

## 吃动防护全安排 健康寒假这样过

### 健康教育

专栏

南宁市疾控中心主办



生身心修复、生长发育至关重要。假期应保持相对固定的作息节奏,小学生每天睡眠应不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。此外,寒假里孩子们接触零食、甜食的机会增多,口腔护理不可忽视。孩子应坚持早晚刷牙各2分钟,饭后用清水漱口,尤其注意避免在睡前及饭后半小时内进食甜食,若食用后应及时漱口,减少糖分在口腔停留时间。

“假期需有意识地安排身体活动,做到动静结合、量力而行。”专家

建议,即便在假期,孩子也应保证每天累计不少于1小时的中高强度身体活动。天气适宜时优先选择户外活动,如散步、跑步、跳绳、球类运动等,做好保暖措施避免着凉;户外条件不佳时,可开展室内运动,如开合跳、俯卧撑、仰卧起坐、跳绳等,也可选择健身操、亲子游戏等趣味运动。面对节日丰盛饮食,家长要提醒孩子注意食有节制,细嚼慢咽,避免暴饮暴食,建议每餐七八分饱为宜。可每周定时测量体重,及时了解体重变化,以便

调整饮食与活动量,远离“节日胖”“假期肥”。

需要注意的是,寒假正值流感等呼吸道传染病高发季节,加之出行聚会增多,个人防护不可松懈。孩子在接触公共环境后、餐前便后,应及时洗手,使用流动水和肥皂、洗手液,规范揉搓。冬季也应保证每日开窗通风,保持室内空气流通。

孩子在读写时应保持“一拳一尺一寸”姿势(胸离书桌一拳、眼离书本一尺、指离笔尖一寸),遵循“20-20-20”原则,每连续用眼20分钟,远眺6米(20英尺)外物体20秒以上。使用电子产品学习30分钟—40分钟后休息10分钟,天气好时,每天安排至少2小时的日间户外活动,室内学习时确保光线充足、均匀。

孩子要尽量少去人群密集、通风不良的公共场所,必要时规范佩戴口罩。应关注天气变化,及时增减衣物,预防受凉。如计划异地旅行或返乡,可提前了解目的地疾病流行情况,并做好相应防护。

健康无小事,守护在平时。专家表示,希望这份提示能帮助学生和家长科学规划假期生活,让孩子在享受温馨假期的同时,也能养成健康习惯,强健体魄、维护健康,以饱满的状态迎接新学期的到来!



## 南宁市中医院 赴省新镇卫生院开展专项培训

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南宁市中医院护理部组织医院静疗专家团队前往省新镇卫生院,开展“从制度到实操——基层安全注射与职业防护”专项培训。此次活动以精准帮扶为抓手,推动优质医疗资源下沉基层,切实助力基层医疗服务提质增效,为辖区群众健康筑牢安全屏障。

基层医疗服务质量安全关乎群众就医体验,安全注射与职业防护是基层临床核心工作。为保障培训实效,本次培训紧扣基层实际需求,采用“知识精讲+案例分析+互动答疑”模式。专家团队依托临床经验,精选典型案例,剖析不安全注射的医疗风险与感染隐患,讲解防控要点与操作规范。针对锐器伤处置、无菌操作、防护用品使用等痛点,专家现场答疑、示范指导,帮助参训人员纠正误区、掌握技能。现场互动热烈,参训人员通过交流学习,快速吃透关键知识,实操能力与风险防范意识显著提升。

近年来,作为片区龙头医院,南宁市中医院秉持“资源下沉、服务基层”的理念,积极践行分级诊疗政策,通过专家帮带、专项培训、技术指导、远程会诊等多元形式深化基层帮扶,赋能基层医疗机构提升服务质量与安全管理水平。未来,该院将持续聚焦基层需求,深化合作联动,拓展帮扶广度与深度,开展更多精准实用的专项培训与技术支持,推动区域医疗服务同质化发展,让群众在家门口享有优质安全的医疗服务,筑牢生命健康防线。

■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

这周,寒假来临,孩子们在享受放松与团聚时光的同时,也面临作息、饮食与活动模式变化的挑战。如何让假期既欢乐又健康?带着问题,记者采访了南宁市疾控的专家。

“假期容易打乱孩子们的正常生活节奏,而规律饮食与作息是假期健康生活方式的基础。”专家表示,寒假恰逢春节,聚餐和聚会频繁,饮食容易过量或不均衡。孩子们应把握“营养均衡、多样适量”的原则:每日饮食应涵盖谷类、蔬菜、肉类、蛋类、奶制品、豆类等至少12种食物,并合理选择食用时间,避免影响正餐或睡前进食。假期饮食还需兼顾健康与安全,外出就餐则应选择卫生可靠的餐厅。

足量饮水是维持身体代谢与免疫功能的关键,冬季空气干燥,孩子假期在家或外出游玩时也要注意及时、足量饮水,聚会时尤其要避免以含糖饮料、功能饮料代替水。充足睡眠对学

## 医患同心共克病魔 一封感谢信见证温暖历程

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南宁市医院普外一区收到患者及其家属送来的一封感谢信,质朴字句背后,是一段医患同心、共渡难关的温暖历程。

此前,65岁的患者洪阿姨因反复排便备受折磨,辗转多地求医却未见起色,一度陷入绝望与迷茫。听闻南宁市医院专家林劲松在微创手术领域的精湛造诣,慕名到院就诊。

初见时,洪阿姨满心焦虑,诉说着病痛与担忧,言语间满是无助。“您别着急,慢慢说,有什么不舒服都告诉我,我们一起想办法。”林劲松柔声宽慰。结合细致问诊与检查结果,林劲松为患者制定了个性化治疗方案:在全麻腹腔镜下行直肠癌根治术+回肠造口术。沟通方案时,林劲松特意放慢语速,将专业术语化为通俗话语,一句“治疗的每一步,我们都会全程把控,放心就好”,如一颗定心丸,彻底打消了洪阿姨和家人的顾虑,让她安心接受治疗。

“医者仁心这四个字,在这段求医的日子里变得无比具象。”洪阿姨感激地说,医生事事替病人和家属着想,面对患者反复提问,始终耐心细致、不厌其烦,为此写下感谢信表达感激之情。

记者了解到,该院普外一区的护理团队早已将专业融入日常,更将关怀注入点滴。晨间的亲切问候,用药的温柔叮嘱,康复的耐心提醒,在寻常言语中,流淌着不寻常的暖意。见洪阿姨术后行动不便,护士主动来到床边,轻握她的手修剪指甲。这双手,托起的是技术,传递的是温度。

洪阿姨的故事,是南宁市医院践行“以患者为中心”服务理念的生动缩影。从诊室里的耐心问诊、手术台上的精准施治,再到病房中的暖心陪伴,全院医护人员始终将专业素养融入诊疗细节,把人文关怀融入日常陪伴,用一言一行诠释着“以患者为中心”的服务理念。未来,南宁市医院将继续以精湛医术筑牢健康防线,以温柔初心传递医者温度,护佑南宁百姓的生命健康与幸福。

## 沪闽专家联手 30年“永盲”患者重见清晰世界



沪闽联手开展手术。

本报讯(记者 黄伟勋)“我的左眼几乎瞎了30年,没想到还能治好,感谢专家和医护人员,让我重见光明!”近日,在南宁市医院眼科,即将出院的陈先生热泪盈眶,连声道谢。

多年前,一场意外撞击导致陈先生左眼晶体脱位、视网膜脱离,紧急开展玻璃体切除术后,脱位晶体被取出,视网膜复位。但因未及时复查,植入晶体致使陈先生眼内结构紊乱、悬韧带脆弱,视力逐步衰退至仅能感知光感,这一黑暗状况持续了整整30年……为求一线光明,家属带陈先生远赴北京、福州、广州等多地眼科医院求诊,皆因悬韧带脆弱,晶体植入手术难度大、风险高,未能获得有效治疗方案。一次次奔波,一次次失望,让一家人近乎接受了“左眼永盲”的残酷现实。

转机出现在南宁市医院开展的村镇复明工程基层筛查中。抱着试一试的心态,陈先生参与了筛查,医护人员发现其眼部问题的特殊性后高度重视,当即劝说并邀请他到南宁市医院完善专科检查。该院眼科主任张振洲接诊后,为其开展全面眼部专项检查。插片矫正测试时,陈先生惊喜发现左眼能看清模糊影子,这一发现让医患双方重拾复明信心。张振洲结合检查结果判断,陈先生的眼底功能尚存,并第一时间联系上海眼科专家启动联合会诊。

针对患者囊袋支撑不足、悬韧带松弛,常规晶体植入易脱位的诊疗难点。沪闽专家团队展开深入研讨,反复推演手术方案,最终确定“人工晶体悬吊术”手术方案,以缝线固定人工晶体,在

保障手术效果的同时,最大程度规避二次创伤。

术中,张振洲与上海专家姜春晖教授密切配合,在高倍显微镜下精准操作,将人工晶体精准定位并稳固悬吊,全程规避眼部重要组织损伤。历时1小时,手术顺利完成。术后一个月,当纱布揭开,陈先生清晰看见眼前景象时,激动落泪。复查显示,其左眼视力从光感提升至0.5,且仍在持续恢复中!康复后,陈先生的家属特意发微信致谢。

从基层筛查的精准识别,到沪闽专家的联合会诊,再到联手施术的精准救治,这场跨越30年的“光明重启”,既是南宁市医院眼科精湛技术、厚植人文的生动彰显,更是南宁市医院深耕基层眼健康筛查、深化医疗合作、扎实推进复明工程的丰硕成果。

## 精准诊疗破不孕困局 患者圆了“妈妈梦”

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南宁市官桥医院妇产科传来喜讯,38岁的高女士在精准诊疗与悉心指导下,成功摆脱继发性不孕困扰,平安分娩一名健康男婴,并专程送上锦旗致谢。

原来,3年前,高女士出现经期延长的症状,备孕两年迟迟未能受孕,曾辗转泉州、厦门多家医院就诊,被诊断为继发性不孕。前不久,高女士前往南宁市官桥医院妇产科寻求帮助。科室团队接诊后,对其病情进行全面评估,最终为其制定了宫腔镜检查+诊断性刮宫术的个性化诊疗方案。

术中,医生通过宫腔镜将宫腔内部状况数十倍放大呈现在屏幕上,清晰发现宫腔内存在大量条索状粘连带。凭借娴熟的操作技巧,医生在直视下运用微型器械精准完成粘连分离与切除,同时最大限度保护了正常子宫内膜。该手术具有微创、出血少、恢复快的显著优势,尤其适用于轻、中度宫腔粘连且有迫切生育需求的患者。

术后,科室团队并未就此止步,为其制定了系统的内膜修复治疗与生育指导方案。经过3个月的调理,高女士子宫内膜达到最佳的备孕状态,并在术后第3个月成功自然受孕。目前高女士已经平安分娩一健康男婴。

据悉,近年来随着医学技术的飞速发展,微创观念和微创外科在临床中获得广泛应用。宫腔镜是一项新的微创性妇科诊疗技术,用于子宫腔内治疗的一种纤维光源内镜,包括宫腔镜能源系统、光源系统、灌注系统和成像系统。它是利用镜体前部经人体的天然孔道——阴道及子宫进入宫腔,对所观察的部位具有放大效应,以直观、准确成为妇科出血性疾病和腔内病变的首选检查方法,被誉为妇科医师的第三只“眼睛”。

## 南宁市妇幼保健院 首期学能训练营结营

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南宁市妇幼保健院儿童保健中心第一期周末学能训练营圆满结营,短暂的光里,孩子们不仅收获知识、锻炼能力、结识伙伴,更解锁了学习的新乐趣。

开营之初,该院儿保医师带来“注意缺陷多动障碍”专题科普,围绕多动症的识别、规范诊疗、干预训练等核心内容展开专业讲解,为家长们答疑解惑,厘清儿童学习能力发展中的常见误区,用专业的儿保知识为本次训练营筑牢基础,让学能培养更具科学性和针对性。

训练营的课堂上,医护人员以趣味互动、科学训练为核心,围绕孩子专注力、思维力、学习习惯等核心学能展开针对性引导。孩子们在轻松的氛围中参与各项训练,从懵懂尝试到主动探索,从分散注意力到专注投入,每一个小进步都被看见,每一次小突破都值得喝彩。

首期学能训练营的圆满结束,是终点更是新起点。未来,南宁市妇幼保健院儿童保健中心将以专业的儿保服务为核心,深耕儿童学习能力培养领域,用科学、趣味的方式助力孩子成长。

## 警惕结直肠癌年轻化 这些“求救信号”别忽视

本报讯(记者 黄伟勋)日前,35岁的尤女士在南宁市中医院消化内镜中心确诊直肠癌中分化腺癌,这个结果让她和家人既震惊又懊悔。

据了解,近1个月来,尤女士出现大便次数增多的情况,从以往每日1次变为两三次,大便形态明显异常,呈现独特的“凹槽状”。其间她饮食正常,体重也未出现明显下降,仅因症状持续影响睡眠质量。随后,她前往南宁市中医院就诊,医生详细问诊后,初步诊断为肠道器质性病变,立即为其安排肠镜检查——这一关键检查最终揭开了“凹槽便”的真相。

在检查的过程中,医生发现尤女士的直肠内有一个不规则肿物,表面凹凸不平,边缘呈堤状隆起,已造成局

部肠腔狭窄。病理活检结果确诊为中分化腺癌,属于中等恶性程度的结直肠癌类型。

其实,结直肠癌早期症状隐蔽但并非无迹可寻,像大便形态改变、排便习惯异常等“小信号”,正是肠道发出的“求救信号”,切勿因年轻或症状轻微而忽视。

记者了解到,近年来,结直肠癌发病率持续上升,且呈现年轻化趋势,我国每年新发病例占恶性肿瘤第二位,很多患者就诊时已达中晚期,核心原因就是忽视了早期症状。结合尤女士病例,该院专家总结了结直肠癌最易被忽视的5大预警信号:一是排便习惯突变,患者可能会无诱因出现大便次数增多、腹泻、便秘,或腹泻与便秘交

替,持续超过3周;二是大便形态异常,患者可能出现大便变细、变扁,或表面出现凹槽、棱角,这是肿瘤压迫肠道导致的典型表现;三是便血或黏液便,患者可能出现鲜血便、暗红色血便,或大便混有黏液、脓血,需注意与痔疮区分;四是里急后重感,患者可能会频繁有便意但排不尽,或伴随肛门坠不适;五是不明原因腹痛、腹胀,患者可能会持续性下腹部隐痛、胀痛,或腹部摸到不明肿块。

“尤女士的‘凹槽便’是典型的肿瘤压迫症状,却常被误认为是消化不良或痔疮,这是临床常见的认知误区。”南宁市中医院消化内镜中心的医生强调,结直肠癌早期症状与肠功能紊乱、肠炎等良性疾病相似,极易混

淆,但只要出现上述任何一种异常并持续超过3周,都应及时进行肠镜检查,这是目前诊断结直肠癌的“金标准”。“结直肠癌从癌前病变发展到中晚期,通常需要5年—10年时间,这为早筛早治提供了充足窗口。早期结直肠癌的治愈率非常高,5年生存率可达90%以上,而晚期5年生存率仅13%左右,定期筛查是降低死亡率的关键。”

医生提醒,虽然目前推荐大于40岁群众体检普查肠镜,但随着大众饮食、生活习惯的改变,肠癌发病率仍呈逐年上升趋势。尤女士的经历也警醒大家,年龄小于40岁不再是肠道恶性肿瘤的禁区,若有相关症状,不要掉以轻心,尽早完善内镜检查可能挽救一条生命、拯救一个家庭。