要性,尤其关注糖尿病的预防和控制。中华医学学会糖尿病学分会迄今已连续14年在全国开展“蓝光行动”。

活动当天,由市糖尿病防治中心、市中医院糖尿病科牵头,联合肾病科、眼科在市中医院门诊二楼标准化代谢性疾病管理中心开展了宣传义诊活动,吸引了众多市民参与。义诊台前,医护人员耐心为群众测量血糖、解答疑问,针对糖尿病合并肾病、眼部并发症等问题提供专业诊断;一旁的茶饮品鉴区,百合、玉竹等熬制的养生茶饮香气四溢,群众边品饮边聆听中医调理建议;在中医特色体验区,穴位按摩、刮痧、艾灸等服务台前排起了长队,不少群众体验后直呼“手法专业,浑身轻松”;在用药及日常护理指导



全市多家医院糖尿病科医生齐聚市中医院(医院供图)

区,药师手把手教患者调整用药剂量,营养师则结合饮食清单给出个性化三餐建议,现场热闹又温馨。

“以前总觉得得了糖尿病就完了,今天听了医生的话,体验了中医调理才知道,只要管好嘴、迈开腿,一样能过得有滋有味!”家住文峰区的糖尿病患者张阿姨说,“这活动太好了,不仅让我懂得了怎么控糖,也让我心里亮堂了,幸福感就是这么来的。”

货车司机宋师傅也是一名糖尿病患者,“我开货车时,一天坐十几个小时,吃饭不规律,去年查出患糖尿病时慌得不行。后来听医生建议,跑车间隙下车活动,睡前散步,饮食上少吃重油重盐的快餐,现在血糖控制得特别稳。

今天来参加活动,又学了不少控糖技巧,其实只要找对方法,正常生活不受影响,幸福感一点儿没少。”宋师傅说。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病。据统计,目前我国1.48亿糖尿病患者中,70%都是职场人。职场环境客观上创造了多种糖尿病风险因素,久坐不动、熬夜加班等职场常态正逐渐成为悄悄升高血糖的“隐形杀手”。

市糖尿病防治中心主任、市中医院副院长、主任医师仇丽伟表示,今年联合国糖尿病日的主题聚焦“糖尿病与幸福感”,核心口号是“了解更多,行动更多,关注职场糖尿病”。很多高强度行业已经成为糖尿病前期以及新发糖尿病的“重灾区”,所以今年联合国

糖尿病日将关注点投向职场。

“对于糖尿病患者来说,不仅要身体健康,更要心理健康。这不仅意味着要保持血糖稳定,降低并发症风险,还包括拥有良好的睡眠、充沛的精力以及心理上的平和,才能够摆脱疾病带来的恐惧、焦虑和抑郁,接纳疾病并与它和平共处,不被疾病所禁锢。今后,市糖尿病防治中心将承担更多的糖尿病防治任务,不仅要关注糖尿病患者的血糖达标率、知晓率,更要关注糖尿病患者的心理变化,提升幸福感,通过科学管理、规范治疗,让糖尿病患者远离并发症,提高生活质量及幸福指数。市中医院将持续推进糖尿病规范化管理,以更优质的医疗服务守护市民健康。”仇丽伟说。

她还建议糖尿病患者要从传统的控糖思维升级到整体健康管理模式。在饮食上,应学会科学营养搭配,避免陷入“控糖就是饿肚子”的误区,要控制总热量,减少高糖、高脂、高盐食物摄入,多吃蔬菜和全谷物。在运动方面,要坚持运动有恒,每周至少保持150分钟中等强度运动,把运动自然地融入生活,特别是碎片化运动,更适合同朝九晚五的上班族。在心理上,要学会管理情绪,与焦虑和解,必要时寻求心理医生的帮助。

此次活动通过“蓝光行动+义诊服务”的形式,既用温暖的仪式感增强了公众的糖尿病防控意识,更以专业贴心的服务提升了糖尿病患者的获得感与幸福感。

赋能基层推广 助力健康老龄化

2025年安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员培训班开班



培训现场(郑伟舒 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)11月12日,2025年安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员培训班在市民全民健身馆顺利开班。来自全市各县(市、区)的30余名学员将学习瑜伽理论、教学等内容。

此次培训班由安阳市文化广电体育旅游局、安阳市老年人体育协会主办,安阳市体育发展服务中心承办,旨在加强安阳市老年人瑜伽教练员、裁判员队伍建设,推动老年瑜伽运动的普及、提高和发展,带动更多老年人加入健身队伍中。此次培训班由国家级瑜伽教练员张子君、王月伶担任授课老师。

安阳市老年人体育协会副主席徐瑞平表示,近年来,瑜伽凭借其温和适配、身心同修的独特魅力,成为越来越多中老年朋友的健康选择。

如今,中老年瑜伽已成为我市老年体育事业中一道亮丽的风景线,不仅丰富了老年健身的项目矩阵,更传递了科学、文明、健康的生活理念,为推动老年体育事业高质量发展注入了鲜活动力。希望各位学员学有所获、学以致用,把学到的技能带给身边的朋友,带动更多老年人加入健身行列。更期待老师们创编出更多适配老年人生理特点的体式与课程,让瑜伽这一健康运动惠及更多的老年朋友。

本次培训班的举办,是我市落实健康老龄化理念、回应老年朋友多元化健身需求的具体行动,既为大家搭建了科学健身的学习平台,也提供了以体会友的交流契机,对丰富老年人精神文化生活、提升晚年生活品质具有重要意义。

●专家话健康

科学接种流感疫苗 安然度过秋冬季节

□路上娥

秋冬交替之际,流感进入高发期。接种流感疫苗作为预防流感、降低并发症的有效手段,其重要性不言而喻。那么,如何科学接种流感疫苗,以确保接种的安全性与其有效性呢?以下为您呈上一份详尽的接种指南。

一、接种前评估:科学筛查是安全接种的基础。接种前需进行个体健康状况的全面评估,此为保障接种安全的首要环节。

(1)禁忌证确认:对疫苗任何组分存在过敏史者,或既往接种流感疫苗后出现严重过敏反应(如喉头水肿、呼吸困难、过敏性休克)的个体,属于接种禁忌人群。

(2)暂缓接种情形:当前罹患发热性疾病、急性感染期患者,或慢性基础性疾病(如哮喘、心血管疾病、糖尿病等)处于急性发作阶段的患者,建议暂缓接种,待病情稳定后经专业评估再

行补种。

(3)特殊健康状况咨询:患有未控制的癫痫等神经系统疾病、免疫缺陷状态,以及妊娠期与哺乳期妇女,应在接种前详细咨询医生,由专业人员进行风险评估。

接种者应主动、完整地向医务人员提供个人健康信息,包括药物过敏史、慢性疾病史及当前用药情况,以便医务人员作出符合个体情况的接种决策。

二、接种过程配合:规范操作保障接种顺利实施。接种当日的准备工作与配合程度直接影响接种体验与操作规范性。

(1)适宜着装:建议穿着宽松袖口的上衣,便于充分暴露上臂三角肌区域,确保消毒与注射操作符合无菌要求。

(2)身心状态调节:接种过程中宜保持肌肉放松状态,过度紧张可能导致局部肌肉收缩,增加注射疼痛感。可通过深呼吸等缓解紧张情绪。

三、接种后观察与健康管理:科学

监测促进免疫应答。接种后的医学观察与健康管理是确保接种安全、促进免疫效果形成的重要环节。

(1)严格留观制度:接种后要在接种单位留观30分钟。此期间为急性过敏反应的高发时段,如出现发热、皮疹、胸闷、呼吸困难等异常症状,应立即向医护人员报告。

(2)接种部位护理:保持注射部位清洁干燥,24小时内避免接触水源。若出现局部红肿、硬结,可采取冷敷等物理措施缓解,避免搔抓或热刺激。

(3)生活方式调整:接种后48小时内应避免高强度体力活动与剧烈运动,保证充足睡眠,促进免疫系统正常应答。

(4)饮食管理:建议增加水分摄入,保持饮食清淡。避免摄入辛辣刺激食物及个人已知的过敏原食物。

(5)不良反应监测:部分接种者可能出现一过性发热、乏力、肌痛等全身反应,通常可在1日至2日内自

行缓解。若出现持续高热(>38.5℃)或其他严重不适症状,应及时就医评估。

重要提示:流感疫苗接种后需2周至4周方可诱导机体产生具有保护水平的抗体,其所提供的免疫保护效力通常可持续6个月至8个月。鉴于流感病毒抗原易发生变异,世界卫生组织每年基于全球流感监测数据更新疫苗组分。因此,建议每年接种当季最新流感疫苗,以获得持续免疫保护。

综上所述,科学接种流感疫苗需要贯穿接种前、中、后全过程。让我们共同行动,做好自身健康第一责任人,为安然度过流感季筑起一道坚实的免疫屏障。

(作者系安阳市疾病预防控制中心主管护师)

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



鲜花锦旗映初心 妙手仁心暖夕阳

——记发生在安阳市第三人民医院骨二科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

“医德高尚暖人心,医术精湛传四方。”11月7日,安阳市第三人民医院骨二科病房内,浓浓的暖意驱散了初冬的寒凉,患者王阿姨的家人将精心准备的锦旗和鲜花郑重地送到该科医生向奎与护理团队的手中。这份沉甸甸的情谊背后,是一段跨越两年、饱含信任与温情的医患佳话,更是医护人员用专业与责任守护生命健康的生动写照。

故事要从两年前的一个意外说起。当时,家住北关区的王阿姨不幸遭遇车祸,导致其左侧锁骨骨折,被紧急送至市第三人民医院接受救治。“老人当时伤情很严重,锁骨骨折移位十分明显,若不及时手术固定,可能影响后续肩部功能的恢复。”接诊后,向奎迅速查看伤情,当机立断制订紧急治疗方案。考虑到王阿姨年事已高,身体耐受度较弱,他并未贸然实施常规手术,而是与科主任张永飞反复研讨、精准评估,量身优化手术方案,在确保治疗效果的前提下,尽可能缩小手术创口、减少创伤应激,为老人的术后恢复筑牢基础。随后,他们携手为王阿姨实施了手术,手术过程十分顺利。



患者家属送来锦旗和鲜花表示感谢(医院供图)

术后,护士李松丽带领护理团队精心照料,王阿姨恢复良好。

在随后的日子里,王阿姨每次复查,向奎都会仔细检查老人的肩部活动情况,亲自示范康复动作,叮嘱她注意保暖,避免过度劳累。平日里,王阿姨及其家人通过电话、微信咨询康复问题,向奎总是耐心解答,悉心指导其功能锻炼的方法。“向医生和科里的医护人员真是太负责了,不光把我的病

治好了,还一直惦记着我的恢复情况。”走出伤痛阴霾的王阿姨笑着说。

然而,生活重回正轨后,一个“大胆”的想法却在王阿姨脑海中悄然萌生。原来,当初手术时,由于治疗的需要,需为其骨折处植入钢板进行固定,如今康复了,考虑到身体的实际情况,她有取出内固定物的念头。

“其实,按照骨科临床常规,上半身的内固定物因无须承受体重负荷,

若患者无特殊不适,可终身留置体内,无须进行二次手术取出,这样还能避免二次创伤。”了解到对方的诉求后,向奎向王阿姨及其家人进行了详尽说明,并结合老人的年龄、身体状况、恢复进度等多方面因素,把专业的意见、客观的信息传递给他们,以供参考。

“取!”下定决心后,王阿姨在家人的陪同下,再次入住市第三人民医院骨二科。11月6日,手术如期进行,用时仅20余分钟便顺利完成。从两年前的紧急救治到如今的二次手术,向奎凭借精湛的医术和无微不至的关怀,赢得了王阿姨及其家人发自内心的深深信赖与敬意,于是便有了开头的一幕。

“收到王阿姨家人送来的锦旗和鲜花,心里既温暖又沉甸甸的,这是对我们全体医护人员的一种鼓舞。作为一名医务工作者,救死扶伤是我们的职责,看到患者摆脱病痛、重归正常生活是我们的心愿。今后,我和同事们会继续坚守医者初心,精进专业技能,优化服务细节,用更精湛的医术、更贴心的关怀,为每一位患者的健康保驾护航,努力书写更多医患同心、共抗病痛温暖故事。”向奎说。



冬季如何预防心脑血管疾病

冬季来临,气温骤降,心脑血管疾病发病率明显提升。预防心脑血管疾病,应综合采取保暖、饮食调控、适度运动、药物预防等措施。

1.注意保暖:秋冬季节气温低,易导致血管收缩,增加心脑血管压力。因此,外出时应做好保暖工作,尤其要注意胸部和颈部的保暖,室内保持适宜温度,避免寒冷刺激。

2.饮食调控:饮食宜清淡,少盐、少油、少糖,多摄入蔬菜水果及富含膳食纤维的食物,如全谷类、豆类。减少高脂、高胆固醇食物的摄入,有助于控制体重和血脂水平,降低发病风险。

3.适度运动:根据个人情况选择散步、太极拳等轻度运动,可促进血液循环,增强心肺功

能,但应避免剧烈运动,以免增加心脏负担。

4.预防呼吸道感染:呼吸道感染可能造成心脏负担加重,易诱发心衰或心肌梗死,因此冬季还应预防呼吸道感染。要注意个人卫生,养成饭前便后以及外出归来后洗手的好习惯,尽量少去人员密集的公共场所。

5.健康生活习惯:保持充足睡眠,避免熬夜;戒烟限酒,减少不良刺激;保持心情舒畅,避免情绪波动。定期开窗通风,保持室内空气新鲜,也有助于预防疾病。

冬季预防心脑血管疾病需综合施策,从生活细节做起,坚持健康生活方式,有效降低发病风险。

(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