

护航健康献热血 大爱真情暖寒冬

市肿瘤医院组织开展无偿献血活动

本报讯（记者 张武杰）殷殷热血传大爱，真情汇聚暖寒冬。2023年12月29日，一场爱心接力在市肿瘤医院温馨上演。在该院精心组织下，广大干部职工踊跃参加无偿献血活动，纷纷奉献爱心，以实际行动践行医务工作者的初心和使命，更好守护人民群众的生命安全和身体健康。

当日8时，市肿瘤医院门诊部前人头攒动，市中心血站工作人员早早做好准备，不一会儿，两辆采血车就迎来了众多参加无偿献血的人。虽然车外寒冷，但车内暖意融融，大家热情高涨，有刚刚查完房的医生，也有行色匆匆的护士；有利用工作间隙赶来的行政人员，也有闻讯而至的后勤人员；有医术精湛的学科专家，也有新入职不久的年轻人……大家纷纷伸出手臂，献出热血，彰显了浓浓大爱，让人们感受到满满的正能量。

“无偿献血是一件非常有意义的事。通过捐献自己的血液帮助那些急需救治的病人，献出一份小小的爱心，我感到很开心。”程欣宇是市肿瘤医院放射治疗六病区的一名医生，她刚下夜班顾不上休息，就登上了采血车，“上学的时候我就献过血，到现在已经



市肿瘤医院干部职工踊跃献血（市中心血站供图）

有十几次了。作为一名医务工作者，我深知血液在医疗救治中的重要性。前几天听说医院要组织无偿献血活动，我就和同事一起报了名。”

“这是我第一次参加无偿献血，感觉还是很轻松的，希望能有更多人加入无偿献血的队伍。”霍晓宇来自市肿

瘤医院办公室，在献血过程中，他还专门拍照记录下这难忘一刻。当天，和霍晓宇一起来献血的还有办公室的几名同事，王岩就是其中之一。“护佑生命，热血浓情。虽然我的岗位不在救死扶伤的一线，但是我们不能落后，也要为生命加油。”王岩这几天正在休

假，得知医院组织开展无偿献血活动，他毫不犹豫地赶到医院献了400毫升全血。

近期，我市采血工作受到多种因素影响，临床用血库存偏低。为有力保障我市各医疗机构临床用血，市卫健委号召全市卫健系统行动起来，为守护人民健康贡献卫健力量。为了切实做好无偿献血相关工作，市肿瘤医院高度重视，积极响应，提前精心筹备，落实具体工作。献血活动开展期间，该院多位领导也加入无偿献血的队伍中，和广大干部职工一起默默奉献爱心。

“无偿献血是践行‘人民至上、生命至上’价值理念，弘扬‘奉献、友爱、互助、进步’志愿精神的具体体现，作为公立医疗机构，在做好本职工作的同时，我们更要履行好社会职责，弘扬博爱、奉献精神，通过无偿献血这种方式，为社会公益作出一份力量。”市肿瘤医院副院长张耀文一边献血一边说。

当天上午，市肿瘤医院共有175人参加无偿献血，献血量6.68万毫升，彰显了医务工作者热心公益、医者仁心的高尚情操，有力支持了我市无偿献血工作。



2023年12月25日，雪还未消融，神采飞扬的太极拳爱好者们不惧严寒，给冬日的易园增添了一道亮丽的风景线。
（本报记者 朱亚芳 摄）

以球会友 以球联谊

文峰区老年体协门球专委会举办“庆元旦 迎新春”门球邀请赛

本报讯（记者 张武杰）为促进全民健身活动蓬勃发展，丰富老年人的文化生活，2023年12月27日上午，文峰区老年体协门球专委会在安惠苑门球场举办了“庆元旦 迎新春”门球邀请赛。

此次比赛共有文峰区代表队、北关区代表队、商务局代表队、安惠苑俱乐部等4支球队、30余名门球爱好者同场竞技。比赛吸引了新队员参与到门球健身的热潮中，激发了大家“退休不褪

色、离岗不离党，发挥余热作贡献”的热情。

赛场上，运动员个个精神焕发、斗志昂扬，挥杆对垒沉着冷静，弯腰击球身手矫健，送球、击球、过门，精彩纷呈。通过一上午紧张激烈的角逐，文峰区代表队获得第一名。

以球会友、以球联谊。此次比赛为老年人提供了一个切磋球技的平台，让大家在体育锻炼中享受了快乐、增强了体质、展示了风采。

共话美好 传递关爱

北关区豆腐营街道举办“迎新年 贺新春”茶话会

本报讯（记者 张武杰）2023年12月28日上午，北关区豆腐营街道老年体协联合北关区民政局社工站举办了“迎新年 贺新春”茶话会。

“‘旦’字是以圆周的太阳来表示的，‘日’下面的‘一’字表示地平线，意为太阳从地平线上冉冉升起。”茶话会上，社工带领老人了解了元旦的来历。随后，曹阿姨的一首《我的祝福你听见了吗》把活动现场

的观众带到一个美好的氛围中。接着，手势舞、抢纸条、抢凳子、你比我猜、拍气球等系列小游戏把现场的老人逗得哈哈大笑。

本次活动为辖区老年人传递了浓浓的关爱，搭建了一个相互交流学习的平台，增强了老人的归属感、幸福感。在新的一年里，北关区豆腐营街道将继续关注辖区老年人的生活和需求，为老年人提供更多、更好的服务和帮助。

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人：朱亚芳

很多女性被经期肚子痛所困扰，有的是经前下腹坠胀，有的是经期腹痛，有的需要吃止痛药来缓解，严重者甚至伴随恶心、呕吐，痛到晕倒。学习子宫内膜异位症相关知识，了解经期腹痛的原因，有助于广大女性及早发现，及早治疗。

不可忽视的子宫内膜异位症

□吴翠杰

子宫内膜异位症，医学上定义是指具有生长功能的子宫内膜组织（腺体和间质）出现在子宫腔被覆黏膜及宫体肌层以外的雌激素依赖性疾病，常见的临床表现有盆腔疼痛、不孕和盆腔结节及包块，且其有着类似恶性肿瘤的生物学特征。内异症的临床表现因人和病变部位的不同而多种多样，症状特征与月经周期密切相关，有25%患者无任何症状。对于有症状、深受其害的人而言，最常见的症状就是继发性痛经，且进行性加重，不孕、经量增多、经期延长或月经淋漓不尽等症状。

如果女性从初潮起就开始痛经，这属于原发性痛经，它的发生主要与月经来潮时子宫内膜前列腺素含量增高有关。若以往不痛经，不知何时开始经行腹痛的症状叫继发性痛经，可能由盆腔炎症疾病、子宫腺肌病及子宫内膜异位症等原因引起。

子宫内膜异位症不仅仅会引起下腹疼痛，因为盆腔外任何地方都可以被子宫内膜所种植，种植后也会在局部随着月经周期变化发生周期性疼痛、出血等。如肠道内异症可出现腹痛、腹泻、便秘或周期性少量便血；膀胱内异症可出现尿痛、尿血及尿频症状；异位病灶侵犯输尿管时可能引起输尿管狭窄阻塞及腰痛等现象。

关于子宫内膜异位症的诊断，超声检查是首选方法，血清CA125水平也可能会升高，但其诊断内异症的敏感性及特异性均较低，不作为独立的诊断依据。腹腔镜是目前公认的内异症诊断的最佳方法，除了阴道或其他部位可直接的病变外，腹腔镜检查是确诊

盆腔内异症的标准方法，也是手术的方法之一。

子宫内膜异位症有“不死的癌症”之称，因为目前没有任何一种药物和方法可以完全消除子宫内膜异位症，且该病容易复发，侵袭及转移。所以，内异症保守性手术后需进行药物长期管理、综合治疗、预防复发。对于该病的治疗，根本目的是缩减和祛除病灶，减轻和控制疼痛，治疗和促进生育，预防和减少复发。

对于内异症的治疗，可用非甾体抗炎药治疗所引起的相关疼痛症状。口服避孕药和孕激素联合治疗通常是子宫内膜相关疼痛的一线治疗方法，二线治疗包括促性腺激素释放激素（GnRH）激动剂、拮抗剂和芳香化酶抑制剂。子宫内膜异位症是一种良性的慢性激素疾病，需要长期的治疗来平衡临床疗效（控制疼痛症状和预防复发）和可接受的安全性。选择最合适的治疗是基于多种因素，包括患者的年龄和偏好、生殖计划、疼痛强度、疾病的严重程度等，因此针对不同途径的多种药物治疗可能对于子宫内膜异位症的精准医疗（个体化药物）发展具有重要意义。

对病因进行预防是防止子宫内膜异位症发生的关键。平时注意调整自己的情绪，保持乐观开朗的心态，使机体免疫系统的功能正常。月经期间，禁止一切剧烈体育运动及重体力劳动，杜绝性生活。尽量少做人工流产和刮宫，做好计划生育生育。女性月经期饮食上可以多食用补虚益气的食品，可以助气行血，能有效缓解疼痛。肥厚油腻，易于滞塞食物少食为好，清淡疏利之品较为适宜。

（作者系安阳市中医院妇产科主任、副主任医师）

以赛促学 以学促用

2023年内黄县中医药岗位技能比赛成功举办

本报讯（记者 张武杰 通讯员 李纪法）2023年12月29日下午，由内黄县总工会、内黄县卫健委主办的内黄县2023年中医岗位技能竞赛在内黄县中医院圆满落幕。

本次比赛历时一天，旨在贯彻落实内黄县总工会2023年全县“百万职工大比武”职业技能竞赛要求，进一步弘扬中医文化，提升中医药服务能力，共建、共享健康新内黄。比赛分中医药理论知识和中药饮片识别两个环节，来自该县县直医院和乡镇卫生院中医岗位的业务骨干参加。比赛现

场，选手们沉着应赛，展示了良好的竞技风貌和过硬的专业技能。

此次活动的开展，充分调动了全县医疗卫生机构推广中医药适宜技术的积极性，全面提升了基层中医药人员的技术水平。“下一步，县卫健委将在全县卫生健康系统建立完善‘比、学、赶、超’的中医理论和中医技能学习提升的共赢机制，以赛促学、以学促用，全面提升我县的中医药服务水平，为内黄县卫生健康事业高质量发展作出新的、更大的贡献。”内黄县卫健委副主任刘铭说。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

让电子烟远离未成年人

2022年5月1日起施行的《电子烟管理办法》，明确禁止向未成年人出售电子烟产品，然而，不少未成年人的“第一口烟”正是来自电子烟。未成年人吸食电子烟给身体带来的伤害亟待引起重视。

据世卫组织和中国疾控中心的综合数据显示，相比十年前，我国人群吸烟率虽有下降，但整体仍然维持在较高水平。此外，目前电子烟的使用率处于上升趋势，特别是年轻人吸食率相对较高。

中国疾控中心的调研显示，在电子烟的正在使用率上，中学生（3.6%）甚至比大学生（2.5%）更高。2021年，中学生使用过电子烟的比例为16.1%，正在使用电子烟的比例为3.6%，与2019年相比，分别上升了3.5和0.8个百分点。

近年来，电子烟频繁变身，遮掩其烟的本质。为降低部分未成年人对烟的戒备心理，有电子烟专门做成“奶茶杯”“可乐罐”等形状，

还有的电子烟打起帮助戒烟的噱头。虽然相关法规明确禁止向未成年人出售电子烟，但从调查情况看，始终难以禁绝，学校周边仍然有一些电子烟销售点。

《电子烟管理办法》出台后，一些“三无”电子烟的销售更加隐秘，但紧“盯”青少年群体始终未变。电子烟宣称“无害”，实际上是指它不含焦油。电子烟液中仍然含有尼古丁、重金属等有害物质，吸入会影响大脑，造成心血管、肺部损伤。青春使用电子烟会造成注意力和记忆力下降，冲动和焦虑增加。因此，加大对电子烟危害的宣传，帮助未成年人主动远离电子烟刻不容缓。

鉴于当前利用社交软件向未成年人售卖电子烟已成趋势，社交平台应进行严格排查，对查实存在网络出售电子烟行为的账号进行封停，对于可疑账号也要采取必要的限制措施。

（本报记者 张武杰 整理）

专家话健康

□赵亚荣

一年四季，春生夏长，秋收冬藏。到了冬季，机体处于封藏时期，此时服用补品、补药，营养物质易于吸收，所以，冬季是比较好的养生时节。药膳是不错的进补方法，它是我国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，但药膳养生也有要注意的地方。

体质不同，药膳应因人而异

每个人的体质不尽相同，药膳应因人而异。一般而言，温补药适合于阳虚体质；清补药膳适用于阴虚阳亢、肝气旺盛者；老年人气血衰少，生机减退，应以补益肝肾为主。切不可认为只要是药膳，任何人吃了都能达到滋补的效果。中药滋补大忌就是不辨体质，随意进补，盲目跟风。再者，处于不同地理环境的人，选择药膳需要考虑气候、生活习

俗、体质等因素，药膳进补做到“人乡随俗”。

药材与食材需合理搭配

中药有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味，配置药膳必须根据食材和药物的性味来定，不可随意搭配，否则会降低药效，或适得其反。此外，药膳用药应遵循中药煎法，区分先煎后下，让中药发挥更好的效果。

入药膳之药需适量

“是药三分毒”，中药也如此。药膳组方中药剂量要适当，如果不分剂量及毒性大小盲目使用，也是很危险的，有时会出现严重后果。

适当锻炼身体，无病不滥补

中药养生，重在补虚。对于无病也不虚的人，不需要使用药物，他们的养生以非药物为主。中医强调“虚则补之”，而虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚等，对症服药才能补益身体。不

分虚实诸证，乱用补药，只能越补越糟。“冬令进补”只适宜于体质虚弱、“亚健康”人群。对于健康人，想增强体质还是以锻炼身体为主，不必求助于食疗药膳。

进补药膳，先调脾胃

冬季合理药补，先问脾胃。进补药膳前先给脾胃一个调整期，中医常说，脾胃为后天之本。无论食补、药补，人体都必须经过脾胃吸收才能利用。如果脾胃不能“享受”药膳，被药塞满了，运化出了问题，就会出现虚不受补。虚弱的体质并不会因为“进补”而好转，反而适得其反。冬令进补，先做“引补”，即“底补”，就是先打根基，可先用芡实炖牛肉，或芡实、红枣、花生仁加红糖炖服，以调整脾胃功能。经过“引补”，再服其他进补食疗药膳，可增加滋补效力，不致发生“虚不受补”的情况。

冬季药膳进补，适时适当而行

在进补的阶段，不要吃生冷和油腻的食品，以免妨碍脾胃消化功能，影响补药、补品的吸收。进补期间若遇感冒发烧、腹泻时，则应停止各类补品的服用，待康复之后再继续服用。

药膳在养生保健和疾病康复中占有重要的地位，但在应用时应遵循一定的原则。如果选择自己动手做药膳，最好选熟悉的材料加入膳食，尽量选择药性平和的中药，别盲目使用一些偏方，否则会有风险。所以，药膳进补，不是多多益善，也“药”做到适可而止。

（作者系安阳地区医院药学部主管药师）

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