

# 如何科学健步走

有规律地健步走,既有助于降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,并促进心理健康。9月9日,市疾病预防控制中心慢病科科长、主任技师丁永霞提醒大家,除了选择好合适的时间、地点之外,采用标准的健步走姿势至关重要。

丁永霞介绍,健步走是一项很好的锻炼方式,应该每天都坚持,饭后半小时,穿上专业的运动鞋子和衣服,在空气质量较好的公园进行,有益于身心健康。标准的健步走姿势可以在持续健步走的过程中,获取更好的健身体验,避免运动损伤,增强锻炼效果。正确的健步走动作要领有以下方面:

1.身体直立。就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。2.曲臂摆动。双手放松,握空拳状;肘关节自然弯

**本报讯(通讯员 朱朝金 记者 孟冰)**记者日前从菏泽市立医院获悉,2020年全国子宫内膜异位症规范化手术鲁津大区站比赛落幕,菏泽市立医院妇产科主治医师刘娅以第一名的成绩成功晋级全国决赛。

据了解,通过预选、初赛,菏泽市立医院妇产科主治医师刘娅参加了2020年全国子宫内膜异位症规范化手术鲁津大区站的比赛,由于现场表现优秀,刘娅赢得了评委的一致好评,从8位选手中脱颖而出,成为唯一晋级决赛的参赛选手。

据介绍,2020年全国子宫内膜异位症规范化手术鲁津大区站,各地区推选出1名选手参加比赛,在选手中只有1名优胜者能晋级全国决赛。为此,菏泽市立医院妇产科主任潘雷委派医务人员李霞作为指导老师,从手术到视频剪辑都认真审阅,还组织刘娅在科室进行试讲,从而为其晋级决赛提供了保障。

另据了解,子宫内膜异位症作为“良性肿瘤”,是妇科常见疾病。有关数据显示,该病育龄期妇女发病率10%—15%,占妇科住院病人的20%—30%,两年复发率约为20%,5年复发率约为40—50%,只有规范的手术操作和术后药物治疗,才能有效降低复发率,所以此项赛事也是旨在推动子宫内膜异位症手术操作和术后规范化管理,全面提高妇产科诊疗水平,造福广大子宫内膜异位症患者。

## 市立医院成功为99岁老人开展皮肤癌切除术

**本报讯(通讯员 朱朝金 记者 孟冰)**“手术非常成功,比预想的好,现在我奶奶感到舒服多了,真的非常感谢,多亏口腔科周东升主任带领的团队,让我奶奶幸福平安地迈向‘百岁’大寿。”日前,在菏泽市立医院口腔科病房,面对医务人员询问,老人家属如是说。

患者刘奶奶现年99岁,家住菏泽市鄄城县,之前在一家医院检查中被诊断为面部皮肤癌,考虑到老人年龄大、手术耐受力、麻醉风险等原因,老人被婉拒收治,后在家属陪伴下,刘奶奶到了菏泽市立医院口腔科。周东升主任诊疗后,冒着医疗风险,为老人实施了肿瘤切除与皮瓣移植术,手术成功后老人被送到病房,于是就出现了开头的一幕。

菏泽市立医院口腔科周东升

主任告诉记者,因为年龄原因,如给老人进行全麻手术,容易产生麻醉意外,局部麻醉又存在许多不确定因素,手术操作不当极易引发意外。但是,如果不进行手术,势必会造成肿瘤细胞扩散转移,且面部肿瘤坏死散发的刺鼻味道还会影响到老人的正常生活。他说:“一看老人那么大年龄了,说实话我也怕,怕老人出现手术意外。但考虑到老人晚年的生活质量和综合评价,我还是认为成功可能性更大,值得一搏。”

据了解,为高龄老人进行外科手术,一直被认为是挑战医学的“禁区”。为此,在半个小时的手术时间里,为了缓解老人紧张情绪,周东升带领的团队全程与老人沟通交流,缓解老人心理压力,从而降低了手术风险,取得了手术的成功。

菏泽市立医院口腔科周东升

主任告诉记者,因为年龄原因,如给老人进行全麻手术,容易产生麻醉意外,局部麻醉又存在许多不确定因素,手术操作不当极易引发意外。但是,如果不进行手术,势必会造成肿瘤细胞扩散转移,且面部肿瘤坏死散发的刺鼻味道还会影响到老人的正常生活。他说:“一看老人那么大年龄了,说实话我也怕,怕老人出现手术意外。但考虑到老人晚年的生活质量和综合评价,我还是