

科学食养

助力儿童健康成长

本报融媒体记者 谢海芳

2023年全民营养周暨“5.20”中国学生营养日宣传活动

虞城县医疗机构走进校园，为学生讲解科学合理膳食对成长的重要性。

宋玉梅 李军启 摄

2023年“中国学生营养日”科普、义诊、宣传主题活动

市中心医院儿科医生到市第一中学开展中国学生营养日科普讲座。

杨海燕 摄

20“中国学生营养日”科普食养助力儿童健康成长

睢阳区医疗机构联合市第二实验小学开展以中国学生营养日为主题的书画展。

曹永宏 摄

5月20日是中国学生营养日，今年的宣传主题是“科学食养，助力儿童健康成长”。儿童如何才能做到科学食养，健康成长呢？近日，围绕这一主题，记者采访了市疾控中心党委书记王友谊。

王友谊说，现在市场上的食品五花八门，各类垃圾食品也层出不穷，一些人为了自己的利益，在生产食品时使用工业盐。儿童正处在长身体的阶段，不能只注重食品口味，而是要注重营养、卫生和健康，不合理的饮食会严重影响身体发育。

9岁的童童（化名）家住示范区，身高将近150厘米，体重将近130斤，是个典型的“小胖墩”。据孩子的妈妈王女士介绍，童童从小饭量就大，偏爱面食和油炸食品，不喜欢吃水果和蔬菜，更不喜欢运动，家里人一直都在为他的肥胖而发愁。近期，王女士精心为孩子准备了食谱，配合运动，希望能让孩子身体更健康一些。

良好的饮食习惯，将使我们终身受益。王友谊表示，要选择有益于儿童健康的食物，抵制垃圾食品的诱惑，养成合理进食的好习惯，在日常饮食中要多吃水果、蔬菜、肉类、蛋、牛奶等，不要偏食，少吃垃圾食品、方便食品，尽量不吃油炸食品；不吃补品，不正确地食用补品反而会影响孩子的成长。

为深入宣传中国学生营养日，我市开展了丰富多彩的活动。

日前，市卫生健康委、市疾控中心主办了2023年全民营养周暨中国学生营养日主题宣传活动。活动期间，市疾控中心通过加强专业指导，组织宣讲人员进社区、进乡村、进校园、进超市，进食堂（餐厅）等“五进”活动，通过公众号、报纸、电视等媒体进行线上宣传，积极构建内容丰富、覆盖面广的营养健康科普宣传格局，由点及面把营养健康知识传递到千家万户，切实提高了居民营养健康素养，助力健康商丘建设。5月19日，市中心医院儿科医生赵震到商丘市第一中学开展学生营养日科普讲座，为学生们普及学生营养知识，耐心讲解了如何才能增高，身体长高的三大要素等，倡导大家健康饮食，科学运动，养成良好的饮食、作息生活习惯，学生们参与热情高涨，不断将讲座推向高潮，对提高学生们的健康素养起到重要作用。

连日来，睢阳区以“合理膳食 食养是良医”“科学营养 助力儿童健康成长”为主题，深入开展健康教育宣传服务活动。在城区公园绿地，睢阳区直各医疗卫生机构的医护人员为群众免费开展健康查体，发放卫生健康法律法规和居民膳食指南、老年人膳食指南、儿童青少年生长迟缓食养指南，以及高血脂、高血压、糖尿病食养指南等宣传资料，强化宣传合理膳食和食养对防控疾病的重要意义，引导居民关注老人、成人、儿童青少年等不同层次人群的营养与健康，树立健康饮食、科学饮食、节约粮食新风，倡导健康生活方式。同时，该区各乡（镇、街道办事处）卫生医疗机构工作人员走进集

市、学校，发放营养和健康知识读本，宣讲合理膳食、营养健康知识技能。活动期间，该区派出医疗健康服务组120组次，发放宣传资料10万余份，接受群众咨询11000多人次，开展心肺复苏等急救救护展示71场次。

虞城县积极普及营养健康知识，倡导合理膳食，推动全民保持良好饮食习惯，该县卫健委在木兰文化公园开展了集中宣传活动。活动现场，卫生监督、疾控中心等工作人员现场展出营养知识和营养理念等宣传展板，为参展居民发放营养知识宣传折页、海报、手提袋及小礼品等，并向群众讲解了合理膳食的相关知识。5月19日，虞城县卫生监督所、疾控中心工作人员走进县实验小学开展宣传活动，通过悬挂横幅、发放宣传页及现场咨询等形式向学生宣传科学合理膳食对青少年身心健康成长的重要性，培养学生的营养和健康意识，帮助广大学生养成科学良好的饮食习惯和生活方式。

市中医院

健康服务台

中西医结合治疗

骨髓增生异常综合征

本报融媒体记者 谢海芳

日前，市中医院老年病肿瘤科王煜坤主任团队接诊了一例因皮肤过敏就诊的血液病患者李阿姨。

一年来，李阿姨无明显诱因出现双下肢多发红色皮疹，刚开始她和家人以为是皮肤过敏，就診于当地医院治疗后，却没有明显效果，身上仍有多发皮疹，后来又出现口腔血疱。到市中医院就诊后，完善了血常规检查，血常规提示全血细胞减少，白细胞2.47×109/L，中性粒细胞绝对值0.4×109/L，红细胞数2.98×1012/L，血红蛋白99g/L，尤以血小板减少显著，只有2×109/L（正常100—300×109/L），血小板减少意味着有皮肤、黏膜出血的风险。李阿姨如此低的血小板即使在卧床状态下极有可能出现内脏、大脑等重要脏器出血危及生命，为了进一步治疗，李阿姨入住市中医院老年病肿瘤科。

入院后，市中医院老年病肿瘤科医生张学磊为其进一步检查，详细了解既往病史、服药史，综合考虑诊断怀疑为骨髓增生异常综合征、再生障碍性贫血。告知家属相关病情后，给予李阿姨完善骨髓穿刺术及骨髓活检术，其间给予患者成分血输注及对症支持治疗，后根据骨髓相关结果回报，考虑诊断为骨髓增生异常综合征（MDS）。

据了解，MDS是一组异质后天性克隆性恶性疾病，其基本病变是克隆性造血干、祖细胞发育异常，导致无效造血以及恶性转化危险性增高，表现为无效造血，难治性血细胞减少、造血功能衰竭、高风险向急性髓系白血病转化。突如其来的诊断如晴天霹雳，让李阿姨的情绪一下跌入谷底，对生活失去了信心。

该院老年病肿瘤科主任王煜坤和医生张学磊耐心鼓励李阿姨勇敢面对病情，同时为她制订了科学合理的中西医结合治疗方案。在治疗过程中，王煜坤和张学磊详细地向李阿姨及家属讲解治疗过程和疾病相关知识，经常对老人进行饮食营养和康复指导。在全科医护人员的精心治疗和照料下，李阿姨的病情得到了极大改善，重新燃起了对生活的希望。经过几个疗程的中西医结合治疗后，通过定期复查血常规，李阿姨的血细胞数量基本正常。

目前，市中医院老年病肿瘤科所有医师均熟练掌握了骨髓穿刺术、骨髓活检术及腰穿鞘注化术，血液病的骨髓病理、免疫分型、染色体、基因突变、二代测序等检查，让一些常见血液病（各种类型贫血、白细胞减少及血小板减少，包括缺铁性贫血、巨幼细胞贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血、骨髓增生异常综合征、免疫性血小板减少症、急性白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤）病人得到了及时的确诊和治疗，通过对这些疾病制定周密的诊疗规划，做到了精准治疗，受到了越来越多患者的认可。

市第三人民医院与商丘星科集团

举行战略合作签约仪式

本报讯（记者 谢海芳 乔秀丽）5月18日，市第三人民医院与商丘星科集团在示范区星科医院举行战略合作签约仪式。

双方本着强强联合、优势互补、资源共享、互利共赢、共同发展的原则和目标，达成合作共识，将打造一所集高端诊疗、康复、体检于一体的大型综合诊疗中心，为广大患者提供优质、安全、有效、便捷的医疗服务。

市第三人民医院始建于1925年，距今已有近百年的历史。该院新一届领导班子坚持“以人为本”，大力实施“质量立院、科教兴院、人才强院、文化塑院”的办院方针，采取“开放式”办院政策，对内加强管理，对外实施广泛合作交流，使医院发生了巨大的变化，迈上了跨越式发展的新征程。该院现有新兴路综合院区 and 青年路中医院院区两个院区，是市较有影响力的一所二级甲等综合医院。

商丘星科医院是由商丘星科集团投资建设，由市第三人民医院负责托管的二级综合性医院。该院坐落在黄

科普知识

不可不知的日常用药小知识

睢县妇幼保健院 张珍

药物可以治病，也可以致病。使用不当反而会出现不良后果危害人体健康，轻则延误病情，重则危及生命。那么如何合理使用家庭常备药物呢？

要看药物说明书

每种药物都配有药物说明书，上面都印有“慎用”“忌用”和“禁用”等字样。慎用，是指药物使用过程中，必须密切观察用药情况，一旦出现不良反应应立即停药。忌用，是指不宜使用或应避免使用该药，也指已明确知道某些药具有一定的副作用，单独使用或与其他药物联合时，会对患者产生不利于治疗的不良反应。如白细胞减少的患者忌用苯唑青霉素钠，因为该药可减少白细胞。禁用，这是对用药的最严厉警告，禁止使用就是不能使用。如对青霉素过敏的人就禁

止使用青霉素，青光眼患者就禁止使用阿托品。

药物服用时间

根据我们一日三餐的饮食习惯，可将基本用药时间划分成，空腹：指清晨未进食前30—60分钟；饭前：三餐前30—60分钟；饭后：指饭前片刻或餐后片刻；饭后：餐后15—30分钟；睡前：指睡前15—30分钟。必要时：指疼痛时立刻服用的药，如心绞痛发生时，速用硝酸甘油舌下含服。

服药的饮水量

服药时多饮水，可以提高药物的溶解度和用量较大药物的血中药物浓度，加快达峰时间，从而提高药物的生物利用度和疗效。一般提倡服药时要喝200—300毫升水。对于磺胺类药物，它的代谢物容易在泌尿道形成结晶，更要大量喝水，

每日最好不少于1500毫升。但是也有一些不可以用水送服的药物，如：止咳糖浆，药物是溶解在糖浆里，应该先喝点热水，再慢慢服用止咳糖浆，让药物覆盖在咽部的黏膜表面，形成保护性薄膜，可以减轻黏膜的炎症反应，阻断刺激，缓解咳嗽。

服用药物要忌口

服用西药和中药都有一定的禁忌。例如，服用降压药利尿水平期间，就不能吃鱼类等含酪氨酸量高的食品，易导致高血压危象。吃消炎药尽量不要喝酒，尤其服用头孢类药物，更不能饮酒和饮用带有酒精的饮料，以免发生双硫仑样反应。服用中药最讲究忌口，吃药时不要进食辛辣、油腻、生冷刺激性食物。服用补药，不要进食寒凉的食物，以免影响药物的疗效。服用镇静安神药物时，不要饮浓茶浓咖啡。

俗话说“是药三分毒”，我们在日常用药中不能凭“经验”用药，特别是对于家中的老人、孕妇、小孩，在用药时应尤为注意。出现身体不适，如需用药时，要及时到医院就诊，在专家指导建议下合理用药。

睢阳区

积极推进公共卫生防线建设

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 曹永宏）今年以来，睢阳区切实落实疫情防控“乙类乙管”各项措施，从强化基层基础设施建设和人才队伍入手，推进巩固公共卫生防线，保障人民群众健康安全。

持续加强疾控体系建设。积极推进疾控体系改革，加强疾控机构基础设施建设、人才队伍培养、实验室建设，提高突发事件现场应急处置和实验室检验检测能力；落实艾滋病、性病、丙肝等重大传染病防治行动，推广慢性病“防、治、管、康”全病程防控模式，提升基层慢性病规范防治水平。

着力提升应对突发公共卫生事件的能力。完善突发公共卫生事件分级应急响应机制和应急预案，建立健全指令清晰、系统有序、条块畅达、执行有力的应急指挥体系；以区级医疗机构为依托，加大紧急医学救援、卫生防疫、中毒处置等设备和救护车配置，建立标准化医疗应急队伍。

持续强化疫情监测预警。加大发热门诊、急诊就诊患者监测，推进监测信息报告分析；落实重点场所、重点机构、重点人群防控措施，指导做好个人防护；统筹推进公产权卫生室及村医队伍建设，合理调整公共卫生服务设施布局。

提升基层医疗卫生服务能力。实施基层医疗卫生服务体系三年行动计划，按照“五有”“五结合”的标准，打造保障有力、功能完备、各具特色的乡镇卫生院和社区卫生服务中心；持续推进基层医疗机构服务能力提质升级，积极推荐达标机构。

市中医院

举行中医康复医院揭牌仪式

本报讯（记者 谢海芳）5月19日，市中医院迎来一件大喜事，该院加挂“商丘市中医康复医院”，并举行揭牌仪式。

近年来，市中医院在中医专科建设方面取得长足发展，康复科在全市已经有一定知名度和影响力，“商丘市中医康复医院”的挂牌对我市康复学科建设有着重大意义和重要影响。市卫健委相关负责人表示，将以此为契机，进一步强化“名科、名医、名院”意识，抢抓机遇，虚心学习、取长补短，以一流的诊疗技术、一流的服务、一流的环境为人民群众的健康作出更大的贡献。

揭牌仪式结束后，与会人员参观了市中医院康复科和市中医院新院区建设项目工程。

永煤总医院

开展心理健康讲座进校园活动

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 王书珍）近日，受永城市第十二小学“家长课堂”邀请，永煤总医院手术室护士、国家二级心理咨询师李莉，为该校学生开展了一堂题为《做情绪的主人》的心理健康讲座。

精美的课件、生动的语言、多角度的互动，让孩子们受益匪浅。课程以网络流行手指舞“挖呀挖”为开场，充分调动了课堂气氛，提升了学生的参与积极性。40分钟的课程，李莉将角色扮演、故事情景再现、成语故事拓展融为一体，让学生了解情绪的基本类型、情绪对个人行为和生活的影响、情绪与健康的密切关系、调控情绪的重要性等，引导学生从现实的生活经历与体验出发，明确情绪是个体心理活动的正常表现，树立正确对待情绪的态度，学会客观认识和评价自己的情绪。

近年来，该院护理部以护理团队中的心理咨询师资力量为依托，对接厂矿企事业单位等，持续开展心理健康服务讲座，取得了良好的社会效益。

献

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血后如何止血

献血针眼有别于医院输液针眼，献血后必须压迫和观察10分钟以上。拔针后应伸直前臂，或前臂伸直后稍稍上抬，用另一只手的食指、中指和无名指按压针眼处及上方止血。不要屈肘止血，因为屈肘时会给手臂静脉网回流心脏的血液增加一定的阻力，使血液回流受阻，从血管的针眼处溢出，而出现皮下淤血，也不要捻动棉球，那样会使血管上的针眼刚黏合住又被撑开。

商丘市中心血站供稿

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169 稀有血型联系电话:3258169 成分血捐献咨询:2532323 血浆报销电话:3258119

无偿献血服务网点地址

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车

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）

每周周一至周日

15237007789

宁陵老石马广场

每周一、三

睢县南湖广场

每周二、四

民权县医院西侧

每周三、四