

北京儿童医院专家受邀在市妇幼保健院开展大型义诊活动

# 京长携手深合作 妇幼健康谱新篇

文/本报记者 黑晓晓

图/本报记者 张海

为进一步加强“京长”合作，持续推进两院深度合作，8月31日，市妇幼保健院特邀国家儿童医学中心北京儿童医院14名专家来院开展联学联建及大型义诊活动。此次义诊活动不仅为我市广大妇女儿童提供了免费诊疗咨询服务，还让我市及周边地区的患者在家门口便可享受到北京专家的诊疗服务。

“家门口来了北京专家，不仅看病方便，还减少了舟车劳顿，最主要还是免费的，所以我一听到消息，就赶紧给孩子挂了号。”来自屯留的周女士高兴地说。

8月31日早晨7时许，在长治市妇幼保健院门诊楼前排队等候的患者络绎不绝，大家在工作人员的引导下井然有序地排起了长队。据了解，本次义诊汇集了耳鼻喉科、儿外科、骨科、内分泌科、小儿心血管科、眼科、皮肤科、心脏超声、医学影像、血液科等多个科室。来自国家儿童医学中心北京儿童医院组成的医疗专家团队发挥各自的专业优势与特长，一边认真地为患儿检查身体，一边耐心地解答大家提出的疑难问题，并根据患儿的具体情况，提出合理用药方案及后续治疗建议。同时，还为广大患儿及家属普及调理和预防保健养生知识、医学基本常识，倡导健康生活方式和生活习惯，提高自我健康管理能力，做到早预防、早发现、早治疗。

“市妇幼保健院的义诊活动办得好，办到了老百姓的心坎上，专家与我们面对面、零距离交流，这不仅方便了我们，更为我们提供了实实在在的健康服务。”患者家属称赞道。

自2023年7月，北京市与长治市医疗卫生机构对口合作以来，国家儿童医学中心北京儿童医院的专家团队已派出20余批专家前往长治市妇幼保健院支援帮扶，双方在精准管理、智慧医疗、医学科研、人才培训、技术引进等重点领域开展了深入交流，有力推进了我市妇幼健康事业高质量发展提质增效，对减少患者跨区域就医、持续提升全市医疗服务能力具有深远意义。

举办此次义诊活动，是京长对口合作项目又一次生动体现，有效推动了医疗资源共享与优化配置，不仅为我市群众提供了高品质的医疗服务，更为我市医护人员提供了难得的学习机会。据统计，义诊当天一共为255名妇女儿童提供了现场咨询及诊疗服务，使百姓进一步提高了健康意识和自我保健能力。

下一步，市妇幼保健院将以此为契机，在学科建设、人才培养、教学科研等方面，加强与国家儿童医学中心北京儿童医院深入合作，用行动树立起京长医疗卫生协同发展的典范，努力做到让北京优质医疗资源在长治大地上生根、发芽、开花、结果，进一步提升区域内百姓的获得感、幸福感。



合影留念。



北京专家为患儿检查身体情况。



## 健康简讯

和济医院眼科组织开展专题学术讲座

## 聚焦学术前沿 助推眼科发展

**本报讯** 为进一步提升区域眼科学术水平和专业诊治能力，提升高度近视/病理性近视诊治水平，9月1日，长医附属和济医院眼科特邀原温州医科大学眼视光医院屈光中心主任薛安全教授，在该院门诊四楼临床技能中心进行《高度近视/病理性近视》专题学术讲座。我市各区县医院相关人员参加了本次讲座。

讲座中，薛安全教授从高度近视眼的发病机制与诊断思考出发，分析总结了20年来开展巩膜干预手术种类与进展情况。在病例分享中，薛安全教授通过七例典型病例，从并发症、手术精准量化和术后恢复等方面进行了分析讲解。

本次学术交流会围绕高度近视眼手术

当前的发展情况、临床应用、手术技巧及临床综合处理等方面进行了开放式交流和分享。薛教授还为各位与会者解答了工作中所遇到的诊治问题，并针对患者的不同情况作了深入探讨和沟通。整个学术交流过程，氛围浓烈，专家授课热情、专业，现场参会人员认真聆听。本次学术会议知识面广、覆盖全面，为眼科同仁搭建了一个交流、增进友谊的平台。同时，也为我市眼科学科发展注入了新的活力。

在今后的工作中，和济医院眼科将继续发挥自身优势，积极学习并推广眼科领域的新技术、新经验，为患者提供更优质的医疗服务。

(张从容)

市疾控中心举办第42期“疾控大讲堂”

## 固本强能 守护群众健康

**本报讯** 记者黑晓晓报道：8月30日，市疾控中心举办了第42期“疾控大讲堂”。

培训中，市疾控中心应急办工作人员王芊芊就突发公共卫生事件风险评估进行了培训。王芊芊从风险评估的概念分类、评估方法、评估流程和存在的问题四个方面进行阐述，重点讲述了风险评估流程，让干部职工对风险评估工作有了更加全面、深入的了解。培训结束后，随机抽取了5名工作人员进行工作汇报。

市疾控中心党总支书记、主任原超普进行了点评并作总结讲话。他强调，开展疾控讲堂旨在“固本强能”，推动学习常态化、制度化，督促干部职工立足本职工作，主动钻研疾控业务，不断提升履职能力，形成互相学习、取长补短、比学赶超的浓厚氛围，为推动疾控各项工作提质提速、争先进位提供有力支撑。

此次“疾控大讲堂”的成功举办，不仅标志着市疾控中心在加强人才培养、提升队伍素质方面迈出了坚实步伐，更为后续系列讲座的深入开展奠定了良好基础。市疾控中心将以大讲堂活动为契机，持续创新培训模式，丰富学习内容，激发干部职工的学习积极性和工作热情，推动疾控队伍整体素质的全面提升，为构建健康长治、守护群众健康作出新的更大贡献。

## 健康小知识

### 天天补钙为啥还是缺钙？可能是这些食物把钙夺走了

补钙，是人们非常注重的话题。可有些人天天补钙，为什么还会缺钙？其实，我们长期大量食用的某些食物，可能会降低钙的吸收率，甚至会把体内的钙夺走。今天，来给大家介绍一下，在日常生活中，都有哪些“夺钙食物”。



#### 高盐食物 零食 罐头 蘸料

**夺钙原理：**盐的主要成分是氯化钠，当钠摄入过高，身体会将多余的钠从尿液排出。但排出钠的同时，也会带走一部分的钙。所以长期高盐饮食，可能会造成钙的流失。

**专家建议：**成人每天食用盐的份额应不超过5克，大概是一个啤酒瓶盖的量。

#### 含草酸多的蔬菜 菠菜 苋菜 苦瓜

**夺钙原理：**过多的草酸与钙结合，会形成一定的草酸钙。而草酸钙很难被人体吸收，会被排出体外，也就可能降低食物中钙质的吸收效率。

**专家建议：**蔬菜本身是补钙的，只要烹饪前，把含草酸多的蔬菜用热水焯一下(沸水1分钟)，就可以去除80%的草酸。

#### 含磷高的食物 动物肝脏 花生/种子类 口蘑

**夺钙原理：**磷和钙都是人体需要的元素，二者在人体内有适当的比例。但如果摄入磷过多的话，磷、钙比例就会失衡，就可能导致钙的流失。

**专家建议：**少吃动物内脏，而坚果每天吃一小把(净重约10g，以淡坚果为宜)是利于补钙的。

#### 高油脂食物 炸鸡 薯条 油条

**夺钙原理：**油炸等含脂肪高的食物，在体内会有一部分形成脂肪酸。脂肪酸与钙结合，会形成难以溶解的物质，如果每天摄入食物中脂肪比例过高，就可能影响钙的吸收。

**专家建议：**油炸等高脂食品偶尔吃一吃还好，不要长期经常吃。

组稿/王敏