

关爱女性健康 共同助力“粉红丝带”行动

邵阳日报讯（记者 胡梅 通讯员 曾璇）“为了让乳腺癌防治意识深入每一个女性，普及乳腺癌防治方面的基础知识，传递正能量，这是我们活动的初心和使命。”10月22日下午，在邵阳学院附属第二医院甲乳科举办的第一届“粉红丝带”活动上，科室主任李洲成说。

14时许，活动还未开始，签到处便人流涌动，住院患者、家属及康复期的女性朋友等纷纷前来签到。活动开始后，李洲成为大家介绍了乳腺癌的发病现状及此次活动的目的意义和接下来开展乳腺健康知识宣教的活动安排，深受大家欢迎。

医师彭菲是天津医科大学的研究生，她为大家讲解了乳腺癌是如何发生和演变的、远离乳腺癌的风险因素，并告诉大家要如何建立良好的饮食习惯，如何筛查、自查、治疗乳腺癌等相关知识，同时鼓励患者勇敢面对现实，保持乐观的心态生活。

活动现场，乳腺癌患者代表还分享了自己的抗癌经历，并为大家献上精彩的广场舞表演，积极乐观的心态、与病魔抗争的勇气，深深鼓舞了其他患者，给更多正在治疗中的乳腺癌患者带来了满满的正能量。在有奖知识抢答环节中，大家踊跃举手抢答，现场气氛融洽而热烈，不时传

来阵阵欢笑声和欢呼声。同时，该科室的医务人员还为贫困患者进行募捐，传递温暖和爱心。

近年来，乳腺癌发病率迅速增长并呈年轻化趋势。每年的10月份为乳腺癌防治月。“粉红丝带”作为乳腺癌防治活动的标识，用于宣传和倡导“及早预防，及早发现，及早治疗”这一理念，已成为全球乳腺癌防治活动的公认标志。李洲成表示，接下来，科室还将走进企业、走进社区，向更多的女性朋友开展乳腺健康知识讲座、咨询活动，传达“及早预防，及早发现，及早治疗”的重要性，帮助女性提高健康意识和自我保健能力。

秋季小儿哮喘多发 应避免接触过敏原

秋季是小儿哮喘的多发季节。医疗专家提醒，过敏原暴露是诱发哮喘的常见原因，有哮喘过敏体质的孩子尤其要注意避免接触过敏原。

最近，重庆5岁大的孩子西西连续出现咳嗽等症状，经过呼吸专科检查，被诊断为咳嗽变异型哮喘。

专家介绍，小儿哮喘是一种慢性气道炎症，主要表现为呼吸急促、喘息反复发作，还有一些不典型的症状，如慢性咳嗽、胸闷等。哮喘反复发作不但导致患儿反复就诊，还可导致肺不张、胸廓畸形等不良后果，严重影响孩子生活质量。

重庆医科大学附属儿童医院呼吸中心主任罗征秀说，哮喘表型复杂，临床表现及诱发因素个体差异较大。如对哮喘认识不足，易被误诊为支气管炎、喘息性支气管炎或肺炎等。

专家提醒，呼吸道感染、过敏原暴露等是诱发哮喘急性发作的常见原因。在日常生活中，常见的过敏原有牛奶、鱼、虾、蟹等食入性过敏原，也有尘螨、花粉、动物毛屑等吸入性过敏原。

“找到过敏原，才能有效避免哮喘发作，做到早期监测及干预。”罗征秀说，改善家庭卫生环境，定期洗晒衣被，防止尘螨聚集等，可有效预防相关过敏原引起的哮喘发作。另外，冷空气刺激也可能诱发哮喘发作，秋冬季出门可以给孩子戴口罩，避免冷空气吸入刺激。（李 松）

如何预防“沉默杀手”

因为潜伏期长、早期没有明显症状，骨质疏松常被称为“沉默杀手”。专家提醒，谨防发生骨质疏松，改善生活方式和定期身体检查必不可少，要早诊断、早治疗，避免带来严重后果。

青海省人民医院骨四病区主任医师索南昂秀介绍，骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降，骨微结构破坏，造成骨脆性增加，从而容易发生骨折的全身性骨病。

“肌肉酸痛、脊柱变形（弯腰驼背）和发生脆性骨折是骨质疏松症最常见的临床表现。目前中老年骨折患者中，绝大多数是和骨质疏松有直接关系。绝经后女性，50岁以上男性是高发群体。”索南昂秀说。

在青海省人民医院就诊的56岁患者刘丽说，去年开始自己就经常背痛、乏力，后来不小心崴了脚，去医院检查才发现早已患有骨质疏松症。

“许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉，所以更应高度重视。”索南昂秀说，如果存在长期熬夜、吸烟酗酒、饮食不健康、长期服用激素类药物等情况，发生骨质疏松的风险会明显增加。

随着生活节奏的加快，骨质疏松的发病率也有年轻化的态势。索南昂秀说，有的年轻人本就缺乏运动，又有不少不良嗜好，加上挑食节食导致饮食中钙元素的摄入减少，达不到理想的骨骼峰值量和质量，因而也可能患上骨质疏松。

专家建议，预防骨质疏松，一方面要合理膳食，均衡营养，多食用含钙、磷元素高的食品，如牛奶、鱼虾、豆制品等。另一方面要坚持科学的生活方式，如加强体育锻炼，少吸烟，少饮酒，控制咖啡、浓茶及含碳酸饮料的摄入量。此外，还要加强日光照射。“高原地区阳光充足，经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”索南昂秀说。

“对于骨质疏松的预防，很多人都知道要补钙，花大价钱买来的钙片和保健品其实未必能起到作用。”索南昂秀说，随着年龄的增长，人体对钙的吸收效果是不同的。“所以我们建议老年人应每年进行一次骨密度检测，切忌盲目补钙，要谨遵医嘱，结合自身情况对症下药才能达到效果。”（张子琪）

新邵县开展 儿童青少年近视调查

邵阳日报讯（记者 杨敏华 通讯员 吴继胜 孙移新）10月18日，由新邵县教育局、县卫生健康局共同组建的儿童青少年近视调查组来到县机关幼儿园和蓝天国际幼儿园，对年满5岁至6岁半的孩子开展调查。随行的新邵县人民医院眼科专家细致地对孩子们进行视力检查和验光筛查，同时开展眼保健科普知识宣传。

当前，由于种种原因，青少年的近视呈现低龄化趋势。此项调查就是为了掌握全县儿童青少年总体近视率，为近视防控工作评议考核提供基线数据，为制定儿童青少年近视综合防控措施提供科学依据。

据了解，此次实地调查随机选择5所学校和2所幼儿园，开展远视力检查和屈光检测。实地调查结束后，结果信息经汇总后将报送邵阳市疾病预防控制中心。



▲医护人员在做视力检查。

深秋谨防两种传染病入侵校园

据既往疫情监测数据，进入深秋，发生诺如病毒感染性腹泻和流行性腮腺炎感染的可能性增加。长沙市疾控中心专家提醒，学校及托幼机构要切实做好晨午检和因病缺勤病因追查登记工作，加强通风和消毒等防控措施，严防聚集性疫情或暴发疫情的发生。

诺如病毒感染性腹泻（关注指数★★★★☆）：诺如病毒是急性感染性腹泻的常见病原体，传染性强，可通过粪—口途径传播，也可通过呕吐物产生的气溶胶以及直接接触被污染的物体表面传播。该病具有明显的季节性，

冬、春季节高发，最常见症状是腹泻和呕吐，成人腹泻较为常见，儿童更容易出现呕吐。

目前，诺如病毒感染性腹泻尚无疫苗和特效药物，注意个人卫生、强化病例管理、饮食饮水安全管理是防病的关键。学校、托幼机构等集体单位是诺如病毒感染性腹泻暴发疫情的高发场所，防控的关键是做到病例的早发现、早报告、早隔离、早处置。学校及托幼机构一旦发现腹泻、呕吐患者，需尽早隔离治疗，加强通风和消毒。清理病人呕吐物及粪便时须戴口罩和手套，处理完后要及时用肥皂、消毒洗手液

等清洁和消毒双手。

流行性腮腺炎（关注指数★★★★☆）：流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病，好发于儿童和青少年，主要表现为无力、食欲减退、一侧或双侧腮腺肿胀，并伴有疼痛及发热。该病主要通过飞沫传播，早期患者及隐性感染者均有传染性。预防流行性腮腺炎最好的方法为接种疫苗，儿童满18月龄后可接种麻疹风疫苗。学校及托幼机构发现腮腺炎患者需尽早进行隔离，隔离期限自发病至腮腺肿大完全消退。（彭 放）

边学边改解难题

邵阳日报讯（通讯员 李定军 谢志刚）“现在医院扩建了停车场，院内停车很方便了。”10月21日，来邵东市人民医院探视病人的姜女士惊喜地发现，原来十分拥堵的医院，交通秩序变得井然有序，该院“停车难”的问题得到了有效缓解。

邵东市人民医院由于场地狭窄，年门诊量达50万人次，住院5.2万人次，每天进入该院车辆达700辆，停车难问题一直困扰该院领导班子。

自第二批“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来，院党委认真贯彻落实习近平总书记提出的“四个对照”，把“学”与“悟”、“查”与“改”、“行”与“效”贯通起来。医院班子成员深入50多个临床科室调研，形成8个调研报告，并通过谈心谈话、集中座谈、走访群众等方式，最后聚焦为五大方面的问题，其中，停车难成为亟待解决的问题之一。

把改善群众看病就医感受作为“守初心、担使命、找差距、抓落实”的落脚点和着力点，成为院班子成员的共识。经过实地调研，院党委决定，将东扩建设项目的二期用地先行改造，用作临时停车场。10月16日，投资近100万元，占地1万余平方米的停车场部分对外开放，新增停车位400多个，加上原来的150个停车位，现达500个。随着医院医技康复楼地下停车场和东扩建设项目地下停车场的相继建成开放，医院停车位2个月后可达近700个，2年后可达1000个，基本解决了停车难的问题。

不忘初心 牢记使命

服务百姓 健康行动

邵阳日报讯（通讯员 李月娥）为扎实开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动，落实“担使命、履职责、矢志为民服务”的主题，邵阳市中医医院医技门诊党支部积极开展志愿服务活动。

10月18日，医技门诊党支部的医务人员来到双清区龙须塘街道社区卫

邵阳日报讯（通讯员 周中华）10月17日，邵阳市妇幼保健

院党总支组织全体党员到爱国主义教育基地——邵阳县塘田战时讲学院旧址接受革命传统教育。

大家首先参观讲学院旧址，讲解员一边讲述塘田战时讲学院的光辉历史，一边介绍院内目前保存的革命历史文物。每段历史文字、每张历史图片、每件历史实物，都深深

邵阳市脑科医院

湘邵医广【2018】第0726-0024号

邵阳市校外未成年人心理健康辅导站

心理援助热线：0739-5182266
咨询网址：www.syxlikfd.com
咨询地址：门诊医技楼三楼

城南街道西湖南路348号
乘17路公交车到市脑科医院站下车

联系电话 0739-5275358

邵阳市脑科医院

湘邵医广【2018】第0726-0024号

邵阳市校外未成年人心理健康辅导站

心理援助热线：0739-5182266
咨询网址：www.syxlikfd.com
咨询地址：门诊医技楼三楼