

致敬最美天使 守护白衣初心

——我市卫健系统开展5·12国际护士节庆祝活动

本报融媒体记者 谢海芳

用一抹微笑，化作最美的风景；用一片真情，守护患者的心灵；用精湛的护理技术，呵护患病群众。我市广大医护人员把青春、理想、智慧和心血奉献给护理事业，在过去三年的疫情防控中，他们舍小家为大家，全力守护人民群众的健康。为庆祝第112个国际护士节，我市卫健系统开展了丰富多彩的庆祝活动。

5月11日，全市卫健系统5·12国际护士节庆祝大会在市第一人民医院举行。会上，我市10个护理工作先进集体、20名优秀护理工作者和100名百佳护士受到了表彰，市护理学会对71个首届全市护理用品创新大赛获奖项目进行了表彰。

全国人大代表、第45届南丁格尔奖获得者宋静寄语全市护理工作者，鼓励他们以大爱护众生，在平凡的护士岗位上用自己的执着和坚守，用爱心和行动诠释“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的卫生与健康工作者的精神。

“我院护理部根据‘建设百年人文医院’宗旨，充分发挥骨干的主观能动性，调动年轻护士学习和工作的积极性，全方位关爱呵护护士，并不断提升护理人员综合素质和服务质量。”市第一人民医院护理部主任邵春梅说，他们将积极发挥学科引领作用，加大产学研成果的转化产出，用实际行动践行南丁格尔的精神，用最优质高效的服务为全市广大人民群众的生命安全保驾护航。

“开展有温度的护理，更能体现出人文关怀。我们医院大力开展‘优质服务和质量’双提升活动，作为一名护理人员，我们的微笑、语言、眼神都传递着优质护理服务的态度与温度。多换位思考，这样才能与家属同感共情，让我们收获更多不一样的幸福。”荣获“全市优秀护理工作者”称号的市中医院护士黄莹说，生命相托永不言弃，作为一名护理工作者，她将不断学习专业技术，树立卫生健康行业 and 护理工作者的良好形象，全心全意为患者服务。

三分治疗，七分护理。护理工作在医疗救治中发挥着关键作用，与医疗事业的发展、与病人的生命安危息息相关。庆祝大会上，市卫健委相关负责人向全市护理工作者致以节日的问候和崇高的敬意，充分肯定了市护理事业取得的成绩，并要求各医疗机构进一步完善护理服务体系、加强护理队伍建设、提升护理服务质量，以专业的护理技术和优质的护理服务，不断提高广大人民群众的健康水平。

5月11日，虞城县卫健委表彰了10个优质护理团队和141名优秀护士。近年来，该县广大护理工作始终



在我市卫健系统举行的5·12国际护士节庆祝大会上，10个护理工作先进集体受到表彰。

本报融媒体记者 贾晶晶 摄



市中医院领导为临床科室一线护理人员送去鲜花和蛋糕，表达节日的祝福。

本报融媒体记者 谢海芳 摄



市第三人民医院举行丰富多彩的文艺汇演，展现了该院职工青春向上的时代风采。

本报融媒体记者 满博文 摄

秉承南丁格尔精神，任劳任怨、默默付出，以优质、专业、贴心的护理服务，诠释了白衣天使的庄严内涵，展现了救死扶伤的职业操守。特别是在疫情防控中，广大医护人员与病毒赛跑、与病魔较量，在全力以赴做好本县疫情防控和医疗救治工作的同时，出色完成了对外支援的任务，展现了冲锋在前、守望相助的良好精神风貌。

5月9日，市中医院召开庆祝5·12国际护士节总结表彰大会暨“推广八段锦 健康我引领”竞赛活动，表彰了“十佳护士”“优秀护士长”“优秀护士站”和30年护龄护士。此次竞赛活动突出了中医特色护理优势，营造了

浓厚的中医养生保健氛围，改善了群众的中医护理服务就医感受。国际护士节当天，该院领导及相关科室负责人带着鲜花和蛋糕慰问坚守临床一线的护理人员，送去了节日的祝福与问候。

5月8日下午，市第三人民医院举行5·12国际护士节文艺汇演暨2022年度表彰大会，表彰了“优秀党支部”“先进科室”“优秀党员”“优秀中层管理者”“十佳护士”“十佳医生”“抗疫先进个人”“服务之星”等先进集体和个人。国际护士节当天，该院领导及相关科室负责人看望了一线护理人员，希望大家继续发扬南丁格尔精神，推动医院护理事业再上新台阶。

虞城：“零距离”优质医疗服务惠及广大群众

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 宋玉梅）为深入贯彻落实党的二十大精神，以实际行动践行“我为群众办实事”，今年以来，虞城县卫健系统聚焦群众需求，发挥行业特点，在全县范围内开展“我为群众办实事·送医送健康”“优质服务基层行”等一系列大型义诊活动，深入基层为群众“零距离”提供优质医疗服务，不断提升群众的幸福感和获得感。

活动开展以来，该县县直各医疗机构组织专家深入乡村、社区等地，面向广大群众开展送医送药、巡回义诊等活动。虞城县人民医院以资源下沉全面提升基层医疗服务能力为抓手，到各乡（镇）卫生院、社区卫生服务中心开展“优质服务基层行”活动。每到一处，义诊专家团都认真进行个性化健康指导，为村民测量血压、血糖及各类疾病筛查，向问诊患者普及健康知识，还积极开展学术讲座及疑难病例会诊等健康服务，充分发

挥“传帮带”作用，指导基层医疗机构不断提高服务水平，让更多的群众从中受益。

虞城县中医院持续组织院内市级名中医和医护专家团队开展“送医进社区（乡村）”活动，该院医护人员走进20多个小区和店集乡宋火神村、利民镇南关村等乡村，深入开展义诊和健康知识宣教活动。义诊现场，专家们认真细致地为现场群众问诊把脉、答疑解惑，耐心地为前来就诊的居民进行疾病诊断和体质辨识，并给予中医治疗和调理建议。

虞城县卫健系统通过开展基层义诊活动，不仅增强了群众的健康生活理念，保障了群众的身体健康，还拉近了医院与群众的距离，进一步树立了卫健系统的良好形象。活动开展以来，累计免费诊疗6000余人次，开展学术讲座6场次，发放健康知识宣传资料1万余份，受到了广大群众的好评和赞扬。

全国第30个防治碘缺乏病日：

预防碘缺乏病 这些知识请牢记

本报融媒体记者 谢海芳

5月15日是全国第30个防治碘缺乏病日，今年的活动主题是“科学补碘三十年，利国利民保健康”。有关营养相关知识，5月14日，记者采访了市疾控中心地方病防治科科长陈观升。

据陈观升介绍，碘是一种人体必需的化学营养物质，人体缺碘会造成碘缺乏病。碘缺乏病是世界上分布最广泛和受危害人数最多的一种地方病。全球除冰岛外，其他国家几乎都有不同程度的流行。我国是世界上严重缺碘的国家之一，碘缺乏病流行范围广，发病人数多，而且病情较重。合格的碘盐里含有我们每天所需要的碘，我们每天必须吃入一定量的碘盐才能够维持正常的身体发育和智力发育，才能够保证正常的学习、工作、劳动和生活，就像我们每天必须吃饭一样重要。

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料，甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体，尤其是大脑的生长发育。人体不能生成碘，需要从外部获取。我国居民摄取碘的主要来源是碘盐、食物和饮用水。除高碘地区外，碘盐对人体内碘的平均贡献率为84.2%。孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了，胎儿期和婴幼儿期（1—3岁）是孩子大脑发育的关键时期，如果孩子在这两个时期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成

克汀病、听力障碍、智力损伤等。胎儿所需要的碘全部来自母亲，因此，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘，如果孕早期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式，水碘在100μg/L以上的地区称为水源性高碘地区，水碘在40—100μg/L是适碘地区，水碘在40μg/L以下是碘缺乏地区。碘缺乏病是由于外环境缺碘，造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前，碘缺乏病区的儿童中5%—15%有轻度智力障碍（智商50—69），6.6%的人患地方性克汀病（呆傻症），严重影响当地人口素质。碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐，水源性高碘地区居民应食用未加碘食盐，居民改饮低碘水，预防高碘危害。根据国家卫生健康委公布的碘缺乏地区和适碘地区划分标准，实施科学、精准补碘。碘缺乏地区居民应食用加碘食盐，防止碘缺乏造成的危害。

我国大部分地区外环境（水、土壤等）几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺

碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。自2000年以来，我国完成的各类检测或调查（碘缺乏病、碘盐检测、高碘地区调查和高危地区调查）结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。近年来，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量是增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都在增加，并且主要以直径小于1厘米的微小癌增加为主。相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好。患者要听从临床医生要求，进行正确治疗或跟踪观察。甲状腺微小癌在人群中患病率较高，隐匿性大且不易被发现。据发达国家的尸检报告显示，生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%—35.6%，其中微小癌占67%。

「青蛙姑娘」成功变形 微创治疗臀肌挛缩

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 王书珍）下蹲困难，双腿无法并拢，走路两脚呈外八字……今年20多岁的李女士（化名）患有臀肌挛缩综合征多年，因为体态异常，从小忍受别人异样的目光。近日，永煤总医院骨科团队为她实施了微创手术，让“青蛙姑娘”成功变形。

“我小时候还可以跷二郎腿，后来慢慢就不能跷了。下蹲的时候要两腿先画个圈，才能吃力蹲下。”近日，在永煤总医院骨科门诊，李女士对接诊的医生何新庄说，她十几岁时发现自己与众不同，其他小伙伴坐下时能轻松跷二郎腿，

可她不仅跷不起来，连下蹲都非常困难。此外，她的双腿也不能正常并拢，走路时两脚呈难看的外八字形状。因此，她自小便被同龄人嘲笑，这让她在心理上蒙上了一层阴影。

爱美之心人皆有之，尽管早已被当地医院诊断为臀肌挛缩综合征，但由于害怕留疤，她拒绝手术治疗。

“身上千万不能留疤痕。”就诊时，李女士向医生提出了要求。她坦言，自己此前也曾四处求医，医生告诉她要做松解手术，大腿外侧要留下十厘米长的刀口。“我是疤痕体质，腿上如果留下疤痕，夏天连短裤都不能穿了，我不能接受。”

面对爱美的李女士，该院骨科主任李少华带领全科会诊后，制订个性化手术方案，决定为其采取关节镜下双侧臀肌筋膜挛缩切开松解手术治疗。双侧手术用时不足2小时，而且出血极少，每侧仅有两个4mm的切口，最大程度地满足了患者对美的追求。

术后第一天，李女士坐位时双膝即能靠拢，双腕并能下蹲，也能跷二郎腿了。“真是没想到，手术效果立竿见影。”李女士笑得合不拢嘴。

据何新庄介绍，臀肌挛缩综合征主要是由于臀部肌肉及其筋膜纤维变性、挛缩，严重者还会有臀大肌、臀中肌、臀小肌不同程度的萎缩，从而导致髋关节内收、内旋、屈曲障碍。临床表现主要是站立时下肢外旋位，脚尖不能完全靠拢。行走常有外八字、摇摆步态、快步呈跳跃状态。坐下时双腿不能并拢，双腕分并蛙式位，不能跷二郎腿。下蹲活动时轻者蹲时双膝先分开，然后下蹲后再并拢。重者不能并腿下蹲，蹲下时双膝关节外展、外旋姿势，双膝不能靠拢，足跟不能着地。有关臀肌挛缩的致病原因目前尚不完全明确，但临床上认为与臀部反复肌肉注射存在一定关系。

市中医院 健康服务台

日前，市中医院口腔科主任王卫华团队为35岁的叶女士进行了自体游离牙龈移植术。叶女士平时身体不错，但父母均有牙周病史，其母亲57岁时已有一半以上的牙齿脱落。近期，叶女士发现牙缝越来越大，前牙也越来越突，刷牙牙龈出血明显，便到该院口腔科就诊，经过系统的牙周治疗后，牙龈出血症状消失，但是牙龈萎缩严重影响美观，经过X线、血常规、血糖、凝血四项检查检验，进行了自体游离牙龈移植术。

自体游离牙龈移植术是利用患者自身牙龈或黏膜组织进行游离移植，以增加附着龈宽度或修复牙龈退缩的手术。牙龈萎缩是牙周病的一种常见症状，一般分为生理性牙龈萎缩和病理性牙龈萎缩，通常是长期不良的口腔卫生导致牙结石、牙菌斑堆积造成牙龈红肿、口臭、牙齿松动、发炎等不良后果。牙根暴露牙齿松动通常是由严重的牙龈萎缩造成的，直接的后果就是牙缝变大、牙冠变长，时间久了牙齿就会松动，直至脱落，常伴有牙本质酸痛敏感、牙龈出血疼痛，易发生食物嵌塞，引发炎症等问题，发现牙龈萎缩需提早治疗。

据王卫华介绍，自体游离牙龈移植术适用于以下几种情况：附着龈宽度不足或消失；牙龈退缩；牙龈裸露；口腔前庭太浅；牙周袋过深，接近或达膜龈联合者；系带附着异常。自体游离牙龈移植术的禁忌证为患有全身性疾病的患者，如高血压、全身出血性疾病的患者和口腔内存在感染灶或有咽喉炎的患者。

据了解，在全球，成人牙周病的患病率高达80%以上，是人群中最广泛流行的慢性感染性疾病，也是成人失牙的主要原因。第三次全国口腔健康流行病学调查（2005年）将口腔内无牙龈出血、无牙周袋以及无附着丧失或附着丧失不超过3mm的状况定义为牙周健康，结果显示，当前我国成年人中有80%—97%的人患有不同程度的牙周疾病。中国中老年人（35—44岁组和65—74岁组）的牙周健康率均不足15%，中国12岁学生牙龈出血检出率为57.7%，刚完成乳恒牙替换的12岁儿童中近60%，第四次全国口腔流行性调查报告显示，牙周问题成为新的关注点，35—44岁人群牙龈出血检出率高达87.4%，比10年前上升了10.1个百分点。

市中医院口腔科经过四十余年的发展不断壮大，现有人员13人，其中高级职称2人、主治医师3人，所有人员均具有大学本科及以上学历，先后在北京、上海、西安等国内知名口腔专科医院进修学习。近年来，该科室医生在省级以上杂志发表论文多篇，获市级科研成果2项。市中医院配备芬兰口腔CBCT（全口曲面断层）、数字化牙片成像系统、高端牙科综合治疗机、牙周治疗仪等先进口腔设备，诊室为独立诊室，设计整洁舒适，室内设施齐全，服务规范周到，能够满足患者多方位的需求。

献

献出一颗爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血后多久能恢复血液水平

血液中包含着各种成分，献血后恢复起来是有先有后的。

血容量的恢复：献血后适当饮水补充液体，机体自身很快调节，首先是组织液渗入到血管内，经1—2小时即可恢复。

红细胞、血红蛋白的恢复：捐献全血，红细胞及血红蛋白恢复至献血前水平需要7—10天，通常男性比女性恢复得快。

血小板的恢复：献血后血小板2—3天恢复到献血前水平。

商丘市中心血站供稿

商丘市中心血站

无偿献血咨询:32581169
成分血捐献咨询:2532323

稀有血型联系电话:32581169
血费报销电话:32581119

长期二维码关注我们

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城木兰大剧院对面献血房	每周二至周六	
柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋（原妇幼保健院）	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县北湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	

无偿献血