



## 全市消毒供应知识与技能竞赛 在市中心医院成功举办

本报讯 记者李嘉报道:10月29日,“咸宁市消毒供应基础知识与技能竞赛”在市中心医院成功举办,全市7支精英代表队同台竞技,尽显消毒供应人的专业风采。

本次竞赛由市医院感染管理质量控制中心主办,设置基础笔试、智慧讲堂、技能比武、团体竞技四大环节,从理论素养、教学能力、实操技能到团队协作,构建“全维度、多层次”比拼体系,全面检验并提升消毒供应专业队伍的综合能力。

在基础笔试环节,选手们通过手机扫码答题的“云测试”模式,需在30分钟内完成单选、多选、判断共50道题,内容覆盖消毒供应核心规范、操作标准与应急处置等关键知识点。

智慧讲堂环节,选手们围绕“消毒供应实践创新、质量管控优化”等主题,结合PPT展开限时演讲,从案例剖析、经验分享、理论解读到实践指导,展现教学能力与知识整合功底。

技能比武环节,选手需在10分钟内完成腔镜手术器械检查与包装全流程操作,从器械功能校准、清洁度精细化评估,到规范打包、标识粘贴,严格遵循操作标准,彰显专业素养。

在团体竞技环节中,各代表队通过必答題、抢答题、选答题、趣味题四大模块展开比拼,既有对专业知识的精准考核,又有对反应速度的强化考验。

本次竞赛通过“理论+教学+操作+协作”全方位比拼,成功达成“以赛促学、以赛促练、以赛促用、以赛促优”的目标,为保障患者安全、筑牢医疗安全屏障注入强劲动力。

## 市中心医院神经内科 举办“世界卒中日”义诊

本报讯 记者李嘉报道:10月29日,市中心医院神经内科医护团队在门诊大厅举行“世界卒中日”专题义诊活动,吸引众多居民积极参与。

活动开始,神经内科一病区副主任肖勇向大家介绍什么是脑卒中以及国内外卒中现状。护士长吴晓燕通过宣传展板、健康手册、现场讲解示范等方式,向市民传授“BE FAST”卒中快速识别法及“卒中120口诀”,帮助群众清晰地了解卒中症状、掌握急救措施;二病区护士长余晶围绕卒中风险评估、快速救治、健康教育、用药指导等开展服务,助力就诊群众排查健康隐患、知晓防治及预后知识。

义诊现场,市民手持病历和体检报告,在义诊台前排起了长队,迫切希望与专家面对面交流。专家们耐心聆听、细致检查,就卒中的早期识别、危险因素控制、康复治疗及日常预防等问题,为市民提供权威、个性化的专业指导。

神经内科门诊“脑心健康小分队”为居民提供血压测量、健康咨询、体格检查等服务,并进行了《脑卒中危险因素筛查量表》评估,根据筛查结果,为高危、中危、低危人群建立卒中健康档案,提出指导性意见。

此次义诊帮助群众解决了实际的健康问题,更强化了大家对卒中“早预防、早发现、早诊断、早治疗”的健康意识,进一步降低了卒中的潜在威胁。

## 湖科附二医院精神科 点燃患者生命希望

本报讯 通讯员熊苗报道:10月22日,湖科附二医院精神科一病区的病房里,患者吴先生在家属及医护的陪伴中度过了一个温馨的生日。

吴先生生日前夕,精神科一病区医护人员得知他和大家一起过生日的心愿,便立刻行动起来:护士长取来生日蛋糕,年轻医生搬来折叠桌和绿萝,家属买来生日蛋糕……傍晚,生日会开始,“祝你生日快乐……”医护人员唱起了生日歌,吴先生在护士搀扶下切开蛋糕分给病友,病房里充满甜蜜与温馨。

该院精神科一病区负责人表示,治疗不是冰冷的流程,而是以真心贴近真心,是医护用心践行人文内核,用温暖点亮阴霾角落,让患者更加坚定康复的信心。

对精神科患者而言,康复之路漫长孤独,这场小小的生日会像石子激起患者心湖涟漪,更让病友明白,病房同样有关爱与温暖,生活仍有可期待的希望。

## 通城县人民医院内科 赴北港镇开展健康义诊

本报讯 通讯员李毅报道:近日,通城县人民医院内科一支部组织专家团队,前往北港镇卫生院开展以“律动不息”为主题的健康义诊活动。

活动现场,前来咨询的市民络绎不绝,专家团队采取“一对一”问诊方式,围绕冠心病、高血压、心律失常、脑梗死、糖尿病等常见心脑血管及内分泌疾病,耐心解答市民关于疾病预防与治疗的疑问,并结合每位市民的健康状况,提供个性化的用药指导、科学运动建议及生活方式优化方案。

活动不仅为群众提供免费诊疗,还面向高风险人群开展现场检查,免费发放药品,并提供血压、血糖检测服务;医护人员对检测异常者给予个体化解读,并提出了生活方式调整建议。

同时,该院内科一支部还准备了丰富的科普宣传资料,借助通俗易懂的图文,向公众讲解心肌梗死等疾病的典型症状,传递“早筛查、早干预”的健康理念。

心血管内科主任医师提醒大家,预防是守护心血管健康的“第一道防线”,通过合理膳食、适量运动、戒烟限酒、控制体重、定期体检与有效管理压力,能够显著减轻心脏负担,筑牢健康屏障,如频繁出现胸闷、胸痛、心慌,或症状持续加重,以及出现不明原因的乏力、晕厥等情况,应及时就医。

# 神经性头痛发作怎么办?

## 市中心医院神经内科专家支招

本报记者 李嘉 通讯员 李梦娇

明明没感冒没发烧,脑袋却昏昏沉沉,像被人套了个“紧箍咒”,胀得慌、沉得慌,有时候疼得连工作都没法专心,市中心医院神经内科专家表示,这很可能是神经性头痛发作。如何认识神经性头痛?神经性头痛如何防治?市中心医院神经内科专家为大家支招。

### 什么是神经性头痛

专家介绍,神经性头痛又称为紧张性头痛、功能性头痛,它是一种常见的慢性头痛,主要是由于长期的神经活动处于紧张与疲劳状态,或强烈的精神刺激引起大脑功能活动紊乱,造成疼痛耐受性的阈值降低与头部肌肉紧张,从而引起头痛。

说“神经性”,大家别以为是神经断了或者坏了,其实更像是我们的神经“累着了”“气着了”,比如,天天加班赶方案、带娃到半夜睡不好,神经一直绷得紧紧的;或者跟人拌了嘴、受了委屈,情绪一激动……这些都可能让大脑“工作紊乱”,脑袋上的肌肉也跟着紧张,最后就变成了头痛。

神经性头痛的位置不固定,可能是两边太阳穴、后脑勺,也可能整个头都疼;不是那种“钻心的疼”,更像是闷着疼、胀着疼,或者感觉脑袋被带子勒住了;疼的程度不算特别重,一般不会让人躺床上起不来,但架不住它“磨人”,有的人数十年都被它缠上,一天里疼的时间比不疼的还多,尤其是生气、失眠、焦虑的时候,疼得更厉害。

### 如何辨别神经性头痛

专家提醒,如果总是头疼,建议去医院让医生判断,医生一般会做三件事:

询问详细病史。采集详细的病史对于诊断神经性头痛非常重要,医生会询



问头痛的发作频率、程度、性质、持续时间、加重或缓解因素等,了解患者的生活习惯、工作压力、情绪状态等也有助于诊断。

进行体格检查。医生会进行全面的体格检查,包括测量血压、检查神经系统功能等,以排除其他可能导致头痛的躯体疾病。

开展辅助检查。在某些情况下,医生可能会建议进行一些辅助检查,如头颅CT、MRI、脑电图等,以帮助确定头痛的原因。

### 神经性头痛如何防治

神经性头痛不是“忍忍就过去”的毛病,找对方法才能减轻,关键是“对症下药”,医生会根据具体情况选择合适的办法帮助缓解。

药物治疗:药物治疗是神经性头痛的主要治疗方法之一。常用的药物包括

非甾体抗炎药、三环类抗抑郁药、抗癫痫药等。这些药物可以缓解头痛症状,但需要在医生的指导下使用,并且可能会带来一些副作用。

物理治疗:物理治疗包括按摩、针灸、热敷、冷敷等。这些方法可以缓解肌肉紧张,改善血液循环,从而减轻头痛症状。

心理治疗:心理治疗对于神经性头痛的治疗也非常重要。医生可能会建议患者进行认知行为疗法、放松训练等,以帮助患者调整心态,缓解压力,改善睡眠质量。

生活方式调整:改变生活方式对于神经性头痛的预防和治疗也非常重要。患者应注意休息,避免过度劳累和紧张,保持良好的睡眠习惯。同时,患者应避免食用刺激性食物、饮料,如咖啡、茶、巧克力等,避免饮酒和吸烟。

生活规律——保持规律的生活作

息,避免熬夜、过度劳累。

饮食健康——避免食用过多刺激性食物,如咖啡、茶、巧克力等,避免饮酒和吸烟。

心理调节——学会放松,避免长期处于紧张、焦虑状态。

适度运动——适当进行体育锻炼,增强体质。

定期体检——定期进行体检,及时发现和治疗身体疾病。

总之,神经性头痛是一种常见的疾病,需要及时诊断和治疗,在治疗过程中应根据患者的具体情况选择合适的治疗方法,并注意生活方式的调整和预防,对于特殊人群,如儿童、孕妇和老年人需要特别关注,遵循安全护理原则,确保治疗的安全性和有效性。

### 链接

## 这些人头痛要更小心

儿童。儿童头痛原因可能与成人不同,需要特别关注。在诊断和治疗儿童神经性头痛时,应遵循儿科安全护理原则,避免过度使用药物。

孕妇。孕妇在治疗神经性头痛时需要特别谨慎,应避免使用可能对胎儿有影响的药物。医生会根据孕妇的具体情况选择合适的治疗方案。

老年人。老年人的身体机能下降,对药物的耐受性也较差,在治疗神经性头痛时需要注意药物的剂量和副作用。同时,老年人可能还存在其他健康问题,需要综合考虑治疗方案。

## 辨证施膏 精准养生

# 市中医医院举办膏方养生文化节

本报讯 记者李嘉报道:当前正是中医“冬藏进补”的黄金时节。为传承中医药养生智慧,满足市民秋冬养生保健需求,市中医医院第十一届膏方养生文化节正式拉开帷幕。

本次活动以“辨证施膏,精准养生”为核心,汇聚全院资深中医专家团队,定制个性化膏方,为市民送上专属健康守护,让这个冬天暖意融融,元气满满。

本次膏方节,市中医医院带来多重养生福利与专业保障,组建了由知名老中医领衔,涵盖内科系列、外科系列、康复系列、妇科、儿科等多个领域的专家团队,每

位专家均拥有丰富的膏方开具经验,将通过“望闻问切”精准辨证,结合个人体质、生活习惯、健康诉求,除了协定膏方外,还有量身定制的专属膏方,真正实现“一人一方、一方一效”。

为确保膏方品质,医院严格筛选地道药材,从源头把控原料的药效与安全性,所有膏方均由专业药剂师遵循传统工艺与现代质控标准精心熬制,锁住药材精华,保证膏体醇厚、疗效确切。

活动当天,医院还将举办系列中医药养生科普活动,专家现场讲解膏方进补知识、秋冬养生误区、日常保健技巧等内容,

同时提供免费体质辨识、血压血糖检测、养生咨询等多重优质服务,让市民深入了解中医药文化,科学进补,合理养生。

市中医医院治未病科专家介绍,膏方作为中医药文化的瑰宝,是集调理、滋补、治疗于一体的特色剂型,采用数十味地道药材,经“浸、煎、榨、化、滤、熬、收”等多道传统工艺精制而成,药性温和、滋补持久,能兼顾扶正固本与祛邪强身,尤其适合秋冬季节调理身体。

适合膏方调理的人群主要包括:腰膝酸软、失眠多梦、免疫力下降、反复咳嗽哮喘、慢病恢复期(如高血压、糖尿病等稳定

## 通城县人民医院神经外科

# 为患者成功切除鹅蛋大颅内肿瘤

本报讯 记者李嘉、通讯员杜仲报道:身体一向硬朗的45岁熊先生,最近被反复头痛缠上了。起初他以为是工作忙、休息少,没当回事,可症状却一天比一天加重——从轻微胀痛到剧痛难忍,还出现了肢体无力、呕吐、说话不流利的毛病。家人慌了神,赶紧带他到通城县人民医院就诊,一场与“颅内肿瘤”的较量就此展开。

接诊后,影像学检查结果让所有人揪心:熊先生颅内长了一个鹅蛋大小的肿瘤,脑组织已明显受压,甚至出现了脑疝

迹象,恶性肿瘤的可能性极大。

“这么大的肿瘤,这么复杂的情况,县医院能治吗?”突如其来的坏消息让熊先生和家人陷入恐慌,萌生了转往大城市医院治疗的想法。面对家属的顾虑,神经外科团队没有退缩,而是耐心细致地讲解病情、手术方案和科室实力,用专业和真诚打消了他们的疑虑。最终,家属选择信任,决定留在本院接受治疗。

神经外科团队反复研讨,组织肿瘤科、放疗科、影像科、ICU等多学科会诊(MDT),制定了“手术全切肿瘤+术后放

化疗巩固”的个体化方案——既要完整切除肿瘤,又要最大程度保护周围正常脑组织,恢复患者日常生活自理能力。

经过充分准备,手术如期进行。在高清显微镜下,经验丰富的主刀医生精准地剥离肿瘤与正常脑组织的粘连,历时近6个小时的奋战,手术顺利完成,肿瘤被完整切除,术中脑功能区保护也达到了预期效果。

患者在重症监护室平稳过渡,次日转入普通病房。术后,患者恢复良好,头晕头痛的症状消失,肢体活动及语言功能恢复正

常,目前已在放疗科进行下一阶段治疗。

专家介绍,胶质瘤起源于脑部胶质细胞,是常见的原发性颅内恶性肿瘤,约占所有颅内肿瘤的40%至50%。随着医学技术的不断进步,越来越多的胶质瘤患者通过手术、放疗、化疗等综合治疗手段,获得了长期生存的机会。

早发现、早诊断、早治疗是战胜胶质瘤的关键。如果出现持续加重的头痛,恶心、呕吐、视力下降、视野缺损、癫痫发作、肢体无力、麻木、语言障碍、性格改变、记忆力下降等症状需及时就医。

# “吃糖多”对视力的隐形伤害

糖的“杀伤力”不止伤牙,还会悄悄拉低孩子的视力。权威期刊研究显示:每天吃添加糖超50克的孩子,近视率是“吃糖少”的孩子的2倍,若超100克,近视风险直接翻倍。糖不会直接导致近视,但会间接伤眼,尤其对正在发育的孩子,伤害更明显。

眼球壁(巩膜)像房子需要“钢筋”(钙)撑硬度,吃太多糖时,身体代谢糖会产生中和酸性物质,影响钙的吸收,使得眼球壁变脆、有弹性,眼轴增长,光线聚焦在视网膜前,近视就来了。研究发现,爱吃糖的孩子,眼球壁薄15%,眼轴长得快20%,近视度数涨得更快。

过量糖代谢会产生晚期糖基化终产物(AGEs),在眼睛里堆多了会引发慢性

炎症,伤害视网膜(感光关键部位),影响视力发育;弱视神经(传视觉信号到大脑),看东西模糊、易疲劳,间接加速近视。

户外光照能让视网膜分泌“多巴胺”(天然护眼剂,抑制眼轴增长过快),但高糖会让血糖忽高忽低,干扰多巴胺分泌,哪怕每天户外活动2小时,爱吃糖的孩子近视率仍比“少吃糖”的孩子高35%。

不是完全不能吃糖,而要控在安全范围内,按照《中国居民膳食指南》:3-6岁≤25克/天(约6块方糖);7-17岁≤50克/天(约12块方糖),最好≤25克。

这里的“糖”指“添加糖”,如糖果、可乐、蛋糕、炒菜放的糖,不包括水果、牛奶里的天然糖。

建议用健康甜味替换高糖零食:用苹

果、蓝莓、草莓代替糖果蛋糕;用无糖酸奶、“柠檬片+白开水”代替乳酸菌饮料、果汁;用核桃(每天≤10克)、煮玉米代替饼干和薯片。

警惕“隐形糖”,买东西看配料表:番茄酱(100克含15-20克糖)、方便面调料包、面包蛋糕;买包装食品时,选“碳水化合物(糖)”≤5克/100克的。

家长带头减糖,营造低糖氛围:家里少买或买高糖零食、饮料,眼不见为净;做饭少加糖、少用调味酱,多吃清蒸、水煮菜;周末一起做“低糖点心”,如无糖戚风、水果沙拉,让孩子参与其中。

控糖只是第一步,配合这3件事,护眼效果翻倍:补充“抗糖护眼营养素”,如钙(牛奶、豆制品、菠菜),帮眼球壁保硬

度;叶黄素,如蓝莓、玉米、西兰花,护眼视网膜;维生素A,如胡萝卜、动物肝脏,每周1-2次,每次50克),抗疲劳、促视力发育。

每天2小时户外活动,激活多巴胺:上学提前15分钟出门,小区散步;放学后操场玩20分钟再回家;周末去公园“晒太阳”,让眼睛接触自然光。

每半年查眼轴,早发现、早调整:6-12岁孩子若眼轴每年长超0.3mm,及时减糖;已近视的孩子,按医生建议选离焦类眼镜(角型/离焦镜片)、低浓度阿托品,控度数。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育