

拥抱健康 传递活力

——第二届“大手拉小手 亲子健步走”活动侧记



6月28日,由柳州市卫生健康委员会、柳州市融媒体中心联合主办的第二届“大手拉小手 亲子健步走”活动如约而至,150余组亲子家庭欢聚柳州园博园,共赴夏日活力之约。

1 活力满满 共赴健康之旅

活动当天,阳光明媚。上午8点45分,亲子家庭陆续到场签到,小朋友们兴奋不已,跃跃欲试。

“希望他能坚持走完全程,锻炼意志,强身健体!”市民韦丽华带着儿子韦泽同参加活动。平常鲜有时间参加此类活动的母子俩,希望借这次健步走活动收获别样的亲子时光。

在广州市妇女儿童医疗中心柳州医院中医科医生、护士及亲子家庭代表的带领下,大家做起八段锦热身操,带着满满活力开启当天的健步走。活动全程2.8公里,途经柳州园博园14个城市地标园与国际友谊园,沿途设置4个趣味打卡点。

“3、2、1,出发!”随着出发口令响起,亲子家庭大手拉小手,开启充满健康和欢乐的健步走旅程。

2 趣味闯关 增进亲子关系

一路前行,趣味闯关,充满欢乐。亲子家庭逐一挑战绣球抛接赛、星际飞盘积分赛、幸运骰子大挑战等趣味互动游戏,欣赏柳州园博园的夏日风光。完成挑战并集齐4枚印章的亲子家庭,还能收获安利运动营养饮料、迪卡侬积木等健康礼品,并在终点领取荣誉证书。

参加活动的亲子家庭热情高涨。“走,我们去打卡吧!”在柳州园打卡点,11岁的何臻煜与妈妈默契配合,接连进球。妈妈希望何臻煜通过参加户外活动锻炼身体,在活动中了解医疗知识。

12岁的薛欣蕊和爸爸薛振华默契配合,顺利集齐4枚印章。能和爸爸一起解锁运动新体验,她很高兴。薛振华说,活动很有意义,增进了亲子间的互动与交流,也锻炼了身体、收获了快乐。



完成健步走集章任务。



柳州第二届“大手拉小手 亲子健步走”活动启动。

3 贴心服务 倡导健康生活

“我们完成了!”张瑞琪和陈静怡结伴参加活动,获得“健康运动小达人”称号的她们兴奋不已。“打卡点的活动很有趣,补给点的饮料很可口。”张瑞琪连续参加了两届活动,她希望下次能和更多好朋友再来参加。

现场,广州市妇女儿童医疗中心柳州医院、柳州市妇幼保健院的专业医疗团队全程护航,在起(终)点设置健康义诊区,为家长和孩子普及医学常识,为亲子健康提供专业保障。

途中贴心设置能量补给站、健康加油站。安利(中国)日用品有限公司广西分公司提供清凉饮品,助力大、小朋友轻松闯关,让每一名参与者在行走中有所收获,培养运动习惯,感受运动的快乐。

4 多方助力 筑牢健康基石

今年,“体重管理年”行动持续推进。近年来,市融媒体中心大健康融媒部秉持“关注大健康、探讨大健康、追求大健康”的理念,携手全市专业且权威的健康行业主管单位及医疗机构,成功举办了多场健步走活动,积极向广大市民朋友倡导科学的健康生活方式。

特别鸣谢:活动得到广州市妇女儿童医疗中心柳州医院、柳州市妇幼保健院联合冠名,安利(中国)日用品有限公司特别赞助,柳州园博园管理处、市群众艺术馆、市青少年宫、柳州科技馆、市图书馆、市妇女儿童发展中心、市

书法家协会的大力协办,以及广西迅飞编程研究院、飞尚游泳健身会所(彰泰红店)、迪卡侬(上海)体育用品有限公司柳州河东分公司等单位的大力支持。

全媒体记者
韦苏玲 黄蕊 报道摄影



大手拉小手,一起来打卡。



小朋友参与星际飞盘积分赛。



大家在打卡点集章。

市红十字会医院突破“高龄禁区”为患者实施白内障手术

103岁老人重获清晰视力

日报消息(全媒体记者余琦)随着左眼上的纱布被轻轻揭开,廖爷爷眼前原本模糊的世界一下子变得清晰起来,儿子和医护人员的面庞逐渐清晰,他的脸上终于露出了久违的灿烂笑容。近日,市红十字会医院(市眼科医院)成功为这名103岁的高龄老人实施了白内障手术,帮助其重获清晰视力,提高晚年生活质量。

廖爷爷来自来宾市武宣县,是当地有名的长寿老人。虽年逾百岁,但他仍思维清晰、精神矍铄。然而,近两年来,他的视力明显下降,严重影

响了生活质量。

当地医院经检查发现,廖爷爷患上了双眼年龄相关性白内障,需通过手术治疗才能改善视力。由于家人担忧老人年事已高,做手术会有风险,迟迟未能决定是否接受治疗。后来,在亲友的建议下,家属决定带老人前往市红十字会医院进行进一步检查。

该院眼表疾病与白内障病区主任医师韦乐强经过仔细检查和全面评估后,确认廖爷爷的各项身体指标符合手术条件。为让家属安心,韦乐强带领眼科团队精心制定治疗计划和应急

预案,并与家属充分沟通。经过周密筹备,团队最终成功为廖爷爷实施了左眼白内障超声乳化摘除联合人工晶体植入手术,手术过程顺利,老人也于次日出院。

据了解,该院目前已成功为多名高龄患者实施白内障手术,年龄最高者达112岁。

“现代白内障手术已经非常成熟,对年龄并没有严格限制。只要患者全身情况稳定,无手术禁忌证,高龄患者也能安全接受治疗。”韦乐强介绍,一些家庭认为老人年纪大了,做

手术过于冒险,这其实是一个常见的认知误区。事实上,现代白内障手术创伤小、恢复快,手术过程仅需几分钟,术中无明显疼痛感,是目前唯一明确有效的白内障治疗方法。相反,若长期不治疗,患者生活质量会下降,过熟期白内障还可能引发青光眼等并发症。

因此,韦乐强建议,凡是感觉视力下降、生活受限的中老年人,特别是五六岁以上的群体,应尽早就医评估,争取在最佳时机接受治疗,从而享有清晰、高质量的晚年生活。

日报消息(全媒体记者周茜、李恒宜)近日,《柳州晚报》6版刊发了一篇题为《在家里养蜂 邻居被蜇伤》的报道。后续采访中,当事人龚先生反映,他的孩子脚底被蜜蜂蜇伤后,他按照自己小时候被蜇后处理伤口的经验,立即拔除蜂刺并用肥皂水处理伤口。但令他困惑的是,孩子几天后仍未消肿,而过去他已被蜇时通常几天就能痊愈。

7月1日,记者就此情况咨询了医生,广西科技大学第二附属医院急诊科副主任蓝宇胜表示,龚先生的处理方式基本正确。他说:“被蜜蜂蜇伤后的局部红肿、疼痛,通常在1至3天内自行消退。”

蓝宇胜表示,明确为被蜜蜂(其毒液呈酸性)而非马蜂蜇伤时,应首先用镊子小心拔除毒刺,避免挤压导致更多毒液进入皮肤内。随后,应用大量流动清水冲洗伤口15分钟以上,稀释毒液,再用肥皂水、苏打水等弱碱性溶液湿敷,中和毒素。如果担心被感染,还可涂抹适量碘伏消毒。后续,患者应保持伤口清洁,避免抓挠,减少感染风险。若肿胀严重,可以采用冷敷的方式缓解症状。

“被蜜蜂蜇伤后的局部红肿、疼痛通常在1至3天内逐渐消退。若症状持续或加重,建议尽快就医。”蓝宇胜介绍,若肿胀持续多日,可能存在两种情况,一是蜜蜂毒刺或外界细菌侵入引发炎症;二是伤口感染或是免疫系统敏感,出现迟发性过敏反应。

“如果被蜜蜂蜇伤后,出现呼吸困难、头晕等症状,可能引发喉头水肿与过敏性休克,需立即就医。”蓝宇胜提醒,患者被蜇伤后,需关注体温变化、精神状态及尿量等,如出现发热、寒颤、呕吐或伤口异味,应及时就医。

随着暑气渐浓,蜂类进入活跃期,对人类惊扰异常敏感,攻击性也随之变强。居民家中、小区角落,都可能会发现蜂群的踪迹。“儿童到户外活动时,尽量避免穿颜色鲜艳的衣服,远离花丛、蜂巢。食物残渣、饮料应及时清理,避免吸引蜜蜂。”蓝宇胜说,如果发现蜂巢,应联系专业人员处理,切勿自行驱赶。

被蜜蜂蜇了怎么办
医生支招:拔除毒刺后,用大量流动清水冲洗伤口,再用肥皂水、苏打水等湿敷

当心! 卵巢囊肿可能会癌变

医生提醒:早发现早干预早治疗

卵巢囊肿常被误认为是小问题,事实真的如此吗?

近日,一名网名为“小米悠悠”的博主因患卵巢癌不幸离世的消息登上热搜,引发公众关注。网友们在惋惜年轻生命逝去的同时,也就“卵巢囊肿是否会癌变”“女性应如何及早发现卵巢癌”等健康问题展开热议。

该名博主生前公开信息显示,她在10多年前便被诊断出患有卵巢囊肿,由于治疗过程麻烦及费用问题,并未予以干预。2023年7月,她体内的囊肿已长到了5厘米,尽管医生提醒应引起重视,她却仍未积极治疗。

直至今年3月,“小米悠悠”被确诊为高级别子宫内膜样癌2B期,虽然接受了手术及化疗,可由于病情快速恶化,最终不幸离世。

“有些囊肿一开始表现为良性,但随着时间发展,是可能会恶变的。”柳州市人民医院医疗集团中西医结合院区妇科主治医生梁海聪表示,虽说卵巢囊肿大多为良性,但若形态不规则、囊内内容复杂,尤其是短时间内迅速增大的囊肿,患者应及时前往医院进行B超检查,并结合肿瘤标志物检测,以初步判断肿块良恶性倾向。此外,她指出,仅凭囊肿的大小

并不能准确判断其风险程度。有些良性囊肿体积虽大,却无明显症状,而一些恶性肿瘤即便体积较小,也可能通过腹膜转移或淋巴扩散,导致病情迅速恶化。因此,一旦发现卵巢囊肿,无论其大小或是否有症状,都应定期复查,及时干预。

对于形态规则、无特殊表现的低风险良性囊肿,复查间隔可为每6个月一次。但若囊肿形态不典型、增长迅速,或患者存在家族遗传史等高危因素,应缩短复查周期至3个月甚至更频繁,必要时可进一步进行CT、MRI等影像学检查,或检测更多相关

肿瘤指标。

据了解,目前卵巢囊肿的发病机制尚不完全明确,但已知遗传因素、内分泌紊乱、年龄变化以及生活方式等因素均可能相关,而定期体检,则是目前预防卵巢癌变的最有效手段。为此,梁海聪提醒广大女性,不论是否已婚、是否生育,每年进行一次妇科B超检查是十分必要的,如果已经出现月经紊乱、腹部隐痛、腹胀、腹部包块感,或排便、排尿异常等症状,更应及时就医,切勿拖延。

全媒体记者 余琦