

市疾控中心发布健康提示

夏秋交替市民要注意防暑防燥防病

□记者 韩瀚

本报讯 8月13日，市疾控中心发布健康提示：夏秋交替，天气逐渐转向干热，昼夜温差变大，市民应注意防暑防燥防病，适当进补，以保证身体健康。

市疾控中心慢病科专家介绍，夏秋交替时，气温不会很快下降，且很可能有短时间的升温，因此，要继续清热解暑，防晒、防中暑依然不能松懈。同时，空气湿度逐渐下降，天气逐渐变得干燥，如果出现明显的咽部不适，应多喝温开水，多吃滋阴润喉之品。

专家提醒，夏秋交替时节昼夜温差逐渐增大，容易引起感冒，市民应注意保暖，避免受凉，特别是早晚时段。感冒初期可以多喝热水，适当服用一些维生素C，以增强免疫力。秋季是过敏性疾病的高发季节，如过敏性鼻炎、皮肤过敏等。应避免接触过敏原，保持室内清洁，适当进行一些抗过敏治疗，避免食用易引起过敏的食物。此外，胃肠疾病依然处于高发期，应注意饮食卫生，避免食用生冷、刺激性食物。饮食要规律，少吃多餐，保持胃肠道健康。

“保证充足的睡眠，避免熬夜。建议晚上10点前入睡，早上6点左右起床，适当午休，保持充沛的精力。”专家说，夏秋交替时节，运动量和夏季相比可适当增大，运动时间可适当延长，但要循序渐进。③2

市中医院

健康科普进企业
弘扬中医药文化

□记者 刘伟 文/图

本报讯 近日，市中医院治未病科专家团队走进周口饭店，开展“关注女性健康——更年期综合征的健康调理”科普讲座及义诊活动，传播中医药治未病理念。

活动中，市中医院治未病科副主任吴志敏以扁鹊见蔡桓公的故事开场，深入浅出地讲解了什么是治未病，治未病的重要性，更年期综合征的发病原因、临床症状，更年期饮食建议。

义诊环节，周口饭店女职工向专家讲述了各自的不适症状，专家现场开展针对性治疗：对颈椎病、腰椎病给予正骨、针刺治疗，用推拿手法治疗肩周炎，采用颈部刮痧、耳穴贴敷等方法治疗失眠。活动现场十分热闹，周口饭店女职工为专家高超的技术和精湛的手法竖起了大拇指。

吴志敏介绍，更年期女性属于亚健康和心理障碍疾病的高危人群，应用中医疗法可以有效地预防更年期疾病，提升更年期女性的生活质量。市中医院治未病科专家团队将持续推动优质医疗资源下沉，弘扬中医药文化。③2



治未病科专家为企业职工把脉。

本版组稿 刘伟

我市进一步推动无偿献血工作

两日采血 6.32 万毫升



黄泛区农场管委会工作人员积极献血。

□记者 郑伟元 文/图

本报讯 日前，市卫生健康委发布通知，进一步推动无偿献血工作。8月14日以来，黄泛区农场管委会各单位（含驻区单位）、郸城县第四医疗健康服务集团的158名工作人员积极献血，献血量达6.32万毫升。

8月14日，市中心血站的采血车早早停靠在黄泛区农场场部文化宫门口，各单位工作人员排队献血。黄泛区农场管委会科教文卫旅局相关负责人何海涛边献血边说：“我们不少人以往都献过血，拥有良好的献血基础。无偿献血是奉献爱心、帮助他人的最直接方式，希望更多人能参与此项活动。”

市中心医院

定向引导活检术填补省内空白

□记者 普淑娟

本报讯 近日，记者从市中心医院获悉，该院磁共振科专家团队为患者成功实施高场封闭式磁共振定向引导活检技术，填补了省内此项技术的空白。该项技术的成功实施，标志着我市磁共振精准手术进入全新时代，市中心医院疑难病症诊治能力又上新台阶。

61岁的张先生因胰腺出了问题，身体出现严重不适，在当地医院诊治后病情仍逐渐加重。为求进一步诊治，他来到了市中心医院。该院磁共振科主任孙勇接诊后，仔细询问病史，查看了张先生带来的超声检查单，发现张先生有胰腺占位、回声不均、形态不规则等问题，建议张先生入院做进一步检查。在接下来的入院检查中，孙勇充分评估患者病情后，建议张先生选择高场封闭式磁共振定向引导活检技术，张先生及家属表示同意。随后，经过充分的术前准备，孙勇主刀

8月16日，市中心血站的采血车先前往郸城县第四医疗健康服务集团所属的乡镇卫生院采血，再到该集团总医院（郸城县妇幼保健院）停留。每到一地，医务人员都提前做好准备，快速献血。

“8月14日、8月16日，黄泛区农场管委会和郸城县第四医疗健康服务集团的158名工作人员积极献血，献血量达6.32万毫升。”市中心血站相关负责人刘红建设。

据悉，除以上单位，我市各县（市、区）卫生健康委和市直医疗机构也制定了无偿献血活动计划。此外，我市还将持续深化基层乡镇无偿献血工作，加强无偿献血先进典型和政策宣传，促进全市无偿献血工作持续健康发展。③2

为张先生精准实施高场封闭式磁共振定向引导活检技术。术中，孙勇从患者体内取出少量病变组织，通过病理检查，明确诊断为前胰腺癌，为患者下一步治疗提供了指导依据。

孙勇介绍，高场封闭式磁共振定向引导活检技术作为一种先进的医疗技术，近年来在医学领域受到了越来越多的关注。该技术结合了磁共振成像（MRI）的高清晰度和精准定位能力，为临床诊断和治疗提供了强有力的支持。目前，该技术已成功应用于多部位的病变检查，如前列腺、骨骼肌肉系统、乳腺等，也可用于肺、肝脏、胰腺等经皮活检。在临床中，相较其他检查方式，磁共振成像已成为目前发现早期可疑疑难病症病灶的最佳影像学方法之一。这项技术具有无电离辐射、良好的软组织对比能力、高空间时间分辨率、多平面成像能力等特点，可检出更多有效的可疑疑难病症病灶，可提供更为精准的穿刺靶点信息。③2