

奶豆添营养 少油更健康

2024年5月12日至18日是第10个全民营养周。5月20日是中国学生营养日。今年全民营养周以“奶豆添营养，少油更健康”为主题，倡导“减油增豆加奶”理念，从健康优先角度改善居民不合理饮食结构。河南各地各单位结合当地实际开展丰富多彩、形式多样的活动，推动实施合理膳食行动，提高居民健康素养知识水平，增强居民的营养意识，引导居民树立健康的饮食观念。

洛阳市

多形式传播 营养健康知识

本报讯（记者刘永胜 通讯员胡正）近日，洛阳市在洛龙区宝龙城市广场举办2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日宣传活动，为国民营养健康赋能升级。

活动现场，工作人员通过发放宣传页、悬挂横幅等多种形式向群众普及传播营养健康知识；向过往群众讲解“减油增豆加奶”的相关知识要点，为群众提供各年龄段人群膳食指导、特殊人群膳食指南、体质测评等服务，并向群

众发放控油限盐套盒。医务人员为现场群众提供血压测量、义诊咨询等服务。

洛阳市将以此次活动为契机，在营养健康工作中持续发力，创新完善营养健康工作推进机制，不断开展丰富多彩、形式多样的群众互动性强的线上线下传播宣传活动，积极引导社会各界积极参与营养健康活动，把健康理念送到千家万户，达到预防疾病、减少慢性病发生的目的，奋力推动营养健康事业发展。



南阳市宛城区疾病预防控制中心

“五进”活动 普及营养知识

本报讯（记者乔晓娜 通讯员鲁廷如）5月13日，南阳市宛城区疾病预防控制中心举办2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动。

活动现场，工作人员通过设置咨询台、摆放宣传展板、发放宣传折页、面对面讲解等形式，向现场群众重点宣传全民营养周“减油增豆加奶”相关知识，引导群众了解饮食合理搭配、增加大豆及其制品、增加奶及奶制品，减少油脂摄入，积极参加体育

锻炼，吃动平衡、健康体重，提高健康素养知识水平，增强营养意识，树立健康的饮食观念。

据悉，此次营养周期间，南阳市宛城区疾病预防控制中心充分发挥牵头作用，加强专业指导，做好服务保障，针对不同人群开展进社区、进乡村、进校园、进超市、进餐厅等“五进”活动，向群众科普营养知识，强化宣传合理膳食和食养对防控疾病的重要意义，不断增强群众的获得感和幸福感。



↑5月17日，在漯河市郾城区黄河广场，医务人员向群众讲解合理膳食相关知识。王明杰 张敬林/摄



图①5月17日，在郑州市郑东新区实验幼儿园，河南省直第三人民医院中医科主任闫红敏为幼儿和郑东新区昆阳小学的学生介绍姜米茶的食疗功效。当天，河南省中医药食育文化进校园活动走进郑州市郑东新区实验幼儿园，专家向孩子们介绍中医药的基础知识和营养健康知识，加深孩子们对中医药文化的了解。陈春言 葛沛/摄



图③近日，在济源示范区沁园街道办事处沁园社区，济源示范区疾病预防控制中心工作人员向群众讲解健康饮食知识。王正勤 侯林峰 郭凯/摄

息县人民医院

引导公众树立健康饮食观念

本报讯（记者王明杰 通讯员唐楠 何佳迪）近日，息县人民医院临床营养科联合临床科室举办以“奶豆添营养，少油更健康”为主题的全民营养周义诊活动。

活动现场，工作人员通过摆放宣传展板、发放宣传折页等方式，向群众讲解

奶类、豆类食品的营养价值、减少油脂摄入对预防慢性病的重要作用。

据了解，息县人民医院临床营养科、内分泌科、神经内科、心内科、消化内科等科室的医务人员聚焦《中国居民膳食指南（2022版）》中的“多吃蔬果、奶类、全谷、大豆”及“少盐少油控

糖限酒”内容，向广大市民介绍健康饮食的诀窍；围绕今年宣传主题，宣传大豆及其制品的营养价值，倡导“减油增豆加奶”理念，引导居民合理搭配日常膳食，引导居民树立健康饮食观念、养成良好的饮食习惯，将合理膳食行动落到实处。

王正勤 侯林峰 郭凯/摄

科学控体重 健康长相伴

淇县北阳镇卫生院

开展家庭医生健康服务活动

本报讯（记者王平 通讯员郑伟）5月19日，淇县北阳镇卫生院工作人员在十三里堡村开展世界家庭医生日宣传活动。

家庭医生团队通过摆放宣传展板、悬挂横幅、为居民签约履约等方式，向居民宣传通过家庭医生签约可以获得的基本医疗卫生、健康管理、健康教育与咨询、预

约和转诊、用药指导等服务，进一步增强居民签约意愿。

下一步，北阳镇卫生院将继续推进开展家庭医生健康服务活动，持续优化家庭医生签约服务方式，切实将家庭医生签约服务工作做实、做细，真正做到“签而有约”，全面推进家庭医生签约服务实现精细化管理，当好群众健康的“守门人”。



↑5月19日，在焦作市龙源湖公园，医务人员为群众进行眼周穴位按摩。当天是第14个世界家庭医生日，活动主题“科学控体重，健康长相伴”。焦作市卫生健康委开展主题宣传义诊活动，让优质的家庭医生服务惠及更多群众，不断提升群众的获得感和幸福感。王正勤 侯林峰 王中贺/摄

濮阳市人民医院 应用IVL治疗冠状动脉严重钙化

本报讯（记者陈述明 通讯员李伟琳）近日，濮阳市人民医院心血管内科主任陈雪斌团队完成濮阳市首例血管内冲击波钙化碎裂技术（IVL）治疗冠状动脉严重钙化病变手术。应用血管内冲击波钙化碎裂技术治疗冠状动脉严重钙化，填补了濮阳市这一技术空白，标志着该院心血管内科冠状动脉团队在冠状动脉钙化治疗上取得新的突破。

患者汪女士，今年60岁，3个月前活动时出现剑突下不适，来到濮阳市人民医院就诊。冠状动脉造影检查结果显示冠状动脉病变，其中冠状动脉的左前降血管近中段严重狭窄，伴有显著钙化。OCT（光学相干断层成像技术）检查结果提示多处环形钙化。详细分析病情并与其家属充分沟通后，心血管内科冠状动脉团队决定应用IVL为汪女士进行介入治疗。经过周密的术前准备，手术团队将直径为3.5毫米的冲击波球囊导管顺利送至钙化病变处，在钙化严重处进行10次血管内冲击波治疗。复查OCT结果提示环形钙化被震裂，钙化狭窄处直径明显增大。手术团队又在病变处植入两枚支架，复查造影及OCT结果提示支架扩张充分，贴壁良好，手术顺利完成。

开封市中心医院

关节镜下实施 复杂骨科手术

本报讯（记者张治平 通讯员何慧）近日，开封市中心医院骨科团队成功完成一例复杂右膝腘窝囊肿合并滑膜软骨瘤病关节镜下切除术。

患者为68岁的男性，长期受右膝疼痛的困扰，行走和做蹲起动作都很困难，生活质量严重下降。入住开封市中心医院后，经过医生详细检查，患者被确诊为右膝腘窝囊肿、右膝腘窝囊肿合并滑膜软骨瘤病。这是一种较为复杂和罕见的膝关节疾病，手术难度和风险较大，术后复发率高。

学首席专家刘宁的指导下，在骨三关节运动损伤病区主任刘锐的带领下，手术团队为患者制订了周密的手术方案。术中，手术团队克服了囊肿位置深、周围组织结构复杂等困难，在关节镜下完成了囊肿切除和滑膜软骨瘤清除。术后，患者恢复良好。

与传统的手术相比，关节镜具有创伤小、恢复快、切除彻底、能够同时处理关节腔内问题等特点。此次手术的成功实施，不仅解除了患者的病痛，提高了患者的生活质量，而且为类似疾病的治疗提供了宝贵的经验。

在河南省运动医

董先生的“小确幸”

□丁宏伟 王诗卉

“谢谢，谢谢您！刘主任，我们全家都感谢您！”近日，患者董先生在家人的陪同下来到驻马店市第二人民医院（郑州大学附属脑病医院）向物理治疗科主任刘芳琴送上一面印有“神医神针 华佗再世 针到病除 立竿见影”字样的锦旗，感谢刘芳琴治好了他的腰腿痛，解除了他的痛苦。

董先生是一名因腰腿疼痛导致不能正常行走的患者，被家人推着轮椅来驻马店市第二人民医院针灸治疗室就诊。刘芳琴说，当时轮椅上的董先生表情痛苦，面色憔悴，自诉腰腿疼痛难忍，不能行走，夜间加重，不能入睡，在别的医院接受针灸、烤电、艾灸、中药熏蒸、贴膏药等治疗一个多月效果不明显。刘芳琴查看患者的腰部医学影像，并详细询问患者病情后，判断董先生患的不是单一的病症，应该合并有

膝关节的问题。刘芳琴决定对患者的腰部及膝关节进行小针刀治疗。一针下去，董先生就可以站起来，自行上楼下楼，疼痛感也大大减轻。

次日，董先生独自来到针灸室治疗。经过几天的治疗后，董先生的疼痛感彻底消失。“刘主任检查得非常仔细，待人热情，关心爱护尊重我，用通俗的话为我讲解病情。刘主任医术精湛，让这‘隐藏’的病被发现，解除了我的痛苦。我们一家人都非常感激、信任她。”董先生激动地说。

董先生说，遇到刘芳琴是在驻马店市第二人民医院就医过程中的“小确幸”。为了表达对刘芳琴的感激之情，这才有了开头送锦旗的一幕。刘芳琴说：“锦旗不重要，重要的是通过自己多年的经验，为患者解除痛苦，这让我很开心。”