

“疫情不散，不下前线！”

——记省第十四批援疆医疗队专家、市第六人民医院门诊部主任王永宾



组图为工作中的王永宾(赵艳鸽摄)

□本报记者 郭新星

“作为一名共产党员、一名援疆专家，我要和哈密人民一起努力，携手抗疫。疫情不散，不下前线！”昨天，记者和河南省第十四批援疆医疗队专家、市第六人民医院门诊部主任（原检验科副主任）王永宾电话连线采访时，他掷地有声地说。自援疆开展医疗工作以来，王永宾用自己的行动践行着医者使命。

今年4月，王永宾作为河南省第十四批援疆医疗队成员，到哈密市第二人民医院（哈密市肿瘤医院）检验科开始为期半年的医疗援助工作。

8月初，哈密市出现新冠肺炎疫情，哈密市紧急启动应急机制。核酸检测工作是疫情防控的关键所在，王永宾深知迅速、准确的核酸检测是精准控制传播范围、减少群众感染风险的关键。因此，他第一时间主动请缨，加入核酸检测队伍。

面对大批量核酸检测需求，为了保证核酸检测速度和质量，王永宾和检验科的同事采取24小时值班制，昼夜不停地开展高强度的核酸检测工作。标本接收、信息核对、标本编号、标本提取、扩增分析……烦琐的环节，环环相扣。

每一份核酸标本的处理，都是检验人员与新冠病毒的一次近身较量。连轴转是王永宾和同事的常态，他们穿着密不透风的防护服，持续高强度工作十几个小时，再加上日夜颠倒的睡眠，还有经常不能按时吃饭，都一样都在挑战着王永宾的身体极限。尽管如此，王永宾仍主动要求，承担了风险较大的高风险样本接收和编号工作。

“早一分钟出结果，就能早一点发现病毒，早一点为疫情防控提供决策依据。外面有成千上万的人等着核酸检测结果，我们不能停下！”每当检验科的同事劝他休息一会儿时，王永宾总是这样说。

在一线抗击疫情的20多天里，王永宾和哈密市第二人民医院检验科的医务人员坚守岗位、并肩作战，为打赢哈密市疫情防控攻坚战贡献了安阳力量。

疫情防控只是王永宾援疆开展医疗工作的一部分，自从来到哈密市第二人民医院检验科，王永宾全身心投入工作，他根据自己的经验，查找科室工作中存在的问题以及需要进一步完善的地方，逐一对标完善和改进；他还积极协助科主任张建完善工作制度、提高检验质量；凭借扎实的专业功底和丰富经验，积极发挥“传帮带”作用，为检验科的发展默默地贡献着力量。

5月1日午饭时，微信群里的一则消息引起了王永宾的注意：某单位一名职工突发意外，需要输入AB型血进行救治，但血站库存血液告急，哈密市血站动员社会各界伸出援助之手。看到这条消息后，王永宾坐不住了，饭也顾不上吃，就立即和其他同样是AB型血的专家赶往指定地点献血。

考虑到王永宾刚到新疆没多久，还没完全适应这边的环境，血站工作人员建议他最多献血300毫升。面对工作人员的一番好意，王永宾此时心里只想着急救人，他坚定地说：“我没事，身体扛得住，抽400毫升！AB型血的人相对较少，多献一点，患者就多一份安全！”在王永宾的坚持下，他献出了400毫升的热血。由于血液得到了保证，受血者得到了及时救治。

援疆是一种使命，也是一种责任，更是一种担当！王永宾把哈密市当成了第二故乡，把哈密人民当作自己的亲人。在哈密市遭遇疫情时、在哈密人民遇到困难时，他挺身而出，以实际行动践行了医者使命，谱写了“豫哈情深”的赞歌。

病毒性肝炎的传播

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的，以肝脏损害为主的全身性传染病。目前根据病原学明确分类的病毒性肝炎，主要包括甲型、乙型、丙型、丁型、戊型五型肝炎，分别由甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒、戊型肝炎病毒引起。其他病毒如巨细胞病毒、EB病毒、柯萨奇病毒等也可引起肝炎，但是通常不包括在病毒性肝炎的范围内。

不同类型的病毒性肝炎传播途径不同，常见于以下几种情况：

一、甲型肝炎和戊型肝炎：主要通过粪—口途径传播，即进食被粪便污染的饮用水、食物等所引起，如1988年在上海暴发甲型肝炎，4个月内发生31万例，是由食用粪便污染的未煮熟的毛蚶引起的。

二、乙型肝炎和丙型肝炎：

1.母婴传播：包括宫内感染、围生期传播、分娩后传播。围生期传播或分娩过程是母婴传播的主要方式，是由于婴儿破损的皮肤或黏膜与母血、羊水或阴道分泌物接触而传染的。相对而言，宫内传染和分娩后母

婴之间密切接触的传染比例较低。

2.血液或体液传播：比如通过输血及血制品、注射、手术、针刺、血液透析、器官移植，或者共用剃须刀、牙刷等传播。

3.性传播：如果与乙肝病毒或丙肝病毒阳性的患者发生无保护措施的性接触，特别是有多个性伴侣的患者，感染乙型肝炎或丙型肝炎的风险较高。

三、丁型肝炎：传播途径与乙型肝炎相似，可与HBV以重叠感染或同时感染的形式存在，并且只会传染给已经感染乙肝病毒的患者。

我们在日常生活中，需要搞好环境和个人卫生，加强粪便和水源管理，做好食品卫生、食具消毒等工作，防止病从口入，加强托幼保育单位及其他服务行业的监督管理，做好性教育，在接触患者后用肥皂和流动水洗手，提倡使用一次性注射用具，对带血和体液污染物严格消毒，加强血制品管理，并采取主动和被动免疫阻断母婴传播。

（市第五人民医院主治医师张金凤）

推动太极拳事业发展 市老年人太极拳专项委员会召开工作推进会



推进会现场(郑婕妤摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)9月1日下午，市老年人太极拳专项委员会工作推进会在市老年体工委三楼会议室召开。北关区、文峰区、殷都区、龙安区太极拳专项委员会以及市明远太极拳俱乐部、郸枫太极拳俱乐部、东方太极拳俱乐部的负责人参会。会议由市老年人太极拳专项委员会副主任兼秘书长田凤丽主持。

市老年人太极拳专项委员会主任胡迎达到会并对全市太极拳专委会的工作进行了总结和安排。

会议宣读了《关于对安阳市老年体育工作委员会太极拳专项委员会领导成员任免的通知》。各区太极拳专委会的领导畅所欲言，汇报了各自

的工作情况，提出了合理化的意见和建议。

胡迎达对市老年人太极拳专项委员会和各县(市)区老年人太极拳专项委员会及3个太极拳健身俱乐部取得的工作成绩充分肯定。重点安排部署了国庆节、重阳节期间的大型展演活动和技能培训工作。

田凤丽宣读了《安阳市老年体工委太极拳专项委员会关于表彰2021年度工作先进单位、先进集体和先进个人的通知》，并为获奖团体、个人颁发了证书和奖牌。

本次工作推进会的召开为今年市老年人太极拳工作的发展明确了新的目标，为我市老年人太极拳事业贡献新力量。



图说新闻

抗战胜利纪念日主题活动

中共安阳市老干部局

9月1日上午，市委老干部局银龄志愿服务队在北关区豆腐营街道向阳社区举办抗战胜利纪念日主题活动，队长李如生以《不忘过去，面向未来，做好自己》为题进行了演讲，提醒大家勿忘历史，自强不息，为国家繁荣富强贡献力量所能及的力量。

(闫校哲 摄)

●专家话健康

“糖妈妈”吃月饼有讲究

□刘艳平

中秋将至，赏月、吃月饼是我国的传统。在这团圆、安宁、祥和的日子里，很多孕妈妈抚摸着腹中的宝宝，笑容灿烂，在月色的映衬下，母性的柔美显得淋漓尽致。

“糖妈妈”是指怀孕前有糖尿病和孕前血糖正常、妊娠期筛查出来糖尿病的孕妇。

中秋期间，聚餐、美食是少不了的，“糖妈妈”在感受节日气氛时，还要忍受控糖的艰难过程，真的不容易。想吃月饼又要平衡饮食，“糖妈妈”要如何做呢？

吃月饼是有讲究的。“糖妈妈”吃月饼要找正规渠道或正规商家买月饼，保证食品安全，让“糖妈妈”和家人吃得放心，并且看配料表和生产日期，选择以粗粮为原料的月饼，尽量避免添加糖、蜂蜜、添加剂、起酥

油等。一般来说，水果和巧克力夹心的月饼含糖量比较高，吃完后会引起血糖的较大波动，所以不建议购买此类月饼。

“糖妈妈”吃月饼时要注意以下几点：

1.吃月饼，要趁早。月饼最好在早餐时食用，搭配清淡的菜着。这有助于了解剩余两餐的摄入量，避免当天摄入能量过多。

2.吃月饼一定要切成小块。对于高糖、高油、高热量的月饼，每个月饼的平均热量约为300大卡至400大卡。如果一个怀孕中后期的“糖妈妈”每天需要1800大卡的能量，那么，一个月饼差不多就是一顿饭的热量了。因此，家人在吃月饼时一定要照顾好“糖妈妈”，把月饼切成小块食用。血糖不稳定的“糖妈妈”要记住一句话，“一个月饼分为八，你吃七来我尝一”。

3.时间和量化不能乱。很多“糖妈妈”每天的饮食控制得很好，但是当一家人开心吃饭的时候，就会食欲大开，“糖妈妈”必须避免这种情况。按照我们的习惯，过节时食物会比较丰富，不仅能量超标，而且含糖量也超标。如果这时候吃月饼不控制，会导致血糖暂时失控，因此，“糖妈妈”必须制订良好的日常饮食计划，控制总能量和碳水化合物的摄入量。

4.搭配饮食更健康。月饼是碳水化合物食物，所以吃月饼时要注意减少主食的摄入。同时，搭配适当的肉、蛋、奶和新鲜蔬菜，可以对节日期间的血糖控制起到积极的作用。

5.饭后要进行运动。为避免血糖波动，建议饭后散步30分钟至40分钟，也可根据自身的疲劳程度增减运动量。

现在，市场上有很多月饼打上了无糖标签，有很多“糖妈妈”认为这

些无糖月饼可以无限量吃，这是绝对不科学的。首先，月饼皮是用面粉做的，面粉是一种碳水化合物食物。一般月饼皮的厚度为4毫米左右，摄入过多会导致血糖升高。其次，对于一些标注为无蔗糖的月饼，会选择一些多糖代替蔗糖，效果也不会好多少。因此，不要过分迷信无糖月饼，控制食量才是关键。

家人的引导和鼓励也是“糖妈妈”控制血糖的重要环节。保持愉快的心情，适量食用，用心感受节日的氛围。

（作者系市妇幼保健院病理科三区病区主任）

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



近期，市卫生健康委、市卫生健康服务中心通过5912349老龄健康服务热线，与老年人进行养老防诈骗互动，并组织助老员上门服务，积极向社区群众特别是老年人宣传讲解养老防诈骗知识，切实增强社区群众的养老防诈骗防范意识，帮助老年群众守护好“钱袋子”。

图为助老员向社区老年人宣传养老防诈骗知识。（牛志东 摄）

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