

奋进新征程 建功新时代

在发展中坚守医者仁心

——听退休医生靳玉彩讲述从医43年的感悟

□本报记者 张武杰

靳玉彩是林州市人民医院的一名退休医生,回顾43年的从医路,她感慨万分。从当初刚毕业的年轻医生到成为一名医院的老员工,一路走来,治病救人、为患者解除痛苦是她的快乐所在。

1974年,靳玉彩高中毕业,踏上了知识青年上山下乡之路。经过三年农村广阔天地的艰苦锻炼,她被大队推荐为工农兵学员,开始学习医学。1979年10月,靳玉彩被分配到林县人民医院工作。“那时医院有员工200余人,每周都要开展几次政治学习,夏天在球场大柳树下,冬天在职工俱乐部。隔一段时间,医院就在露天球场放映红色电影。麦收季节,大家还帮助周边

的农民收割麦子。”靳玉彩回忆。

到医院工作后,靳玉彩被分配到妇产科病房,半年后,又到门诊眼科,后来又先后到理疗科、心电图室、急诊室、门诊内科。每到一个科室,她就拜各位同事为师,虚心学习他们的临床经验与沟通技能。在同事的带领下,她刻苦学习,钻研各学科业务,对病人尽职尽责,力争做一名病人喜爱的好医生。

经过几年的锻炼,靳玉彩从一名刚毕业的医学生,很快成长为一名业务娴熟的全科医生。在急诊室工作的十一年中,她爱岗敬业,不怕苦、不怕累,虚心向各位同事学习,对病人尽职尽责。在抢救各种中毒、危重症患者的诊疗过程中,她根据患者病情与家属进行沟通,争分

夺秒,挽救了无数病人的生命,受到院领导多次表扬和患者家属的一致好评。

随着改革开放步伐的加快,靳玉彩所在的医院先后盖了门诊楼和病房综合大楼,大大改善了患者的就医条件与周围环境。

2015年2月,因发展需要,医院整体搬迁。“到了新的医院,大门上‘林州市人民医院’几个大字苍劲有力。走进医院,花卉和树木把医院装扮得非常漂亮。门诊部一楼还有一处宁静的小院,营造了温馨、洁净的就医环境。”靳玉彩笑着说。

在林州市人民医院党委的正确领导下,该院创建了胸痛中心、卒中中心、创伤中心、上消化道出血绿色通道、眩晕中心和远程影像、检验、病理、心电、会诊、消毒供应、院

前急诊七大共享中心。经过全体员工共同努力,该院成功通过了三级综合医院验收。三级综合医院的创建为提升林州当地整体医疗水平再上新台阶贡献了力量。

“林州市人民医院,我在这里工作了43年,见证了它的风雨历程。从简陋的几间平房到门诊楼、新老病房楼的建设使用,再到现在整体搬迁的新院址,从200多名职工到现在有员工上千人,林州市人民医院在发展、在壮大,并以精湛的诊疗技术服务林州市的乡亲。”靳玉彩话语中难掩激动之情。

不忘初心、牢记使命、尽职尽责,虽然从医路上有许多艰辛,但靳玉彩始终努力实现着自己的人生价值。守护人民群众健康,她和自己热爱的医院一起,不断在努力。

运动健身新去处 空竹舞动庆重阳

安阳市老年人体育活动基地揭牌仪式、2022年迎国庆“重阳杯”安阳市老年人空竹邀请赛同时举行



空竹团体表演(本报记者 朱亚芳 摄)

本报讯(记者 朱亚芳)9月27日上午,安阳市老年人体育活动基地揭牌仪式在位于文明大道中段的安阳市体育中心(全民健身中心)举行,并同时举办了2022年迎国庆“重阳杯”安阳市老年人空竹邀请赛。

安阳市体育中心、安阳市老年体工委、市体育中心、全民健身活动中心、安阳市老年体育工作委员会空竹专项委员会相关负责人参加揭牌仪式。

安阳市老年体工委办公室主任曹磊表示,安阳市老年人体育活动基地为老年空竹爱好者提供了学习交流的机会、展示风采的平台,希望广大空竹运动员、裁判员能够在比赛中展示风采、跳出健康。

在空竹邀请赛上,全市近50名老年空竹爱好者参加了自选动作等6个

项目的比赛。比赛精彩纷呈、高潮迭起,参赛者个个精神饱满,脸上洋溢着幸福的笑容。72岁的唐大爷说:“我退休后就爱上了抖空竹,已经练习抖空竹12年了。抖空竹不仅能锻炼身体,还能给人带来欢乐,极大地丰富了我的晚年文化生活。”

比赛结束后,各空竹队还进行了团体表演,精彩纷呈的空竹表演令人眼花缭乱,目不暇接。

“空竹作为中华民族的文化艺术瑰宝,集娱乐性、游戏性、竞技性于一体,是一项深受广大群众喜爱、老少皆宜的体育锻炼项目。此次比赛得到了市体育中心、市老年体工委等部门的大力支持,也得到了众多爱好者的积极参与和推动。”安阳市老年体育工作委员会空竹专项委员会会长李金柱在采访中说。

关注甲状腺结节

□吴多钢

体检季,越来越多的人将甲状腺超声检查纳入常规体检项目,发现甲状腺结节的人(特别是中青年女性)随之增多。有些人由于缺乏这方面的知识,误把结节等同于癌肿,弄得自己“谈色变”,甚至做了不该做的手术;有的人为了让结节缩小,大量摄入高碘食物,结果诱发了甲状腺炎或导致甲亢加重、复发。

什么是甲状腺结节

甲状腺是人体重要的内分泌器官,甲状腺结节是甲状腺内肿块的统称,临床很多见,其中又以中青年女性居多。甲状腺结节有良性及恶性之分,绝大多数甲状腺结节是良性的,恶性结节<5%。所以,一旦发现结节,不必恐慌,更无须草木皆兵。

为什么会得甲状腺结节

甲状腺结节的发生与生活方式、环境因素有一定关系。自身免疫性因素、遗传因素、食物中的碘缺乏或高碘饮食、环境污染(包括环境中辐射强度的增加)、体内一些酶的缺乏、压力过大及长期焦虑或抑郁、机体代谢异常都可以导致甲状腺结节。

甲状腺结节对健康有何影响

甲状腺结节是否影响健康,取决于结节的病理性质、大小、生长方式、功能状态。

所谓病理性质就是人们常说的良性或恶性,恶性会危害人体健康,而良性多会引起某些不适症状。

炎症性的结节多有发热和颈部疼痛的症状,结节过大或者呈侵袭性生长,则可能会压迫食管、气管、神经,导致吞咽困难、呛咳、呼吸困难和声音嘶哑等相应的症状。如果结节能够自主分泌甲状腺激素,就会出现心慌、怕热、多汗、易饥、消瘦等甲亢的相应症状;如果合并了甲状腺功能减退,易出现畏寒、水肿、记忆力减退等表现;如果甲状腺结节发生坏死出血,颈部肿块会突然增大并可引起疼痛。当然,绝大多数的良性结节往往没有任何自觉症状。

发现甲状腺结节后应该怎么办

体检发现甲状腺结节后,医生通常会通过询问病史、相关化验检查,结合B超检查等结果,对甲状腺结节的性质作出初步判断,重点是排除甲状腺癌。

有经验的超声科医生检查发现甲状腺结节的敏感性高,但判断良恶性的特异性并不高。

如果确诊甲状腺癌,一般建议手术治疗。甲状腺癌的恶性程度相对较低,其生长速度慢,不容易发生远处转移,手术治疗效果很好,一般不会威胁生命。

如果考虑是良性结节,做好随访复查即可,不推荐因未来存在一点点的恶变可能,就提前手术治疗。但是,对于以下情况,即使是良性,也可以考虑手术治疗:结节较大,出现与结节明显相关的压迫症状;合并甲状腺功能亢进,且内科治疗无效者;肿物位于胸骨后,或在纵膈内;结节持续增长,有恶变倾向或合并甲状腺癌高危因素。

针对一部分特定的结节,可以做甲状腺消融手术,创口只有针眼大小,无须全麻,创伤更小,恢复更快。

良性甲状腺结节多久复查一次

如果医生告知甲状腺结节良性可能性大,特别是体积不大、甲功正常的结节只需随访观察即可,不需要过度紧张。良性甲状腺结节一般应每隔6个月~12个月复查一次,若有恶变倾向的可能,复查间隔时间要短,需听从医生建议。甲状腺良性结节与甲状腺癌是两种不同的疾病,良性结节虽然不会自行消退,但是恶变的概率非常小,进行随访是因为可能会有新的结节产生。

甲状腺结节患者在饮食方面需要注意些什么

临床上可把甲状腺结节分成以下几种情况区别对待:

甲亢伴甲状腺结节,这类人群需要严格忌碘,禁食海带、紫菜、海鱼等海产品,并且食用无碘盐。

桥本甲状腺炎伴结节,这类人群无须特地去买无碘盐,但不主张大量进食海产品,因为高碘饮食会增加甲状腺细胞的损伤及抗体产生。

无功能结节,这类人群无须忌碘,换句话说,哪怕患者不吃海鲜、不吃加碘盐,结节也不会缩小或消失。

另外,建议甲状腺结节患者少食用萝卜、卷心菜,因为目前研究发现这两种食物会促进甲状腺结节的长大。

(作者系市人民医院超声科副主任、副主任医师)

图说新闻

喜迎党的二十大 我为祖国献热血



10月4日至7日,市中心血站在我市组织开展了“喜迎党的二十大 我为祖国献热血”主题献血活动,用这种特殊的方式庆祝祖国母亲生日,一起用“热血红”点亮健康中国。

活动期间,市中心血站在万达广场、安钢丹尼斯、义乌商贸城、贞元广场等地同时开展活动,3辆流动献血车及贞元广场献血屋四点联动,并在万达广场主会场设置“我为祖国献热血”专题打卡墙。与此同时,市中心血站工作人员走上街头,发放献血主题口罩、小国旗、献血宣传页等,为过往群众讲解无偿献血知识。广大热心市民纷纷挽袖献血,奉献爱心,以此表达对祖国的热爱,现场暖意浓浓。

(本报记者 张武杰 摄)

一线见闻·基层行

专家话健康

玉米营养又好吃 注意事项要牢记

□姚秀娟

现在到了玉米大量上市的季节,香甜的玉米是很多人的最爱,尤其深得减肥人士的青睞。玉米在主食中,其营养价值和保健作用都是比较高的。

玉米富含维生素E、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>及胡萝卜素、烟酸等,其中B族维生素含量非常高,是稻米、小麦的5倍~10倍,磷、维生素B<sub>1</sub>的含量居谷类食物之首,并且其所含的脂肪中50%以上是亚油酸。玉米可以降低人体胆固醇,调中开胃、益肺宁心,清湿热、利肝胆,深受老百姓喜爱。

当前正是吃鲜玉米的时候,那么,我们在购买刚采摘下来的鲜玉米时,应该怎么挑选呢?有资料显示,没有正常长成熟的、干瘪的籽粒容易被真菌毒素污染。所以,我们要挑选个头大、籽粒饱满、排列紧密、软硬适中、质糯无虫的玉

米买回来如果不马上吃,很快会失去水分,并且味道也不新鲜了。那么,我们应该如何保存才能保鲜呢?只需剥去玉米外层的厚皮,留3层玉米的内皮,不必剥去玉米须,更不必清洗,放入保鲜袋或塑料袋中,封好口,放入冰箱的冷冻室里保存即可。

大量的玉米成熟后,科学的储存很重要,其中最重要的是通风,充分晾干、晾透,可以把玉米悬挂在木制架上或者编成辫子呈“人”字状码起来,注意不要被雨雪淋湿,等玉米晾干了再入仓。因为玉米在高温潮湿的环境下会产生霉变,胚芽内部会有较大的黄绿色、黑色或深灰色菌丝,有发霉的味道,产生的毒素主要有黄曲霉菌、赤霉烯酮、伏马毒素、呕吐毒素及赭曲霉毒素等。玉米极易感染玉米赤霉病菌,其代谢物是玉米赤霉烯酮,又称F-2毒素,具有雌激素的作用,在

急性中毒的条件下,对神经系统、心脏、肾脏、肝和肺都会有一定的毒害作用。玉米赤霉烯酮在人体内会有一定的残留和蓄积,一般需要半年左右的时间才能将毒素代谢出体外,妊娠期的动物(包括人)食用了含玉米赤霉烯酮的食物可引起流产、死胎和畸胎。食用含赤霉烯酮面粉制作的的面食也可引起中枢神经系统的中毒症状,如恶心、发冷、头痛、神智抑郁等。而且,玉米赤霉烯酮的耐热性较强,110℃下处理1小时才能被完全破坏。在这里,提醒大家,如果选购玉米面、玉米糝等玉米制品时,要选淡黄色及无酸、霉等异味的,还可以用手握成团,久而不散的说明含有水分较高,不宜储存,可以少量购买,尽快食用完。

玉米赤霉烯酮危害这么大,那么我们是怎样检测的呢?在GB5009.209-2016中规定,玉米赤

霉烯酮的测定方法主要是采用免疫亲和层析净化液相色谱法。该法适用于粮食和粮食制品,酒类、酱油、醋、酱及酱制品,大豆、菜籽油、食用植物油中玉米赤霉烯酮的测定。根据2011年最新出台的《GB2761-2011食品中真菌毒素限量》要求,谷物及其制品中玉米赤霉烯酮ZEN含量应低于60μg/kg。在玉米样品中,阳性检出率为45%,最高含毒量可达到2909mg/kg。

对于玉米赤霉烯酮,我们也不用谈之色变,只要掌握了正确的储存、食用方法,依然可以吃得放心,吃得健康。

(作者系市疾病预防控制中心理化检验副主任技师)

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

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