

省疾控专家组莅临我市开展水质监测评估

为饮用水安全精准“把脉”

本报讯 记者黑晓晓报道：近日，省疾控中心专家组一行5人莅临我市，专项开展城乡饮用水水质监测及检测能力建设现场评估工作，为我市饮用水卫生安全保障工作精准“把脉问诊”。

评估期间，专家组通过听取工作汇报、实地核查实验室、查阅相关资料等方式，重点对市疾控中心实验室仪器设备配置与运行状态、实验场地环境设施条件、技

术人员资质及专业能力等核心要素进行了全面、细致的核查评估。

经过系统评估，专家组充分肯定了我市在城乡饮用水水质监测及检测能力建设工作中，于组织管理、业务培训、数据审核等方面取得的成效。同时，针对当前水质监测工作中存在的检测能力不足等具体问题，专家组现场提出一系列针对性强、可操作性的指导建议。

此次评估既是对我市饮用水水质监测工作的专业考核，更是精准提升工作质效的有力指导。今后，市疾控中心将以此次评估为契机，重点推进放射性指标等项目的方法验证工作，持续加强对县级疾控机构的技术指导与帮扶，全面提升我市城乡饮用水水质监测和检测综合能力，为筑牢全市人民饮用水卫生安全防线提供坚实保障。

和济医院举办脊柱关节病诊治新进展交流会

共探诊疗前沿 凝聚学术共识

本报讯 为紧跟脊柱关节病领域研究前沿，提升临床诊疗与科研创新能力，12月20日，长治医学院附属和济医院在临床技能中心举办长治市风湿免疫病2025年度继续医学教育系列（第二期）脊柱关节病诊治新进展学术交流会。全市风湿免疫及相关专业医护人员齐聚一堂，共话学科发展，共享学术盛宴。

本次学术交流会以“聚焦前沿技术、共探诊疗新路径”为核心，紧密围绕脊柱关节病临床诊治中的重点、难点问题展开。会上，与会专家结合自身丰富的临床经验与最新科研成果，分享了脊柱关节病诊断、治疗及康复的前沿理念与技术方法，为现场参会人员带来全新的诊疗思路与实践启发。

交流环节中，现场学术氛围浓厚。参会人员紧扣临床需求与科研前沿，就讲座内容中的关键



参会人员专注听讲并认真记录。张从容 摄

技术要点、临床实践中遇到的实际病例等展开深入探讨，在思想碰撞中凝聚学术共识，进一步明晰了诊疗优化方向。

此次会议的成功举办，不仅为区域内风湿免疫科医护人员搭

建了高质量的学习交流平台，有效传递了领域内最新学术信息与实践经验，更对提升区域脊柱关节病整体诊治水平、推动风湿免疫学科高质量发展具有重要意义。

（张从容）

北京肿瘤专家在市人民医院开展诊疗活动

让群众在家门口更有“医”靠

本报讯 记者王敏 通讯员马海芳报道：近日，长治市人民医院特邀全卫肿瘤分会（全卫互联网医院）权威专家、北京知名肿瘤专家吴世凯教授莅临该院肿瘤内科，开展疑难病例讨论、专题学术讲座及“一对一”诊疗指导等系列活动。

此次活动采用线上线下联动模式，吴世凯教授主持“大咖面对面”疑难病例讨论会，针对数例区域高发、难治性肿瘤病例展开深入剖析，精准点拨诊疗难点，同时分享了国内最新诊疗理念与实操

经验。在专题学术讲座环节，吴世凯教授以《晚期前列腺癌规范化诊疗与前沿进展》为题，围绕疾病精准分型、个体化治疗策略制定及新型靶向与免疫治疗应用等前沿内容进行系统讲解，为参会人员带来一场高水平的学术盛宴，有效助力区域肿瘤诊疗理念更新与技术提升。

此外，吴世凯教授还为多名肿瘤患者提供“一对一”精准诊疗指导，并为患者量身定制科学、个性化的治疗方案，让患者在家门

口即可享受到与北京同质化的顶尖诊疗服务。

此次与顶尖专家的深度合作，标志着市人民医院在构建“国家级专家资源+本土化骨干团队”协同诊疗系统方面迈出坚实一步。今后，该院将持续拓宽与国内顶尖医疗力量的合作维度，通过常态化专家下沉、学术共建、技术帮扶等举措，不断推动区域肿瘤诊疗向规范化、精准化、个性化升级，让“家门口的国家级诊疗”惠及更多群众。

以科研创新助力妇幼健康服务能力

市妇幼保健院双课题获批省级项目

本报讯 记者黑晓晓报道：近日，山西省2025年度基础研究计划项目第一批立项名单正式公布，长治市妇幼保健院申报的两项课题成功获批，其中包括1项面上项目和1项青年项目。此次双项立项，充分彰显该院科研梯队结构合理、衔接有序的过硬实力。

近年来，市妇幼保健院始终坚守妇幼卫生工作方针，以保障妇女儿童生命安全和身体健康为核心宗旨，以提供全方位、高品质

全生命周期医疗保健服务为出发点，高度重视科研创新工作，推动科研项目呈现稳步推进的良好发展态势。

随着此次两个项目的成功立项，该院现阶段在研的各级科研项目总数已达20项，其中，省基础研究计划项目数量一举跃升至7项。这20项科研项目广泛覆盖该院多个重点科研方向，精准聚焦妇女儿童健康领域的诸多关键问题。一系列科研成果的涌现，

标志着该院已成功构建起鼓励创新、支持探索的良好科研生态。

在今后的工作中，市妇幼保健院将继续秉持“母亲安全、儿童优先”的办院宗旨，以科研赋能妇幼健康发展为导向，全力攻关产出更多高水平、原创性、有温度的科研成果，为妇女儿童提供覆盖生命全周期、健康全过程、保障全方位的优质医疗服务，为健康中国、健康山西建设注入更强“妇幼动能”，贡献更多“妇幼力量”。

健康科普

科学控糖不踩雷

糖，是很多人生活中的“快乐密码”，但过量摄入，就可能成为健康的“隐形杀手”。如今，越来越多食品打上了“0糖”标签，它们真的更健康吗？吃起来没有甜味，含糖量却大大超标，糖都“藏”哪了？今天，为您揭秘藏在身边的“甜蜜陷阱”，教您科学控糖不踩雷。

常见糖的类型与特点

蔗糖 包括白糖、红糖、冰糖等，是日常最常用的糖。白糖纯度高，但营养素较少；红糖保留部分微量元素如铁、锌，性温，适合暖身补血；冰糖性凉，润肺止咳，常用于炖品。

果糖 天然存在于水果中，甜度较高，但过量摄入可能增加脂肪肝和代谢疾病风险。

麦芽糖 传统粮食糖，由谷物发酵制成，性温，健脾胃，适合儿童或消化不良者。

糖醇 如木糖醇，常作为代糖，热量低，但过量食用，可能引起肠胃不适。

添加糖 包含高果糖、玉米糖浆等，是加工食品中的常见成分，长期摄入可能增加健康风险。

健康影响与风险

代谢系统紊乱 长期高糖饮食，易引发血糖剧烈波动，诱发胰岛素抵抗，进而显著增加糖尿病、肥胖症、高血压等慢性代谢疾病的发病风险。

口腔健康受损 糖类是口腔致病菌的重要能量来源，其代谢产物会腐蚀牙釉质，极易导致龋齿。

其他潜在风险 持续的高糖摄入，可能扰乱体内嘌呤代谢、加重肝脏脂质沉积，提升痛风、非酒精性脂肪肝的患病概率。

科学控糖：关键原则与实操建议

严控摄入量 世界卫生组织明确建议，每日添加糖摄入量不宜超过25克，以此降低慢性疾病风险，减轻身体代谢负担。

选对食用时机 应避免餐前或餐后立即摄入糖分，两餐之间适量食用可减缓血糖波动。

关注人群差异 儿童、糖尿病患者及老年人等特殊群体需格外谨慎，需根据自身耐受度个性化调整糖分摄入，必要时遵循专业指导。

优选天然来源 优先选择水果、蜂蜜等天然甜味食物，这类食材在提供糖分的同时，还富含膳食纤维、维生素等，兼顾口感与营养需求。

组稿/王敏

牙痛藏信号 牙髓传警报

长治市人民医院口腔科 郭小勇

牙痛不是小事，而是牙神经（牙髓）发出的“求救信号”。从轻微不适到剧烈疼痛，不同阶段的痛感，对应着牙髓健康的逐渐恶化，看懂这些信号才能及时止损。

早期预警 冷热酸甜“一过性”刺痛

当饮用冰水、食用甜食时，牙齿出现短暂刺痛且几秒后自行缓解，这是牙髓发出的“初级警报”。这种情况往往源于牙釉质磨损、牙本质暴露或是浅龋病灶靠近牙髓——此时牙神经尚未发炎，若及时进行补牙或脱敏处理，就能有效保护牙髓，避免损伤进一步加重。

中期警报 自发痛、夜间痛找上门

即便没有冷热、甜食等外界刺激，牙齿也会突然出现疼痛感，尤其夜间平躺时疼痛加剧，甚至放射至太阳穴、脸颊部位——这意味着牙髓已经发炎。究其原因，是牙髓腔内的炎症引发压力升高，牙神经受压后产生剧烈疼痛，这种情况下，需尽快接受根管治疗以释放压力，避免疼痛持续加重或病情恶化。

晚期求救 咬合痛+牙龈红肿

若疼痛转变为咬合时的胀痛，且牙龈出现红肿、流脓症状，说明炎症已扩散至牙根周围，形成了根尖周炎。此时牙神经可能已部分坏死，但细菌仍在持续侵蚀牙根组织；若未能及时治疗，炎症会进一步破坏牙周支持结构，最终可能导致牙齿松动甚至脱落。