

宣传科普知识 抵制烟草危害

——“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动暨“世界无烟日”主题活动洛宁站侧记

本报记者 高玉元 通讯员 郑治明 文/图



授旗仪式



调研

“烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，我国吸烟人数超过3亿，每年因吸烟相关疾病所致的死亡人数超

过100万！在此，我们倡议，广大人民群众共同行动起来，从我做起，自觉抵制烟草烟雾危害，积极践行文明健康绿色环保生活方式，共同营造健康无烟环境，共享快乐、幸福、健康生活！”5月25日，在洛宁县文化体育中心礼堂，来自洛宁县第一高级中学的学生杨豪亮作为倡议代表宣读控烟健康科普倡议书。这是“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动暨“世界无烟日”主题活动走进洛宁县活动现场的重要一幕。

5月24日~25日，按照河南省卫生健康委“三下乡”工作安排和主题教育调查研究安排部署，由河南省卫生健康委、省

文明办、省爱卫办、省教育厅、省乡村振兴局、省民政厅、省体育局、省科协等联合主办的“健康中原行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动暨“世界无烟日”主题活动走进洛宁县，为当地群众送去科学戒烟、重点人群健康素养提升等健康知识和义诊帮扶，推动健康知识进万家。河南省卫生健康委副主任周勇参加启动仪式，并走进洛宁县长水镇进行调研活动。

周勇说，本项活动的持续开展，就是要科学引导广大人民群众牢固树立“每个人都是自己健康第一责任人”的观念，通过健康知识讲座、科普技能培训、专家义诊等系列志愿服

务活动，真正为群众送去健康知识、为百姓带来温暖，为社会凝聚正能量，能够真正让人民群众在活动中得到实惠、受到感染，不断养成良好的健康生活方式。

启动仪式上，河南省疾控中心捐赠《健康素养66条画册》1000册，医药卫生报社捐赠专刊报纸4万份。与此同时，来自郑州大学第一附属医院、河南科技大学第一附属医院的专家团队分别走进洛宁县人民医院、洛宁县中医院进行帮扶。

“郑州大学第一附属医院的专家是第一次来我们卫生院义诊，医院很重视，群众也很期盼。当天来的人很多，有200多人。为了维持秩序，我们专门制作了号牌，让大家按号义诊。”长水镇卫生院院长赵龙说，活动开展前，他们通过乡村医生等进行了广泛宣传，活动开展后，他们又通过新媒体平台进行宣传；“老百姓的参与度很高，效果很好。”

“级别高，专家权威。”谈起这次活动，洛宁县回族镇卫生院院长马永贤说，郑州大学第一附属医院的专家也是第一次来我们医院义诊。为了保证更多的人参与，我们专门把义诊的地点定在了医院附近的公园，并安排乡村医生做好维持秩序和测量血压等辅助工作。

“我们平常也会通过多种形式宣传科普知识，宣传戒烟，不像这次这么集中，也没有这么大的阵势。”洛宁县城郊乡在礼村乡村医生董保乐说，之前他经常通过宣传栏和卫生室的电视宣传科普知识、戒烟知识，不过因为村民们习惯不好改正，所以效果不是那么明显。有时他也会很困惑，这次参与

了这项活动，再次树立了信心：“健康科普就是要反复讲，天天讲，省级医院的专家们还在讲科普，我们作为健康的‘守门人’，更要做好科普宣传。”

“目前，居民健康知识知晓率偏低，不健康生活方式比较普遍，心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、传染病等重大疾病发病率较高。”省级科普专家王静敏在老年人科普专场直言目前老年人的健康现状，鼓励大家做好自己健康的第一责任人；要量力而行，参加有益身心健康的活动，科学文明健康快乐生活；饮食要定时、定量，粗细搭配、荤素搭配，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类、薯类及肉类、奶类、坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量……

洛宁县卫生健康委主任任绍星说：“我们将以此次活动为契机，积极对接省市医疗帮扶机构，引进优质医疗资源，在全

县范围内高质量开展‘健康洛宁行·大医献爱心’专项行动，进一步提升健康巡讲的精准性和覆盖面，稳步实施脱贫地区健康促进行动，推动健康知识进万家，帮助群众了解健康知识，引导他们做自己健康的第一责任人，让老百姓逐渐养成良好健康生活习惯，推动我县居民健康素养水平持续提升。”

“健康中原行·大医献爱心”活动自2014年启动以来，已经走进河南60多个县。此次活动走进洛宁县，围绕乡村医生、青少年、老年人群、妇幼、职业人群等五类人群共开展6场科普讲座，选派科普专家和医疗专家走进洛宁县18个乡镇，3名中国好医生、好护士代表走进村民家中送医上门。



义诊现场



戏曲晚会

儿童高热惊厥，该怎么办

□陈湘芸

夏天到了，天气开始逐渐炎热起来，夏天天气高，人体毛窍洞开，风寒邪气容易入侵。小儿衣着单薄，奔跑玩耍后大汗淋漓，或急于吹风取凉，或急于饮冷降热；晚上睡觉时，看护不慎，蹬衣踢被。这些都导致儿童易为风寒邪气所伤，发生感冒。从中医方面来说，小儿体质阳气旺盛，若感受风寒邪气，最易化热入里，出现高热不退的情况。

情景一：午后，某小区里几个小朋友正在一起开心地玩耍，突然，3岁的童童出现全身抽搐、双眼上翻、口唇青紫、神情恍惚的表现。在一旁看护的奶奶瞬间慌了神，用力摇晃童童。

情景二：晚饭时，宝妈正给1岁多的宝宝喂饭，患儿在进食的过程中，突然倒地，意识丧失，并且开始全身抽搐、口吐白沫，抽搐时间约两分钟。宝妈误以为宝宝是异物卡喉了，在家中采取了海姆立克急救法。

情景三：3岁的宝宝从早上

开始出现发热，爸爸给他口服了退热药，待宝宝精神稍有好转后带其玩耍，在玩耍的过程中，宝宝突然倒地，双眼上翻、肢体抖动、呼喊不应，爸爸看宝宝牙关紧闭，感觉十分紧张，立刻到厨房拿出勺子想要撬开宝宝的嘴巴，结果一下子用力过猛，把宝宝的门牙撬掉了两颗。

其实，以上这几个家长的处理方法是错误的。那么，当宝宝出现高热惊厥时，家长该如何处理呢？

我们要先了解什么是高热惊厥。高热惊厥是儿童时期常见的神经系统疾病，是指发热后出现抽搐的症状，可分为简单型高热惊厥和复杂型高热惊厥两种。简单型高热惊厥多见于6个月到3岁以内的儿童，发作为全身性发作，持续数秒至数分钟可自行停止，一般不超过10分钟，一次病程内仅发作一次。惊厥过后，孩子能很快清醒，恢复知觉后可出现昏睡状态，但检查

其神经系统无异常，惊厥发作两周后做脑电图检查，结果是正常的。这类孩子大多数有家族遗传史，父母之一可能小时候有过类似惊厥史。简单型高热惊厥经治疗后一般很快痊愈，但下次有呼吸道感染时发生高热不退，也可出现再次惊厥。复杂型高热惊厥多见于半岁以内或4岁以上的孩子，一个病程内可发作多次，持续10分钟以上，大部分发作为非全身性发作，呈部分性发作（如单侧肢体抽搐），发作后进行神经系统检查一般为异常。如果经对症处理后，体温正常却再次出现抽搐，有可能为脑炎或者癫痫。此类患儿发作后两周内做脑电图检查有局灶性癫痫放电改变。此外，他们大多有癫痫家族史。

儿童大脑发育还不成熟，对高温耐受能力比较差，所以家长应该尤其注意，当发现宝宝出现高热惊厥时，要做到以下几点：

1.要保持镇静，不要刺激宝

宝，避免掐人中、撬开牙关或者按压、摇晃宝宝的身体，振动只会加重症状。

2.保持宝宝呼吸道通畅，及时为宝宝清理口腔、鼻腔分泌物，解开其衣领、裤带。惊厥发作时禁止给宝宝喂水或喂药，因为抽搐时喂水、喂药可能会使药物或水进入气管，造成窒息。

3.让宝宝侧卧于硬质地板上或者床上（不垫枕头），防止宝宝窒息。

4.等宝宝停止抽搐后，应喂退热药。同时配合物理降温，进行温水擦浴。这是一种很好的降温方法，水温以32摄氏度~34摄氏度为宜，每次擦拭时间为10分钟以上，擦拭方法为拍打式擦拭，避免摩擦孩子的皮肤。擦拭的重点部位在皮肤皱褶处，例如颈部、腋下等。

5.争取时间尽快将宝宝送往医院救治；病情平稳的宝宝抽搐停止后，由家长带至附近的医院进一步治疗，如抽搐不能停止，

应拨打120，由救护车送宝宝至医院进一步治疗。

那么，平时该如何预防宝宝发生高热惊厥呢？

1.及时关注宝宝的健康状况，发热时及时让宝宝服用退热药。曾有过抽搐史的宝宝，若体温达到38摄氏度就应该使用退热药，如果不做处理就带着宝宝去医院看病，可能在就诊途中会出现再次抽搐。

2.观测体温：宝宝在体温上升期时，会出现手脚冰凉的情况，这时应该注意保暖，避免穿厚衣服、盖厚被子捂汗，以防出现休克；寒战时避免物理降温、声音刺激，以免诱发惊厥。

3.接种疫苗：积极接种计划内及计划外常规疫苗，比如流感疫苗、肺炎疫苗等。

4.提高免疫力：平日要加强锻炼，保证合理膳食、充足睡眠、适量户外运动及光照，增强机体免疫力。保证儿童体内所需营养，多喝水，多给宝宝吃一些富含维生素B、蛋白质的食物。

5.每天不定期开窗通风，保持家中空气流通。在流行性疾病高发季节，尽量避免去公共场所活动。

（作者供职于桂林市中西医结合医院儿科）

剖宫产术是一种通过手术切开子宫来分娩的方法，通常被用于处理妊娠并发症或者胎位异常等情况。然而，剖宫产后可能会发生一种严重的并发症，那就是子宫瘢痕妊娠。这种情况非常危险，因为它会导致子宫破裂和大出血，威胁到产妇和胎儿的生命安全。

什么是子宫瘢痕妊娠

子宫瘢痕妊娠是指受精卵在子宫瘢痕处着床，而不是在子宫腔内着床。这种情况非常危险，因为子宫瘢痕区域的组织比较薄弱，可能会导致子宫破裂和大出血。

剖宫产后子宫瘢痕妊娠的原因

1.子宫瘢痕：每次剖宫产都会在子宫上留下一道瘢痕，这些瘢痕可能会影响子宫内壁的正常生长和发育，从而增加子宫瘢痕妊娠的风险。如果瘢痕比较大或者位置比较低，就更容易发生子宫瘢痕妊娠。

2.多次剖宫产术：多次剖宫产术会增加子宫瘢痕的数量和面积，从而增加子宫瘢痕妊娠的风险。每次剖宫产都会对子宫造成一定的损伤。如果多次进行剖宫产术，就会让子宫的组织变得越来越脆弱，容易发生瘢痕妊娠。

3.剖宫产切口位置：如果剖宫产切口位于子宫底部或者前壁，那么子宫瘢痕妊娠的发生风险会更高。因为这些位置的瘢痕比较容易受到压力和拉力的影响，从而导致子宫瘢痕区域的组织变得更加脆弱。

4.子宫壁缺血：子宫壁缺血也是子宫瘢痕妊娠的一个重要原因。在剖宫产术中，手术切口会切断子宫的血管，从而导致子宫壁缺血。如果子宫壁缺血时间过长，就会影响子宫壁的修复和再生，从而增加子宫瘢痕妊娠的发生风险。

5.其他因素：除上述因素外，还有一些其他因素可能会增加子宫瘢痕妊娠的发生风险，例如子宫肌瘤、子宫内粘连等症。

剖宫产后子宫瘢痕妊娠的症状

剖宫产后子宫瘢痕妊娠通常会表现出以下症状：

1.阴道出血：剖宫产后子宫瘢痕妊娠的早期症状之一就是阴道出血。这种出血通常是轻微的，但也可能是中度或者重度的。

2.腹部疼痛：剖宫产后子宫瘢痕妊娠的另一个常见症状就是腹部疼痛，可表现为下腹部轻微疼痛，常伴有腰部酸胀感。这种疼痛通常是持续性的，并且可能会加重。

3.子宫瘢痕区触痛：当子宫瘢痕妊娠发生时，瘢痕区可能会变得敏感并出现触痛。

4.子宫扩张不良：剖宫产术后子宫瘢痕妊娠可能会导致子宫扩张受限，可能会影响胎儿的生长和发育。

总之，剖宫产后子宫瘢痕妊娠是一种非常危险的并发症。如果怀孕后怀疑自己患有子宫瘢痕妊娠，应该尽快就医。

（作者供职于许昌市建安区妇幼保健院妇产科）

剖宫产后子宫瘢痕妊娠的症状

□刘雪佳

身体出现这些症状，说明肝出问题了

□赵华歌

肝脏具有解毒、藏血的功能，平衡着身体里的五脏六腑，身体里的所有毒素都需要经过肝脏来代谢完成。从机体代谢的角度上分析，肝脏具有分泌和排泄胆汁、解毒等功能。同时，肝脏又是一个非常“沉默”的器官，当受到轻微的伤害时，根本不会“吱声”，等到发现时却已经为时已晚，所以，平常我们要保护好肝脏，如果身体出现这些症状，就说明肝脏出问题了。

1.眼睛发黄

当我们的肝脏出现问题后，我们的身体所产生的胆红素无法被代谢出去，这个时候就会出现黄疸，而黄疸最典型

的症状就是眼睛发黄，有的甚至脸上也非常黄。

2.疲劳乏力

没有干什么重活，反而感觉全身乏力，即使在充足的睡眠后，这种乏力的感觉也没有缓解，那就要小心是不是肝脏出了问题。若肝脏出现了问题，会引起各种消化系统疾病，很多营养物质无法被吸收，从而导致身体肌肉无力，进而表现为疲劳、乏力感。

3.肝掌

估计很多人都不知道肝掌是什么样子的。肝掌是指手掌拇指和小指的根部的大小鱼际处皮肤出现片状充血，或者红色斑点、斑块，加压后变成苍

白色，这就是肝掌。如果出现了肝掌，就意味着肝脏出现了不同程度的损害。中医认为，肝掌往往为慢性肝炎、肝硬化的重要标志之一，有些人的脚底也会出现此现象。如果出现了这种情况，请马上就医，以免延误治疗。

4.腹胀

有很多人就是因为腹胀才发现患有肝病。腹胀也是肝病最典型的症状之一。肝脏出现功能性损害后，会出现胆汁分泌过少的情况，而我们的胆汁又是促进消化的消化液，所以当肝脏出现了问题，食物很难被消化，时间长了容易导致腹胀，症状严重者甚至会导致腹

水，这个时候我们一定要引起重视。

那么在日常生活中，我们应该如何养肝护肝？

1.忌乱吃药

很多人的保健意识很差，一遇到感冒或者发热就服用抗生素。虽然把病给治好了，但是长此以往容易伤害肝脏，80%的药物是通过肝脏代谢完成的，这样无形中加重了肝脏的负担，所以，一旦有什么情况，请不要乱吃药。

2.少熬夜

熬夜最伤肝脏和肾脏了。肝脏和肾脏的自我修复时间是在晚上11时至凌晨3时，这个是肝脏和肾脏修复的“黄金时

间”，因此建议人们晚上11时之前睡觉，养成良好的作息习惯，同时避免过度劳累。如果我们长期熬夜，肝脏得不到很好的休息，每天超负荷地运转，长此以往会带来致命的伤害。

3.戒酒

大家都知道喝酒伤身，但是，人们往往认为自己喝得不多，且喝了这么多年了也没见有什么不舒服。殊不知，肝脏是一个“沉默”的器官，一旦它告诉你，它不舒服了，那就是比较严重的时候了。因此，平常我们一定要少喝酒，甚至不喝酒。

（作者供职于长葛市人民医院消化科）