

发放宣传品3万余份 受益1.5万人

中医药文化市集活动取得圆满成功

本报讯 记者赵燕报道 寒冬岁末,为传承和发展中医药文化,大力弘扬中医药文化,促进中医药文化的传承和发展,提升中医药服务水平,增强市民对中医药文化的了解和认知,沈阳市卫生健康委于12月21日,也就是冬至当天13时—17时组织直属设有中医科的19家医疗机构的中医内科、中医外科、美容中医科、中医康复科、美容皮肤科、美容整形外科、针灸科、内分泌科、消化科、脑病科、肾病科、骨伤科等科系300余名专家同步启动主题为“国粹岐黄 健康沈阳——冬补藏安康”中医药文化市集冬季专场活

动。

针对市民冬季中医养生需求,结合各医院中医特色优势,市集设立专家义诊和健康咨询,中医健康讲座、特色疗法体验、中医药文创产品展示、药膳食品品鉴、养生功法演示、中医药文化科普等板块,通过多种形式展示和体验中医药文化,为广大市民和游客提供一场丰富有趣、多元系统的冬季养生文化盛宴,使广大市民了解中医、相信中医、崇尚中医,强化中医药文化赋能,发挥中医药文化品牌溢出效应,为全力打造“国粹岐黄 健康沈阳”文化特色品牌、建设东北亚国际化中心城市作出更大贡献。

献。

此次活动对于弘扬中华传统医药文化,促进中医药传统知识和技术的传承与发展,提升国民健康素养,具有重要的意义。通过这些活动,不仅为老百姓提供了免费的医疗服务,还让更多人了解中医药的独特理论与技术,增进对中医药文化的认识和理解,同时也有助于推广中医药在健康保健和治疗方面的应用,提升人们对中医药文化的信任和接受程度。本次活动共计出动人员700余人次,组织健康讲座45场,媒体报道189次,发放宣传品3万余份,受益人数1.5万。

沈阳市红十字会医院 喜获全国神经介入医师 手术大赛总决赛一等奖

本报讯 记者姜晓菲报道 近日,沈阳市红十字会医院神经内一科门爽副主任在“第三届中国神经介入医师手术大赛总决赛”中荣获(B组缺血方向)一等奖的优异成绩。中国神经介入医师手术大赛由国家卫生健康委能力建设和继续教育中心主办,是国内目前参赛规模最大、关注度最高、权威性最强的神经介入赛事。

据了解,第三届中国神经介入医师手术大赛自2024年4月27日正式启动以来,吸引了全国上万名不同领域医师的高度关注,累计收到1473份报名申请。从2024年6月25日开始,各大区初赛正式拉开帷幕,来自全国30个省份552家医院的738位神经介入医师在线上进行了56场大区初赛及线下半决赛的角逐,门爽以东北+华南区域第一名的成绩顺利晋级全国总决赛。

通过此次大赛,沈阳市红十字会医院将以此为契机加强人才培养,拓宽学科发展视野和渠道,与更多国内顶尖医疗机构开展交流合作、科研项目,不断推动医院高质量发展,为更多患者提供优质医疗服务。

皇姑区开展冬季传染病 防治宣传进校园活动

本报讯 记者姜晓菲报道 冬季是传染病的高发季节,学校作为人员密集的场所,学生抵抗力相对较弱,传染病防控工作尤为重要。为进一步加强校园冬季传染病防控,提高师生自我防护意识,近日,沈阳市皇姑区疾病预防控制中心在沈阳市疾病预防控制中心的指导下,深入校园开展冬季传染病防治宣传进校园活动。

活动当天,工作人员走进昆山二校,通过精心制作的多媒体课件,深入浅出地向师生们详细介绍了手足口病、水痘、诺如病毒感染的发病症状、传播途径以及易感人群等基础知识。提醒师生们在日常生活中要注重个人卫生,勤洗手、勤通风、勤消毒,避免与患病者密切接触,强调了做好食品卫生和个人防护的重要性。还进行了现场演示和互动问答,师生们就日常生活中遇到的传染病防控困惑与工作人员进行了深入交流,进一步增强了师生们对传染病知识的理解和掌握。

此次进校园活动,不仅是对学生健康的守护,也是践行“一老一幼”理念的生动体现。未来,皇姑区卫健局将继续秉持以人民健康为中心的发展理念,不断拓展工作领域、丰富工作内涵、创新工作方式,持续关注“一老一幼”等重点人群的健康需求,全方位、全周期保障人民群众健康,促进“医校合作”深入开展,共同破解影响学生身心健康成长的突出问题,为构建健康皇姑、幸福皇姑贡献更大力量。

老人冰面跌倒 急救人员抬担架匍匐救援

本报讯 记者单强报道 2024年12月18日傍晚,沈阳急救中心铁西三分中心上演了一场惊心动魄的冰面救援行动,并成功完成任务。当日16时23分,中心接到120指挥中心紧急指令称,铁西区中央大街湖面上,一名老人在冰面上行走时不慎滑倒,情况危急,亟待救援。

据了解,这位大爷在冬日黄昏外出散步,看到湖面已结冰,便贸然踏上。不料冰面湿滑,大爷不慎摔倒,由于年事已高,摔倒后无法自行起身,只能在冰冷的冰面上痛苦呻吟。

接到指令后,急救小组火速奔赴现场。抵达后,他们发现老人被困于湖中心,距离岸边甚远,且冰面布满裂痕,随时可能塌陷,情况万分危急。

面对如此复杂的冰面环境,急救人员没有丝毫退缩。阎晓玲医生迅速冷静分析,制定出一套详尽的救援方案。随后,经验丰富的担架员携带专业担架,在冰面上小心翼翼地匍匐前进。在寒风凛冽、冰层随时可能破裂的极端恶劣条件下,急救人员坚定地奔向被困老人。他们初步判断老人腿部骨折,随即进行专业固定,并通过绳索牵引将老人安全转移到岸边,随



急救人员将伤者固定在担架上。

沈阳急救中心供图

后迅速送往附近医院进行救治。

此次救援行动引发了社会对冬季出行安全的广泛关注。为此,沈阳急救中心的急救医生特别提醒广大老年人冬季出行时注意以下几点:

1.保暖:冬季气温骤降,选择适合冬季的衣物至关重要。羽绒制品衣物既保暖又轻便,是出行的理想选择。避免

因厚重衣物造成行动不便而增加摔倒的风险。

2.御寒:户外活动时,务必注意防寒保暖。特别是头部、颈部、手部和脚部等易受寒冷侵袭的部位,应佩戴帽子、手套、围巾等保暖用品。

3.防滑:冬季路面易结冰,出行时应选择防滑功能好的鞋子,以减少滑倒的风险。

患上“狼疮”不必恐慌

防止受凉感冒 避免长时间暴晒

本报讯 记者郑爽报道 系统性红斑狼疮是一种复杂的自身免疫性疾病,它不仅影响皮肤,还可能损害多个器官和系统,包括关节、肾脏、心脏和中枢神经系统。辽宁中医药大学附属医院风湿病科医生表示,患者需了解在日常生活中应留意的问题,以避免对“狼疮”产生不必要的恐惧。

狼疮患者对紫外线敏感,暴晒容易引起皮疹和病情加重,因此应避免长时间暴露在阳光下。白天在户外活动时,建议使用太阳伞,戴宽边帽,穿浅色长袖衣裤,尤其夏季和中午时分日光强烈时,应尽量减少外出。

医生指出,中医学认为,系统性红斑狼疮的成因主要与先天体质虚弱、过度劳累、肾精亏损以及后天感受致病因素有关。

风、寒、湿、燥、火等外感因素是导致该病的主要原因。因此,狼疮患者应避免食用辛辣、刺激性、寒凉以及易引起过敏的食物,多食用富含维生素和蛋白质的食物。

值得注意的是,狼疮肾炎的患者每日蛋白质的摄入量应控制在0.6—0.8g/kg的标准范围内,并且应优先选择蛋清、牛奶、瘦肉等优质蛋白。狼疮患者宜多食新鲜水果、蔬菜、全谷类食品和瘦肉,减少油炸和高脂肪食品的摄入。同时,应减少食用如香菜、芹菜、无花果、蘑菇等感光性食物。

狼疮患者常伴有免疫功能紊乱,且因常规使用激素及免疫抑制剂,其免疫力相对较低,比健康人群更易感染疾病,且容易发展成重症感染,严重者可危及生命。因此,患者需特别注重个人卫生,应该勤洗手、勤换

洗衣物和床上用品,保持口腔清洁。

除此之外,患者还应注意天气变化,及时增减衣物,避免受凉感冒,避免在潮湿的环境居住,也要避免接触感冒、流感等传染病患者。病情稳定时,患者可以考虑接种流感疫苗、肺炎疫苗等灭活疫苗。狼疮患者应重视休息与适度运动,在工作或学习中,应该合理安排时间和任务,避免过度劳累。在生活中,可以适当进行轻度的运动,如八段锦、五禽戏、太极拳、散步、瑜伽等,以增强体质,但应尽量避免剧烈运动。

最后,医生提醒大家,狼疮患者需要定期检查,并根据医生的专业指导进行治疗和调整药物剂量。定期监测病情变化和检查器官功能,可以及时发现并处理可能出现的并发症。