

全域科普惠民生 精准防癌护芳华

市中心人民医院成功举办2026CACA乳腺癌全域科普行动(吉林站)公益活动



本报讯(记者 崔圣驰)为普及乳腺疾病防治知识,提升区域群众乳腺早筛早诊意识,筑牢女性健康屏障,5月15日,2026CACA乳腺癌全域科普行动(吉林站)在市中心人民医院一楼门诊大厅举办。此次活动汇聚国内乳腺领域顶尖专家,通过“线上直播+线下科普+现场义诊”的多元形式,将专业健康知识送到百姓身边,切实履行公立医院公益担当,助力健康吉林建设。

此次活动得到中国抗癌协会大力支持,邀请到辽宁、吉林、黑龙江、天津等地9位乳腺领域权威专家齐聚现场,阵容强大、专业过硬。其中包括哈尔滨医科大学附属肿瘤医院党委书记李志高教授、乳腺内科赵文辉教授、天津医科大学肿瘤医院乳腺外科刘晶晶教授、中国医科大学附属第一医院乳腺外科徐莹莹教授、吉林大学第一医院乳腺外科宋东教授、肿瘤内科康丽花教授、吉林大学中日联谊医院乳腺外科王婉教授,以及市中心人民医院肿瘤疾病诊疗中心齐蕾教授、甲乳外科范学刚教授。活动由宋东、王婉两位教授主持,中国抗癌协会与四平市中心人民医院同步启动线上直播,累计观看人数超9万人,实现科普传播全域覆盖。

市中心人民医院党委书记郭晓平发表致辞,对莅临现场的专家、患者及各界人士表示热烈欢迎。她说,乳腺癌早筛

防、早筛查、规范化治疗与术后康复管理,是守护女性健康的关键,呼吁全社会共同关注女性乳腺健康,凝聚防治合力。郭晓平表示,国家级乳腺癌全域科普行动落地四平,标志着我省乳腺防治工作迈入标准化、体系化、全域化新阶段,医院将以此次活动为契机,坚守医者初心、深耕专业领域,搭建医患连心桥梁,全力推动全省乳腺癌防治事业提质增效,为健康吉林建设贡献力量。

中国抗癌协会乳腺癌专业委员会主任委员、天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤三科张瑾教授线上致贺词,对此次活动的举办给予高度评价。随后,中国抗癌协会乳腺癌专业委员会副主任委员、哈尔滨医科大学附属肿瘤医院副院长张清媛,中国抗癌协会乳腺癌专业委员会常务委员李志高、徐莹莹依次上台致辞,各位专家从乳腺疾病防治形势、健康科普重要意义、区域医疗协作方向、女性健康关爱路径等方面展开分享,一致认可本次公益活动的价值,呼吁全社会携手推动乳腺癌规范化诊疗与健康科普下沉基层,惠及群众。

科普分享环节干货满满,聚焦群众最关心的乳腺健康问题,打造“权威科普+误区破解+经验传递”的立体宣讲模式。在“科普大咖说”专题讲座中,5位专家各展所长,精准科普:李志高教授详细解读乳腺癌术后急性不良反应及科学防控要

点,为术后患者康复保驾护航;赵文辉教授聚焦晚期乳腺癌精准用药策略,为个体化治疗提供专业指导;康丽花教授讲解不良反应的预判、监测与分级干预方法,助力规范诊疗;齐蕾教授从饮食、运动、心理三个维度,分享院外全周期康复技巧;范学刚教授系统讲解淋巴水肿的专业防治与居家护理知识,实用性极强。此外,刘晶晶教授结合新媒体传播特点,带来CBCS患者教育小红书专业解读,将专业医学指南转化为通俗易懂的科普内容,让健康知识更易被大众接受。

在“谣言粉碎机”环节,吉林大学第一医院乳腺外科杜焯焯教授、吉林大学中日联谊医院乳腺外科顾奕琦教授,针对群众普遍存在的“豆制品致癌”“晚期乳腺癌无需治疗”“运动易导致复发”“盲目跟风用药”“擅自停药”“滥用护肝保健品”等常见认知误区,逐一进行科学辟谣,用专业知识引导大众树立科学抗癌理念,避免走入防治误区。活动现场,患者代表孟玲玉分享了自己的抗癌康复心路历程,用亲身经历传递战胜疾病的信心与力量,温暖真挚的讲述打动了在场每一位观众,营造出互助共愈的良好氛围。

科普宣讲结束后,专家团队随即开展现场义诊活动,为到场市民提供一对一问诊咨询、乳腺疾病筛查、术后康复指导、淋巴水肿护理、输液港护理指导等全方位专业服务。专家们耐心倾听群众诉求,细致解答健康疑问,结合每个人的具体情况给出个性化诊疗建议,用专业与温暖为群众的健康保驾护航,获得现场市民的一致好评。

此次2026CACA乳腺癌全域科普行动(吉林站)的举办,既是优质医疗资源下沉的生动实践,也是市中心人民医院践行公益使命的具体体现。活动通过线上线下联动,既扩大了科普覆盖面,又实现了精准服务群众,将前沿诊疗理念与科学康复知识送到百姓身边,有效提升了区域群众乳腺健康意识和自我防治能力。市中心人民医院将持续坚守公益初心,常态化开展乳腺疾病科普、筛查与义诊活动,不断精进诊疗与康复技术,提供更优质、更全面的全周期医疗服务,守护女性健康,推动区域乳腺疾病诊疗水平高质量发展,为筑牢群众健康屏障贡献更大力量。

健康365

走出腰突认知误区 科学护腰不走弯路

本报记者 魏静

现如今,腰椎间盘突出已成为困扰中老年群体及久坐上班族的常见骨科慢病。不少人一经检查查出椎间盘突出,便陷入过度焦虑、盲目理疗、静养不动等各类误区,不仅没能缓解腰部不适,反而导致病情反复加重,延误规范治疗时机。近日,记者专程走访市骨伤医院,专访该院院长王守永,深耕骨科临床诊疗多年的他,结合一线接诊案例,梳理群众应对腰椎间盘突出的五大高频认知误区,逐一给出专业科学拆解,明确对症处置原则,助力广大腰病患者认清病情、科学护腰。

误区一:影像检查显示“突出”,就是患上腰椎间盘突出症。

科学解读:生活中很多人拿到体检CT、核磁共振报告,看到“腰椎间盘突出”“椎间盘突出”字样,就自行判定自己得了腰突症,实则二者是完全不同的医学概念,切勿混为一谈。腰椎间盘突出属于单纯影像学检查结果,随着人体年龄自然增长,腰椎间盘会发生正常退行性改变,绝大多数中老年人,长期久坐劳损人群,检查都会查出不同程度的椎间盘突出或膨出,这只是腰椎老化的正常生理表现,并非确诊疾病。而腰椎间盘突出症是严格的临床疾病诊断,只有当椎间盘突出压迫神经根、刺激到腰椎神经根,进而引发持续性腰痛、腿部放射性麻木、下肢酸胀无力等一系列典型临床症状时,才能最终确诊患病。

结论:仅影像检查提示椎间盘突出,身体无任何腰痛、腿麻等不适症状,无需过度恐慌焦虑,更无需盲目治疗,只需日常做好腰部养护即可。

误区二:按摩推拿能把突出的腰椎间盘按回去,实现彻底复位。

科学解读:这是群众流传最广、也最具安全隐患的错误认知。腰椎间盘位于椎管内部,后方有坚硬的骨性结构层层防护,外部常规推拿、正骨、按摩等手法,根本无法触及突出部位,更不可能实现解剖学意义上的椎间盘复位。而且市面上非正规理疗店的暴力推拿、强行掰腰、重按复位等操作,不仅无效,还极易加重腰部肌肉软组织损伤,甚至加剧椎间盘突出程度、损伤腰部神经根,直接导致腿脚麻木、腰痛症状恶化,得不偿失。临床所谓推拿后的舒适感,只是肌肉痉挛缓解后的临时体感,并非椎间盘复位。

结论:正规医疗机构的专业推拿理疗,仅能放松腰部紧张肌肉,缓解短期疼痛不适感,无法根治椎间盘突出问题。调理养护务必认准正规医院骨科或康复科,坚决拒绝非正规场所暴力理疗。

误区三:确诊腰突就要长期卧床静养,一动不动就会加重病情。

科学解读:很多腰突患者发病后便常年卧床不起,认为少活动、多静养就能养好腰疼,殊不知长期卧床静养弊大于利。临床诊疗规范明确,仅腰突急性剧痛发作期,可短期卧床休养1至3天,以此临时缓解腰部承压、减轻疼痛症状即可。若长期久卧不动,会直接导致腰部核心肌群快速萎缩,腰肌自身稳定性大幅下降,还

会诱发骨质疏松、关节僵硬、心肺功能减退、血液循环不畅等连锁问题,反而让腰椎抗压能力越来越差,后续更易反复发作、难以康复。

结论:待腰部疼痛耐受度好转后,需尽早下床进行适度温和活动,循序渐进开展简单康复动作,才是助力腰椎稳步恢复、增强腰部支撑力的关键。

误区四:腰椎间盘突出体积越大,代表病情就越严重。

科学解读:不少患者看病只看影像报告上的突出大小,盲目认为突出越多、病情越重,这种判断标准并不科学,突出体积与病情轻重没有必然正向关联。临床接诊中经常遇到两类典型病例:部分患者椎间盘突出体积较大,但未压迫关键神经根,身体几乎无明显不适症状;还有些患者椎间盘突出体积小,但突出位置特殊,刚好精准压迫敏感神经根,就会引发剧烈腰痛、腿麻甚至行动受限。腰突病情轻重的核心判定依据,是突出位置及神经根受压迫、受刺激的实际情况,绝非单纯看突出体积大小。

结论:切勿仅凭影像报告自行判断病情轻重,必须由专业骨科医生结合影像学结果、个人临床症状、身体体征综合评估,制定专属应对方案。

误区五:腰部疼痛消失,就代表腰突彻底痊愈无需养护。

科学解读:很多腰突患者经过调理治疗后,腰痛、腿麻症状快速消退,就误以为疾病已经好了,随即停止所有康复锻炼,恢复久坐久站、弯腰负重等不良生活习惯,这也是腰突复发率居高不下的核心原因。实际上,疼痛症状消失,只是神经根受压迫情况有所缓解,局部炎症水肿逐步消退,椎间盘纤维环破裂、椎间盘突出的核心病理结构并未发生改变。若后续忽视康复巩固和日常腰部管理,稍有劳累或姿势不当,病情极易反复复发,迁延难愈。

结论:临床症状完全消退后,仍需长期坚持腰部核心肌群康复锻炼,保持健康护腰生活方式,才能巩固理疗疗效,筑牢腰椎防护屏障,有效降低复发概率。

破除根深蒂固的护腰知识误区,是科学防治腰椎间盘突出、实现良好康复的首要前提。错误的养护观念和盲目施治行为,只会延误最佳治疗时机,让小腰痛拖成顽固慢病。唯有树立科学正确的腰突防治认知,遵从专业医生指导,选择个体化、规范化的诊疗康复方案,才能少走康复弯路,长久守护腰椎健康。



用爱守护幸福与希望

——市妇婴医院产科延伸护理服务记事

本报记者 魏静

产科,是生命启程的驿站,更是承载万千家庭期盼的温暖港湾。为打破传统住院护理的局限,切实解决产后期家庭护理难题,市妇婴医院产科护理团队坚守“以母婴为中心”的服务理念,构建起“孕前—孕中—分娩—产后—康复”全链条、一站式延伸护理体系,将专业护理从院内延伸至院外,从产妇产后延伸至新生儿,用专业与温情,为母婴健康筑牢安全防线。

“产妇出院不是护理的终点,而是产后康复和新生儿照护的新起点。”该院产科负责人表示,基于产后家庭对专业护理的迫切需求,科室重磅推出产后延伸护理服务,将医院的专业照护精准送到群众家门口,破解产后期家庭育儿困惑。

为满足不同家庭的个性化需求,产科护理团队打造了多元化、便捷化的延伸服务模式。一方面,新生儿可随时前往产科病区,享受专业的游泳护理服务,助力宝宝身体发育;另一方面,安排经验丰富的专业产科护士上门服务,为产妇产后提供子宫复旧评估、乳腺疏通、母乳喂养指导等精准护理,实时监

测产妇恢复情况,及时处理产后期堵奶、恢复不佳等问题,帮助产妇科学康复,远离产后期不适困扰。

在守护新生儿健康方面,延伸护理服务同样细致入微。护士上门后,会为新生儿开展黄疸监测、脐部护理、臀部护理等基础照护,针对新生儿常见的湿疹、腹泻、肠胀气等问题,第一时间与院内相关科室主任对接,精准制定专业护理方案,为宝宝的成长保驾护航,让家长倍感安心。

专业之外,更有温度。考虑到产妇产后易出现情绪波动、焦虑等问题,产科护理团队主动将人文关怀融入延伸护理全过程,专门为产妇开展产后心理

疏导,耐心倾听诉求,缓解心理压力,帮助产妇平稳度过产后适应期。同时,摒弃“一刀切”的服务模式,根据不同产妇的身体状况、新生儿的个体差异,定制专属护理方案,让服务更具针对性、更贴合需求。

从生命孕育的期盼,到新生儿降生的喜悦,再到产后康复的陪伴、育儿之路的守护,市妇婴医院产科延伸护理服务,以专业为根基,以爱心为羽翼,将护理的触角延伸到每一个角落。该院产科将继续深耕延伸护理服务,不断优化服务流程,提升服务质量,用坚守与付出,守护万千母婴健康,守护每一个家庭的幸福与希望。

以仁心扛生命之重 用坚守聚绝境微光

本报讯(记者 魏静)生命之重,常系于毫厘之间。重症医学科,是医院急危重症救治压力最集中的前沿战场,在这里,始终有一种信念,叫绝不轻言放弃。近日,市第一人民医院重症医学科团队依托精细化诊疗管理与多学科协同救治,成功挽救一名粗隆间骨折术后并发意识障碍的高危高龄患者,在命悬一线的危急时刻,为患者抢出珍贵的生命生机。



患者系高龄者,因粗隆间骨折接受手术治疗后,突发持续昏迷、意识模糊,生命体征极不稳定。据主治医师介绍,患者病情错综复杂,术后各类并发症高发,多项生命监测指标全线异常。医院迅速组织专家组连夜会诊,制定救治方案并实施系列抢救措施,但病情依旧危重,苏醒希望一度十分渺茫。

转入重症监护病房后,患者随即进入全天候高强度监护与精准干预阶段。面对疑难危重病,重症医学科团队始终坚守初心,不放弃一丝生机。深夜里,医护紧盯生命体征每一处细微波动;白昼间,科主任牵头核心团队反复研判病情,优化诊疗方案,从药物剂量精细调控到个体化营养支持,每一处诊疗环节精益求精,精准施策。

“患者仍有生机,我们必须全力以赴。”这是科室救治研讨会上全体医护的共同心声。后续诊疗中,科室全面启动高频次监护与精细化护理模式。为防范压力性损伤,护理人员定时为患者翻身换位,开展肢体被动康复;为筑牢院感防线,感控专员全程督导无菌操作、严格管控病区环境;为纠正体内环境紊乱,医生实时结合检验数据动态调整治疗方案。这场生死竞速,

既是对精湛医术的严苛考验,更是对团队协作能力与坚守担当的深度淬炼。

暖心护理赋予生命温柔力量。因患者长期意识不清,无法言语沟通,护士们以轻声呼唤、轻柔抚触的方式搭建心灵桥梁,用专业细致的护理服务与温暖的人文关怀,牢牢守护生命最后一道防线。历经医护团队日夜坚守、同心救治,患者生命体征逐步趋于平稳,意识状态也迎来向好转机。

从毫无意识反应,到可遵循睁眼回应,再到神志清醒、应答自如。经多学科综合评估,患者病情已全面稳定,达到转出重症监护病房标准。当患者平安转入普通病房,与家属重逢的瞬间,全程参与救治的医护人员满是欣慰与动容。

此次高危术后重症患者的成功救治,充分彰显了市第一人民医院重症医学科在急危重症术后综合诊疗、复杂并发症处置上的过硬专业实力。也再次诠释:生命至上,每一份坚守都不负托付,每一次付出都闪耀医者初心。致敬坚守救治一线的白衣医者,亦致敬生命与生俱来的坚韧,致敬绝境中绽放的生命奇迹。