



4月健康防病提示 安康市疾控中心 原凌云

# 食盐那么多，究竟怎么选？

柯贤会

随着国家取消食盐产销区域限制、全面放开食盐价格，超市里食盐的种类越来越多，比如加碘盐、低钠盐、营养强化盐、无碘盐、竹盐、海盐等等，让人眼花缭乱。这些食盐到底有什么不同？我们又该如何挑选适合自己的食盐？

食盐是日常生活中重要的调味品，其主要成分是氯化钠，按照原料来源，可以分为海盐、湖盐、井盐和岩盐(矿盐)；按照是否纯化处理，可分为粗盐和细盐；按照是否加碘，可分为碘盐和无碘盐；按照是否加氯化钾，可分为低钠盐和普通盐。

选择哪种食盐要根据自身需要来决定。从补碘角度看，建国初期很多人因为缺碘患有甲状腺疾病，从1996年起，我国开始实施食盐普遍加碘政策，因此，普通健康人应食用加碘盐，尤其有少年儿童、孕妇和哺乳期妇女的家庭，更应该食用碘盐，预防碘缺乏症。因疾病而不宜食用碘盐的人，例如甲状腺疾病患者中的少数人，可食用或少食用碘盐。

种营养强化盐，这种盐添加了钙、铁、锌、硒等微量元素，能够在正常使用盐的时候同时补充这些微量元素。虽然营养强化盐富含更多的营养，但是我们每天摄入的盐确实有限，这些微量元素不能都靠盐来补充，所以不管吃什么样的盐，还是要注意日常均衡膳食，注意营养。

4月，春暖花开，气候宜人。春季是手足口病、水痘高发季节，近期国外新冠肺炎疫情仍在流行，提醒广大市民，继续做好常态化防控，及时接种新冠疫苗。积极接种新冠肺炎疫苗，共筑健康屏障。目前境外新冠疫情仍在流行，云南瑞丽又出现本地感染病例，提醒广大市民疫情防控不能放松警惕，积极接种新冠疫苗，保护好自己和身边亲友。目前我市新冠肺炎疫苗接种已从重点人群到普通人群，请18岁至59岁的市民朋友，及时前往所在社区服务中心/乡镇卫生院预约接种；同时提醒市民持续做好个人防护，保持良好的个人卫生习惯。随身佩戴口罩，外出乘坐公共交通工具、前往室内公共场所和就医时必须佩戴口罩。勤洗手，室内多通风，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮口鼻。做好健康监测，如果出现发热、乏力、干咳等不适症状，尽快到就近发热门诊就诊。

讲究个人卫生，预防学校传染病。4月份是手足口、水痘、流行性腮腺炎高发季节，这些传染病传播速度快，容易在学校、托幼机构等集体单位暴发。家长应教育孩子养成“勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒太阳”的好习惯，同时日常居家使用“84”消毒液对孩子玩具和餐具，家庭桌面、地面、垃圾等环境定期消毒。传染病流行期间，不宜带孩子到人群聚集的场所，学校、托幼机构应严格落实传染病防治工作，如果孩子出现发热、皮疹、腮腺肿大等症状时及时到医院就诊。外出踏青，谨防犬咬伤。清明假期，是踏青、赏花的大好季节，外出踏青时做好防范措施，不要主动引逗流浪犬，防止犬咬伤。一旦被狗咬伤或抓伤，及时、尽早进行伤口处置，并前往犬伤处置门诊接种狂犬病疫苗，伤势严重者要接种免疫球蛋白。

## 市妇幼保健院六大措施为民办好八件实事

本报讯(通讯员 罗超)安康市妇幼保健院学党史、悟思想、办实事、开新局，聚焦优化服务流程、提升服务质量、改善就诊环境、合理控制费用、改善沟通效果、改进后勤服务六大措施，办好八件实事，致力于为广大妇女儿童提供更加优质、便捷、暖心的服务，用实际行动向建党100周年献礼。

实行“院长接待日”服务。每周的星期二上午由一名院领导在门诊服务台值班，零距离倾听基层声音，面对面了解患者、职工需求，并针对来访人员提出的问题认真梳理，及时解决、答复。

实行门诊延伸服务。聚焦妇女儿童工作日看病容易耽误上班和上课时间而出现的“看病难”问题，为满足群众就医需求，产科、儿科实行全天24小时接诊。在双休日、节假日开展儿童体检等服务，为群众健康提供有力保障。

直饮水进驻门诊楼层。在门诊各楼层提供热水的同时，率先开展门诊楼层直饮水供给服务，直饮水采用变频供水技术，使水体24小时循环，且通过在线监测设备适时监控水质，保持水质新鲜、口感清甜、质量稳定。

建成“医院里的儿童乐园”。为了给小朋友们提供最优质的人性化医疗服务，在轻松愉悦的氛围中就诊，该院在儿童保健区域划出80平方米用地，建成“医院里的儿童乐园”，安装了各类色彩鲜艳、安全好玩的儿童游乐设施，每天免费开放。

深入推进“厕所革命”。针对医院人流量大，卫生间使用频率高等现象，从清洁环境、设备完善、人性化服务、精细化管理四个方面，完善卫生间人性化服务设施，提供卫生纸、洗手液、消毒液等卫生间清洁用品，改善患者就医体验。

为患者优先提供免费停车位。鉴于医院就诊群众多、停车需求大、周边车位有限的实际，倡导全院职工绿色出行，采取步行、骑行、拼车、坐公共交通等方式上班，将有限停车位留给患者，有效缓解了就诊高峰期患者停车难问题，缩短了患者就诊时间和就诊负担。

赠送宝宝“人生第一照”。为陪伴分娩的家庭赠送宝宝人生的第一张照片，照片中有爸爸为宝宝剪脐带、爸爸妈妈将宝宝抱在怀里、宝宝刚出生的信息等珍贵画面，记录宝宝出生瞬间的美好时刻。

提升门诊便民服务平台服务能力。在门诊便民服务平台提供轮椅、饮水、纸杯、针线包、老花镜、笔、胶水、剪刀和抽纸等人性化物品，满足患者应急需要。

## 汉阴分类施策构建妇幼救治转诊体系

本报讯(通讯员 刘勇)近年来，汉阴县坚持分类施策，健全工作机制，加快推进危重孕产妇和新生儿救治转诊体系建设，构建起县、镇区域协同的立体救治转诊网络，推动妇女儿童事业高质量发展。

强化保障，完善救治体系。县政府投资2450万元建成县妇幼保健院产儿科住院大楼，单独设立儿科病房、新生儿病房，并按标准配备了新生儿温箱、辐射台、CPAP无创呼吸机、心电监护、输液泵、血气分析仪等100余台先进设备，医院硬件设施条件得到全面提升。各医疗机构坚持“互联网+医疗”，加强信息化建设，完成危重孕产妇和新生儿救治转诊系统二期建设任务，建成数据服务云平台 and 移动协同工作站系统，实现市、县、镇三级联网，危重孕产妇和新生儿转诊救治体系全覆盖，有效提高了危重孕产妇和新生儿的转诊救治效率。县卫健局加强妇幼人才队伍建设，每年筹集100万元“卫生健康人才基金”，采取“引、培、学、育”方式，充实危重孕产妇和新生儿救治人才队伍，目前共吸纳副主任医师4人，主治医师9人，护士15人。

建立红、紫、橙、黄、绿“五色”管理机制，增强危重孕产妇、新生儿救治能力。对首诊筛查阳性的孕产妇在12小时内将相关信息录入危重孕产妇及新生儿管理系统，按照“五色”管理要求对孕产妇进行妊娠风险评估分级，规范做好标识记录。对评估为“黄色”及以上等级的孕产妇，严格做好孕产期保健、住院分娩和救治转诊工作。镇(中心)卫生院应将危重症孕产妇和新生儿就近转诊到县级危重孕产妇和新生儿救治中心，并落实专案管理和风险防控。县级救治中心把妊娠风险分级为“橙色”及以上等级的孕产妇作为重点人群纳入高危孕产妇专案管理，保证专人专案、全程管理、动态监管、集中救治，目前共利用转诊平台成功救治危重孕产妇49人，向上级转诊40人，无孕产妇死亡现象发生。

强化培训演练，推动服务质量、工作效率“双提升”。县卫健局结合“十百千”人才培养，组织辖区助产机构从业人员参加救治转诊网络线上集中培训学习，提升其规范操作水平。突出实战结合，分别开展市县镇联合演练1次，县镇急救演练4次，转诊中心内部演练16次，有效增强应急救援能力。县妇幼保健院牵头建立危重孕产妇和新生儿救治转诊网络群，及时发布各类信息，交流工作经验。同时，组织专家指导组对危重孕产妇和新生儿救治转诊中心工作落实情况进行常态化督导检查，不断优化工作流程，提升危急重症救治能力，全力保障母婴安全。

## 市中医医院脑病科机械取栓术让患者重获新生

本报讯(通讯员 宁迪 彭先波)1个多月前，77岁的刘大爷因“突发昏迷7小时”被紧急送至市中医医院脑病科。医院卒中绿色通道小组立即启动，通过急诊核磁检查初步判断为基底动脉闭塞，双侧脑梗死，即基底动脉尖综合征。基底动脉是所有颅内供血血管中最重要的一根，所供应的部位包括脑干、小脑。脑干是人体生命中枢之所在，不仅控制着人体所有的自主活动，还控制着人体的生命中枢，比如呼吸、心跳。急性基底动脉闭塞早期就可以出现昏迷、四肢瘫痪，甚至出现生命体征不平稳，致死率高达45%-86%，即使患者存活，亦多是重残或植物生存。

入院后，患者在最短时间内被推送到介入手术室，消毒、铺巾、局部麻醉、穿刺、导管到位，脑血管造影证实患者确实是令人畏难的基底动脉闭塞。患者高龄，颅内血管条件差，心肺功能能否耐受手术，血管能否再通，血管再通后能否顺利渡过脑水肿和脑出血期，造影结束后卒中团队一度准备放弃继续手术，但放弃就意味着放弃患者的生命，脑病科介入团队决定迎难而上，不抛弃不放弃，他们将专用取栓器械经股动脉送入血管内，在影像设备引导下，取栓器直达堵塞

的血管处，标准ADAPT技术一次开通血管，血栓被拉出体外，前向血流达到TICI3级，血管成功再通，手术非常成功。

术后第三天，患者迎来了脑水肿高峰期：第四脑室受压，梗阻性脑积水。大面积脑梗死后脑组织就像蒸过的馒头一样充满了水，体积变得膨大，脑水肿是不可避免的，颅骨坚硬无法被挤压变形，继而压迫生命中枢，导致脑疝形成，此时去骨瓣减压术可以有效降低患者颅内压力，成为生命的最后一道防线。神经外科连夜为患者行后颅窝去骨瓣减压术，术后患者意识逐渐清醒，三周后患者出院时已经可以自行行走。经过医院急诊科、影像中心、导管室、麻醉科、泌尿外科、神经外科、脑病科等多学科密切协作、通力配合、无缝衔接，患者最终康复。

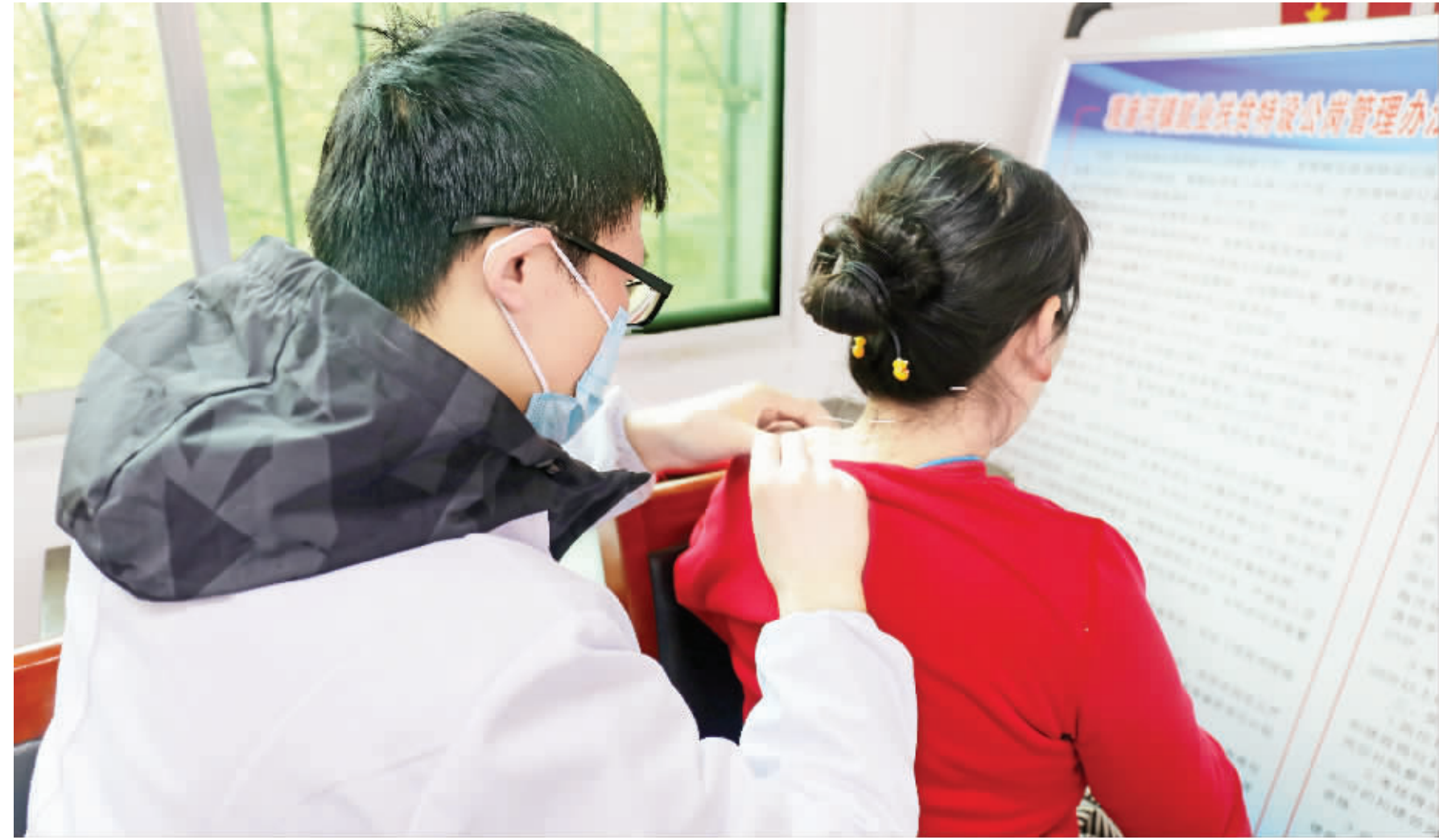
机械取栓术是当前有效治疗急性脑梗死的技术，能有效降低甚至避免患者瘫痪、死亡、丧失劳动能力和脑出血期，造影结束后卒中团队一度准备放弃继续手术，但放弃就意味着放弃患者的生命，脑病科介入团队决定迎难而上，不抛弃不放弃，他们将专用取栓器械经股动脉送入血管内，在影像设备引导下，取栓器直达堵塞

## 集体无偿献血传递爱心与温暖

本报讯(通讯员 屈闯)四月春风怡人，盎然的生机已处处勃发。不久前，一场“感党恩 报党情 献热血 传爱心”主题献血活动在兴科金地广场拉开帷幕。陕西兴科房建集团的员工们跃跃欲试，排着整齐的队伍在献血车前有序等待献血。他们当中许多人是固定献血者，对无偿献血的各项流程都非常熟悉，大家熟练地填着体检表，与工作人员一起指导初次献血的同事了解献血须知，活动现场氛围活跃。

吴远江当天第一个走上献血车，这是他第四次献血，前三次都是参加集团组织的献血活动，这样的场景对他来说再熟悉不过了。“每次跟着公司一起献血已经是一种习惯，我的家人和朋友也非常支持，他们也在我的带动下献过血，我觉得献血的行为虽然普通，但意义很大，是每个公民应尽的义务，尤其对于我们党员来说，更是一种责任和担当。”他这样说。

陈仕菊是财务部的一名员工，去年刚刚入职，这也是她第一次献血。她告诉工作人员，以前通过新闻报道对无偿献血有所了解，也萌生过献血的念头，但因为体重一直不达标，没能如愿。这次公司组织献血活动，她当即就报了名，各项指标也符合献血标准，献血过程中刚开始有点紧张，但看着同事们轻松的样子自己也就慢慢放松了下来。陕西兴科房建集团董事长胡崇安也抽空来到献血车，这已经是他第十九次献血，作为全国无偿献血奉献奖获得者，胡崇安已累计献血7600毫升，他每年都定期组织集团开展献血活动，用实际行动支持无偿献血公益事业。据统计，当天共有53人献血，献血量达16000毫升。



欧定娥 陈娇 摄

近日，汉阴县中医医院带领内、外、妇、儿、针灸、检验、药剂等科室及观音河镇卫生院医护人员，在观音河村开展“学党史办实事——百名中医百场基层义诊”活动。当日为150余人完成群众健康体检、健康知识普及、中医药政策宣传等，免费赠送常见病、多发病药品2000余元，发放预防感冒中药茶饮200袋，受到群众热烈欢迎。

## 小虞医生的创面治疗日常

安康市人民医院 尹明明

早上交完班，小虞医生正在创面治疗门诊忙着，一位行色匆匆、满面愁容的大姐走进了门诊。问道：“请问你们这能治压疮吗？”小虞医生放下手头的工作，询问道：“患者什么情况？”来者回答：“家里老人79岁了，多种疾病缠身，下半身几乎没知觉了，说话也不清楚，长期卧床，身上长了多处压疮，有恶臭味，看了好多医院都不行，听说安康市人民医院有个创面治疗中心能治疗压疮，我就来问问。”接着拿出了患者以前的住院资料。

性创面的治疗有着极为丰富的经验。他接过住院资料浏览后，认识到了病情的严重性：患者有糖尿病、心脏病、高血压、右股骨粗隆间粉碎性骨折、精神分裂、急性肾损伤、胸腔积液、急性脑梗死等疾病。他立刻向科主任汇报了病情，科主任和护士长杨芳立即赶到门诊，经过详细询问病情，查阅病例资料后，对其女儿说道：“病情较重，需住院治疗，而且风险较大。”其女儿表示，老人经过长期、多次住院，现在非常排斥住院治疗，就想在家。

服务，这也是创面治疗以后发展的一个重要方向。“随后制定了周密的治疗计划：拟于今日用急救车将患者接至医院创面治疗中心，在清创室给与门诊清创，创面负压吸引，后将便携式负压吸引机带回家中，继续持续负压吸引，中心创面治疗师定期上门进行诊疗。

激地说道：“你们给我们解决了大问题呀，我母亲在家里就得到了这么好的治疗，家里的异味也没有了，太感谢你们了。”小虞医生说：“这都是我们医务工作者应该做的，只要患者能得到好的治疗，就是我们最高兴的事”。

科室主任经过考虑后对小虞医生说：“咱们创面治疗中心可以提供上门服务”。

其女儿握着小虞医生的手，感激地说道：“你们给我们解决了大问题呀，我母亲在家里就得到了这么好的治疗，家里的异味也没有了，太感谢你们了。”小虞医生说：“这都是我们医务工作者应该做的，只要患者能得到好的治疗，就是我们最高兴的事”。



何光晨 摄

近日，陕西省超声质量控制中心专家一行来到白河县人民医院进行学术授课和业务带教。专家们走进基层诊室，围绕“甲状腺疾病超声诊疗规范、超声诊断乳腺结节、超声诊断在眼部疾病的应用”等专题面向基层医务人员授课，针对疑难问题专家们亲身示范，逐一解惑，将长效帮扶机制落到实处。