

送上“健康锦囊” 平安喜乐迎新春

我市多家医疗机构有关科室发出温馨提醒助力广大市民健康过大年



蛇飞云天瑞雪舞，新年迎来新气象！柳州市人民医院乳腺甲状腺外科全体医护人员满载深情厚谊，向您及家人致以最真挚的节日祝福！

我们送上温馨提醒：大年喜庆气氛足，心情大好别郁结；保持体重饮食均，日常低盐又高纤；每餐吃上八分饱，科学合理运动好。各位家人们共同守护乳腺健康，留意颈部变化，

如有胸部疼痛、吞咽不适、颈胸肿物等症状，注意及时体检管理。

春节期间，请确保有家人陪伴，保持安全无忧。在欢乐的氛围中，时时保持宁静心境，按时进行健康呵护。祝愿您蛇年顺遂，健康相伴，阖家幸福，岁岁平安！

——柳州市人民医院乳腺甲状腺外科三病区科主任覃舒婷



广妇儿柳州医院小儿外科全体医护人员向广大患儿及家长致以最诚挚的新春祝福！新的一年，愿孩子们健康快乐成长，远离疾病困扰。春节期间，如遇突发外科相关状况，请家长们保持冷静。若孩子不慎外伤出血，应立即用干净的纱布或毛巾按压止血，并尽快送往医院处理；若出现腹痛、呕吐等



新春佳节，柳州市妇幼保健院围产保健科满载深情厚谊，向您及家人致以诚挚祝福！每一次胎动，都是生命的奇迹，愿您孕期一切顺遂，幸福满满！吃好睡好，是孕期的最佳状态，也是招财添“宝”的秘诀。请遵循三餐规律，拒绝暴饮暴食，选择清淡食物，减少油腻，

保护母婴健康。远离烟酒，享受清新空气，出行有家人陪伴，安全无忧。在欢乐的氛围中，保持宁静心境，按时产检，守护宝贝健康成长。祝您春节快乐，孕期平安！

——柳州市妇幼保健院围产保健科副主任、主任医师刘百灵（柳州市妇幼保健院供图）



新春将至，祥瑞满天！广西血液中心采血科温馨提醒：节日虽欢，健康为先。请遵循规律饮食，避免暴饮暴食，选择清淡少油食物，远离油腻重味食物，让肠胃轻松享受假期。同时，切记适量原则，煎炸烟熏浅尝辄止，烟酒远

离，尤其是避免二手烟的伤害。出行时，请家人陪伴左右，安全为先，避免长途颠簸劳累。在欢聚时刻，保持环境宁静，心情愉悦。愿您春节愉快，健康常伴！

——广西血液中心采血科副科长唐丽娟（侯雪梅 摄）（庄子莹 文字整理/图）

近视门诊迎来学生就诊高峰

医生提醒：养成科学用眼习惯是关键

寒假来临，市红十字会医院（市眼科医院）迎来就诊高峰期。不少因近视防控及斜弱视等问题前来咨询的患儿和家长在视光诊疗中心排起了长队。

“寒假期间，孩子们的用眼习惯相对较差，加上电子产品使用过多、户外运动不足，这些都是导致近视高发的主要原因。”市红十字会医院视光科主任医师胡美霞表示，近视通常分为真性近视和假性近视。

假性近视多因调节紧张导致，经药物放松调节后，视力通常即可恢复正常。如若确诊真性近视，则只能通过佩戴眼镜、角膜塑形镜或使用专业防控药物以及调整用眼习惯等，延缓度数的过快加深。“建议家长定期带孩子前往专业的眼科门诊检查，通过监测眼轴长度评估近视发展情况，医生会根据每个孩子的具体情况制定个性化的近视防控方案。”胡美霞说。

“寒假期间想要预防近视、避免度数过快加深，养成科学的日常用眼习惯是关键。”针对寒假期间如何有效预防近视，市红十字会医院斜弱视与眼整形专科副主任医师梁鸿刚建议。首先，应该端正坐姿，保持正确的阅读书写姿势很重要。其次，每天应尽量保证两小时以上的户外活动，在阳光下多运动，有助于缓解视疲劳，降低近视风险。再次，应注意科学用眼，每用眼20分钟可向远处眺望1~2分钟，每用眼40分钟，可向远处眺望10分钟。同时，要减少电子产品的使用，特别是避免在暗光环境中长时间用眼。此外，梁医师强调，规律作息同样重要。早睡早起、避免熬夜用眼能够显著改善用眼状态。如果孩子已经确诊近视，应科学佩戴眼镜，以避免矫正不足引发的视力下降进一步恶化。

（余琦）

奉献热血 为爱接力

广西血液中心邀您共赴新春之约

春节，是阖家团圆、喜庆祥和的日子，也是传递爱心、奉献社会的美好时刻。为感谢广大无偿献血者对柳州市无偿献血事业的长期支持，营造浓厚的节日献血氛围，即日起至2月9日（农历正月十二），广西血液中心在全市各大献血屋及流动献血车开展——新春献血，“礼”遇龙城活动。诚邀广大市民朋友积极参与，用实际行动为生命接力，让更多患者在这个新春佳节感受到温暖与希望。

据了解，活动期间，只要您是在市区各献血点的自愿无偿献血者，成功献血后并完成微信朋友圈转发献血宣传片这一小小善举，除了能获得中心一如既往为您准备的常规纪念品外，还有多重惊喜好礼等您来选（祥蛇送福玩偶、柳州城市主题纪念徽章/冰箱贴、百草味坚果礼盒三种纪念品可任选一种），期待您的热情参与。

活动现场，专业医护人员将为您讲解献血知识，帮助市民更好地了解献血的意义、流程及注意事项，消除不必要的顾虑，鼓励更多爱心人士加入无偿献血的行列。

前来五星献血屋献血的谢女士说：“我已连续献血10年了，一来是觉得这是一件特别有意义的事情，二来通过科普宣传了解到献血对自己的身体健康没有影响，所以每年春节前都参加无偿献血，喜迎新年。”春节期间，由于天气寒冷、人们出行不便等因素，献血人数相对减少，而临床用血需求依然存在。通过此次活动，希望能够吸引更多爱心人士参与无偿献血，有效缓解血液供应紧张的局面。无偿献血是一项崇高的公益事业，它不仅能够挽救生命，还能传递人间大爱。

（侯雪梅）



在五星献血屋进行无偿献血的爱心人士。（广西血液中心供图）

以精湛医术和优质服务创造奇迹

广妇儿柳州医院多学科联合成功救治早产三胞胎

日报消息（全媒体记者庄子莹，通讯员刘芸芝、陈沁言）近日，广州市妇女儿童医疗中心柳州医院（以下简称“广妇儿柳州医院”）传来喜讯，三胞胎宝妈张女士（化姓）顺利接回了出生体重最轻（仅680克）的小宝。至此，历经重重挑战的三胞胎宝宝全部健康出院，重新回到爸爸妈妈温暖的怀抱。

从整个孕期的悉心监测到分娩时危急时刻的全力救治，再到三胞胎的成功救治，医护人员用精湛医术和优质服务守护着三胞胎。

从孕期守护到分娩关键时刻

数月前，张女士成功怀孕，经检查得知是三胞胎，一家人沉浸在幸福之中。然而，三胎妊娠所面临的流产和早产风险极高。为了确保分娩过程顺利，张女士从外地慕名来到广妇儿柳州医院产科待产。

面对这一高风险妊娠案例，该院迅速集结了一支由产科、新生儿科、麻醉科、医学超声科等多领域专家组成的多学科协作（MDT）团队。通过多次细致入微的会诊，医护团队对张女士的身体状况进行了全面而深入的评估，并制定了一套周密的诊疗计划和应急预案。

随着分娩时刻的来临，多学科团队紧密配合，凭借高超的技术与丰富的经验，成功协助张女士娩出了体重分别为

1330克、1490克和680克的三胞胎宝宝。鉴于宝宝们胎龄尚小且健康状况危急，等候在手术室外的新生儿科团队立即介入，将宝宝们转运至新生儿科进行进一步救治。

精心守护助力宝宝“过关斩将”

对于早产宝宝而言，呼吸是一个难关，也是首要挑战。新生儿科团队在张女士产前进行了充分准备，包括组建专业救治团队、配置先进转运系统等。在宝宝们出生后，团队凭借丰富的复苏经验和精湛技术，为宝宝们提供了无创呼吸支持与细致入微的护理，使他们得以顺利跨越呼吸难关。

由于胎龄太小，三胞胎宝宝的皮肤薄如蝉翼，触感柔软，他们的血管细小得如同绣花针下的线，几乎难以肉眼捕捉。新生儿科的医生凭借精湛技术与丰富经验，成功为三胞胎实施脐静脉置管，架起了输送营养的桥梁，为后续治疗奠定了坚实基础。

此外，由于大宝和小宝存在胎动异常，因此小宝体重轻、发育落后、吸吮差，无疑给她的围产期管理带来了巨大挑战，同时也为救治工作增加了难度。通过早期的严密监测、保证环境的稳定、制定个性化营养方案、及时应对各项指征变化，以及多学科协作诊疗等措施，“拦路虎”被医护人员一



张女士和三胞胎宝宝。（广妇儿柳州医院供图）

一铲除。

早产宝宝顺利出院 重回父母怀抱

在医护人员的悉心照料下，三胞胎的各项指征逐渐平稳。医护人员还鼓励张女士夫妇参与家庭式护理。在医护人员的悉心指导下，他们掌握了早产儿喂

养技巧、生活照料、生命体征监测、感染防控等基本技能，这不仅为宝宝们出院后的家庭护理奠定了坚实基础，也有效缓解了张女士对宝宝的思念与焦虑。

早产三胞胎的成功救治，是广妇儿柳州医院多学科协同作战的又一典例。由最初的“巴掌”宝宝到顺利出院，每一次奇迹的背后，都离不开医护人员高超的技术、精心的护理、贴心的服务。