四平日报 SIPING RIBAO
2022年10月20日 星期四
编辑|赵艳红 魏静 校对|赵健杰

深入肺部的“火眼金睛”

——市妇婴医院开展支气管镜灌洗术成功救治肺部感染患儿

全媒体记者 魏静 本报通讯员 李秋月

近日，市妇婴医院儿科三疗区收治了一名3岁大叶性肺炎患儿，经积极医治，于日前康复出院。

该患儿因高热、咳嗽5天入院，入院后，医生给予抗感染、对症治疗。但患儿感染较重，胸片提示右上肺类似圆形大片状实变阴影，儿科三疗区主任田立华向患儿家属交代病情，建议早期行支气管镜检查，并与支气管镜治疗团队进行沟通会诊，确定手术方案。

患儿病变在肺外带，靠近脏层胸膜，灌洗过程中易出现大量分泌物堵塞大气道导致窒息风险，另外病变较实，灌洗易导致气胸并发症，所以患儿做支气管镜风险较高，术者要承受很大心理压力。在向患儿父母详细解释了支气管镜肺泡灌洗的操作流程、注意事项后，最终家长同意并签字，接受支气管镜检查下肺泡灌洗术治疗。在做好相关抢救预案及准备工作后，吴淑明医生为该患儿行支气管检查及支气管肺泡灌洗术，在支气管镜探查术中发现，右肺上叶开口存在变异。因在右上肺后段，这大大增加了支气管肺泡灌洗操作难度。

在整个操作过程中，镜下可见黏稠分泌物，吴淑明给予生理盐水反复灌洗及负压吸引，并送检灌洗液，后配合抗感染及辅助排痰等对症治疗，患儿临床症状很快减轻。

“灌洗液病原学检测结果回报提示肺炎链球菌，此种病原体感染后病变累及一个肺段以上肺组织，以肺泡内弥漫性纤维素渗出为主，易引起坏死灶，故再次行支气管镜灌洗术探查病变情况。”吴淑明说，值得欣慰的是，经过对因及对症治疗，患儿病变较前明显见好，且症状明显减轻，体征好转，复查胸部CT显示炎症明显吸收，看着患儿及家属开心的笑容，我们感到所有的付出跟辛苦都是值得的。

开展消防安全培训 营造良好医疗环境

市第一人民医院手术室和麻醉科组织开展消防知识培训及消防应急演练

本报讯（通讯员 徐伟平）手术室、麻醉科作为医院重点科室，承载着全院手术及危重病人的救治工作，大多高、精、尖的仪器设备都汇聚在这里。为强化安全生产工作，近日，市第一人民医院手术室和麻醉科对科室人员进行消防安全知识培训。

培训内容主要从“消防安全四个能力”讲起，医院保卫科消防干事李思平详细地讲解了灭火器的使用方法、消火栓的安装及使用，以及逃生缓降器的操作方法。

理论知识培训结束后，开始进行消防安全应急演练。演练中，从手术患者切口保护、气道的管理到安全转运；从发生火灾的应急处理到仪器设备的转运，都进行了全方位模拟。并结合手术室和麻醉科的实际情况，对消防安全应急物资进行了定点、定位、专人管理，对不同岗位人员进行了详细分工，确保科室医务人员在面对突发事件时能够在第一时间快速、准确的应急处置。

“通过开展这次消防安全培训和应急演练，进一步提高了手术室和麻醉科全体医护人员的应急处置能力，使医护人员的安全意识得到了显著增强，达到了演练预期效果。”活动负责人说。

精心救治暖人心 家属致谢送锦旗

本报讯（通讯员 才源）“感谢你们10多天的治疗和精心护理，让我父亲脱离危险，现在终于康复出院了！”日前，在市中心人民医院呼吸与危重症医学科，81岁刘大爷的女儿将两面锦旗送给苑波主任和王庆护士长，感谢住院期间所有医护人员对她父亲的精心照顾。

“刘大爷既往得过脑梗，一直卧病在床，肢体活动不灵，言语不清，受凉后出现发热、气促的症状。来院后，血氧饱和度也达不到正常水平，伴有明显的呼吸困难，双肺呼吸音弱，可闻及湿啰音，肺部CT显示大面积实变影。”苑波介绍，看过患者的情况后，确诊为重症肺炎、I型呼吸衰竭，立即给患者佩戴经鼻高流量氧疗仪吸氧。

由于刘大爷咳痰无力，深部痰堵不易咳出，主治医生高玉明先后两次为患者气管镜下吸痰，促进肺复张，保持呼吸道畅通。科室医生每天查房，给患者听诊，根据病情调整氧疗仪参数，医护人员日夜守在患者床旁观察患者的生命体征。刘大爷神志清楚，但是言语不利，重症监护室无家属陪护，护士们担心他无家人陪伴会焦虑、恐惧，所以总是耐心地询问、安抚，关注他的情绪变化。

经过几天的治疗，监护仪显示血氧有上升的趋势，患者的肺部炎症慢慢地减轻，发烧症状也逐渐好转，将经鼻高流量吸氧改为鼻导管低流量吸氧，转入康复科进一步康复治疗。看到刘大爷露出笑容，护士们的心也觉得特别温暖。

“优秀团队情系患者，出色医护服务一流”，接过锦旗，苑波表示，一面锦旗，一份肯定，面对患者家属的认可，一股暖流涌上心头，感谢患者家属对医护人员的理解与肯定，这更激励了科室医护人员用更专业的技术和更贴心的服务回馈患者。

健康知识

果蔬存放的小窍门

高春海

蔬菜和水果富含多种人体有益成分，如维生素C、膳食纤维、果胶等，是人体矿物质和维生素的重要来源。生活中总会出现这样的问题，果蔬买少了不够吃，囤多了又面临腐败变质的风险，即便不发生腐败变质，久存的果蔬也会发生营养的折扣。那么，怎样保存蔬菜和水果呢？

绿叶菜 表面水分晾干再储存

一般超市的绿叶菜，商家为了保鲜可能在绿叶菜表面喷洒一些水。注意此种情况下，应先放在阴凉、干燥、通风处把表面水分晾干，沾水蔬菜放冰箱容易冻坏，尤其是绿叶菜。放入冰箱前，要先摘除已经腐败和发黄的叶子，再用厨房纸包好菜的根部，然后用保鲜膜或保鲜袋将菜包好，最后放入冷藏。但需要注意的是，不要贴近冰箱内壁存放，避免冻伤蔬菜。

根茎类 一般不需要放冰箱

红薯、土豆、萝卜、莲藕、山药等根茎类蔬菜，一般不需要放冰箱，只要擦干表面水分后装入保鲜袋或者纸袋，再存放在阴凉干燥处即可，也可以给它们包裹上一层报纸存放在阳台避光处，切勿阳光直射，导致土豆等泛青、长芽。

调味食材 包裹厨房纸放冰箱保存

香菜、葱、姜、蒜等调味菜品可和蔬菜一样包裹厨房纸保存。水分少的如小葱、蒜末、小米辣，可以直接切碎冷冻，随用随取。

菌菇类 伞柄朝上放密封袋保存

新鲜的菌菇类保鲜期较短，可用厨房纸巾吸掉表面多余水分后，将整个未洗过的菌菇放入密封袋中（注意伞柄朝上，不然可能会被压坏、塌掉），封闭好放入冰箱冷藏。若是脱过水的干货菌菇，只需放在阴凉干燥通风处就能保存3-6个月之久。

水果类 是否为耐放决定储藏方式

根据分类决定水果是否要放冰箱，热带水果，像芒果、香蕉等不应放冰箱，否则容易冻伤，室温储存即可。葡萄、草莓、蓝莓等水果，就需要放在冰箱单独冷藏且尽量在2-3天内吃完。

比较耐放的水果，如苹果、梨、橘子、橙子等水果，可不用放冰箱，置于阴凉通风处即可，但也不应久存，容易风干，挥发水分，影响口感。

健康时评

食品“边角料” 安全莫“边缘”

林丽鹏

从源头抓起，进一步织牢监管网，用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，确保百姓“舌尖上的安全”

近期，在一些电商平台上，肉脯碎、海苔碎、蛋糕边等食品“边角料”成了热销商品，因其宣称口味好且价格便宜，吸引了不少消费者。然而，也有一些消费者反映这些食品“边角料”标签信息不全，安全问题引人关注。

近年来，我国食品安全状况总体稳定向好，但随着经济社会的发展，食品安全监管也面临很多新情况、新挑战。食品“边角料”的安全如何保障就是一个新问题。一般来说，食品“边角料”是指制作食品时切割、裁剪下来的零碎材料，因形状不规则等原因不被正装产品采用，但其加工工艺、品质与正装产品一致。虽然“卖相”不佳，但吃起来与正装食品没有差别，一些商家将其开发利用，一方面能够减少损失，另一方面也能让消费者得到实惠。

值得注意的是，目前市场上一些所谓食品“边角料”，有的是打着“边角料”名义售卖的大包装食品或零食，甚至是过期的“问题食品”，或是没有食品合格证的“三无产品”，存在食品安全隐患。此外，即使是正规厂家出品的食品“边角料”，如果改变了包装、储存、运输等方式，也可能影响原来的保质期，增加变质风险。因此食品“边角料”绝不能成为监管的“空白点”。

保障“边角料”的食品安全要从源头抓起。近期，某地市场监督管理部门针对食品“边角料”销售中存在的安全隐患问题，组织约谈当地相关生产企业，从生产源头规范“边角料”食品规范处置和出厂销售，这种做法值得借鉴。食品生产企业应承担主体责任，做好“边角料”食品过程控制，确保在加工和储存过程中不被污染，确保包装材料、储存环境，尤其是产品标签标识符合要求，合理确定保质期，绝不允许出现强制标识内容缺失，甚至是没有标签的“三无产品”流入消费市场。

目前，许多食品“边角料”以电商平台作为主要销售渠道，不少是通过短视频平台直播销售。相关平台也应承担应有的责任，做好对平台商家生产、销售资质的严格审核工作，为消费者提供完善的售后保障。

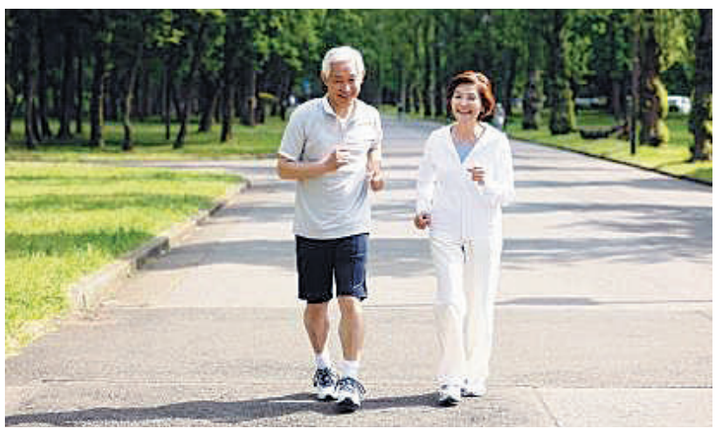
确保“边角料”食品安全，还需进一步织牢监管网。目前，食品“边角料”缺少有针对性的产品标准和管理规范，要鼓励行业协会联合龙头企业制定快速适应市场需求的相关标准，规范正规食品“边角料”的加工、包装和销售。与此同时，加强对食品“边角料”的监管，比如增加重点品类的抽检。对问题食品“边角料”，监管部门要严格把好质量关和安全关，采取“零容忍”的态度，发现一起严处一起，让不法厂商付出应有代价。

可以说，无论是常规食品还是“边角料”食品，对其监管同样都要落实“四个最严”的要求，用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，不留任何食品安全“死角”，确保百姓“舌尖上的安全”，继续保持食品安全形势总体稳定向好的局面。

健康养生

老年人动起来 有助于增肌健体抗衰老

祝炜



随着年龄增长，很多老年朋友的生活方式也在改变，对户外活动望而却步，让户外活动的好习惯丢失了。每日的活动量大大减少，长期下来许多老人就会感到走不动路、不能久站、东西拎不动，体力明显下降，影响了身体健康，也降低了生活质量。

世界卫生组织发布的《关于身体活动有益健康的全球建议》，把身体活动划分了年龄段，对于65岁以上老人的运动给出了建议：运动要稳，每周至少3天进行平衡性运动和预防跌倒活动。

下面这些锻炼方法，可供老年朋友根据自己的身体条件进行选择，足不出户就可以锻炼起来。

有氧运动

有氧运动是大多数锻炼的基石。有氧能力越好，心、肺和血管系统就能更轻松地将氧气输送至全身，能让老年人更好地完成日常生活动作，并应对生活中的挑战。

从上至下、由易到难：坐位踏步、原地高抬腿、原地跑。

频率：推荐65岁以上老年人每周进行150—300分钟中等强度有氧活动或每周进行75—150分钟的高强度有氧活动，也可以是两者相结合一周内等量强度组合。

力量训练（抗阻运动）

肌肉从35岁左右开始减少，在75岁后变得更加明显，肌肉的锻炼不分年龄，这是一种“可再生能源”。世界卫生组织推荐老年人进行中等或更高强度的肌肉力量训练，锻炼最好涉及所有主要肌肉群。

从上至下：坐位踝泵、坐位伸膝、提踵、蹲起、臀桥，如果力量不足，蹲起可改为椅上站起，每个动作重复30—50次。

频率：每周2天或以上中等或更高强度肌肉强化活动，能带来额外健康收益。

平衡训练

任何人尤其是老年人，均可从平衡训练中受益，每周3天或以上的平衡训练，可增强功能性能力和防止跌倒。

单足站立、双侧交替，每侧保持3—60秒。

频率：每周3天或以上，中等或更高强度的平衡功能训练。

柔韧训练

柔韧性是身体健康的一个重要方面，拉伸可以增加灵活性并改善关节的活动范围，帮助老年人更自由地移动，维持良好的姿态，预防运动损伤。

从上到下：伸展胸背部、伸展大腿后侧、伸展双臂及背部、伸展小腿肌肉，胸背部动作及下肢动作每侧均保持20秒。

频率：建议每周拉伸2—3天。