

# 医护人员“花式”讲科普

文/图 本报记者 鞠圣娇

“同事们真是多才多艺,这些科普内容真是太有用了,讲得也很有意思。”6月13日,东昌府区妇幼保健院(以下简称“东昌妇幼”)健康教育科工作人员闫红平在整理医院首届科普大赛的视频,再次看到同事精彩的表演,她忍不住为他们点赞。

加强健康教育是提升群众健康素养的途径之一,如何更好地让科普知识进入群众心中,是对医务人员的一项考验。东昌妇幼首届科普大赛上,医务人员使尽浑身解数,让我们看到了医学科普的另一个模样——它可以是严肃的,更可以是活泼的。从41份初赛作品中脱颖而出的15位参赛选手各显其能,结合群众关心、关注的热点问题,精心制作了内容,有的还排练了情景剧,让科普以更加易于接受的形式呈现出来。

“妈,滴耳液不是这样用的!”“那咋用?”舞台上,药房工作人员陈倩扮演的



“儿媳妇”跟自己的“婆婆”陈会芹围绕滴耳液的用法展开了讨论。陈倩在6分钟里让“婆婆”明白了滴耳液的正确用法,并用“洗、摇、握、测、滴、停”几个字准确简洁地

进行概括,让现场的观众在欢声笑语中记住了滴耳液的用法。

还有的参赛选手把“诊室”搬到了舞台上。分娩室助产士张芳在现场为一位

“孕妇”提供了分娩瑜伽球的使用指导,产科二区护士侯敏在现场示范妊娠期糖尿病患者如何自测血糖,眼耳鼻喉科医师王丽娜在台上为一名“患儿”及其家长解决了影响孩子成长的腺样体肥大问题……

记者注意到,当天参赛选手选择的15个主题均与日常生活息息相关,比如,如何帮助孩子长高、酒后哪些药不能吃、出现宫缩后何时到医院分娩等。还有一些问题,是大家普遍存在误解的,参赛选手通过一段四五分钟的科普表演,起到了厘清谬误的作用。

“健康科普是公立医院的责任。科普越是接地气,群众越能接受,这也弥补了平时医务人员在门诊无法跟群众进行深度交流的短板,提高了医务人员的沟通能力。”东昌妇幼党委副书记张全林表示,此次科普大赛只是开始,今后医院还将推出更多、更有趣的科普内容,让更多的群众受益。



## 我市举办“世界献血者日”主题活动

本报讯(文/图 记者 张琪)6月13日至6月17日,由聊城市卫生健康委主办、聊城市中心血站承办的“世界献血者日”主题活动在我市各献血点举行。

6月14日上午,在市城区科技市场南广场献血点,市中心血站设立了宣传咨询台,工作人员为市民讲解义务献血的相关知识,并发放了宣传资料及精美礼品。我市支援外地抗疫的医护人员代表来到现场,填写了献血者登记表并登上献血车,用实际行动传递温暖与爱。

## 病房故事

### 贲门缩窄术治愈了她的“老胃病”

本报记者 张琪

“多亏了翟医生,消除了我10年的病痛,以前那种被折磨的感觉完全消失了。”6月13日,在聊城市第二人民医院消化内科门诊,半个月前做完贲门缩窄术的市民王爱菊(化名)握着主刀医生翟薇的双手表示感谢。

今年70岁的王爱菊,10年前患上了胃食管反流病。“以前,晚上经常会胃里反流上来的东西惊醒,非常难受,总感觉嗓子不舒服,惊醒后再难以入睡。”王爱菊说,这期间,她也去过不少医院,中药、西药吃过很多,有时也有些效果,但一停药,就会复发。

家人经多方打听,得知聊城市第二人民医院采用新的手术方式——内镜下贲门缩窄术,帮助了很多胃食管反流患者,于是,她赶紧到该院就诊。

消化内科主治医师翟薇经过细致检查和详细评估后,很快为王爱菊实施了内镜下贲门缩窄术。“十年的‘老病’终于治好了,现在不用吃药了,精神也好了,别人都说我像换了个人似的。”王爱菊高兴地说。

翟薇介绍,胃食管反流病是由于胃或十二指肠内容物反流进入食管,引起食管黏膜的炎症、糜烂、溃疡和纤维化等病变,其主要表现为烧心、反酸,严重者可出现吞咽困难。反流物进入口咽部还可引起慢性咳嗽、支气管哮喘、咽喉炎等症状,严重影响着患者的生活质量。“内镜下贲门缩窄术,简单地说就是通过套扎器和金属夹在贲门松弛明显处给予结扎,形成瘢痕,达到缩窄的目的,从而减轻反流。”翟薇说,与传统的抗反流手术相比,贲门缩窄术具有恢复快、费用低、疗效好等特点,术后大大提高了患者生活质量。翟薇提醒,如果出现烧心、反酸、吞咽疼痛或不明原因的非心源性胸痛,应尽快到医院就诊。

连续多日咳嗽,要当心!

## 畅快呼吸,不要忘了给肺做“体检”

本报记者 鞠圣娇

“很多人不重视肺部健康,小问题拖成了大麻烦,甚至发展成肺癌。”6月10日,聊城市中心医院胸外科主任医师费林晶表示,患者对肺部健康重视程度不够。这几年,聊城市中心医院“6·15世界呼吸日”肺部疾病筛查活动的数据显示,部分患者在肺部出现问题后却不自知。

连续多日咳嗽,别大意

半年来,市民蔡立强(化名)咳嗽不断,他总觉得自己是得了咽炎,中间还患了几次感冒。6月初,蔡立强的单位组织体检,低剂量螺旋CT检查,发现其肺部出现了阴影,他才到医院寻求进一步治疗。

“这样的病例并不少见。咳嗽是很多疾病的症状,像支气管炎、感冒、咽炎都会导致咳嗽,但咳嗽也有可能是肺癌的表现之一。”费林晶接诊过不少患者因为慢性咳嗽未引起重视,最后被确诊为肺癌。如今,肺癌成为我国发病率最高的癌

症之一,早发现、早干预能取得良好的预后效果。然而,肺癌早期症状不明显,低剂量螺旋CT是对肺癌高危人群进行筛查的有效方式之一。费林晶建议,年龄大于40岁且存在高危因素的人群,如吸烟者或者身处二手烟环境中的人群,或有恶性肿瘤家族史、慢阻肺等疾病的患者,都应该定期检查,经常身处油烟环境中的人群,也应该提高警惕。

如何预防肺癌?最关键的就是不吸烟、远离二手烟环境,存在职业暴露时要做好防护,避免室内油烟、燃煤等污染,在大气污染时减少外出,有慢性肺炎、肺结核等呼吸系统疾病时要积极治疗。反复咳嗽超过2周时,市民也应及时就诊。

查出肺结节,不必太纠结

随着筛查技术的进步,肺结节的检出率越来越高,这让肺结节成为人们关注的热词,那么查出肺结节是否意味着就一定会得癌症?

“肺结节指的是小于3厘米的病变,有可能是炎症感染病灶,有可能是以前感

染过结核杆菌留下的钙化阴影,也有可能是良性的错构瘤,未必就是癌症的表现。”面对因肺结节而焦虑的患者,费林晶会结合其大小、性质、形状以及血液检查和其他辅助检查来制定有针对性的策略。而有些肺结节在发现时直径较小,只需要定期复查即可。按照肺结节的性质,可以分为实性结节、磨玻璃结节和亚实性结节,磨玻璃结节反而要引起重视。

费林晶曾对一名患者进行了10年的随访。两年前,这位患者的肺部结节长大,便通过胸腔镜微创手术切除了该结节,及时进行了干预。

肺结节不会带来明显症状,市民刘欣(化名)因为胸椎压缩性骨折导致腹胀而就诊,CT筛查发现她肺部有一处直径1厘米的肺结节,费林晶结合影像学表现怀疑其可能是肺癌,便为其进行了胸腔镜下选择性肺部分切除术,术后病理为原位腺癌,此时她还没其他症状。

“与其担心肺结节,不如尽早养成良好的生活习惯,远离烟草、污染等有害物质。”费林晶提醒市民,无须因为肺结节恐慌。