

安阳市中医院锦旗背后的故事

巧施微创除病患 仁心济世暖桑榆

——记市中医院骨一科一则锦旗背后的暖心故事

□本报记者 郭凡

“太感谢傅主任和樊大夫了！我母亲80岁高龄遭了罪，是你们的妙手仁心让她第二天就能下床走路，这面锦旗和这封感谢信我们必须亲手送过来！”3月31日，市中医院骨一科病房内暖意融融，患者柳大姐的家属将一面印有“医德高尚妙手神医”字样的锦旗和一封饱含深情的感谢信郑重地交到医护人员手中，激动地向骨一科副主任傅世能及全体医护人员表达谢意。

柳大姐今年80岁高龄，此前因严重骨质疏松引发胸腰连接处压缩性骨折，腰部剧痛难忍，每一次翻身更换护理垫都要痛哭失声，卧床吃饭、大小便无法自理，家属也因此昼夜操劳、身心俱疲。“一开始听人说卧床休息就能好，就未及时带老人来医院，结果整整两周，老人遭罪不说，我们家属也被折腾得很疲惫。”患者家属回忆，看着老人身体状况毫无好转，家人焦急万分，赶紧将她送往市中医院骨一科诊治。

入院后，傅世能与医生樊庆玉



医生与病人交流(医院供图)

迅速评估老人病情，经详细检查确诊为骨质疏松引起的腰椎骨折，结合老人高龄体质，精准制定了“微创椎体成形术+中医特色调理”的综合治疗方案。“老人家年纪大，骨质疏松严重，传统手术风险高，椎体成形术创伤小、恢复快，再配合我们的中医艾灸、穴位贴敷和强筋壮骨中

药，能更快帮她恢复筋骨功能。”傅世能在术前耐心向家属解释治疗方案，细致解答每一个疑问，让焦虑的家属悬着的心渐渐放下。

3月30日上午8时30分，手术准时开始。在傅世能主刀下，仅半小时就顺利完成椎体成形术。术后，老人即刻就能自主坐立，腰痛症状明显缓

解。随后，医护团队为老人开展中医艾灸、穴位贴敷，并配合口服强筋壮骨中药进行术后调理。3月31日凌晨3时，柳大姐在无外力帮助的情况下，自主走进卫生间方便，腰部无痛感，康复速度超出预期。

“原本心里没底，没想到咱们中医院技术过硬、服务贴心，让老人这么快就摆脱了痛苦，真是既安心又感激。”看着老人恢复良好，家属满心感慨，特意写下感谢信，不仅表达了全家的感激之情，还提醒大家骨折后长期卧床易引发肌肉损伤、血管堵塞甚至危及生命，出现症状一定要及时就医。

接过家属的锦旗和感谢信，傅世能脸上露出谦逊的笑容，他诚恳表示：“这面锦旗和这封感谢信是对我们的认可，更是责任。高龄患者的治疗，每一步都要精准稳妥，微创技术结合中医调理，就是为了让患者少受罪、早康复。未来，市中医院骨一科团队会继续打磨技术、精进服务，把中医特色与现代医学优势结合起来，用更专业的医术、更暖心的服务守护每一位患者的健康，为群众提供更优质的骨科医疗保障。”

安阳市第三十八个爱国卫生月倡议书

广大居民朋友们：

春和景明，万物焕新，今年4月是全国第三十八个爱国卫生月，主题为“共建健康城镇 共筑健康防线”。在此，我们向全市人民发出如下倡议：

- 一、积极参与环境整治，建设宜居健康家园。让我们以爱国卫生月为契机，积极投身城乡环境卫生综合整治行动，主动参与背街小巷、老旧小区、城乡接合部、“城中村”、农贸市场等重点区域的清洁整治，清理积存垃圾、整治乱堆乱放、清理卫生死角，共同改善城乡人居环境质量，打造宜居业的健康城镇环境。
二、掌握科学防控知识，筑牢公共卫生屏障。让我们主动学习呼吸道、肠道传染病防控知识，养成勤洗手、常通风、戴口罩、不随地吐痰等良好卫生习惯，提高自我防护意识和能力。积极配合参与病媒生物防治活动，主动翻盆倒罐、堵洞抹缝，清除蚊虫、老鼠等病媒生物孳生地，防范诺

如病毒、登革热等媒介传播疾病发生，筑牢群防群控的坚固防线。

三、践行健康生活方式，培育文明健康风尚。让我们树立“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，践行合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡、健康睡眠的健康生活方式，关注自身健康，做好健康体重管理，积极参与肿瘤早筛早诊早治和疫苗接种，守护自身和家人健康。积极学习无偿献血知识，踊跃参与无偿献血、志愿服务、主动参与健康志愿服务，共同改善城乡人居环境质量，打造宜居业的健康城镇环境。

爱国卫生，人人有责；健康安阳，人人共享。让我们从自身做起、从细节做起、从身边小事做起，用实际行动共建健康城镇、共筑健康防线，为建设更高水平的健康安阳贡献自己的一份力量！

安阳市爱国卫生运动推进机制办公室

2026年4月10日

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

学习贯彻文件精神 部署老年体育工作

市老年体协召开学习贯彻安办〔2026〕1号文件精神县(市、区)座谈会

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕婷)4月7日，市老年体协学习贯彻安办〔2026〕1号文件精神县(市、区)座谈会，在市老年文体苑召开。市老年体协、市体育发展服务中心、各县(市、区)老年体协(老年体工委)相关负责人等参加。

会上，各县(市、区)老年体协(老年体工委)分别汇报了学习贯彻安办〔2026〕1号文件的情况、2026年老年人体育工作的打算并提出了在工作中出现的实际问题、意见和建议。市老年体协相关领导分别结合工作实际提出具体要求与建议；同时对贯彻落实安办〔2026〕1号文件工作台账，从健身场地优化、体育产品供给、工作管理机制

完善等方面提出工作建议并作出相关部署。

会议强调，安办〔2026〕1号文件是在落实省两办文件精神与安阳市基层实地调研的基础上出台的，是市委、市政府对全市老年人的关心关爱，对老年人体育工作的重视支持。要认真学习安办〔2026〕1号文件，提升认知，增强责任感，

坚定做好老年人体育工作的信心；对照目标要求，制订规划，下决心补齐工作中的短板弱项；立足实际，发挥优势，创新发展，注重资源共享；以活动为平台，强化品牌意识，吸引更多老年朋友加入运动健身的行列。同时，要重视宣传工作，营造良好的宣传氛围，进一步扩大老年体协影响力。

切磋技艺 交流感情

2026年安阳市气排球联赛圆满落幕

本报讯(记者 张武杰 通讯员 陈晓霞)春日暖阳映赛场，气排球飞舞展风采。4月4日，由安阳市气排球协会和安阳市气排球专项委员会主办的2026年安阳市气排球联赛在安阳师范学院圆满落幕。本次比赛吸引了全市11支队伍同场竞技，经过三个比赛日55场激烈角逐，最终各奖项花落有主。

本次比赛采用科学合理的赛制，特别设立种子选手，并采用S型分组方式，确保每组实力均衡。每支队伍由6名至7名队员组成，既保证了比赛的专业性，又体现了群众体育的广泛参与性。

比赛期间，各队选手精神饱满、配合默契，发球、传球、扣

杀、拦网……精彩场面层出不穷。东、西两个场地同时开赛，加油声、欢呼声此起彼伏，现场气氛热烈非凡。选手们既展现了顽强拼搏的体育精神，又践行了“友谊第一，比赛第二”的竞赛宗旨。

经过多轮激烈比拼，最终获奖名单揭晓：2队和5队凭借出色发挥斩获一等奖；4队、6队、7队和9队表现优异，荣获二等奖；1队、3队、8队、10队和11队获得三等奖。

本次比赛不仅为安阳市广大气排球爱好者提供了切磋技艺、交流感情的平台，也进一步推动了全民健身运动的深入开展。赛事组织方表示，未来将继续举办更多高质量赛事，助力安阳市体育事业蓬勃发展。



比赛现场(李超 摄)

专家话健康

高血脂——生命的绊脚石

□孙立萍

作为上班族的我们，大都是上有老下有小，不仅要背负工作压力，还要应对突如其来的各种疾病。前几天听一个朋友诉说了他的亲身经历，有一天晚上他头疼得厉害且伴随呕吐，到医院拍了急诊CT并抽血化验，医生说他血脂太高，已引起腔隙性脑梗死。高血脂就像是生命的绊脚石，下面让我们了解一下它的相关知识。

高血脂

血脂是指血浆中的胆固醇(CH)、甘油三酯(TG)和类脂(磷脂、糖脂、固醇、类固醇)的总称。循环血液中的CH和TG需与载脂蛋白结合形成脂蛋白(如高密度脂蛋白HDL-C、低密度脂蛋白LDL-C等)，才能被运输至组织利用。

高脂血症(俗称高血脂)，指血清中CH、TG、LDL-C水平升高，HDL-C水平降低。据调查，中国成人高血脂总患病率高达40.4%，且呈现年轻化趋势。这与我国人民的生活水平明显提高、饮食习惯发生改变等密切相关。

高血脂与疾病的关系

高血脂作为脂质代谢障碍的表现，也属于代谢性疾病，可直接促成动脉粥样硬化，导致冠心病等动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)。研究表明，以动脉粥样硬化为基础的缺血性心血管病(如冠心病和缺血性脑卒中)发病率逐年升高，而且总胆固醇(TC)或LDL-C升高是其独立危险因素之一。大量的降脂实验已经证实，降低血浆胆固醇水平，有助于预防冠心病和脑卒中，可以显著降低心血管事件的发生及死亡风险，因此对高血脂的防治越早越好。

高血脂预防

高血脂是可以预防和治疗的，可以从合理饮食、戒烟限酒、适量运动、定期体检和服用降脂药物五个方面入手。

1. 合理饮食

①控制总脂肪和饱和脂肪酸摄入量，减少动物内脏、肥肉、油炸食品摄入；②增加膳食纤维摄入，多吃蔬菜、水果和全谷物类；③选择健康脂肪，优

质蛋白质，多吃深海鱼，吃适量坚果，选低脂奶，食用油选择橄榄油、花生油、菜籽油等植物油；④限制精制糖和反式脂肪酸摄入，减少糯米面摄入，避免蛋糕、奶茶等甜食和零食；⑤日常低盐饮食，适量饮茶。

2. 戒烟限酒

吸烟会降低HDL-C、升高LDL-C，加重动脉粥样硬化。过量饮酒会升高TG，降低肝功能，对胃肠道、肝脏、神经系统、内分泌系统都有害。预防高血脂，要做到不吸烟，限量饮酒。

3. 适量运动

选择适宜的运动形式，有氧运动和力量训练相结合，能增强血脂调节效果。有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，能够提高心肺功能，促进身体的能量代谢，有效降低血液中的TG水平。力量训练如举重、俯卧撑等，能够增加肌肉量，提高基础代谢率并改善胰岛素敏感性，有利于维持体重和控制体脂率。

4. 定期体检

建议20岁以上的成年人至少每5年测量一次空腹血脂，40岁以上男性和绝经期后女性每年进行血脂检查。对于缺血性心血管疾病及其高危人群，则应每3个月~6个月测量一次血

脂。首次发现高血脂时应在2周~4周内复查，若仍异常，即可确诊。

血脂筛查重点人群：①有高血脂、冠心病或动脉粥样硬化病家族史，尤其是直系亲属中有早发冠心病或其他动脉粥样硬化性疾病；②有ASCVD病史；③有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、过量饮酒史；④有皮肤或肌腱黄色瘤者。

5. 服用降脂药物

仅靠生活方式干预降脂效果不佳的患者，需服用降脂药物控制血脂。他汀类药物是临床上常见的降脂药物，可显著降低TC、LDL-C水平，并有升高HDL-C的作用，具有良好的调节血脂的效果。

“千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以突隙之烟焚。”防治心血管事件，请从控制高血脂开始，敲掉这个生命的绊脚石！

(作者系安阳市疾病预防控制中心副主任医师)

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

读懂帕金森病：早识预警信号 科学护理守护健康

帕金森病是中老年人高发神经系统变性疾病，提起它，很多人第一反应是手抖、动作迟缓，可殊不知，该病还会伴随嗅觉减退、失眠等诸多易被忽视的症状，病情严重甚至会丧失生活自理能力，陷入残疾状态，生活质量受到极大影响。今天，就让我们全面了解帕金森病，掌握早发现技巧与科学护理方法，用心守护身边人的健康。

什么是帕金森病？

帕金森病的高发人群为中老年人，不过最新流行病学统计显示，其发病趋势正逐年年轻化，这也意味着中青年人群也需提前重视帕金森病的防控。

帕金森病的症状主要分为两大类，一类是运动症状，也是大家较为熟知的表现，包括静止性震颤、肌肉僵硬、运动迟缓等；另一类是非运动症状，比如嗅觉减退、睡眠障碍、抑郁、便秘等，这类症状往往更隐蔽，极易被大家忽视，也是导致病情延误的重要原因。

目前，帕金森病的发病原因尚未完全明确，且临床上暂时没有能够完全治愈该病的方法，但只要做到早发现、早诊断、早治疗，就能有效控制病情发展，显著改善患者的生活质量。

早期预警：出现这8个信号，务必提高警惕

很多人误以为帕金森病只有手抖这一种表现，实则不然，它的早期预警信号多样且容易被忽略，身体出现以下8种情况，一定要多加留意：

- 1. 出现单侧手抖，且在静止不动时症状更为明显。
2. 日常动作变得迟缓，穿衣、系纽扣、吃饭等简单活动完成起来费力，写字也会越来越小。
3. 肌肉僵硬紧绷，面部表情逐渐减少，如同戴了“面具脸”。
4. 身体平衡能力变差，走路不稳，极易摔倒。
5. 嗅觉功能减退，难以正常分辨气味。

- 6. 睡眠质量下降，出现失眠、多梦、夜间频繁惊醒等问题。
7. 情绪持续低落，时常感到焦虑、烦躁。
8. 长期受便秘困扰。
如果自身或家人出现2种及以上上述症状，一定要及时前往医院神经内科就诊检查，尽早排除或确诊病情。

科学护理：抓好5个重点，保障患者生活质量

不少患者确诊帕金森病后，会陷入“不治之症”的悲观情绪中，其实并非如此，早期帕金森病通过规范药物治疗，能取得不错的控制效果，再配合科学的日常护理，还能有效延缓病情进展。护理时重点做好以下5个方面：

1. 安全护理：优化居家环境，保证室内光线充足，及时移除地面障碍物，在卫生间、走廊等位置安装扶手，患者行走时可借助助行器，全方位预防跌倒意外。

2. 饮食护理：日常饮食以清淡、易消化为主，多摄入富含膳食纤维的食物，多喝水缓解便秘问题；进食时放慢速度，避免发生呛咳。

3. 运动护理：鼓励患者坚持打太极拳、慢走等温和的有氧运动，有针对性地锻炼肢体平衡感与身体协调能力，延缓运动功能衰退。

4. 心理支持：家人要多耐心倾听患者的心声，给予充分鼓励与陪伴，引导患者参与简单的社交活动，缓解其孤独、抑郁等负面情绪。

5. 医疗追踪：严格遵循医嘱定期复诊，按时按量服药，切勿擅自增减药量、停药，方便医生及时调整治疗方案。

面对帕金森病，无需过度恐慌，也不要轻言放弃。对患者而言，家人的细心照料、暖心陪伴，加上科学的医疗干预，就是对抗病痛的最好力量。愿每一位帕金森病患者都能被温柔呵护，守住生活尊严，从容应对病情，拥有安稳有质量的日常。(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