

暖心帮扶汇聚大爱 守牢基层健康底线

——市工人医院落实乡村振兴重点人群健康精准管理小记



市工人医院党委书记黎荣山（右）在病房内看望曹雅琳。

连日来，市工人医院为三江侗族自治县身患脊髓性肌萎缩症的少女曹雅琳免费成功实施手术的消息牵动人心。“硬汉父亲”曹光兴将锦旗赠予医护人员的温暖一幕，是市工人医院践行“为民办实事”理念、落实乡村振兴重点人群健康精准管理的生动写照。

精准帮扶 为困境学子送去希望

在曹光兴、曹雅琳父女的情况感动万千网友的同时，也得到市工人医院的关注。作为农村低保户，曹雅琳一家是乡村振兴重点人群

健康精准管理的关注对象。市工人医院是国家医疗卫生“组团式”帮扶单位、三江侗族自治县乡村振兴重点人群健康精准管理定点救治单位，同时也是三江侗族自治县人民医院对口帮扶单位。了解曹雅琳一家的情况后，市工人医院第一时间启动精准帮扶机制。

“不能让疾病挡住孩子追梦的路，医院作为定点救治单位，要落实健康精准管理，助力乡村振兴。”医院党委书记黎荣山当即安排脊柱外科主任彭小忠、健康管理部主任宋星慧组成专家团队前往三江，实地评估曹雅琳的病情并将其接回医院进行

系统性治疗。医院多学科专家团队共同努力，耗时6小时，为曹雅琳完成了难度极高的“T9-L5 脊柱侧弯矫形术”。曹雅琳术后恢复良好并于8月9日顺利出院。她曾经弯曲的脊梁终于挺直，无需佩戴支具就能逐步恢复坐立功能。

费用全免 让健康守护“不断档”

“手术取得成功，但孩子后续还要长期用药。孩子马上就要上学了，家里负担重，我们决定全额免除她术前、术中、术后的所有在院治疗费用。”这是曹雅琳出院前，黎荣山特地到病房探望时说的话。这番话让曹光兴父女俩热泪盈眶。黎荣山介绍，这一决定既是医院“为民办实事”的具体行动，更是落实国家“巩固拓展健康扶贫成果同乡村振兴有效衔接”部署的体现，“要通过精准帮扶，从根本上降低因病致贫、返贫风险”。考虑到曹雅琳的长期康复需求，医院还联动紧密型医联体单位——三江侗族自治县人民医院，共同为她制定后续康复计划，确保健康管理“全链条”闭环，让健康守护“不断档”。

“好政策给了我们底气，孩子的未来一定会越来越好。”曹光兴说，今年秋季学期开学，曹雅琳就将前往河池学院信息与计算机专业就读。家里还有上初中的儿子和两位古稀老人要照顾，他会留在三江努力工作、照料家庭，妻子则会陪着女儿上大学。

市工人医院的善举如同在黑夜中点亮了一盏烛火，吸引了更多温暖汇聚。创业者“尚净”表示愿意主动向曹光兴父女提供资金帮助，还有许多经历过生活磨难的网友和曹雅琳分享自己与命运抗争的故事，在提供精神鼓舞的同时提供经济资助。

“医”心不改 守护乡村健康底色

善意汇聚的背后，是我市“医”心不改对乡村健康底色的坚守。

2024年6月，我市启动乡村振兴重点人群健康精准管理专项行动，统筹医联体、医共体资源，对乡村振兴服务对象中罹患30种大病的困难群众实行“分病种包干、分片区包干”，通过“村乡筛查核查、县级初诊管理、市级诊疗救治”四级联动模式，构建“全链条”健

康管理闭环。曹雅琳顺利获得救治，正是这一机制高效运行的缩影。

从精准筛查到多学科救治，从费用减免到康复护航，市工人医院用实际行动诠释“为民办实事”的初心。在乡村振兴的道路上，健康精准管理正为越来越多像曹雅琳这样的需要帮助的人群点亮希望，让他们在健康守护下勇敢逐梦人生。

近年来，市工人医院始终心系基层群众健康，不断推动优质医疗资源下沉扩容。医院依托“三二一”紧密型医联体模式，将“百名博士下基层”活动与健康帮扶工作相结合。专家团队运用扎实的理论知识、丰富的临床和教学科研经验，为基层群众带去更好的医疗服务。截至今年8月，医院已对1362名重点人群完成建档工作，先后派出24批次医疗团队，博士/专家180余人次，为符合救治条件的人群制定诊疗方案，实施救治工作，指导下级单位规范开展健康随访工作。群众足不出县区，就能享受到三甲医院博士专家提供的同质化服务，就医获得感不断增强。

（宋美玲）

（图片由柳州市工人医院提供）

市紫荆花书院举行专题公益讲座

亲子沟通有技巧 专家送上“锦囊”

日报消息（全媒体记者覃林薇报道摄影）8月12日19时许，一场主题为“做成长型父母，激发孩子学习内驱力”的公益讲座在市紫荆花书院举行，大健康融媒部联手广西家庭教育专家陈文林为现场30余名家长带来了如何改善亲子关系策略。

在讲座中，陈文林通过典型案例剖析、现场互动等方式，分析孩子不爱学习的原因，引导家长找到孩子学习的原动力，为家长们培养孩子自主学习能力提供科学策略。“我们要从孩子的视角看待问题，给予孩子更多的包容、理

解、鼓励。同时，还要在家庭中营造和谐氛围，通过言传身教，给孩子树立榜样。”陈文林说。

讲座现场气氛活跃，家长们认真聆听，时而做笔记、时而沉思。在最后的分享环节中，不少家长主动分享孩子教育问题、自己的情绪和感悟，并与大家探讨如何与孩子相处等。

家长罗女士表示，在公益讲座中，自己深刻认识到家庭教育的重要性，将把学到的内容运用到家庭教育中，改变教育理念，用心关注孩子成长，给予孩子高质量陪伴。



家长互动环节。

孕期不是吃得越多越好

医生详解如何科学做好孕期体重管理

近日，国家卫生健康委强调孕期体重管理的重要性，引发社会广泛关注。记者采访了市妇幼保健院围产保健科副主任刘百灵及中医妇科主任、体重管理中心负责人来玉芹，深入了解孕期体重管理要点。

有效控制体重增长

刘百灵指出，孕期体重超重的核心原因是热量摄入过剩导致脂肪堆积，进而引发一系列健康问题。脂肪堆积可诱发胰岛素抵抗，增加妊娠期糖尿病风险，导致胎儿高胰岛素血症和过度生长；肥胖引发的慢性炎症和血管内皮损伤，会增加妊娠

期高血压、子痫前期的发病概率。

刘百灵则表示，孕期体重管理对母婴健康的影响贯穿短期与长期。妊娠期及分娩阶段，母体过度增重会增加妊娠期糖尿病、高血压疾病风险，进而增加难产率和剖宫产概率，还可能引发腰背疼痛、静脉曲张等不适。对胎儿而言，则面临巨大儿、宫内窒息、新生儿低血糖等风险。从长期来看，约30%的女性产后无法恢复孕前体重，使未来肥胖及心血管病、2型糖尿病等慢性病风险倍增；子代也易出现儿童期肥胖倾向和代谢综合征早发。

孕期体重增长需分阶段把控，且与孕前BMI密切相

关。来玉芹介绍，孕早期（≤13周）为缓慢上升期，每月约增0.5千克，主要源于血容量扩充，因恶心呕吐导致增量偏低属正常；孕中期（14-27周）进入加速期，每周约增0.4千克，营养需求虽增，但需避免突击进补；孕晚期（28周后）进入平台期甚至略降，此时应侧重优质蛋白摄入。她特别提醒：“每增加1千克多余体重，都是在给宝宝的未来健康‘埋雷’！”

规划好运动与进食

来玉芹进一步解释，孕期体重管理是打破肥胖等慢性病代际传递的关键。宫内营养过剩或不足会增加成年

后慢性病风险，世界卫生组织数据显示，母亲孕期BMI增幅控制在合理范围，可使子代成年期肥胖发生率降低20%-30%，“就像给种子设定生长程序，孕期营养供给决定了生命早期的‘出厂设置’”。

科学的孕期管理还包括合理运动与家庭沟通。孕妇适度运动可增强体质，孕前有运动习惯者孕中期可继续低强度运动，建议选择散步、孕妇瑜伽等项目，每次20-30分钟，每周3-5次，避免憋气、跳跃等动作；孕早期以休息为主，孕晚期减少运动量，运动前需咨询医生。

那么，面对孕期“全家投喂”文化需警惕“多吃多补

胎”“孕期胖正常”等误区，建议根据增重标准表和医生介绍向家人科普风险，邀请家人参与健康餐准备，或请医生讲解科学饮食重要性，让关爱通过科学方式实现。

来玉芹、刘百灵医生提醒广大孕妇，“孕期不是吃得越多越好，科学控重就是在为两代人的健康做储蓄。”总之，孕妇需树立科学的孕期观念，在合理膳食、适度运动、定期产检的基础上，在医生的专业指导下做好体重管理，方能母婴健康保驾护航。

全媒体记者 庄子莹
实习生 邓新锐



空调房待久了 鼻子容易出血 医生教您科学预防和应对

日报消息（全媒体记者庄子莹、实习生邓新锐）夏秋之交，南方各地气温仍普遍偏高，空调成为人们避暑的“标配”，但随之而来的鼻出血也进入高发期。近日，记者采访了柳州市人民医院医疗集团潭中院区耳鼻喉科胡宇君医生，为公众提供空调房鼻出血的预防方法。

干燥环境中易导致鼻出血

为何空调房内会出现流鼻血？胡宇君医生解释，空调房鼻出血的核心原因在于黏膜干燥与血管脆弱性增加。空调制冷时会显著降低室内湿度，通常降至40%以下，低湿度环境会加速黏膜水分蒸发。人的鼻腔中隔前下部富含毛细血管网，表面覆盖的保护性黏液层在干燥空气持续吹拂下会变稠、变干，导致黏膜上皮细胞脱水、萎缩、变薄，甚至形成硬痂。

同时，黏膜干燥还会导致纤毛运动减弱，清除异物和分泌物的能力下降，进一步加剧局部刺激。失去黏膜保护的血管暴露在外，脆性显著增加，在擤鼻涕、打喷嚏、揉鼻子等轻微外力作用下，极易破裂出血。这种“湿度剥夺—黏膜脱水—血管暴露—破裂出血”的生理链条，最终导致了空调房鼻出血。

胡宇君医生提醒，反复鼻出血不仅影响生活质量，还可能引发继发感染、慢性失血性贫血等问题，频繁出血带来的焦虑情绪也会影响身心健康。更需注意的是，反复出血可能掩盖鼻腔肿瘤、凝血障碍等严重疾病，临床需警惕漏诊风险。

日常护理和预防是关键

如何避免空调房鼻出血呢？需注意及时增加环境湿度。可以使用加湿器将室内湿度维持在40%-60%，在空调出风口放置敞口水盆、悬挂湿毛巾、养阔叶绿植等，这些方式都能有效增湿。早晚湿度较高时开窗通风，将空调温度调至26℃左右，避免冷风直吹头部和面部。此外，定期清洁空调滤网，慎用除湿模式。

与此同时，在日常护理中，尽量保证充足饮水，多吃富含维生素C的新鲜蔬果等食物，避免辛辣燥热饮食。

鼻腔护理时，应用生理盐水喷雾或洗鼻器进行鼻腔清洁。鼻腔干燥时，可在医生指导下涂抹医用凡士林。擤鼻涕时可单侧轻柔进行，打喷嚏时张开嘴，可减轻鼻腔压力，需要提醒的是，应戒除挖鼻习惯。

掌握正确处理办法

发生鼻出血该怎么办？胡宇君医生介绍，牢记“低头、前倾、捏压”三原则：保持镇静，坐下或站立时头部略向前倾，避免仰头或平躺导致血液倒流引发呛咳；用拇指和食指捏紧两侧鼻翼，向鼻中隔方向持续压紧10-15分钟，其间用嘴呼吸。同时，可用冷湿毛巾或冰袋冷敷鼻梁辅助止血，流入口腔的血液需轻轻吐出。

此外，要特别注意：仰头止血会导致血液倒流入呼吸道或胃部；用卫生纸深入鼻孔填塞易损伤黏膜，破坏凝血块；按压时间不足则无法有效止血。若压迫15分钟后仍出血，或出现出血量大、伴头晕心悸、外伤后出血等情况，需立即前往医院急诊处理。

总之，空调房鼻出血可防可控，科学调节环境湿度、做好鼻腔护理、掌握正确应急方法，就能有效降低风险。对于反复出血或特殊人群，及时就医查明原因是保障健康的关键。

跳水姿势不当存风险

医生提醒:未经专业学习训练别轻易尝试

日报消息（全媒体记者覃林薇报道摄影）虽然立秋已过，但暑气未消，游泳依旧是不少龙城市民热衷的消暑方式，其中还有很多人对于跳水跃跃欲试。近日，湖南长沙第一医院收治了一名在泳池跳水导致颈椎损伤的患者。如何安全享受亲水乐趣？近日，记者走访我市多家游泳场馆、户外亲水平台及采访医生进行了解。

8月12日傍晚，记者来到城中区江滨公园附近的赵家井看到，不少市民穿着救生衣、携带游泳圈在柳江里畅游，还有不少青少年在家长的看护下玩水嬉戏。有部分游泳爱好者在尝试跳水。他们多数选择从距离水面两三米的高处纵身一跃，跳进水里。

“天气太热了，来这里玩水的人非常多，很多年轻人和小孩都会尝试跳水。”市民莫先生根据自己多年的游泳经验介绍，跳水要注意方式，否则存在一定的危险性。如果不了解水域情况，一定不能轻易尝试。他在游泳时，经常提醒来游泳的儿童注意跳水安全。

“没有经过专业的学习和训练，不要随意跳水。”市人民医院运动医学科副主任医师于波介绍，自然水域水底状况复杂，可能会存在石头、暗礁等障碍物，再加上水面较浅的话，入水时头部朝下可能会导致颅脑、颈椎损伤。若选择腹部先入水，也可能因跳水的高度、体重带来的巨大冲击力，造成大片软组织挫伤、呼吸肌痉挛（岔气），严重时甚至可能伤及内脏。

那么，如何最大程度规避跳水风险？于波强烈建议，市民应树立“安全第一、量力而行”的意识，无论是在标准泳池还是自然水域游泳，首要原则是安全入水。对于普通市民而言，最安全、最推荐的方式是以坐姿入水或以走姿入水，简单可控。

同时，于波提醒，市民不要随意尝试专业游泳运动员的跳水方式，应选择脚先入水的方式。在落水时保持身体直立，双脚并拢，这样可以分散冲击力。选择安全入水方式，是对自己和家人负责。



一名孩子在跳水。