中国医师节

为保障人民健康再立新功

安阳市第六届中国医师节表彰大会召开

本报讯（记者 张武杰）为弘扬“以人为本、救死扶伤”精神，鼓励先进，树立典型，营造尊重医师、关爱医师、激励医师的良好氛围，进一步落实改善医疗服务行动，不断开创我市医疗卫生事业发展的新局面，8月18日下午，由市卫生健康委员会主办的安阳市第六届中国医师节表彰大会在市人民医院召开。市卫生健康委员会领导班子、市教科文卫体工会委员会以及市直医疗机构相关负责人等近200人参加。

表彰大会现场（市卫健委供图）

市卫生健康委员会党组书记、主任张金文在大会上致辞，并代表市卫生健康委员会向全市广大医务工作者致以节日的问候和崇高的敬意。他指出，医师是一个崇高的职业，特别是在自然灾害、新冠肺炎疫情期间，更展现出了广大医师的担当。面对疫情，全市卫生健康系统广大医务工作者经受了复杂、严峻形势的考验，克服了艰苦环境、感染风险及物资短缺等困难，坚守在一线岗位，全力以赴救治患者，最终取得了决定性胜利，是全市卫生健康系统的骄傲。希望全市广大医务工作者坚持终身学习，提升医疗服务水平；崇尚真抓实干，加强行业作风建设；聚焦重点工作，共谋卫生事业发展。

张金文表示，建设健康安阳，推动卫生健康事业全面高质量发展，是党对人民的郑重承诺，也是新时代医疗战线全体同志的神圣使命。让我们高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，在市委、市政府的坚强领导下，狠抓医疗质量管理，建设紧密型城市医疗集团，加快促进我市公立医院高质量发展，充分营造“学先进、做表率”的良好氛围，全面推动我市医疗卫生事业再上新台阶，更好满足人民群众日益增长的高品质医疗需求，为建设健康安阳作出新的更大贡献。

会上宣读了表彰决定。与会领导分别为优秀科研工作者、医疗质量管理奖、援外先进个人、临床技术能手、临床技术标兵、优秀临床科主任颁发荣誉证书和奖杯。全体与会人员进行了医师誓词宣誓，观看了医师节主题活动专题纪录片。优秀临床科主任代表、优秀科研工作者代表、临床技术标兵代表还进行了经验交流发言。

今年8月19日是党的二十大召开后的首个中国医师节，主题是“勇担健康使命，铸就时代新功”。为庆祝第六个中国医师节，市卫生健康委员会专门举办了关爱离退休老专家慰问，病历书写、影像诊断、腔镜竞赛，优秀科研工作者、医疗质量管理奖、优秀临床科主任评选活动等医师节系列活动，营造以榜样为力量、比学赶帮超的良好氛围，切实担负起保障人民健康的神圣使命，全面推进我市卫生健康事业发展再上新台阶。

勇担健康使命 铸就时代新功

市第二人民医院召开庆祝中国医师节表彰大会

本报讯（记者 朱亚芳 通讯员 蒋 蕊）8月18日上午，市第二人民医院召开了以“勇担健康使命，铸就时代新功”为主题的庆祝中国医师节表彰大会，表彰医师们在健康事业中的杰出贡献，激励全院医师爱岗敬业、凝心聚力，继续为广大群众的健康不懈奋斗。

大会在《为爱守望》的院歌声中正式拉开帷幕，医院领导班子成员、受表彰人员和医师代表参加了会议。会议由该医院副院长张志勇主持。

会上，该院党委书记卢占军代表全院干部职工向医师们致以节日问候和崇高敬意。他在讲话中指出，今年8月19日是第六个中国医师节，也是党的二十大召开后的首个中国医师节。长期以来，一代代医务工作者在党的领导下，以人民健康为中心，积极进取、忘我工作，为医院医疗工作的长足发展作出了积极贡献。医院的发展，离不开医务工作者的艰苦奋斗和倾心奉献，希望医院医务工作能够持之以恒、正风肃纪，继续推进医德医风建设，加强医疗质量管理，用实际行动践行“患者至上”的医者誓言，不负人民的嘱托和信任，为推进健康安阳建设和医院高质量发展再立新功。

该院党委委员、院长裴海青在致辞中向全院医师送上节日的祝福。他在回顾以往工作的同时讲到，当前医改工作进入攻坚阶段，医保基金监管已深入到医疗服务的各个环节。希望广大医师在诊疗工作中，继续发扬“敬佑生命、救死扶伤”的职业精神，在各自专业领域有所建树，精益求精，用真情传递爱心，用热血守护生命，不断开创卫生事业改革和发展持续推进的新局面。

医院领导与受表彰人员合影

重温医师誓词（组图：孙 冰 摄）

会上宣读了该院关于表彰2023年度优秀科主任、十佳青年医师、科研先进工作者和医疗竞赛获奖者的决定。与会院领导为受到表彰的先进集体和先进个人颁发了奖牌和荣誉证书。

该院优秀科主任获奖代表带领全体医师重温医师誓词，十佳青年医师代表进行发言。与会医师纷纷表示，要从身边的榜样汲取力量，保持奋进姿态，推动医疗工作焕发新生机、迸发新活力、开创新局面。

安阳中意法医临床司法鉴定所

获评河南省司法鉴定机构诚信等级评估A级单位

本报讯（记者 田丹丹）8月17日下午，安阳中意法医临床司法鉴定所获评河南省司法鉴定机构诚信等级评估A级单位揭牌仪式在市中医院举行。

仪式上，市司法局党委委员、二级调研员刘文英，安阳中意法医临床司法鉴定所法人代表尉建华共同为中意法医临床司法鉴定所河南省司法鉴定机构诚信等级评估A级单位揭牌。尉建华表示，安阳中意法医临床司法鉴定所将以此为契机，强化队伍建设、依法诚信执业，秉承科学、客观、独立、公正、规范的工作原则，砥砺前行、锐意进取，持续推动司法鉴定行业健康有序发展，为让人民群众切实享受到司法公平正义的阳光、感受到社会主义法治的温暖而不懈努力。

揭牌仪式现场（本报记者 田丹丹 摄）

刘文英对安阳中意法医临床司法鉴定所连续两年获评河南省司法鉴定机构诚信等级评估A级单位表示祝贺，并希望该所全体鉴定人能够以饱满的热情，全新的面貌，一流的技术水准服务人民群众，规范管理、科学执业，公平公正地开展法医临床司法鉴定业务，作出行业表率，树立业务标杆，以服务为宗旨，以法律法规为准绳，为进一步提高我市司法鉴定行业的公信力贡献力量。

据了解，安阳中意法医临床司法鉴定所于2003年9月经河南省司法厅批准成立，业务范围为法医临床鉴定（人体损伤程度鉴定、人体残疾等级鉴定、赔偿相关鉴定、与人体损失相关的其他法医临床鉴定），目前拥有执业鉴定人12名。作为安阳市最早通过司法鉴定能力验证的鉴定机构，该鉴定所于2008年被河南省司法厅确定为首批人保财险保险事故伤残等级评定司法鉴定定点单位，先后7次获得省、市级司法鉴定先进单位。

重点疾病 防控专栏

合理用药

中药西药同时吃或打算停服中西药前，应告知医生，征求医生的意见，以免病情加重或发生意外。服用中药病好后，切不可不经医生同意，便推荐给他人服用。 中医主张对不同体质、不同疾病发展症状辨证治疗，因此，对自己有用的药对他人不一定有相同的功效，甚至还可能延误他人的治疗。

保健食品不能替代药品。保健食品指具有特定保健功能，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家有关标准和要求。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

●专家话健康

聊聊脂肪肝那些事儿

□刘素红

许多人的体检报告中提示脂肪肝，有些人看了后瞬间不知所措，也有不少人对脂肪肝存在诸多误区，甚至很多人都不知道自己患有脂肪肝。脂肪肝正成为中国最常见的慢性非传染性肝病之一。那么，如何关爱肝脏呢，你的肝脏需要减肥吗？

一、什么是脂肪肝

脂肪肝又叫脂肪性肝病，指肝细胞脂肪过多贮积和脂肪变性为特征的临床病理综合征，是在多种病因下（如肥胖症、慢性酒精中毒、糖尿病、高脂血症等）肝细胞出现脂肪变性、肝细胞内脂肪堆积过多的疾病。通俗地说，就是肝脏被脂肪填塞，从而影响了肝脏的正常功能 。

二、脂肪肝的分类

按病因分类：酒精性脂肪性肝病、非酒精性脂肪性肝病。

按肝内脂肪沉积量分类：轻度、中度、重度脂肪肝。

按病理改变分类：单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、脂肪性肝硬化。

三、脂肪肝的常见病因

脂肪肝与不良生活方式密切相关！常见病因有：

1.肥胖；
2.长期大量饮酒；
3.快速减肥、营养不良；
4.糖尿病；
5.高脂血症。

四、脂肪肝的临床表现

早期常无症状，少数脂肪肝患者可有乏力、右上腹轻度不适、肝区隐痛或上腹胀痛等非特异症状。严重的脂肪性肝炎可有食欲减退、恶心、呕吐等症状。发展为肝硬化的患者可出现腹水、出血等严重并发症。部分患者会出现肝脏肿大、黄疸。

五、生活中如何避免脂肪肝

1.合理膳食

一日三餐饮食均衡，粗细搭配，常吃粗粮。多食蔬菜和水果，提供人体所需要的维生素和食物纤维。保证充足的蛋白质，足量的蛋白质能清除肝脏内脂肪。

2.适量运动

管住嘴的同时，要迈开腿。想要身体健康，务必坚持适当运动，加强体内脂肪的消耗。保证每周3次以上的中等量有氧运动，并持之以恒。同时，应避免久坐少动的不良习惯。

3.慎用药物

肝脏是人体最大的解毒器官，任何药物进入体内都需要经过肝脏代谢。因此，平时不要动不动就吃药，尤其不要盲目吃所谓保健类的药物，容易给身体带来负担，尤其是给肝脏造成负担，加重肝脏的损害。

4.改掉不良习惯

要改掉一些不良的饮食习惯，不可暴饮暴食，切莫吃得太饱。不吃特别油腻的食物，吃时非常爽，但是脂肪得不到及时代谢，体内就会堆积很多脂肪。肝脏脂肪过多，就会引起脂肪肝。

六、得了脂肪肝怎么护理

1.饮食：调整饮食结构，以低糖低脂为饮食原则。 在满足基础营养需求的基础上，减少热量的摄入，维持营养平衡，维持正常血脂、血糖水平，降低体重至标准水平。

2.运动：适当增加运动可以有效地促进体内脂肪消耗。运动不宜在饭后立即进行，也应避开凌晨和深夜运动，以免扰乱身体节奏。对合并有糖尿病者锻炼应于饭后1小时进行。

3.控制体重：合理设置减肥目标，用体重指数（BMI）和腹围等作为监测指标。

4.改变不良的生活习惯：吸烟、饮酒均可致血清胆固醇升高，应戒烟戒酒；改变长时间看电视、用电脑、上网等久坐的不良生活方式，增加有氧运动时间。

5.戒酒：不管是哪一种脂肪肝都要禁酒，尤其是酒精性脂肪肝。研究表明，对于酒精性脂肪肝患者，禁酒后4周至6周可以有效减少肝内沉积的脂肪含量。

6.定期检查：定期测量体重、腰围、血压、肝功能、血脂和血糖，定期做肝、脾和胆囊的超声检查。

（作者系安阳市第五人民医院副主任护师）

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

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

强降雨后科学规范消毒

强降雨过后，要做好环境卫生的清理，不同场所、物体、食物等消毒方法也有所不同，要科学规范消毒。让我们一起来了解一下消毒原则。

1.要确定消毒范围和对象，有针对性地及时开展清洁卫生与预防性消毒工作。

2.加强重点区域消毒工作，安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等与人们密切相关的场所是卫生处理的重点。重点场所室内地面、墙壁和物体表面清污后消毒，对受淹水源、厕所、牲畜养殖场所等也应全面进行消毒。

3.外环境一般情况下以清污为主，重点区域清污后再行消毒处理。清污所产生的大量垃圾应及时清运，严禁倾倒河中。

4.及时清除和处理日常生活垃圾、粪便。对设置的临时厕所、垃圾堆集点，必须有专人负责，做好粪便、垃圾的卫生清运等管理工作。

5.及时处理动物尸体。家畜、家禽和其他动物尸体应尽早处理。

6.关注水源，注意饮水安全和食品安全，做好餐饮器具、瓜果、蔬菜消毒与清洗保洁工作，增强卫生健康意识。

（本报记者 张武杰 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

社址：文明大道446号 邮政编码：455000 报社办公室：2561210 总编办公室：2561293 投稿信箱：ayrbgk@163.com(文) ayrbtk@163.com(图) 零售价：2元/份 安阳市融媒体中心印务中心印刷