

情暖病房伴桑榆

市中医院老年病科以人文关怀推动老年医疗服务提质增效

本报讯(记者 郭凡)12月25日一大早,暖意融融的市中医院老年病科病房里,一场温馨的慰问活动正在进行。该院院长尉建华来到病房,为正在接受治疗的98岁老兵送上鲜花、生日蛋糕与诚挚的祝福,在这个特殊的日子,让老兵感受到了真切关怀与浓浓的敬意。

这位98岁的老兵因慢性病入住市中医院老年病科,该科医护团队在精心诊疗的同时,格外关注老人的身心状态。12月25日是老人的生日,该院第一时间筹备这场慰问活动,用实际行动传递对老兵的尊敬与关爱。病房内,尉建华将鲜花递到老人手中,与老人亲切交谈,详细询问其身体恢复情况和饮食起居,叮嘱医护人员要照顾好老兵的诊疗与生活细节。看着眼前温馨的场景,老人眼中满是感动,连连向大家道谢。

“自从老人住进老年病科,我们家真切感受到了医护人员的用心。”老兵的家属说,医护人员不仅医术精湛,对待老人更是耐心细致,每天定时查房、嘘寒问暖,治疗、康复、饮食等日常护理都安排得周全妥帖,这次又特意



尉建华为老人送上鲜花(本报记者 郭凡 摄)

为老人庆生,更是让全家人心里暖意融融。

老年病科是老年患者重获健康的希望之地,是充满关爱与温暖的医疗港湾。一直以来,市中医院老年病科

始终将人文关怀融入医疗服务的每一个环节,秉持“以患者为中心”的服务理念,在为老年患者提供精准诊疗服务的同时,全力做好老年患者的全方位健康保障。针对老年患者病情复

杂、行动不便、心理脆弱等特点,该科推出一系列暖心举措:帮助卧床患者定期翻身洗漱、指导家属进行家庭护理、组织医护人员陪老人聊天解闷……用点滴行动为老年患者筑起健康与温暖的双重防线。

据了解,该院老年病科以“中医为本,中西融合”为特色,秉承“全人关怀”理念,致力于为老年人提供有温度、有尊严的医疗照护。该科创立“评估—调理—康复—治未病”四位一体管理模式,将中医整体调治与现代精准评估相结合,重点开展老年共病管理、老年综合征干预、功能维护与康复、中医特色保健等诊疗服务,为老年人的健康保驾护航。

“老年患者更需要家人般的关怀与陪伴,这也是我们科室服务的重中之重。”市中医院老年病科主治医师张亚辉表示,“我们将持续深化优质服务内涵,把人文关怀贯穿诊疗全过程,不断提升老年患者的就医体验,用专业与温度守护好老年群体的幸福晚年,为构建和谐医患关系、推动老年医疗服务高质量发展注入更多力量。”

舞动岁月风华 勾勒幸福图景

滑县老年体协柔力球专委会开展“庆元旦·展风采”主题展示活动



活动现场(林荟琦 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 林荟琦)岁序更替,华章日新。12月24日下午,滑县老年体协柔力球专委会“庆元旦·展风采”主题展示活动在县体育馆温情启幕。来自全县各乡镇的200余名老年健身爱好者齐聚一堂,以灵动球拍舞动岁月风华,用饱满热情勾勒“老有所健、老有所乐”的幸福图景,为新年增添了浓厚的欢乐氛围。

活动现场暖意融融,与冬日寒意形成鲜明对比。队员们身着统一靓丽的服装依次登场,手中的柔力球拍如彩蝶纷飞,特制橡胶软面上的小球轻盈跳跃,高抛低接间尽显从容,背过头绕时不失优雅,立旋对抛中暗藏巧思,刚柔并济的动作将柔力球运动的健身性、技巧性与艺术性完美融合。队员们舞步整齐划一、动作舒展

流畅,每一张灿烂的笑脸都绽放着对生活的热爱。

作为滑县老年体协柔力球专委会年度特色活动的收官之作,此次活动集中展现了该专委会全年深耕推广的丰硕成果。从乡镇基层普及培训到骨干技能提升班,从红色展演到全民健身日展示,队员们在一次次活动中精进技艺、凝聚情谊,更带动千余名群众加入柔力球运动的行列。活动还穿插了趣味游戏与互动环节,现场热闹非凡。

“小球大乾坤,飞舞见精神。”滑县老年体协柔力球专委会主任张晖表示,新的一年,该专委会将持续优化培训体系、丰富活动形式,推动柔力球运动向更广泛的老年群体普及,让这张“滑县全民健身亮丽名片”更加熠熠生辉。

赋能基层体育 助力银龄健康

北关区老年体协组织学员参加2025年河南省老年人持杖健走基层教练员、裁判员网络培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 尹学林)“通过参加培训,北关区的老年人持杖健走活动将更加蓬勃开展,更多的老年人将在运动中收获健康和快乐,国家全民健身的号召也将在北关区得到更深入的贯彻落实。”12月25日,北关区老年体协持杖健走专委会会长任煜说。

为进一步响应国家全民健身号召,提高老年人体育服务质量,加强北关区基层持杖健走教练员、裁判员骨干队伍建设,按照省老年人体育协会指示精神,北关区老年体协日前牵头组织持杖健走队、健身操舞队相关人员55人,参加了2025年河南省老年人持杖健走基层教练员、裁判员网络培训班。

培训过程中,专业的讲师通过精心制作的视频和详细的讲解,向学员们传授持杖健走及手杖操的技术要领、裁判规则等知识。学员们认真聆听,不时在笔记本上记录要点,还积极提出自己的疑问和见解。

经过几天紧张而充实的学习,全部学员均获得培训合格证书。学员

们纷纷表示,不仅掌握了更专业的持杖健走项目技能和裁判知识,还增强了组织和指导团队活动的的能力,收获颇丰。

下一步,北关区老年体协持杖健走专委会将进一步组织实践活动,让学员们把所学知识运用到实际中,同时也为他们提供更多的交流和学习机会。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

做好六件事 远离胰腺癌

胰腺癌被称为“癌中之王”,是全球致命癌症之一,有着恶性程度高、隐蔽性强、易转移且治疗难的特点。但是,与胰腺癌相关的危险因素目前已经非常明确,只要戒除生活中的一些坏习惯,就能有效预防胰腺癌。

一、胰腺癌是什么

胰腺癌是起源于胰腺导管上皮和腺泡细胞的恶性肿瘤,属于恶性程度极高的肿瘤类型之一。

二、胰腺癌的常见成因

吸烟:吸烟是生活中与胰腺癌发病相关性最强的危险因素。吸烟者患胰腺癌的风险是不吸烟者的2倍至3倍,烟草中的有害物质会直接损伤胰腺细胞,引发基因突变。长期吸烟还会降低身体免疫力,让胰腺更容易受到癌细胞的侵袭。

饮酒:大量饮酒尤其是酗酒,会反复损伤胰腺,引发胰腺炎,而慢性胰腺炎是胰腺癌的重要危险因素之一。

肥胖:肥胖会增加胰腺癌的发病率和死亡率。研究显示,BMI>30kg/m²时,胰腺癌发病风险显著增加;BMI每增加5kg/m²,胰腺癌发病风险增加10%,其中中心性肥胖人群(男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm)风险更高。

慢性胰腺炎:反复的炎症刺激会让胰腺实质细胞出现增生和异型增生,最后可能发展成胰腺癌。

糖尿病:糖尿病患者患胰腺癌的风险比普通人群高2倍到5倍,糖尿病患者存在的胰岛素抵抗会促使胰腺过度分泌胰岛素,刺激胰腺实质细胞恶性增殖,增加癌变风险。

三、胰腺癌的典型症状

上腹痛、不适:常为首发症状,

呈隐痛、钝痛或胀痛;中晚期侵犯腹腔神经丛时,会出现持续性剧烈腹痛并向腰背部放射。

黄疸:癌肿压迫或浸润胆总管所致,表现为进行性加重黄疸,小便深黄、大便陶土色伴皮肤瘙痒。

消化道症状:如食欲缺乏、腹胀、消化不良、腹泻或便秘,部分患者有恶心、呕吐症状。

消瘦、乏力:因饮食减少、消化不良、睡眠不足和癌肿消耗等导致。

症状性糖尿病:新发糖尿病常是胰腺癌早期征象之一。

四、胰腺癌如何预防

戒烟限酒:戒烟10年后,胰腺癌的发癌风险会降低到普通人群水平。饮酒也要限量,成年人一天饮用的酒精量不超过15g。

控制体重:建议女性BMI控制在18.5kg/m²至24kg/m²之间,腰围小于85cm;男性BMI控制在18.5kg/m²至24kg/m²之间,腰围小于90cm。

健康饮食:控制饮食,避免暴饮暴食和油腻高脂饮食。多吃全谷物、蔬菜和水果,少吃高脂肪、高糖和加工肉类。

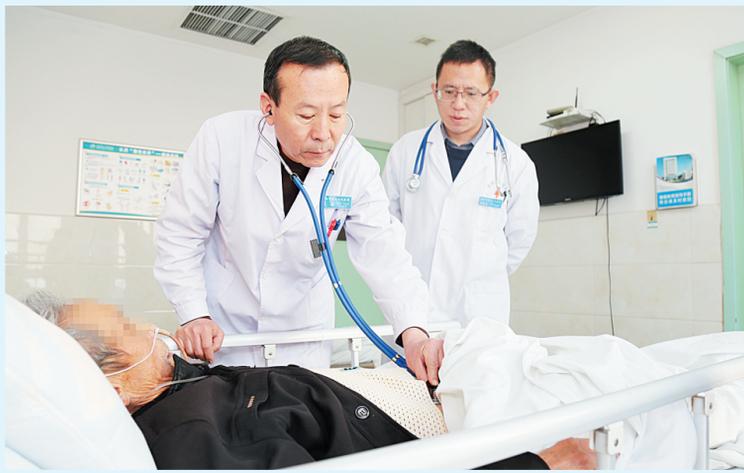
保持运动:每周进行150分钟中等强度运动,比如快走、慢跑、跳舞、游泳等。

管理慢性病:糖尿病患者要把血糖控制在正常范围内,定期复查胰腺功能,及时发现胰腺病变;慢性胰腺炎患者要积极治疗,定期进行胰腺影像学检查和肿瘤标志物检测,密切关注病情变化。

定期体检:胰腺癌高危人群,如年龄超过40岁、有胰腺癌等恶性肿瘤家族史、长期吸烟酗酒、肥胖以及糖尿病病史者,建议定期进行胰腺癌专项筛查(彩超、肿瘤标志物CA199等)和全面体检,实现早发现、早干预。

(本报记者 郭凡 整理)

图说新闻



(孙晓峰 摄)

柿子虽甜,食用当谨慎!市第三人民医院普外科日前收治了一位83岁高龄男性肠梗阻患者。该患者在家吃了一个柿子后出现腹痛、腹胀症状,经CT检查怀疑柿石,行小肠切开取石术,取出两颗柿石,其中大的一颗7cm×4cm。得益于手术及时且操作精准,患者的小肠完整性得以保留,有效避免了肠切除可能引发的并发症。术后,患者恢复顺利,两天便能下床活动。图为12月27日,该科主任任煜(左)和同事查看患者恢复情况。

聚焦学术前沿 筑牢健康防线

安阳地区医院成功举办第十一届豫北肿瘤综合治疗学术交流会

本报讯(记者 张武杰)冬韵渐浓,暖意相聚。12月28日,由安阳地区医院举办的第十一届豫北肿瘤综合治疗学术交流会在安阳迎宾馆拉开帷幕。安阳市卫生健康委、安阳地区医院相关领导和豫北及周边地区肿瘤防治领域的专家学者等近150人齐聚一堂,共襄学术盛会,聚焦肿瘤综合治疗前沿,为守护人民群众生命健康凝聚智慧和力量。

本次大会特邀郑州大学代谢紊乱与食管癌防治全国重点实验室王立东教授、中国医学科学院肿瘤医院杨林教授、郑州大学第一附属医院张毅教授、郑州大学吕全军教授、北京协和医学院胡红濮教授、北京协和医学院张新庆教授、中国医学科学院肿瘤医院瞿望教授、郑州大学李琳琳教授、河南省肿瘤医院何振教授授课,为与会者带来一场高水平的学术盛宴。大会开幕式由安阳地区医院肿瘤科主任鲍启德主持。

会上,安阳市卫生健康委副主任王能超、安阳地区医院副院长张强分别致辞,向远道而来传经送宝的各位专家学者、业界翘楚以及在百忙之中拨冗莅临的各位领导和同仁,表示热烈的欢迎和诚挚的感谢,并寄语全体与会人员,珍惜此次宝贵的学习交流



大会现场(医院供图)

机会,深入研讨、互学互鉴、凝聚共识,携手推动豫北乃至全国肿瘤综合治疗水平迈上新台阶,为更好守护人民群众生命健康筑牢防线。

当前,恶性肿瘤仍是严重威胁人类健康与生命的主要疾病之一,其防治工作是全球卫生健康领域面临的共同挑战与艰巨任务。本次大会不仅是一次学术的盛会,更应成为一次跨领域合作的契机、一座连接

治疗与人文关怀的坚实桥梁。会上,王立东教授、杨林教授分别发表了热情洋溢的致辞,既预祝大会圆满成功,也向与会同仁寄予殷切期许,希望大家能够以此次大会为纽带,凝聚智慧共识、深化交流合作,为守护人民群众健康福祉注入新动能、贡献新力量。

在学术交流环节,王立东教授、杨林教授、张毅教授、吕全军教授、胡

红濮教授、张新庆教授、瞿望教授、李琳琳教授、何振教授分别以《肿瘤临床和基础研究的理解和思考》《可切除胃癌的围术期治疗》《肿瘤细胞免疫治疗临床难题和对策》《肿瘤治疗营养先行——癌症营养支持—ES-PEN癌症营养指南解读》《智慧基层卫生关键技术与应用》《人文关怀视角下的肿瘤治疗》《肠靶向药物治疗如何选择》《临床科研之路——真实世界研究》《从质控角度看肿瘤临床实践那些事儿》为题,为大家带来了一场内容丰富、兼具深度与实用性的学术盛宴。其间,安阳地区医院孙李凌教授以《癌痛的综合管理》为题,结合临床实操经验分享实用技巧,引发与会人员的广泛共鸣。

在本次大会上,各位专家学者紧扣肿瘤综合治疗领域的热点、难点问题,结合自身丰富的临床经验与前沿研究成果,从多个维度展开深入分享与探讨,通过激发思想的碰撞,凝聚“防治康”结合的共识,共同绘制肿瘤全周期管理的新蓝图。大家纷纷表示,本次学术交流会不仅拓宽了肿瘤防治的学术视野,更促进了区域内肿瘤诊疗技术的经验共享与协同发展,对推动豫北地区肿瘤防治事业发展具有重要意义。

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