



冬季取暖谨防一氧化碳中毒

安康市疾病预防控制中心 王朵

冬季是农村地区使用煤炉、炭火盆取暖的高峰期。煤炭若燃烧不充分会产生一氧化碳，若此时门窗紧闭、空气流通不畅，极易导致一氧化碳在室内积聚，引发中毒，严重时可能危及生命。因此，冬季取暖务必加强防护，警惕一氧化碳中毒。

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性气味的气体，难以被人察觉。除密闭空间内炭火取暖外，燃气热水器安装或使用不当、在车内长时间开启空调且车窗紧闭等情况，也是一氧化碳中毒的常见原因。

在使用燃煤、燃气时，一氧化碳可能悄然释放，等出现头晕、乏力等症状时，往往已

发生中毒。人体呼吸依赖氧气与血液结合，而一氧化碳与血红蛋白的结合能力远强于氧气。一旦吸入，它会占据氧气在血液中的输送位置，导致大脑及全身组织缺氧。时间稍长，便会造成大脑缺氧损伤，轻则头晕恶心，重则昏迷甚至死亡。一氧化碳密度略小于空气，在开放空间中可能向上飘散，但在门窗紧闭的室内、浴室或车厢等密闭环境里，容易不断积累，从而引发中毒。

一氧化碳中毒症状可分为三级：轻度中毒表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、四肢无力、嗜睡；中度中毒可出现意识模糊、口

唇呈樱桃红色、呼吸急促、心跳加快；重度中毒则会导致昏迷、抽搐、大小便失禁、呼吸心跳停止，乃至死亡。

针对一氧化碳的特性，可采取“保持通风、安装报警器、规范使用设备”三项措施进行预防：首先，冬季取暖时应确保室内空气流通，使用煤炭炉具时要开窗留缝，促进空气对流，切忌为了保暖完全密闭门窗。其次，使用燃煤炉具应安装烟囱，并确保烟囱接口密封完好，定期检查是否堵塞或破损。燃气热水器须安装在室外或通风良好的位置，并正确连接排烟管道，将废气导出室外。最后，建议

在厨房、卧室等关键区域安装一氧化碳报警器，并定期检查电池电量与设备状态。此外，应避免在密闭车库、棚屋内长时间发动车辆或使用发电机，不在室内焚烧杂物、木炭，不使用不合格的取暖设备。

如怀疑自身或他人一氧化碳中毒，应立即开窗通风，迅速关闭燃气阀门、熄灭炭火，并尽快撤离现场，同时拨打120急救电话。对疑似中毒者，应使其平卧，解开衣领、腰带，保持呼吸道通畅。需注意，现场严禁使用明火、操作电器或拨打电

话，以免因一氧化碳浓度过高引发爆炸。

冬季如何呵护泌尿系统健康

安康市中心医院 冯自丽 谢怡

进入冬季，随着气温不断走低，到医院泌尿外科就诊的患者也明显增多。

为什么泌尿系统在冬天变得如此“脆弱”？我们又该如何科学预防，安稳过冬呢？

如果把人体的泌尿系统（包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道）比作身体的“下水道”，那么冬季的低温与不良生活习惯，就容易导致这个系统“结冰”或“堵塞”。原因有以下几方面：

1. 低温惹的祸：寒冷会使人体交感神经兴奋，这会导致前列腺腺体收缩、尿道压力增大，极易引发或加重前列腺疾病。

同时，盆腔区域受凉也会影响膀胱功能，

导致尿频、尿急。

2. 饮水在减少：冬天出汗少，不易感到口渴，许多人饮水量大幅下降。这直接导致尿量减少，尿液浓缩。浓缩的尿液不仅会强烈刺激尿道和膀胱，诱发感染，更是形成尿路结石的“温床”。

3. 生活习惯改变：天冷人们不愿出门，久坐时间变长，这会使前列腺长期受压，血液循环不畅。此外，因怕冷而憋尿的行为也大大增加，这给细菌繁殖提供了可乘之机，并加重膀胱负担。

怎样预防四大常见问题？

1. 前列腺增生。预防要点：首先，一定要穿暖，特别是腰腹部和脚部。睡前用

温水泡脚，能促进全身血液循环，缓解前列腺的紧张状态。其次，少吃辛辣，绝对忌酒。这些刺激性食物会引起前列腺和膀胱充血水肿，宛如“火上浇油”。最后，切勿憋尿，憋尿会使膀胱过度膨胀，压迫前列腺，长期如此可能导致肾功能受损。

2. 尿路感染。预防要点：首先，多喝水、勤排尿，保证每天饮水1500到2000毫升（约8杯水）。其次，讲究个人卫生，女性排便后，擦拭时应从前向后，避免肠道细菌污染尿道。第三，勤换内裤，选择棉质透气材质。

3. 尿路结石。预防要点：首先，保证

充足的尿量是预防结石的基石。其次，管住嘴，草酸钙结石患者少吃菠菜、竹笋、巧克力；尿酸结石患者避开动物内脏和浓肉汤。所有人都应减少食盐摄入。

4. 尿频尿急。预防要点：首先，咖啡、浓茶、碳酸饮料和酒精都具有利尿和刺激膀胱的作用，应尽量避免。其次，有意识地逐渐延长两次排尿的间隔时间，例如每次多忍10分钟，锻炼膀胱的储尿能力。

此外，还应保持适度运动、均衡饮食、戒烟限酒。如果已经出现明显症状，如血尿、剧烈腰腹痛、排尿困难等，请务必及时就医，切勿拖延。

市中心医院消化病医院内镜中心举行市民开放日活动

本报讯（通讯员 黄宁宁）近日，安康市中心医院消化病医院内镜中心以一场别开生面的市民开放日活动，有效打破公众对胃肠镜检查的陌生与恐惧。活动以“告别神秘，‘胃’您揭秘”为主题，邀请20余位线上报名的市民代表走进医院，开启了一场沉浸式的消化道健康“探秘之旅”，共同见证医疗透明化与健康理念普及的生动实践。

活动伊始，市民们在志愿者的暖心引导下完成签到，并领取了定制版健康礼包。在讲解员的带领下，市民们依次参观医院文化长廊、内镜中心等候区与核心工作区。在洗消间外，内镜中心护士长马卫平以“一根内镜的‘重生之旅’”为线索，详细讲解了从回收、测漏、手工清洗到高水平消毒的全流程。

活动还特别设置“健康科普小课堂”。主管护师陈姝伊以“胃肠镜：人体内部的‘高清相机’”为喻，用通俗语言解析技术原理，并重点介绍了现代无痛胃肠镜技术。在“答疑解惑”环节，针对市民提出的疑问，高梦佳医生将专业术语转化为生活化建议。

据悉，安康市中心医院消化病医院已将开放日纳入常态化服务，致力于成为群众身边最值得信赖的消化道健康“守门人”。

汉滨区中医医院

探索“家庭病床”服务新模式

本报讯（通讯员 王君君）12月12日，全省家庭病床服务试点工作总结会在西安召开。汉滨区中医医院凭借在家庭病床服务领域扎实实践与创新探索，作为试点医疗机构交流发言，向全省同行分享《中医赋能，居家有“医”靠》汉滨经验，获得与会领导和同仁的一致认可。

会上，汉滨区中医医院相关领导从中医药特色优势与家庭病床服务融合的角度，介绍了汉滨区中医医院在家庭病床建设、服务流程、中医适宜技术上门应用、长期照护与健康管理等方面的做法与成效。汉滨区中医医院充分发挥中医药“简、便、验、廉”的特点，将针灸、推拿、康复训练、体质辨识、中药调理等服务延伸到患者家中，让患者在熟悉的环境中获得专业、有温度的中医药健康服务，真正实现了“病床在家、医护上门、中护航”。

2023年8月，汉滨区中医医院率先尝试上门护理服务创新推出“行走的护士站”，将上门护理服务项目拓展至基础护理、管路护理、中医治疗。今年全省家庭病床服务试点现场推进会后，汉滨区中医医院成为汉滨区家庭病床服务首批试点医疗机构。汉滨区中医医院依托中医特色与康复医疗技术优势，推出了“家庭病床+中医+专科”联合服务模式，将针灸、艾灸、中药贴敷、康复训练等中医适宜技术融入上门服务。针对脑血管后遗症、瘫痪、骨折术后等患者，开展个性化中医康复治疗，让患者在家里可享受到优质中医药服务。建立了“医院—家庭”双向转诊绿色通道，实现急慢分治、上下联动。探索“家庭病床+安宁疗护”双轨服务，为晚期肿瘤患者提供西医巡诊与中医调理相结合的综合照护，维护患者生命尊严与生活质量。

截至目前，该院已建家庭病床28张，带动全区试点机构建床62张，在全省14个试点县（区）建床数量第一。

市妇幼保健院病理系统实现全流程信息化管理

本报讯（通讯员 陈飞）近日，安康市妇幼保健院顺利完成病理系统接口升级工作，打通门诊、住院、体检等系统与病理科信息壁垒，实现病理诊疗全流程信息化，为广大患者带来更便捷、高效的就医体验。

系统升级后，病理报告一经发布，患者将第一时间收到短信通知，可直接在该院微信公众号就诊服务系统的报告查询模块查看本人报告。同时，医院在高新区、江南门诊均配备了自助机，患者可通过本人身份证件、医保电子凭证、病理条码、人脸识别方式，快速打印病理报告，全程操作简单，有效减少排队等候时间。

系统升级后，病理科可自动接收医生病理开单信息，大幅缩短病理检查启动时间。当病理报告发布后，医生可通过系统实时查看、调阅患者病理报告，及时掌握诊疗关键信息，为后续诊断和治疗提供快速支持。



推进妇幼专科联盟建设
安康市妇幼保健院 安康市融媒体中心 联办

市人民医院成功举办妇科肿瘤规范化诊疗与妇科微创新进展整合研讨会



本报讯（记者 陈俊）12月13日，由陕西省医学传播学会主办、安康市人民医院承办的妇科肿瘤规范化诊疗与妇科微创新进展整合研讨会在安康宾馆成功举办。会议旨在搭建一个聚焦前沿、开放共享的高水平交流平台，推动妇科与肿瘤科在理念、技术与诊疗模式上的深度融合与协同创新。

国内肿瘤学界的领军人物、四川省肿瘤医院的郎锦义教授，在妇产科学领域享有盛誉的四川省肿瘤医院张国楠教授、西安交通大学第一附属医院邹余粮教授以及多位在妇科微创领域造诣精深、引领技术潮流的专家学者在本次研讨会上作学术报告并展开交流讨论，共同为推动妇科肿瘤与微创技术的进步贡献智慧与力量。

据悉，本次会议主题为“共融·规范·创新”，由安康市人民医院妇科与肿瘤科联合承办，这不仅是该院两个优势学科的强强联手，更是顺应医学发展趋势，提升区域专科医疗服务能力的重要举措。通过这一平台，汇聚各位专家的智慧与经验，深入探讨妇科肿瘤规范化诊疗路径的优化与实践，共同剖析妇科微创领域的最新研究进展与技术创新，最终目标是为广大患者提供更为精准、高效、安全的诊疗方案，提升其生存质量与健康福祉。

从“万医生”到“万书记”

——一位驻村第一书记的“田野答卷”

通讯员 黄小彬

初步解答，并调整了用药建议。“那是我在村里的第一课——群众的信任，是从解决他们最关心的问题开始的。”万立亮说。

驻村伊始，万立亮首先与村党支部书记、村干部深入交流，了解村庄基本情况和发展瓶颈。他带着工作队员走遍了让河村的每一户人家，将常住群众的情况一一记录在案，并在笔记本上重点标注出高血压、糖尿病等慢性病患者，以及行动不便需要特殊关照的老人。

“医院派我来，是要我把专业优势用在乡村振兴的第一线。”他不仅在日常工作中小心翼翼地为村民提供义诊服务，还积极响应平利县第一书记“组团服务”模式，多次组织县中医院专家为村民开展义诊义治。

“刚来时村民叫我‘万医生’，现在大家都喊‘万书记’。”万立亮笑着回忆起初到让河村的情景。第一次走访时，许多村民客气但保持着距离。直到他时常为群众做些简单查体、解答用药咨询后，情况开始发生变化。“万医生，我这个降压药吃了很长一段时间，怎么降压效果不明显？”“我膝盖疼了好几年，中医院哪个科看得好？”“我这个药快吃完了，你们医院有没有？”“我这几天感冒了，这些药能不能一起吃？”万立亮当场为几位老人做了

“三会一课”制度，按时召开支部委员会、党员大会，让党员在学习中锤炼党性，在为民服务中践行初心。

万立亮也在思考如何让这个秦巴山区的小村庄实现可持续发展。经过深入调研，他发现让河村中药材、茶叶、生态猪等产业优势明显。他一方面请教陕西中医药大学专家教授，一方面联系县农业农村局技术人员，积极为让河村产业发展出谋划策。

乡村振兴不仅要发展产业，更要解决群众急难愁盼的问题。他积极动员党员干部、网格员梳理了一批村民反映强烈、亟需破解的民生事项，形成“为民办实事清单”40余项。

驻村两年来，他始终把群众当亲人，用心用情解决他们的急难愁盼。部分村民往返县城不便，他主动调整行程，搭载有需要的群众，在途中通过拉家常、话农事，倾听群众心声，收集民情诉求。

“最让我高兴的变化，是村民们从‘等帮’变成了‘一起干’。”万立亮指着村里新修的垃圾池说。这个曾经困扰七组村民多年的问题，在他的协调和帮扶资金支持下，不到两个月就得到了解决。如今，村民对村容整治、垃圾清理等工作的参与度越来越高。

不仅如此，万立亮坚持把矛盾化解在基层。他和驻村工作队变身“和事佬”，采用“板凳会”“小组会”等形式，与群众交朋友、做亲人，把政策宣传和矛盾化解有机结合。两年来，他先后排查化解矛盾纠纷40余起，解决群众急事难事20余件。

从“万医生”到“万书记”，称呼变化的背后，是一位医务工作者在乡村振兴一线上的成长与担当。在平利县的山乡间，还有许多像万立亮这样的驻村干部，他们用自己的专业知识和满腔热情，在田野上书写着新时代的“山乡巨变”。而这一切，正如万立亮所说：“始于百姓的需要，成于共同的奋斗。”