

市疾控中心专家提醒

# 营造无烟环境 保护学生健康

当前,烟草危害已成为全世界最严重的公共卫生问题之一。全球每年因吸烟导致死亡的人数高达800万,超过因艾滋病、结核、疟疾导致的死亡人数之和。我国是世界上最大的烟草生产国和消费国,烟草对健康的危害尤为严重。青少年正处在生长发育阶段,对有毒有害物质比成年人更容易吸收,毒害作用更大。5月31日是第35个世界无烟日,今年的宣传主题是“烟草威胁环境”,当天,市疾病预防控制中心主任马燕平提醒广大家长,全员参与营造无烟环境,保护青少年健康成长。

据马燕平介绍,我国吸烟人群近3亿人,约有7.4亿非吸烟者遭受二手烟的危害,其中15岁以下儿童有1.8亿。据统计,有50%初中生尝试过吸烟,为此要降低中学生人群吸烟率,关键在教育青少年从小不要沾染上香烟,不要染上吸烟习惯,不要成为新烟民。大量科学数据显示,青少年吸烟会对其呼吸系统和心血管系统产生严重的危害,并且会加速其成年后慢性病的发生。由于尼古丁具有较强制瘾性,80%的青少年吸烟者步入成年后会继续吸烟,且难以戒断。

吸烟是人类的第一杀手,青少年身体各系统和器官的发育尚不完善,功能尚不健全,抵抗力弱,与成人相比吸烟的危害就更大,对骨骼发育、神经系统、呼吸系统等都有一定程度的影响。烟草中的大量尼古丁对脑神经也有毒害,它会使学生记忆力减退、精神不振,学习成绩下降。更为重要的是,吸烟一旦成瘾,就形成神经依赖,一时很难戒除。同时,吸烟者牙齿被熏黄,口腔有异味,常常大声咳嗽,更有甚者会随地吐痰。这些都会严重影响个人形象与社会交往。

没有烟雾的空气会更加清新,没有烟草的生命会更加绚烂。马燕平提醒广大学生,吸烟百害而无一利,控制烟草教育是一项长期工作,学校应按照创建无烟学校要求,建立健全全校控烟制度,采取有效措施预防青少年吸烟。校园内不张贴、设置烟草广告或变相烟草广告,禁止出售烟草制品。不设置吸烟点、不摆放烟具,重点区域均有醒目的禁烟标志。发挥教师控烟的表率作用,提倡教师带头戒烟,不在学生面前吸烟,并做到相互之间不敬烟、不劝烟,发现学生吸烟,及时劝阻和教育。大力开展“拒吸第一支烟”活动,教育学生自觉抵制烟草诱惑。同时,为了自己的将来,青少年要追求健康、文明的生活方式,自觉地远离香烟,健康生活从拒绝第一支香烟做起,从一点一滴做起。生活中看到身边的亲友吸烟,应勇敢地上前制止;看到陌生人吸烟,应礼貌地向他宣传吸烟的害处,积极主动营造无烟环境。

记者 马琳



## 曹县人民医院举办庆祝端午节主题活动



本报讯 (记者 都慧芳) 在端午节到来之际,6月1日,曹县人民医院开展“品粽香、守健康,聚合力、共抗疫”主题活动,以包粽子活动来传承传统饮食文化,喜迎端午。

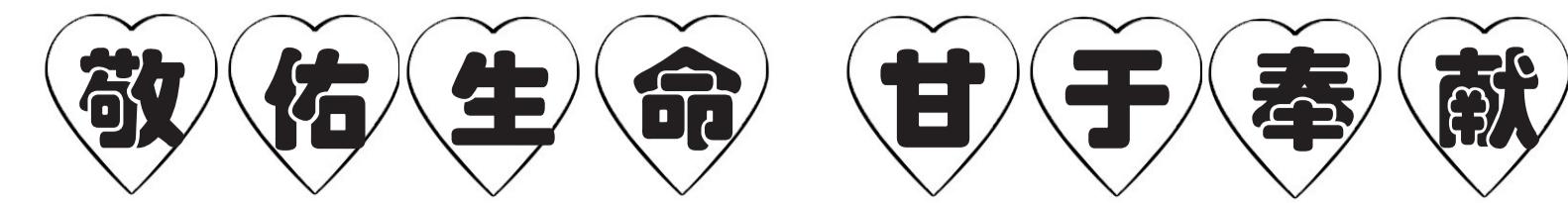
此次主题活动以古筝演奏《万疆》正式拉开帷幕。随后,中医科曹鹏普及了相关食疗养生知识;国医堂李慧带大家共同了解了中医理疗知识,大家在欢乐活动的同时,还学到了养生技巧。诗朗诵《粽情高歌,爱我家园》将活动带入高潮,在场的医务工作者一同感受到了一代代中华儿女的爱国精神传承。

一段精彩的演出过后,全场的医

务人员纷纷参与到包粽子、编制五彩绳、绘制团扇的活动中来。大家积极学习包粽子、放米、卷叶、扎捆,相互交流包粽子的方法和技巧,说笑中体验着制作美食的快乐。在最后的包“人粽”趣味小游戏环节,参赛小组队员相互配合,激烈而有趣,一个个“人粽”新鲜出炉,迎来满堂欢笑。

这次端午节主题活动,既丰富了大家对中国传统文化的了解,也促进了全院职工之间的沟通交流,增进了全院职工之间的情感,让员工体验到了端午节传统文化带来的快乐,丰富了员工的业余生活,激励了员工的工作热情和凝聚力。

王淑娟:医者最美是使命担当



## —记鄄城县人民医院支援淄博抗疫一线核酸检测队

面对严峻的疫情防控形势,英勇无畏、可敬可爱的白衣天使,不忘初心,牢记救死扶伤的职责,积极响应国家号召,抛家弃子,冲锋在前。作为鄄城县人民医院化验室一份子的崔东亚冲在了最前方,尽职尽责,用实际行动践行医者“敬佑生命、甘于奉献、大爱无疆”的初心使命。

3月11日下午1点30分,接到医院发出的支援淄博核酸检测工作的通知后,崔东亚来不及和年迈的父母、年幼的孩子告别,简单收拾了下行李,于4点准时赶赴菏泽卫健委和其他医院的同志集合。紧接着连夜坐车5个多小时,到达目的地时已是深夜,但是大家都顾不得休息,打起12分的精神,立

即投入到新冠病毒核酸检测工作中去。

刚到新的地方,一切都还不熟悉,但是疫情不会给他们充足的时间准备。疫情无情,人有情。即使前方有万重困难,白衣执甲,这群检验人也毫不畏惧。他们边工作边总结经验,大家互帮互助,力求每一名同志都尽快熟悉工作流程。标本接收、处理、制备、上机、出结果……看似简单的工作流程,实则对操作、技能都有着严格的要求。当时正值淄博全市全民核酸,检测任务非常重。一天喝不上一口水,对崔东亚来说是常事。主要是时间紧、任务重,大家都舍不得浪费一分一秒,恨不得把所有时间都用在检测上。

回忆起那段日子,崔东亚要感谢的人当属她的婆婆,当时两个调皮的小孩都是由她一人照看,但她从来没有抱怨过,反而反过来安慰崔东亚:“你在那里安心工作,家里的事不用你操心。”有了家人的支持,崔东亚更加信心百倍,每次工作她都兢兢业业、恪尽职守,争取为淄博人民多出一份力,为早日战胜疫情多贡献自己的力量。

连续紧张工作14天后,菏泽队终于出色完成任务,3月24日到达鄄城隔离。隔离期间,女儿每天打电话,说得最多的就是“妈妈我想你了,我真的想你了”。终于隔离结束,但是恰逢鄄城疫情发生,崔东亚来不及和家人团聚,听从医院召唤,进入方舱

实验室。疫情紧张时,一直吃住在医院,等全县疫情形势明朗,小区解封后才回到家中。此时,离她3月11日去淄博支援,已经过去了1个多月。

“这次去淄博进行核酸采样支援,同淄博人民并肩战‘疫’,是我30多年来最难忘、最深刻的记忆。它不仅使我成长,也让我更加明白了身为一名检验人、一名‘鄄医人’身上担负的责任和荣耀。现在,虽然我县疫情得到了有效控制,但是我们检验人仍然每天奋战在方舱实验室,相信在大家的共同努力下,终有一天我们将会战胜疫情。”崔东亚信心满怀地说。

记者 都慧芳 通讯员 王伟

## 妙手祛除腰疾 厚德守护健康

### 市妇幼保健院中医科何俊林医生受患者称赞

本报讯 (通讯员 孟祥超) “谢谢何医生连续24天不休班为我精心治疗,让我免除开刀卧床之苦,我现在已经恢复了健康,全身心投入工作和生活中!”5月27日,患者张女士来到市妇幼保健院中医科为何俊林医生送上了书有“妙手推拿治百疾、德艺双馨传四方”“三根神针针灸疗经一双妙手到病除”的两面锦旗,感谢何俊林医生用中医粹法治好了她的腰疾。

1个月前,张女士因工作劳累、感受风寒及运动损伤等多重因素导致腰部疼痛,慕名来到市妇幼保健院中医科就诊。“当时患者表现极其痛苦,需双人搀扶行走,不能站立,左侧下肢疼痛、麻木,咳嗽或打喷嚏腹压增大时症状加重。”何俊林说,根据张女士的临床表现、查体和影像检查等结果,诊断为“腰椎间盘突出综合征”,建议她立即住院治疗。

“家人都劝我选西医方案——开刀手术,可想到手术后需卧床3个月,会极大影响工作和生活。但在何医生的治疗下,就医当天疼痛就减轻了很多,心里踏实了不少。何医生还经常给我和家人进行病情的科普宣讲、健康指导、心理疏导,看到中医治疗效果非常好,一家人反复开会权衡后决定在市妇幼保健院中医科继续接受治



疗,结果证明我们的选择非常正确。”治愈出院后的张女士。

据悉,住院治疗期间,何俊林根据张女士的情况辨证施治,为其制定了一套详细的治疗方案,采取中医针灸、推拿、局部中药外洗、穴位贴敷、拔罐治疗等中医适

宜技术治疗,并辅以中草药汤剂固本培元。

“何医生医疗技术高,对待患者很亲切,治疗时也很细致。”张女士说,何医生为尽快解除她的病痛,经常加班为其治疗。令人高兴的是,接受中医治疗2周后,张女士能自己行走,病情已经明显好转,治疗一个月后,张女士病愈出院。

何俊林的做法正是践行该院党总支以解决群众就医中的“急、难、愁、盼”问题为出发点和落脚点的要求,也是在全院推行优质服务提升年,努力打造有温度、有高度的医院,提升群众就医获得感、幸福感,积极营造良好的就医环境的一个缩影。

一间希望小屋,一个逐梦的空间。一间“希望小屋”如同闪耀的星辰,承载着国家和社会的希望,也为困境孩子插上希望和梦想的翅膀。此次活动,为困境少年提供的不仅仅是一方小天地,更多的是使他们感受到来自社会各界的关心与爱心。鄄城县人民医院将继续做好各项公益献爱心活动,让公益理念遍地开花,在爱的正能量带动下,让越来越多的人加入充满爱心的公益活动中来。



## 王淑娟:医者最美是使命担当

世上最美的是什么?面对这个问题,每个人都有不同的解释。而她却认为,最美的是医者的爱,面对病魔逆势而行——她就是菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)呼吸与危重症医学科的王淑娟。

出生于杏林世家的王淑娟,从其外祖父,到她的父母、兄长,再到未来走上医疗岗位的儿子,都与医疗结下了不解之缘。她走上医者之路也缘自和家人的一次不经意的赌气,还一干就是20余年。她调侃说:“这个职业就两个字——‘忙’和‘累’,忙起来是昏天黑地,白天天倒置,想想倒应了人们常说的‘痛并快乐着吧’!”

2020年的一天下午,王淑娟从单位下班回到家,原想着晚上可以一家人吃个团圆饭。饭菜刚端上桌,这时手机声响起,话筒中值班医务人员说收治了一名新冠肺炎疑似患者,希望她尽快赶往医院。与家人

简单说了下情况,她就匆匆忙忙地带了些洗漱用品赶往医院。接着就是对患者问诊、病情观察、病史调查,并会同专家进行病情研讨,一阵忙碌下来已是次日凌晨。

患者在重症监护病房期间,为了节约一套防护服,早上王淑娟只喝一点粥,吃点鸡蛋、面食,白天都不敢多饮水,渴得厉害了才用水湿润一下干裂的嘴唇。因为缺水,眼睛肿胀得厉害,但时常伴有流泪现象的出现,为此她还一度怀疑是患上了“干眼症”。

其实,在王淑娟从医中,还时常担当起心理医生和心理疏导师的角色。她说:“前几天,菏泽城区一家医院的密接医务人员突然打来电话,通过电话我发现她患上了严重的焦虑症。因为担心自己感染上新冠病毒,孩子、家人学习工作受到影响,这名医务人员心里非常自责,精神一度处于抑郁状态,在我的心理疏导下逐渐恢复了健康。”

“闲暇下来,就想美美地睡个安稳觉,那将是多么开心的一件事,但很多时候对我来说这就是一种奢求。”王淑娟说,自进入隔离病房那天起,对患者咽拭子采样、查房、写医嘱、讨论疑难复杂情况下的救治,还有患者的吃喝拉撒等生活护理,以及患者的心理抚慰等等……经常是一个班下来了才汗水湿透衣背,她眼睛周围、鼻梁处落下深深的压痕,人是疲惫得难受。

临床中,一患者家庭经济条件不好,但家人不离不弃,面对遭受的病魔折磨,患者也始终以乐观的心态与病魔抗争,患者表现也间接影响着病区的患者和医务人员,王淑娟知道后偷偷为患者捐了500元钱,助力患者增强战胜病魔的信心勇气。她说:“后来,医护人员找到我,说患者得知后非常感动,捐话表示将积极配合治疗,并感谢我和医务人员的关心

呵护。”

“其实,不以善小而不为,这些好的家风传承也潜移默化地影响着儿子。”王淑娟说,前几天,她与儿子途经奥斯卡春城小区附近路段时,远远看到一男子不省人事倒在路边,有市民围观却无动于衷,她和儿子快速跑上前去,儿子二话不说赶忙对男子施救,最终男子被成功救治,现在每每想起此事,除了感到儿子长大了、懂事了,更是感到事业上后继有人的一种幸福感。

或许是看到疾病给人们带来的痛苦太多,亦或者是良好家风使然,每当看到患者病愈出院,嚷嚷着连连道谢时,王淑娟也会一扫身心疲惫,脸上洋溢着开心的笑容,这或许就是她所说和一直坚守的:“不忘初心,一步一个脚印扎实去做,不惧病魔与困难险阻,担当作为,不胜不归。”

记者 孟冰 通讯员 陈国栋

## 珍爱生命

## 预防溺水

“讲文明 树新风”公益广告



创建全国文明城市  
做遵德守礼菏泽人

共建一间“小屋”  
守护一份“希望”  
守护一份“希望”