

不可忽视的冬季幼儿保健

安康市人民医院 秦敏

冬季，随着气温不断下降，防止幼儿生病成了父母们头疼的事情，其实，做好以下五点可以起到一定效果。

1、幼儿冬季保健要合理穿衣，应随气候变化而增减，在活动前或进入有暖气房间时应脱去外衣。

2、幼儿冬季保健要保持室内空气流通，注意保持幼儿活动场所良好的环境条件，保持室内空气流通，在有空调的环境中，应视情况调节室内的湿度。

3、幼儿冬季保健要均衡饮食，宝宝饮食要三分饥与寒，就是不能过饱，让肠胃负担太重。同时不太提倡冬季给孩子“药补”。只要饮食均衡，蔬菜、水果、含蛋

白质较多的肉、蛋、奶、豆类以及粮食都给孩子吃，让他们心情愉快地正常吃饭，多喝白开水，这样有利于健康。

4、幼儿冬季保健要多晒太阳，阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。

5、幼儿冬季保健要做好皮肤护理，使用不含皂质和刺激物的婴儿沐浴露给宝宝洗澡，作用温和不刺激的婴儿润肤油、润肤露等护肤品。应选用专为宝宝设

计的婴儿洗发精。

在冬季，为了保证幼儿健康，吃也很重要的一个环节。如何吃的健康，首先要有高含膳食纤维的食物，膳食纤维能调节人体的吸收和排泄，保持大便通畅，这对于身体内毒素的排出十分有利；其次要有富含维生素的食物，摄入足够的维生素，就能有效增强幼儿身体的免疫机能；第三是润燥食品，冬季气候干燥，多吃些润燥食品，对孩子身体健康有好处。萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、润喉清嗓、降气开胃、除燥生津、清凉解毒。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，就是说萝卜有很好的保健

功能。吃萝卜的花样很多，可生吃、凉拌、炒菜，也可做汤；最后是菌藻类食物，一些常见的菌藻类食物含有丰富的人体必需的常量和微量元素，如磷和碘等，有助于增加孩子的抵抗力，增强身体的全面素质。冬季养生可以让孩子多吃一些这类食物。菌藻类食物有香菇、猴头菇、银耳、海带、紫菜等。

幼儿冬季保健要注意什么？最重要的是注意保暖设施，最适合幼儿的室温约为摄氏25度左右，家中最好能备上一个温度计，可随时观察温度的变化。幼儿如果有出汗，要及时用干毛巾擦干。

“手术”后的坚守

通讯员 黄义 赵坤

足患者的需求。就这样，在院里，随处可见李云清查房看病、诊疗会诊的身影。慢慢地他和医生患者的关系也变得越来越融洽。

工作上，李云清认真负责在医院里是出了名的。对患者他也是视如亲人。一次，一名患者到外科看病，做完CT后，没有钱住院。得知这一消息，李云清主动拿出300元，帮她办理住院手续。事后，李云清也没有将这件事告诉大家，他甚至连这位大姐的姓名都没记住。他常说，“岚皋的人淳朴善良，懂感恩，能帮一把是一把。”

天有不测风云，2019年1月，李云清在回常州例行体检中查出患有原位腺癌，拿到检查结果的李云清心里一沉，他不敢接受这样的现实。侥幸的心理和错误的诊断占据了他的内心。过完正月十五后，他怀着复杂的心情，继续回到了工作岗位。

这段时间，李云清一直努力工作着，

很多时候因为忙碌，他都忘记了这件事情，但每当独自一人漫步闲逛时，癌细胞在身体里的阴影时刻还笼罩着他。

最终，李云清还是请假回到家中进行修养。今年8月8日，他在上海胸科医院做了原位癌切除手术。

手术进行得很顺利，但还是遗留了一些小的毛病。由于手术皮下有一个可吸收线没有吸收，像鱼刺一样戳着他的皮肤引起疼痛。他索性找来同事进行了两次小的切除，把没有吸收掉的线又拿了出来。

按照医嘱，手术后必须休息3个月。2个月后，李云清不顾媳妇的劝阻，毅然选择回到岚皋继续完成援陕支医工作。媳妇、朋友的不理解，却换来的是李云清的这句话。“有头有尾，有始有终，普通的毛病我可以看，在手术台下做指导，我能行。”

11月20日是李云清离开岚皋的日子，也是第一批援陕支医支农人员

返回家乡的日子。20多天里，李云清在医院仍然重复着查房看病、与患者嘘寒问暖的工作，在他身上丝毫不见有过癌症的畏惧。他说，“站好最后一班岗，做好本职工作，服务好岚皋的患者，自己也就满意了。”

李云清在岚支医期间，共接诊260例，完成手术23台。他用自己的实际行动，诠释着从医的高尚与敬业。李云清的事迹感动了很多人，无论是在岚皋县中医医院的医生，还是援陕在岚支医支农的同事们，他们都被李永清舍小家顾大家、默默无闻、甘于奉献的精神所感染。第二批援陕医疗专家、新北区孟河中医医院副院长姚圣春表示，李云清是第一批苏陕协作医生中的佼佼者，他们将继续发扬李医生这种优良的作风，为苏陕协作出力，为岚皋的老百姓奉献自己的力量。

我市召开始幼健康扶贫项目推进暨培训会



本报讯(记者 田丕 通讯员 聂婷)11月22日，全市妇幼健康扶贫项目推进暨培训会在市妇幼保健院高新区召开。此次会议由市卫生健康委员会主

办，空军军医大学西京医院、市妇幼保健院联合承办。会议特别邀请了西京医院李军教授专家团队以及市妇幼保健院妇女保健科主任刘世秀等专家分别

大幅度减少患者往返西安的次数，服务于当地百姓。

了解“难言之隐”

安康市中医院 李毅忠

痔疮这个疾病大家应该不陌生，因为发病率高，老百姓有“十人九痔”的说法。据不完全统计，人群中有98%的人一年中都会有肛肠疾病的症状。当进食辛辣刺激食物之后；久坐久站久蹲之后；剧烈活动劳累之后，或多或少可能会有肛门瘙痒、潮湿、坠胀、疼痛、甚至出血、脱出等症状，这时候不由得要怀疑自己是不是得了痔疮？别急，先来认识什么是痔疮。

痔疮是人们习惯的称呼，它是“内痔、外痔、混合痔”的总称；每个人在肛门直肠结合处都有一层环状增厚部分，由静脉、平滑肌和结缔组织组成的肛管壁，简称“肛垫”。是起闭合肛管、节制

排便、感觉排便的作用。能使人体直肠内的稀便、肠液不容易流出来，我们可以理解为一个“垫片”一样作用的组织，是人体正常组织。当肛垫出现充血、下移合并增生肥大的时候才形成“肛垫病”就诊断为内痔；当肛管远端皮下静脉丛扩张或血栓形成就诊断为外痔；当相应部位内痔与外痔相互融合就诊断为混合痔。

不是所有的痔疮都需要治疗，很多痔疮只需要改变生活习惯就可以好转，或者门诊使用药物治疗就可以解决问题。只有痔疮反复出现便血、脱出、肿胀、疼痛等症状时才需要手术治疗。所以手术治疗要慎重。

目前痔疮遵循的治疗原则是：无症状的痔疮无需治疗；有症状的痔疮重在减轻或消除症状，而非根治，所以“有痔必除”是个错误概念；当以上方法治疗效果不佳时才考虑手术治疗。

痔疮治疗是否疼痛关键要看发病部位。单纯内痔是受内脏神经支配，痛觉不敏感，无论什么方法在此操作，治疗起来都不会疼痛。很多内痔便血、脱出患者因惧怕手术疼痛，恰恰容易受非正规医院或非专业医生的“无痛手术”诱导而实施非规范化治疗。外痔分布的区域是躯体神经支配，对痛觉比较敏感，但由于暴露方便，区域阻滞麻醉效果好，疼痛很容易减轻。

临床以混合痔最多见，在痔疮中占90%。它的主要症状就是便血、脱出、肿胀、疼痛、异物感为主，常需要手术等综合手段治疗，这也是住院治疗主要人群。术前健康教育，术中精准区域麻醉，配合多模式术后镇痛，基本可以实现无痛。

痔疮的手术已经有几百年的发展史了，术式到现在都没有固定统一，每一类痔疮都对应的有一种或者多种的术式，肛肠外科医生的最高境界就是不同痔不同治。正因为这样，就存在很多不同的治疗方法，哪种合适需要专科医生个体化的方案制定。

石泉县医院利用腹腔镜打破高龄肿瘤手术禁区

本报讯(通讯员 曹靖 田从坤)

日前，石泉县医院为一例78岁的结肠癌患者成功实施了“腹腔镜下右半结肠癌根治术”，打破了该县高龄肠道肿瘤手术的“禁区”。

78岁的邓某近一个月来出现了反复腹痛并伴无法正常饮食的症状，在家人的陪伴下来到石泉县医院就诊。经过相关检查，提示为“回盲部占位”，肠镜下取活检提示结肠癌且肿瘤已导致结肠梗阻，如不及时手术，伴随肿瘤增大，将随时会有肿瘤破裂、大出血、生命衰竭等风险。最终邓某家属与医护人员经过商议后，决定在石泉县医院接受治疗。

考虑到邓某高龄，体质较弱，器官储备功能差且有高血压病、水电解质紊乱等多种情况，加之其曾行开腹囊切除术、腹腔内粘连严重，手术

风险大、并发症多，外一科主任陈孟及时邀请了内科、外科、病理科、麻醉科、肠镜科并组织外一科医护人员在术前对邓某的情况进行了认真详细的评估，最终决定为其实施“腹腔镜下右半结肠癌根治术”。在该院多学科的合作下，历时4个小时，邓某顺利度过手术难关，目前康复良好已痊愈出院。

石泉县医院外一科目前腹腔镜手术比例占80%，不仅能熟练完成腹腔镜阑尾、胆囊切除术、腹股沟疝、切口疝修补术等常规手术，而且开展了腹腔镜结直肠癌、胃癌根治术、腹腔镜下肝脏部分切除术、腹腔镜下脾切除等复杂、高难度手术，完成腹腔镜手术种类及数量在全市各县区中名列前茅。

汉阴“人脸识别”助力计生奖扶年审

本报讯(通讯员 刘勇)

近日，汉阴县卫健局组织召开2020年计划生育奖励扶助年审人脸识别系统培训会，对全县10个镇及局机关20多名业务人员系统培训，标志着“人脸识别”系统在该县全面推广应用。

汉阴县享受农村计生奖扶和特扶人员大多居住在交通不便的高山和边远山区，且年龄在65岁以上老弱病残者居多。每年10月至次年1月，奖扶对象需集中到户口所在镇、村进行在线指纹验证来完成奖扶资格审查。由于部分年龄较大腿脚不便和长期卧床不起的老人以及随子女长期居住在外不能按时到场，还有一部分奖扶对象由于长期劳动指纹磨损无法采集指纹，给奖扶年审工作带来不便和困难。

为提升“不忘初心、牢记使命”主题教育工作成效，为民办事解难题，县卫健局创新工作方式，积极探索“互联网+服务模式”，筹措资金6.3万元，与西安网是科技发展有限公司合作，全面推出“人脸识别”系统开展计生年审工作。“人脸识别”通过网络与图像视频动态识别相结合的方式，在手机端或电脑端为便捷式服务，替换了传统的指纹验证方式，让全县2829名计生奖扶对象足不出户就能完成年审。通过人脸识别系统，摆脱了传统的人工审核造成的人力和时间浪费，做到数据多跑路，群众少跑腿，有效提高计生奖励扶助对象年审的工作效率和准确率。

一封写给家庭医生的感谢信

通讯员 吴锐 周超 唐龙芳

11月11日，镇坪县曾家镇洪石卫生院家庭医生团队如约来到洪阳村进行第四季度慢病人户随访服务，在慢病患者童登祥家中，老人隔着老远就热情地打着招呼，一进门就紧紧拉着签约医生李海平的手不愿松开，一个劲儿说着李医生这一年米对他们的帮助，说到动情处眼角不禁泛起了泪花。

童登祥老人今年已经74岁，常年和老伴在家，儿子很早就出门务工去了。老两口每天早出晚归操持着整个家，谁知天有不测风云，童登祥和老伴先后于2015和2016年被诊断出患有冠心病、糖尿病，突如其来的变故让原本脆弱的家蒙上了一层厚厚的阴霾。两口子此后过着清贫的日子，有些时候吃药也成了问题，病情出现了反复发作的迹象。

同日，空军军医大学西京医院专家团队在省胎儿先心病会诊中心李军教授带领下，在市妇幼保健院一楼大厅开展了产前超声及遗传咨询义诊活动。本次义诊共完成超声会诊60人次，遗传咨询30人次。

据了解，先天性心脏病是发病率较高的一种先天性异常，胎儿心脏超声检查，对设备、人员技术水平要求都比较高。市妇幼保健院为了解决当地孕妇检查困难，近几年积极培养人才，先后选送多名医务人员前往湖北省妇幼保健院、西京医院等国内知名医院进修学习，并购买了多台国际领先的高端彩超，在安康本地较早的开展了该项检查，同时与陕西省胎儿先心病会诊中心保持密切联系，实行双向转诊，最

近会有病人说，我怕冷，胃寒，所以吃饭要吃烫的，吃一点冷的就不舒服，只有吃热的胃才舒服，这样对胃好，真的是这样吗？

食管粘膜一怕烫。食管是消化道的第一道关卡，中国人饮食喜欢“趁热吃”、“趁热喝”，这样容易招来食管癌。

食管粘膜正常耐受温度在40~50摄氏度，超过这一范围就容易发生破损、溃烂等。

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构IARC表示，饮用65摄氏度以上的热饮，可能增加罹患食道癌的风险；二怕快。吃饭太快，食物不能充分被咀嚼，颗粒粗糙的饭菜，容易损伤娇嫩的食管上皮，使正常细胞异常增生变性，增加食管癌风险；三怕硬。有些人爱吃嘎嘣脆、有嚼劲的饼，或者常吃粗糙、偏硬的食物，也会损伤食管粘膜。

胃是个酸性环境，一旦粘膜受损，胃液就会腐蚀到胃，诱发胃溃疡、高油高脂、辛辣刺激性食物。

综上所述，保护好消化道要做到以下三点：少吃多餐，每餐吃七八分饱；养成规律的饮食习惯，吃饭时间最好不短于15分钟；少吃过硬过烫、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

“娇气”的消化道粘膜

安康市中心医院 高原

经常会有病人说，我怕冷，胃寒，所以吃饭要吃烫的，吃一点冷的就不舒服，只有吃热的胃才舒服，这样对胃好，真的是这样吗？

食管粘膜一怕烫。食管是消化道的第一道关卡，中国人饮食喜欢“趁热吃”、“趁热喝”，这样容易招来食管癌。

食管粘膜正常耐受温度在40~50摄氏度，超过这一范围就容易发生破损、溃烂等。

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构IARC表示，饮用65摄氏度以上的热饮，可能增加罹患食道癌的风险；二怕快。吃饭太快，食物不能充分被咀嚼，颗粒粗糙的饭菜，容易损伤娇嫩的食管上皮，使正常细胞异常增生变性，增加食管癌风险；三怕硬。有些人爱吃嘎嘣脆、有嚼劲的饼，或者常吃粗糙、偏硬的食物，也会损伤食管粘膜。

胃是个酸性环境，一旦粘膜受损，胃液就会腐蚀到胃，诱发胃溃疡、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

综上所述，保护好消化道要做到以下三点：少吃多餐，每餐吃七八分饱；养成规律的饮食习惯，吃饭时间最好不短于15分钟；少吃过硬过烫、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

胃是个酸性环境，一旦粘膜受损，胃液就会腐蚀到胃，诱发胃溃疡、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

综上所述，保护好消化道要做到以下三点：少吃多餐，每餐吃七八分饱；养成规律的饮食习惯，吃饭时间最好不短于15分钟；少吃过硬过烫、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

胃是个酸性环境，一旦粘膜受损，胃液就会腐蚀到胃，诱发胃溃疡、

高油高脂、辛辣刺激性食物。

胃是个酸性环境