

阜新市创伤急救医院：党员义诊服务走进社会福利院

薛迎 摄影报道



4月18日上午，阜新市创伤急救医院临床、医技党支部党员和青年志愿医护人员走进阜新市社会福利院，开展爱

老敬老送医义诊志愿服务活

动，把健康和关怀实实在在地送到了老人们身边。当天，该院医护人员为20余位老人进行了测血压、测血糖、心电图检查、呼吸内科、神经内科等基础检查和健康咨询，为老人们讲解疾病的防治措施和注意事项，指导老人合理用药，做好日常生活保健，并将检查结果向老人及工作人员进行反馈，帮助福利院及时了解老人们的身体状况，做好医疗保健、康复护理等服务。

党员们表示，将借助中国医科大学附属第四医院医联体医院优势，为福利院的老人提供更为优质的医疗服务，让老人们的晚年生活健康快乐。

我省卫生健康系统提升政务服务效能

杨柳飞絮来袭 你需要「连躲带防」

日前，我省卫生健康委梳理群众关心的就医问题，组织全省二级以上公立医疗机构编制《办事不找关系指南》，围绕医院挂号等11个方面，让群众就医看得懂、找得到、用着方便。

据了解，目前该省370余家二级以上公立医疗机构核定、公开医院权力事项3020余项，绘制740余张路径图、地点表，明确违规禁办和容缺办理事项1820余项。每个事项提供详细查询二维码，以“扫码即解决”的方式方便群众就医。

此外，辽宁省卫生健康委依法编制卫生健康系统省市县三级政务服务事项清单，实现行政许可事项清单化管理。推动“出生一件事一次办”，将多个部门相关联的单项事整合为“新生儿出生一件事”一次办，围绕新生儿出生医学证明、户口登记、医保参保等事项，做到全省统一标准，“一次告知、一张表单、一套材料、一个流程”，大幅减时间、减环节、减材料、减跑动。辽宁省卫生健康委行政审批窗口成为省纪委监委首批评选出的35个省级“清风辽宁政务窗口”之一。（据卫健委官网）

好不容易挨过了花粉袭击，过敏星人又迎来了杨柳飞絮的围攻。飞絮飘散空中，可以说是无孔不入，它能引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等多种疾病。专家支招防飞絮的秘籍。

小飞絮引发的大麻烦
杨花不是花，柳絮亦非絮，它们是杨柳的蒴果开裂后释放出来的种子以及种子上的附属毛（絮状物）组成的混合物，杨柳飞絮实则是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。

正是这些絮状物给人们带来了很大的麻烦，可引起部分敏感人群过敏。人体接触杨柳花粉和细小飞絮后，会引起过敏反应，主要症状包括眼部痒痒、红肿、流泪等；呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙痒痒、咳嗽等，严重时还可能出现气喘、哮喘等；皮肤上也可能出现干燥、红肿、痒痒、风团等过敏症状。

惹不起咱躲着走
和其他过敏一样，敏感人群最好脱离过敏原，白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月，一般中午最多，敏感人群尽量避开这个时间段外出，即便要做户外活动，也要在杨柳絮比较少的时候，比如早晨、夜晚，降雨后也会大幅度缓解。

室内通风要关好纱窗，注意室内卫生，湿式清扫，必要时开启空气净化器。

需要提醒的是，如果出现过敏症状，应及时去医院就诊，在医生指导下使用抗过敏药物缓解症状。切勿自行用药或忽视症状，以免加重病情。

外出别忘“武装到牙齿”

防絮入鼻 飞絮细小，易被吸入鼻腔，之后鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏接踵而来，严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。敏感人群外出时需佩戴口罩做好防护，口罩使用时应遵照其使用说明佩戴，佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴，保持口罩与面部紧密贴合，密闭性越好防护效果越佳。

防絮入眼 飞絮入眼，很难清除，会导致敏感人群眼睛红肿、流泪，上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。

外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等，尤其是骑行外出的人，增加了飞絮迎面入眼的机会，一定要做好眼睛的防护。

包裹自己 皮肤易过敏的人群，尽量避免皮肤接触飞絮，否则皮肤瘙痒难忍，甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己，戴帽子，穿长衣长裤，尽量避免皮肤与飞絮直接接触。皮肤沾上飞絮后，要及时清除，最好用温水清洗，有助预防过敏或减轻过敏症状。当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠，轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

外出后返回应先洗手，同时清洗鼻腔和面部，及时清扫外衣上的飞絮。（据人民网）

运动到底需要补充多少电解质

春暖花开，已经有人在挥汗如雨，准备用巧克力腹肌和马甲线迎接夏天的到来。最近几年，异常高温天气和马拉松等运动热潮带动了补充能量和电解质的饮料，但面对各种各样的产品和广告，大家应该如何理性选择？

哪些运动需要额外补充电解质？中高强度运动出汗快、易脱水

如果将人体比作一个机器，当输出功率达到满负荷的40%-60%或者心率达到每分钟140-160时，算作中等强度运动，超过这个就是高强度运动。适度的中高强度运动可以有效提升心肺功能，且有助于骨骼和肌肉健康。

根据《中国人群身体活动指南(2021)》的建议，6-17岁儿童青少年每天至少60分钟中等以上强度的身体活动，18-64岁成年人每周150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度或等量的组合运动。相当于每周中等强度运动5次，每次1小时，比如慢跑(6-8公里/小时)、骑自行车(12-16公里/小时)、登山、爬楼梯、游泳等。

中高强度运动出汗速度快，如果持续时间较长(比如1小时或以上)，或者运动环境高温高湿，容易出现脱水 and 电解质紊乱。在长跑、足球、篮球等中高强度运动中，抽筋甚至猝死都与这有关。

从事这些运动时除了补充水分，还需要适量补充电解质。此外，有很多研究表明，在运动前、运动中 and 运动后适量补充水和电解质，有助于提高运动表现并加快运动后的机体恢复速度。

补多少电解质合适？1升汗约丢失500毫克电解质

这个问题其实没有准确答案。一方面，排汗的影响因素特别多，包括性别、体重、温湿度、运动类型等，比如不同温度下的排汗量可以相差3倍。国内外有不少运动排汗量方面的研究，主流观点是：在15-30摄氏度左右的温度，中高强度运动1小时，平均出汗量约1升左右。

另一方面，流失电解质的量不仅和排汗量有关，还和电解质浓度有关。比如有些人天生汗更咸，汗液中钠含量的个体差异甚至可以达到10倍。正因如此，一些顶尖运动员需要量身定制补液方案，以获得最佳效果。普通人运动强度不如运动员，也不需要追求“千分之一秒”的极致输出，不用强求精准补充。

若按照较低的汗液电解质浓度来推算，1升汗液大约丢失500毫克左右的电解质，这个可以作为普通人运动补液的粗线条参考。补的不那么准也没关系，人体本身是一个巨大的电解质缓冲池，维持内环境稳定是其基本功能。电解质多一点少一点不会有啥影响，都能满足日常锻炼的需求。

除了水和电解质还要注意啥？别忘了葡萄糖

除了水和电解质，运动补水的产品一般还会强调渗透压和糖。现在市面上的主流产品是“人体等渗”的，也就是和人体内环境的渗透压一致，这样可以提高水和电解质的吸收效率。同时会添加少量糖分(一般不超过8%)，葡萄糖有助于肠道对钠的吸收，也可以给肌肉提供一些燃料。在运动过程中，每15-20分钟喝几口即可。

总之，运动补水、补电解质确有必要，但前提是运动强度和运动时间足够。对于大多数人而言，主要问题并不是如何补、补多少，而是运动量不足。每天中等以上强度运动1小时，是首先需要提上日程的关键所在。

如果中高强度运动1小时或以上，最好在喝水的同时能补充一些电解质。选择含电解质的饮料也不用太挑剔，依照上述的指引就好，最好带有少量的糖。（据人民网）

日前，华润健康第二期DAA手术实操班再次在阜新矿总医院骨外三科成功举行。华润健康学创部总监王洪林、阜新矿总医院副院长张丹副参加实操班开班仪式，阜新矿总医院外科兼骨外三科主任朱宏刚全程主持、授课及手术演示。来自北京、江西的各兄弟医院骨外同仁及总院骨外科医护人员齐聚阜新矿总医院，共同探讨交流DAA入路行全髓置换手术这项国内先进技术。

阜新矿总医院副院长张丹副表示，这是总院第二次承办该项实操培训，衷心感谢集团的大力支持与充分信任，热烈欢迎远道而来的兄弟医院的各位同道相聚阜新，共同学习、共同发展、共同进步。华润健康学创部总监王洪林致辞。王洪林表示，华润健康学创部持续致力于为各成员医院搭建学习交流的平台，希望通过此次学术交流活动，学有所得，惠及广大患者。

DAA入路行全髓置换手术是通过肌肉间隙和神经界面暴露髋关节，不损伤关节周围肌肉，是国际上公认真正的微创手术，在欧美一些发达国家的一些医院，已将其做为日间手术，但由于其学习曲线较长，所以常常让人望而却步。阜新矿总医院骨外三科2022年开展DAA微创入路全髓置换手术，目前已完成该项手术近1000例。此次DAA手术实操班，紧扣DAA临床学术进行实践交流，为提高学习效果，再次采取学习讨论和跟台手术的方式，为来自集团内的骨科同仁们搭建了一个高水平的共享平台，也为提升医师诊疗水平和实操技能起到积极的推动作用。

阜新矿总医院外科兼骨外三科主任朱宏刚作为本次实操班的主讲老师，现场分享了题为《DAA入路应用解剖》《DAA初学者手术要点》的精彩学术要点，结合临床经验，深入浅出地为来自集团内的骨科同仁们带来一场学术盛宴。与会专家纷纷表示受益匪浅，不虚此行。在随后进行的手术实操中，朱宏刚主任连续完成3台DAA入路全髓置换手术。患者术后麻醉清醒即刻下地行走返回病房。娴熟的手术技能、高超的手术技巧、精细的手术操作、专业的手术讲解，赢得了与会专家的一致称赞，纷纷表示期待下一期DAA手术实操班的举行。为了更好地适应DAA入路全髓置换手术的深入开展，当日实操班的护理专业培训同期开展。

2023年12月9日，阜新矿总医院承办华润健康首期DAA手术实操班，为集团内骨科医疗同道提供了一个高水平的共享平台。学习交流结束后，各位专家回到各自医院分别成功开展了该项手术，推动了DAA关节置换技术的蓬勃发展。时隔4月余，阜新矿总医院再度承办华润健康第二期DAA手术实操班，在有力促进骨科医学事业发展的同时，为提高骨科医生的诊治水平、更好地服务百姓作出了更大的贡献。

阜新矿总医院骨外三科以硬核实力护佑百姓健康

阜新矿总医院骨外三科成立于2006年，是阜新市重点专科，辽宁省(市域)重点专科。多年来，科室在微创治疗方面取得突飞猛进的发展，特别是2019年以来，在党委书记、院长张兵带领的管理团队领导、支持和关怀下，骨外三科朱宏刚主任团队不断攀越新的技术高峰，相继开展DAA微创入路行全髓置换手术、单侧双通道脊柱内镜技术(UBE)、侧卧位椎间孔镜治疗腰椎间盘突出症和腰椎管狭窄症、改良stopppa入路和腹直肌外缘入路治疗复杂陈旧骨折等多项在全市率先填补空白的新技术。

2022年9月，根据医院亚专科建设的需要，骨外三科立足关节和运动医学为主攻方向，立足学科全局，朱宏刚主任在关节和运动医学方面投入更大的精力，并在较短的时间内，独立完成通过微创DAA入路行IV型髌臼发育不良全髓置换手术、肩关节镜下行ChineseWay修补巨大肩袖损伤手术、膝关节单髁置换术等阜新市关节和运动医学方面的里程碑式手术，让更多的患者在家门口尽享优质医疗。目前科室完成DAA微创入路行全髓置换手术近1000例。年完成膝关节表面置换手术超过100台，膝关节单髁置换手术近50台，膝关节镜手术超过200台，肩关节镜治疗肩袖损伤等肩关节疾病手术超过100台。

多年来，骨外三科全体医护人员团结协作，勇于开拓创新，各项医疗护理工作更加系统化、科学化、规范化。随着“ERAS”快速康复医疗模式的应用和快速发展，骨外三科与时俱进，将医护共管、内外科联合、并发症预防、营养支持、疼痛管理、微创治疗与术后康复有效结合，使患者康复快，住院时间短，提高了患者的满意度。

为充分发挥辽宁省重点专科和阜新市重点专科的引领作用，科室全体医护人员始终秉承“一切为了大众健康”的服务宗旨，不断提高技术水平，以实际行动护航阜新区域百姓的健康。



百年医疗 百年品质

阜新矿总医院骨外三科再度承办华润健康DAA手术实操班

阜新矿总医院 骨科 张丹副

