

市妇幼保健院举办“温暖相伴 健康同行”粉红丝带联谊会

# 关爱“她”健康 从预防乳腺疾病开始



医护人员为患者及家属讲解乳腺疾病防治知识。

本报讯 乳腺癌是威胁女性健康的最大杀手,也是发病率最高的癌症之一,每年10月为世界乳腺癌防治月。粉红丝带作为全球乳腺癌防治活动的公认标识,用于宣传乳腺癌“及早预防、及早发现、及早治疗”这一信息。10月28日,市妇幼保健院乳腺外科举办了第四届“温暖相伴 健康同行”粉红丝带联谊会,旨在为乳腺癌患者及其家属提供一个交流与学习的平台,共同探讨治疗与康复的路径。大家欢聚一堂,聊聊健康、聊聊生活,讲讲自己的小故事。

联谊会上,医护人员通过面对面问诊

沟通、科普交流、互动游戏等多种形式,向患者及家属讲解了乳腺保健和乳腺癌防治相关知识,呼吁大家要科学的选择乳腺癌的筛查方法,定期自我检查,保持健康的生活方式,防患于未然。

一枚小小的粉红丝带,是提醒,是关爱,更是祝福。一场粉红丝带联谊会,是传递,是呼唤,更是心愿。市妇幼保健院作为我市四区八县指定的国家“两癌筛查”项目实施督导单位,截至目前共为数万名适龄妇女进行了“两癌筛查”,其中共筛查出百余例乳腺癌和癌前病变患者,均予以精心治疗和照护,让女性患者重获健康与自信。(王慧丽)

## 市二院开展健康义诊活动

### 服务暖人心 村民笑开颜

本报讯 10月27日,长治市第二人民医院的医护人员走进壶关县董家坡村开展健康义诊活动,旨在为农村群众提供免费医疗服务,改善他们的健康状况。

活动现场,前来体检和咨询问诊的村民络绎不绝,驻村工作队引导村民有序排队,逐一检查,医护人员耐心回答看诊村民提出的各类病症问题。并细致询问村民既往病史,认真记录健康档案。体检结束后,医护人员还根据村民个人身体状况提出专业的治疗建议和日常保健指导,耐心叮嘱村民要养成良

好的生活习惯,合理膳食、规律作息。现场气氛热烈,村民们纷纷对医护人员的精湛医术和热情服务表示赞赏。

一直以来,市二院始终把群众健康放在第一位。此次义诊活动,不仅为农村群众提供了实实在在的医疗帮助,也进一步增强了他们的健康意识。今后,该院将继续关注农村群众的健康需求,积极开展各类健康义诊活动,做到想群众所想、急群众所急,扎实为群众办实事、办好事,为群众健康保驾护航。(卜晨)

健康小知识

## 骨质疏松“赖上”年轻人?

### 哪些方法可以预防骨质疏松

骨质疏松是中老年人常见的骨骼疾病,是导致骨折的主要原因之一。数据显示,骨质疏松症已成为我国50岁以上人群的重要健康问题。但骨质疏松并非老年人的“专属”,年轻人也有患骨质疏松的风险。

#### 什么是骨质疏松

骨质疏松常见于50岁以上的人群,是以骨强度受损为特征的一种骨骼疾病,它会导致骨头的脆性增加,从而增加骨折的危险性。但需要注意的是,骨质疏松是慢性病,不是老年病,有些年轻人也会出现骨质疏松。

#### 如何预防骨质疏松

1. 饮食 日常应注意保持营养均衡,可以多吃富含优质蛋白、钙、维生素的食物,如乳制品、瘦肉、豆制品以及新鲜的蔬

菜和水果等,能够为骨骼的合成提供原材料,还有利于加强骨骼强度。

2. 运动 平时应注意进行适当的体育锻炼,尤其是户外运动,如散步、跑步、打太极拳等,有助于促进维生素D、钙等的吸收,有利于提高骨密度,还可以增强肌肉力量,从而减少出现骨质疏松的情况。

3. 定期体检 平时应注意每年定期进行体检,有利于及时了解身体状况,同时也可以及时发现骨骼的情况,以便及时采取有效的干预措施,从而起到预防的效果。

组稿/王敏



## 健康简讯

### 市疾控中心科普作品在省赛获殊荣

本报讯 记者黑晓晓报道:近日,由山西省疾病预防控制中心举办的2024年全省健康科普大赛总结暨培训班在太原市召开。我市疾控中心报送的科普作品《让“艾”远离》在评选活动中荣获二等奖。

获此殊荣,是对市疾控中心健康科普工作的肯定,它不仅彰显了该中心在健康知识普及方面的专业实力与创新能力,也激励着中心职工继续深耕健康传播领域,创作出更多老百姓能听懂、愿意看的健康科普作品。在今后的工作中,该中心将以此为契机,进一步优化内容形式,拓宽传播渠道,继续深入推动健康知识普及,不断提升广大群众健康素养水平。

### 和济医院神经内科 获批省级临床重点专科

本报讯 10月28日,省卫健委下发了《关于确定2024年省级临床重点专科的通知》,共遴选出40个省级临床重点专科,长医附属和济医院神经内科成功入选。这标志着该院神经内科跨入省级一流临床专科行列,充分彰显了该院学科建设的核心竞争力。

据了解,临床重点专科建设是以临床专科能力建设为抓手,强化人才培养,创新医疗技术,提升服务质量,进而不断扩充优质医疗资源总量。此次神经内科获批省级临床重点专科,是和济医院高度重视专科内涵建设、迈向高质量发展的成果之一。

今后,和济医院神经内科将充分发挥省级临床重点专科示范引领作用,以提高卫生健康供给质量和服务水平为核心,通过技术创新、管理优化,不断开创医疗服务新高度,为广大患者提供更加安全、高效、温暖的医疗服务。(张从容)

## 重视HIV感染者的 心血管疾病风险

随着HIV感染者预期寿命的延长,其患心血管疾病的风险也随之增加,严重影响HIV感染者的预期寿命与远期预后。据调查,HIV感染者患心血管疾病的风险是一般人群的2倍,且女性比男性发生率高。

#### HIV感染者心血管疾病发生的影响因素

- 1.HIV感染引起的免疫激活和炎症反应,导致心肌细胞与血管内皮损伤,从而增加心血管疾病风险。
- 2.长期抗病毒治疗,对心血管疾病的发生具有双向作用。某些抗病毒药物如:蛋白酶抑制剂以及阿巴卡韦,可能引起血脂异常、血小板功能及内皮功能障碍等,导致HIV感染者心血管疾病风险增加。同时,抗病毒治疗也可通过恢复CD4+T淋巴细胞及减轻免疫炎症状态等机制,降低心血管疾病风险。
- 3.非HIV特异性机制:吸烟、糖尿病、血脂异常、高血压和性别等传统的心血管疾病危险因素,以及HIV感染者可能伴随的嗜酒、抑郁症、丙型肝炎和巨细胞病毒感染等非传统心血管疾病危险因素,都会增加HIV感染者心血管疾病风险。

#### 如何降低HIV感染者心血管疾病风险

降低HIV感染者心血管疾病风险,需要社会和个人共同努力。在HIV感染人群中,倡导健康的生活方式。同时,对已诊断心血管疾病患者,需进行医学干预。

- 1.尽早开展有效的抗病毒治疗。早期干预糖尿病、高血压和血脂异常至关重要,特别是药物治疗。
- 2.通过健康宣传,提高HIV感染者和医护人员对心血管疾病风险的认识。在HIV感染者中,倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒等健康生活方式。多项研究证实:戒烟和运动,对控制HIV感染者心血管疾病风险有效。
- 3.《中国艾滋病诊疗指南(2021年版)》中明确指出:心血管风险因素的筛查与评估,应作为未启动抗病毒治疗的HIV感染者的临床管理常规。随访中,也应特别注意评估心血管风险,并给予相应的预防措施。
- 4.多学科合作,进一步探索心血管疾病副作用更低的抗病毒治疗方案,并提升综合护理能力,降低相关疾病风险和死亡概率。

整理/赵国强

潞州区疾病预防控制中心 宣