

编者按：

在第115个国际护士节到来之际，我市多家医院通过不同形式，呈现出一幕幕温暖而动人的画面。从打破常规的户外团建、轻松温馨的“天使荣誉·轻松颂”茶话会，到专业严谨的护理技能竞赛，再到精彩纷呈的风采展示活动……这些举措不仅展现了护理人员多才多艺、昂扬向上的精神风貌，更传递出社会各界对医务工作者实实在在的关心与关爱。落实基层减负，舒缓身心压力，凝聚团队力量——在这个属于“白衣天使”的节日里，让我们向每一位默默坚守、无私奉献的护理人员致敬，感谢他们用专业与温情守护生命健康。



图一



图二



图三

图一：为庆祝第115个国际护士节，进一步加强对医务人员的关心关爱，落实为基层减负减压要求，安康市人民医院打破传统模式，精心策划户外团建、茶话会等活动，并发布倡议书，切实舒缓护理人员工作压力，凝聚团队力量。图为5月11日下午举办的“天使荣誉·轻松颂”茶话会现场。李莹 摄

图二：为迎接国际护士节，白河县人民医院日前组织开展了护理技能竞赛，来自全院15个临床科室的护理团队同台竞技。竞赛分为理论知识和操作技能两个环节。理论知识内容涵盖基础护理学、急救知识及护理核心制度，技能操作环节以团队配合抢救项目为主，严格对照医院制定的操作考核标准进行评分。图为护理人员技能操作展示现场。何光晨 摄

图三：5月8日，安康市中医医院紧密型城市医疗集团举行纪念“五四”青年节暨国际护士节风采展示活动。各医疗成员单位通过情景剧、舞蹈等多种形式展示了医护人员的风采。图为安康市中医医院表演的情景剧。谢洁 摄

## 石泉县医共体联动为特殊病患解病痛

本报讯(通讯员 曹靖 田齐)“腰腿麻木疼痛大半年，走路都直不起身，原本打算远赴西安求医，没想到在家门口就顺利做了手术，既省钱又省力还省心。”5月4日，在石泉县医院骨科病房，喜河镇群众刘某(化名)术后恢复良好，谈起此次就医经历，由衷点赞县域优质医疗服务。

46岁的刘某是一名侏儒症患者，从2025年开始，常年饱受腰腿痛困扰。起初只是劳作后腰酸背痛，随着病情不断加重，左腿出现放射性麻木，行走费力、无法劳作，日常生活深受影响。深知自身身体条件特殊，手术风险高、异地就医花销大，刘某一直心存顾虑、强忍病痛，迟迟不愿外出就诊。

日前，刘某前往石泉县医共体中医院分院就医。经医护人员细致检查、综合评估，确诊为重度腰椎间盘突出，常规保守治疗已无疗效，唯有手术才能从根源解除病痛。加之患者身体结构特殊，脊柱手术操作空间狭小、容错率极低，对主刀医生专业技术和临床经验有着极高要求。

为不让患者奔波跑路，石泉县中医院分院依托医共体联动优势，了解到县医共体总院有西安市红会医院脊柱外

科专家杨俊松驻点帮扶，擅长各类复杂腰椎微创手术，经验丰富、手法精细、口碑过硬，便主动沟通衔接，将刘某转诊至石泉县医院骨科接受治疗。依托医共体内部协作机制，无需患者重复挂号、重复拍片，诊疗资料顺畅交接，就医流程简约高效。

入住病房后，杨俊松及骨科医疗团队详细研判刘某的身体状况与影像资料。“这名患者先天结构特殊，神经排布紧凑、操作空间狭小，容不得半点偏差。我们采用微创精细化操作，在精准解除神经压迫的同时，最大程度减少损伤，让患者少遭罪、早康复。”杨俊松说。

4月28日，手术如期进行。手术室里医护团队配合默契、沉稳精细，在毫米级的有限空间里精准定位、逐层施治，顺利解除神经根压迫。术中刘某通过显示屏清晰看到病灶与受压神经的处置过程，全程安心又直观。

术后当天，困扰刘某大半年的腰酸、腿麻、疼痛感消散，双腿屈伸活动利落自如，整个人一下子轻松了不少，恢复状态十分理想。“在家门口就能遇上好专家，手术做得好，服务也贴心周到。”5月4日，刘某康复情况达标，顺利出院。

## 汉阴县人民医院健康讲座走进校园

本报讯(通讯员 沈欢 范丽丽)日前，汉阴县人民医院组织专家前往城关一小开展脊柱侧弯健康科普知识讲座，旨在普及脊柱健康知识，推动青少年脊柱侧弯预防工作，帮助学生健康成长。

讲座中，专家以“认识脊柱侧弯”为主题，围绕青少年骨骼发育核心，结合学

生生活实际划清护骨重点，提醒师生警惕低头、久坐等不良姿势的隐形伤害，传授运动热身、科学背书包等护骨技巧。同时，借助直观模型解析脊柱侧弯的危害，还现场指导学生4项居家脊柱自测方法，让师生快速掌握护脊查脊的实用方法，获得师生的一致好评。

## 市妇幼保健院举办青年趣味运动会

本报讯(通讯员 杨哲)近日，市妇幼保健院举办“赓续五四薪火，竞展奋进力量”青年趣味运动会，吸引全院各岗位80余名职工踊跃参赛，大家在趣味竞技中释放活力、凝聚合力，生动展现了安康妇幼人同心奋进、昂扬向上的精神风貌。

篮球赛场上，队员默契配合、攻防有序。精准远投、灵活突破、严密防守轮番上演，队员们以饱满热情与昂扬斗志驰骋赛场、挥洒汗水，用拼搏与协作诠释了永不言弃的运动精神，尽显妇幼青年的热血与朝气。

乒乓球台前，参赛选手精神抖擞、各展所长。直拍、横拍灵活切换，搓球、扣杀、旋转球等技术行云流水，乒乓球在台上来回穿梭，现场掌声与喝彩声此起彼伏，充分展现了职工们灵动敏捷、奋勇争先的竞技风采。

跳棋、五子棋对弈现场，选手们屏气凝神、沉着应战。棋盘之上排兵布阵、斗智斗勇，五子棋黑白对垒、步步为营，跳棋巧思布局、灵活跃动，大家于方寸之间比拼智慧谋略，在从容对弈中陶冶情操、增进情谊，演绎出别具一格的竞技魅力。

## 安康高新区贴心守护老年人健康

本报讯(通讯员 赵圆)日前，安康高新区以紧密型医共体建设为抓手，上下联动推动落实老年人免费健康体检服务，用心守护辖区老年群体健康。活动现场，医护人员认真开展血常规、肝功能、心电图、腹部B超、胸部DR及糖化血红蛋白检测等项目检查，耐心询问老人既往病史与用药情况，同步科普健康知识，提高老人对疾病早预防、早干预的意识。针对部分行动不便的老人，高新区医共体总医院精心组织免费上门服务，现场配备轮椅、急救药品等便民物资，专职导诊人员全程陪

导，为每位老人建立电子健康档案，针对异常指标提供个性化指导，形成“体检—反馈—干预—随访”全流程闭环。

体检只是第一步，让老人“看得懂、听明白”同样关键。高新区采用“村内定点集中解读+上门服务”模式，兼顾效率与温度。医护人员围绕血压、血糖、血脂等常见指标，用通俗易懂的语言分析老人健康状况、讲解慢病防治知识和日常养

护要点。针对高龄及行动不便老人，工作人员主动上门，把健康指导送到家中。

安康高新区通过总院与分院协同发力，切实解决了老年人“体检难、报告看不懂、就医跑远路”等难题，后期还将常态化开展健康体检、随访管理、报告解读等便民实事，以专业医疗和贴心服务，为老龄健康事业高质量发展注入动能。

## 眩晕的「真凶」可能藏在耳朵里

安康市人民医院 蔡晓晶

生活中，不少人都有过这样的困扰：晨起一睁眼就天旋地转，低头捡东西、卧床翻身时瞬间头晕恶心，走路发飘、站立不稳，下意识以为是高血压、颈椎病惹的祸。跑遍内科、骨科，做了一堆检查，症状却迟迟没有缓解——其实，大部分眩晕的“真凶”藏在我们最容易忽略的地方：耳朵。这就是临床常见的耳源性眩晕，今天带大家科学认识、正确应对。

### 耳部问题引发眩晕的原因

很多人只知道耳朵是用来听声音的，却不知道它还有一个关键功能：掌控人体平衡。我们的内耳深处藏着一个精密的“平衡控制器”——前庭系统，它能感知身体的位置变化，向大脑传递平衡信号，让我们保持站立、行走时的稳定。

当内耳的平衡系统出现异常，比如耳石脱落、内耳水肿、病毒感染等，平衡信号就会紊乱，大脑无法准确判断身体位置，进而引发眩晕。这类由耳部问题导致的眩晕，也是耳鼻喉科临床最常见的眩晕类型，被称为“耳源性眩晕”。

如果出现这些情况，很可能与耳部平衡问题有关，建议及时关注：突发眩晕，感觉自身在旋转、摇晃，或眼前的物体在转动，无法稳定站立；晨起、躺下、转头、低头等体位变化时，头晕突然加重，持续数秒到数分钟不等；眩晕时伴随恶心、呕吐、出冷汗，部分人还会出现耳鸣、耳闷、听力下降等症状；发作时间可长可短，轻微发作时休息后可暂时缓解，但容易反复。

### 常见耳源性眩晕类型及典型症状

耳石症是最常见的耳源性眩晕。头部位置一旦发生变化(如翻身、抬头、低头)，就会突发短暂眩晕，持续数秒到数十秒，通常不伴随听力问题，休息后可快速缓解，但容易复发。

梅尼埃病的眩晕持续时间较长，一般为几十分钟到数小时，发作时会伴随明显耳鸣、耳胀、听力下降，严重时可能出现恶心呕吐，

发作频率因人而异。

前庭神经炎多在感冒、发烧后突发，表现为剧烈眩晕、走路不稳，像踩在棉花上一样，常由病毒感染累及前庭神经引起，部分人可能伴随轻微耳鸣，但一般不影响听力。

### 眩晕突发，这样做最安全

眩晕发作时，慌乱行动容易导致摔倒、碰伤，正确应对能最大程度保护自己：立即停下手中的动作，就近平躺或坐稳，抓住身边的固定物体，严防摔倒受伤；尽量保持头部稳定，不转头、少睁眼，安静休息，放松心情，避免情绪紧张加重症状；切勿盲目服用降压药、止痛药等，以免掩盖真实病情，影响后续诊断；如果眩晕频繁发作，持续时间长，或伴随听力下降、剧烈呕吐等症状，应及时前往耳鼻喉科就诊。

### 日常做好预防，远离眩晕困扰

对于耳源性眩晕，日常做好这些防护，能有效减少发作概率：晨起、翻身、低头、转头时动作放缓，避免突然变换体位，给内耳平衡系统一个适应的过程；规律作息，避免熬夜、过度劳累，学会调节精神压力，保持情绪稳定；饮食以清淡为主，减少高盐、辛辣刺激食物的摄入，少喝浓茶、咖啡，避免刺激内耳；感冒、鼻炎等呼吸道疾病应及时治疗，避免病毒扩散累及内耳，引发平衡系统异常；有眩晕病史的人群，避免独自登高、开车、涉水等危险行为，防止突发眩晕发生意外。

### 温馨提示

眩晕不可怕，可怕的是找错病因、盲目治疗，既浪费时间和精力，还可能延误最佳治疗时机。如果出现旋转性头晕、体位变化时头晕加重，或伴随耳鸣、耳闷等症状，建议优先前往耳鼻喉科就诊，排查耳部平衡系统问题。



跳棋对弈现场 杨哲 摄

## 家门口的好医生

任紫安

在安康，说起汉滨区第一医院的外科医生谭曼喆，知道的人或许不多。但在前列腺疾病患者群体中，他的名字却越来越响亮。

今年逾六旬，罹患前列腺腺、前列腺增生及前列腺囊肿十余载。其间，辗转安康及省内多家医院，多位医师建议手术治疗。然而，身边数位接受过同类手术的同事却力主保守治疗，令我困惑不已，犹豫不决。恰在此时，一位朋友向我郑重推荐了谭曼喆医生，并详尽讲述了自己手术成功的经历。我便多方打听，预约见到了谭医生。

初见谭医生时，他刚为一位高龄患者完成手术，面露倦容。我不忍多扰，他却察觉到我心中的顾虑与困惑。未等我多言，他便以通俗易懂的语言，耐心讲解了前列腺的基本解剖知识、发病机制，分

析了我的病情，还系统介绍了现代微创手术的原理。

谭医生的讲解，彻底打消了我积存多年的疑虑。我最终决定，就在汉滨区第一医院接受手术。

手术非常成功。如今术后已四月有余，我的身体完全恢复，十余年的痛苦终于解除。

谭曼喆医生2001年参加工作，2007年赴西京医院进修泌尿外科，2009年开始独立开展经尿道前列腺等离子电切术，至今已顺利完成各类前列腺手术1100余例。他医术精湛，品德高尚，为人低调，行事审慎，深得患者信赖。

回首这十余年来求医路，辗转奔波，苦不堪言。如今我才真正明白：好医生就在我们身边。