



健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

乐山市人民医院康复医学科 高新院区门诊开诊

本报讯(记者 戴余乐)为进一步优化学科布局,扩大优质康复医疗服务供给,10月12日,乐山市人民医院康复医学科高新院区门诊正式开诊,可为各类功能障碍患者提供一站式规范化康复医疗服务,满足乐山及周边群众专业化康复诊疗需求。

记者在现场看到,高新院区康复门诊布局科学、分区清晰,环境整洁明亮,设有评估诊疗区、物理治疗区、运动治疗区、特色治疗区、健康宣教区等功能区域。科室同步更新升级康复诊疗设备,依托精准评估体系与系统化康复技术,可为骨科术后康复、脊柱与骨关节康复、神经康复、运动损伤康复、儿童及青少年康复、慢病与疼痛康复等患者,提供精准评估、个性方案、科学训练、全程随访的一体化康复医疗服务。

“过去不少神经损伤、体态异常的患者,想要系统康复,存在就诊距离远、场地有限等问题。新门诊投用,就是为了把更完善的康复服务送到群众身边。”市人民医院康复医学科相关负责人表示,科室坚持“一人一方、精准康复”的理念,从初期评估、系统治疗,到后期功能巩固、长期健康指导,实行全流程跟踪随访,切实解决患者疼痛、活动受限、体态失衡等实际问题。“康复医学的意义,在于帮助患者实现功能重生,重启正常生活。我们将以此次开诊为新起点,持续打磨技术,优化服务,让更多患者摆脱病痛,重建身体功能,提升生活质量。”

解锁母乳喂养“隐藏技能”

本报讯(记者 戴余乐)生活中,不少新手宝妈常常陷入奶量焦虑,疑惑奶少、奶稀是不是没营养,也不懂如何科学泌乳。本期,“喜睿”月子课堂为大家解析母乳分泌的关键,帮宝妈们走出喂养误区。

“母乳分泌不靠攒、不靠补,核心全靠两大关键激素。”乐山喜睿月子中心资深母婴照护师聂霞介绍,泌乳素和催产素是母乳喂养的“黄金搭档”,直接决定奶量与出奶状态。泌乳素负责“生产”,宝宝吸吮乳头,神经信号传到大脑,促使泌乳素分泌;吸得越频繁,泌乳素越高,奶量随之提升。催产素负责“排出”,也就是喷乳反射。宝宝吸吮、温柔触碰乳房、听到宝宝哭声,都能触发它,让乳腺腺泡收缩、乳汁流出。但紧张、焦虑、疼痛会抑制催产素,出现“有奶却出不来”。

乳汁还会“分阶段升级”。产后0至5天是初乳,量少、淡黄黏稠,富含免疫球蛋白、抗体和白细胞,是宝宝第一份免疫保护。别嫌少,它完全够新生儿吃,别急着加奶粉。产后5至14天是过渡乳,量明显增多,颜色转乳白,脂肪、乳糖上升,满足婴儿快速生长需求。产后2周后是成熟乳,分为解渴清淡的前奶、饱腹浓稠的后奶,建议宝妈单侧乳房喂饱,保证宝宝营养均衡。

聂霞表示,母乳会根据宝宝的健康状态、昼夜作息,动态调节营养成分,自动增减抗体、睡眠因子,这是配方奶无法复刻的优势,科学喂养、放平心态,才能轻松实现母乳喂养。



**宝宝健康
妈妈幸福**

喜睿月子中心
Xirui Maternity Hotel
创造爱 传递爱

本栏目由乐山喜睿月子中心协办

**快乐献血
自在嘉州**

献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103



乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站

医者守一线 微光暖人心

■ 记者 戴余乐 文/图

国庆长假已经结束,而那些发生在救治一线的片段,依然温暖有力。
当人们出游、团聚时,乐山市人民医院的医护人员一如既往地忙碌在诊室、手术台旁和病房里。他们忙碌的身影,成为了假日里一道美丽的风景线。

一支“拧成一股绳”的队伍

10月1日,市人民医院儿科门诊候诊区已经坐满了人。诊室里,科主任饶睿刚放下听诊器,又拿起下一份病历。

“孩子多大了?这几天烧到多少度?”问完,她拿起听诊器听了听孩子的心肺,又让孩子张开嘴看了看喉咙。开完处方,她抬头叮嘱家长:“药片要磨成粉,一日三次,温水送服,别怕麻烦。”

一上午,这样的叮嘱她重复了十几遍。

国庆假期,儿科患者不降反增。10月1日至7日,市人民医院儿科门诊急诊总接诊量达3453例,较平日明显上升。数字背后,是一群几乎没有休息的人:专家门诊正常开放,普通门诊、急诊24小时不间断值守;实行弹性排班,门诊高峰时随时调病房医生支援,病房危重患者多时门诊骨干兼顾查房。

“虽然很忙碌,但团队都拧成了一股绳。”饶睿说,“有些医生、护士本来定好了出游计划,全都退了;年轻医生连续值班,休息时手机也开着,随时待命;护理人员面对哭闹的娃娃和着急的家长,耐心安抚解释……我们这支队伍,关键时刻靠得住。娃娃的健康防线,我们守得住。”



饶睿为患儿听诊。

“不放弃”是唯一信条



杨敏询问患者病情。

急诊医学科是危重症病患救治的“第一道关口”。国庆假期,市人民医院急诊医学科24小时值班不间断,三班倒无缝值守。

10月7日16时,记者在市人民医院急诊医学科看到:救护车的鸣笛声不时在急诊大厅门外响起,主治医师杨敏的诊室门口排着队。他耐心接诊患者,仔细查看检查资料,询问病情。白大褂口袋里的手机震个不停,也顾不上接。假期聚餐、出游增多,急症、外伤、消化道疾病叠加,诊室里的人进进出出。

“节假日里,人们饮食、出行、生活节奏发生变化,消化系统、呼吸道、心脑血管疾病患者明显增多。越到假期,急诊医生越要打起十二分精神。”趁接诊间隙,杨敏对记者说。

而在急诊抢救室里,灯一直亮着。监护仪的滴管声、急促的脚步声、短促清晰的医嘱声交织在一起。患者刚推进病区,医护人员就迅速围拢——上监护、建通路、查体征,动作快而有序。

对急诊人来说,忙碌是常态,“不放弃”是唯一的信条。

每一盏灯都为生命而亮



假期里,医院依旧忙碌。

儿科和急诊医学科,只是国庆假期里,市人民医院医护人员坚守岗位的两个切面。

国庆假期,市人民医院统筹全院医疗力量,查房、治疗、护理、检验一项不落,确保住院患者诊疗不间断、医疗服务不掉线,全方位满足群众就医需求。后勤保障全员值守、全程跟进,设备运维、环境保障、物资供应环环相扣。

市人民医院的每一盏灯,都在为生命而亮。

而这样的灯光,在全市各级医疗机构都亮着。这个国庆假期,从三甲医院到区县医院,从乡镇卫生院到社区卫生服务中心,无数医护人员做出了同样的选择——放弃与家人团聚,守在诊室、病房和手术台前。

“患者在哪里,我们就守在哪里。”这,就是医者共同的心声。

一岁半幼儿股骨骨折 保守治疗恢复良好

医生提醒:低龄儿童骨折并非都要手术

本报讯(记者 戴余乐)今年9月,一岁半的男童天天(化名)不慎摔倒,导致右侧股骨中段斜形骨折。在乐山市人民医院小儿外科,经严格评估,医护团队为其采用下肢皮牵引联合人字石膏外固定保守治疗。目前,患儿恢复良好。

“娃娃受伤后,医生告诉我们需要做手术。但娃娃这么小就要开刀,我们心里真不是滋味。”天天的亲人回忆,后来经过多方打听,他们来到市人民医院小儿外科就诊,经评估,最终采取“不开刀”的保守治疗方案。

“这类骨折,临床上多数会建议手术,尤其是大龄儿童或骨折不稳定、复位不满意的患儿。”市人民医院小儿外科(小儿骨科亚专业)主任医师曹江介绍,但对一岁半的幼儿来说,手术创伤、麻醉风险以及将来二次取内固定的痛苦,都是实打实的负担。儿童骨骼拥有独特的生长塑形能力,在严格把握适应证的前提下,皮牵引联合人字石膏外固定是低龄儿童成熟有效的保守治疗手段之一,可在有效复位的同时,充分利用其自我塑形修复能力,避免手术创伤。

医护团队结合天天年龄、骨折类型、移位程度及复位后稳定性等综合评估,并与家属充分沟通后,为他制定了下肢皮牵引的保守治疗方案。“当时最担心的是孩子太小,动刀受罪。医生评估后说可以不用开刀,我们安心了不少。”天天的母亲说。

在天天住院期间,医护团队密切监测天天患肢血运与牵引效果,定期复查影像。经过两周规范皮牵引治疗,复查显示骨折端骨痂生长良好,对位稳定。随后,医护团队为患儿实施人字石膏外固定,复查提示骨折对位对线良好,固定位置满意。

“儿童不是缩小版成人,治疗必须符合儿童骨骼生长发育特点,做到‘一人一策’。”曹江表示,适合保守治疗的,应充分利用儿童骨骼的塑形修复能力,避免不必要的手术创伤;确有手术指征的,应及时手术,以免延误病情。他同时提醒,保守治疗并不等于“放任不管”,必须在严格评估、密切监测和规范随访下进行;一旦出现骨折移位加重、复位不满意或其他手术指征,仍需及时调整方案,必要时手术。

下一步,市人民医院小儿外科将继续完善低龄儿童骨折的个体化评估和随访管理,加强家长健康宣教,让更多患儿在保证疗效的前提下少受苦、恢复好,为患儿提供更规范、更精准、更有温度的诊疗服务。

我市开展世界精神卫生日公益义诊宣传活动



活动现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)10月10日上午,乐山市2026年世界精神卫生日心理健康公益宣传义诊活动在中心城区万达广场举行。

活动现场设置了心声树洞匿名情绪释放区、专家义诊专区以及五大心理治愈闯关游戏区,吸引不少过往市民驻足参与。在坏情绪回收站,市民把烦恼写在匿名便签上,折叠投入回收箱,完成情绪释放;情绪转盘前,大家转动转盘,简单说出当下的心情即可

完成闯关;心理能量盲盒不断送出温暖寄语与小礼品,集章兑奖的形式让现场氛围轻松治愈。

“最近自己工作压力很大,正好过来咨询一下。”市民张女士参与闯关游戏后,来到义诊台前。市精神卫生中心联合市人民医院、市中医医院、市身心医院等多家医疗机构的精神科医师、心理咨询师现场坐诊,为群众提供情绪疏导、亲子关系调解、失眠调适、中老年心理干预、精神疾病康复用药指

导等一对一咨询服务。志愿者同步向过往市民发放心理健康宣传资料,引导大众正视心理问题。

“无论是趣味游戏还是义诊咨询,我们的核心目的是消除大家对心理问题的病耻感,鼓励大家主动关注自己的内心状态。”市精神卫生中心相关负责人表示,接下来,将继续深化多部门协作机制,持续开展心理健康知识“六进”活动,让心理健康服务从被动咨询变为主动体验,营造更加包容温暖的社会氛围。



疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办



嘉健康
JIA+HEALTH

**乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会**

广告

乐山日报·健康周刊	
技术支持单位	
 乐山市人民医院	医教处:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
 乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技求双馨
 乐山市妇幼保健院	院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
 乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866 仁爱 至善 笃诚 求精
 乐山老年病专科医院	急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
 乐山市市中区人民医院	急救:2121999 厚德诚信 精医创新
 乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
 乐山友谊医院	健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任