



江海开展清洁大行动 清蚊卵 除鼠害 保健康



清洁大行动现场。

江门日报讯(文/图 记者/张泽彬) 结合我市巩固国家卫生城市创建成果,为推动城市品质提升和“健康江门”建设的深入开展,营造干净、整洁的卫生环境,3月22日上午,江海区举办以“深入开展爱国卫生运动,巩固国家卫生城市创建成果”为主题的清洁大行动。当日全区63个村(社区)同步开展活动,对建筑工地、背街小巷、农贸市场等重点区域和社区卫生死角进行环境卫生治理。

本次“深入开展爱国卫生

运动,巩固国家卫生城市创建成果”清洁大行动为期13天,以“清蚊卵,除鼠害,保健康”为主要内容。活动严格落实“三个一”环境卫生整治制度,充分发挥基层组织、群团组织、社会组织等各方面的力量,推动爱国卫生运动进社区、进乡村、进校园、进企业、进单位、进家庭。在深入开展环境卫生综合整治活动的同时,积极引导群众树立和践行“每个人是自己健康第一责任人”的理念,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

全新微创髌关节置换术切口小、康复快 “朝”换“夕”行 患者“髌”心

髌关节是连接躯干和下肢的关键部位,是人体压力最大的关节之一。同时,髌关节也被称为最危险的关节之一,因为髌关节骨折的危害或可致命,所以有“人生最后一次骨折”之称。

对于严重的髌关节疾病,江门市五邑中医院骨一科给出一种更佳解决方案——Super Path 微创髌关节置换术,为患者提供手术切口更小、术中失血更少、术后更快恢复下地的治疗选择,实现了髌关节置换的“朝”换“夕”行。有患者甚至特意从沈阳、海南等地来江求医。目前,该院已熟练开展该技术,让众多患者放“髌”心,实现快速康复。

文/图 江门日报记者 李银换
通讯员 张龙刚 赵晓东 刘森



江门市五邑中医院骨一科团队正在为患者进行Super Path微创髌关节置换术。

医学指导



叶鹏胜:

骨一科副主任医师,毕业于广西中医药大学,曾在北医三院运动医学科进修,从事骨科临床22年。贯彻微创手术核心理念,擅长骨与关节损伤后修复重建,如老年骨质疏松性骨折、四肢创伤后骨折、髌膝肘肩关节僵硬、骨盆骨折等手术治疗,同时擅长多种中医正骨手法、软组织损伤(筋伤)的中医药治疗。

成功换髌 中年男子术后终于能正常走路

何桥(化名),今年52岁,广州人,最近两年,他备受煎熬,走路不到300米髌关节就痛到不行,而且根本无法下蹲。他只能长期服用止痛药缓解痛苦,还常常夜不能寐。

为了解决这个问题,他曾到广州一家医院就诊,MR提示股骨头缺血性坏死,口服中药保守治疗1年余,但症状并没有改善。

在得知保守治疗确实无效,需要手术治疗的情况下,在朋友的介绍下,他来到江门市五邑中医院骨一科就诊。完整检查后,诊断为先天髌臼发育不良伴股骨头缺血性坏死。

是保髌,还是换髌?

接诊的江门市五邑中医院骨一科副主任医师叶鹏胜表示,髌关节是连接躯干和下肢的关键部位,是人体压力最大的关节之一,髌关节承受着整个上身的重量。同时,髌关节也被称为最危险的关节之一,因为髌关节骨折的危害或可致命。

结合该患者的情况,虽然患者年纪不是很大,但由于其为先天髌臼发育不良,如果保髌,预估康复效果不理想,所以综合考虑下,换髌是该患者较好的选择。

在面对髌关节疾病时,传统手术方式往往给患者带来较大的痛苦和较长的恢复时间。叶鹏胜仔细研究患者影像学资料,组织病例讨论,详细制定治疗方案,决定为患者实施Super path 微创全髌关节置换术。经过完善的术前准备,成功为患者施行了手术。

“刚做完手术就能下地走路,你看我还能下蹲呢!”实施了Super path 微创全髌关节置换术才6小时,何桥就能下床活动,并可以做下蹲动作,他原以为至少要在床上躺一周才能下床活动,对此,他既惊讶又兴奋。

三大优势 让患者更快康复

俗话说,伤筋动骨一百天。那这项手术当天就能让患者下床走路的技术是什么来头?

叶鹏胜介绍,Super Path 微创人工全髌关节置换术是指,保留关节囊,经皮穿刺辅助,髌关节置换。可以说是真正意义上的“微创”手术技术,与关节外科的“快速康复”理念完全契合。

相比起传统的关节置换术,Super Path 微创人工全髌关节置换术具有三大优势

优势一,微创。该手术采取小切口,切口最小仅长约6厘米,比传统的手术切口(通常大于10厘米)小,从臀中/小肌、梨状

肌间隙进入,避免了传统手术需切除髌关节周围肌肉及肌腱的损伤,减少疼痛,减少失血,最大程度保留了软组织完整,大大降低了患者术后髌关节后脱位的风险。

优势二,手术时长缩短。手术在直视下操作,使得操作时间缩短,30—40分钟即可完成,手术出血量可控制在100毫升以内。

优势三,患者术后康复快。一般患者当天手术当天下地,当天行走,患者做手术比较舒适,极大地改善了患者术后的生活质量。同时,住院时间缩短后相应费用也就降低了。此外,手术保留完整的前后关节囊,也意味着术后患者关节能保持稳定。

一直以来,微创化都是骨科医生团队不

断追求的目标。叶鹏胜介绍,自2021年初,江门市五邑中医院骨科率先在五邑地区成功开展Super Path 微创全髌关节置换术以来,已为近200例患者成功换髌,技术已相当成熟,此项技术将为更多患者带来福音。

Super Path 微创全髌关节置换术实现了真正意义上的微创,不仅是一种全髌关节置换新技术,更是一种“快速康复”的新理念。那么,该项技术适用于哪些人群呢?

叶鹏胜介绍,该手术适用于Ⅲ、Ⅳ期股骨头坏死、髌臼发育不良造成的髌关节创伤性关节炎、老年股骨颈骨折等疾病。

肌肉,对关节起着重要的支撑作用,通过运动锻炼能有效保护髌关节。

5、不做负重运动:髌关节疼痛患者应避免跑步打球、爬山等运动,比较适合的运动是散步和游泳,以每天20—30分钟,5000—10000步为宜。

叶鹏胜提醒,一旦出现反复的髌关节疼痛且影响到日常生活时,切忌延误病情,应及时到正规医院的运动医学科或骨科就诊,在专业临床医生的指导下进行相应诊治。

医生支招 5个锦囊保护髌关节

“虽然髌关节置换术技术成熟,不再是难事,不过再高档昂贵的人工关节都比不上自己的好,平时一定要多加注意,好好保护自己的关节。”叶鹏胜如是说道。

那么,日常生活中如何保护髌关节?叶鹏胜给出了5个锦囊——

1、注意步行方式:走路迈脚时,脚跟先着地,脚掌再落地,身体重心自然转移到脚尖;迈另一只脚时,前脚脚跟先落地,脚尖自然支撑重心。注意挺胸直背,手臂自然

摆动。

2、避免久坐:造成髌关节灵活性下降的重要原因,是臀部肌肉过度紧张。长期伏案的上班族,在工作时的姿势多表现为骨盆后倾。

3、预防摔伤:不小心滑倒、摔倒,通常会导髌关节功能紊乱,梨状肌发生痉挛,梨状肌痉挛,会造成其余臀部肌肉的紧张,限制髌关节活动度。

4、锻炼周边肌肉:包裹髌关节的周边

蓬江区巩固国家卫生城市创建成果 推进城市品质提升和“健康江门”建设



我市自2003年创建成国家卫生城市以来,已历经四次复审大考。2019年,经过全市上下和各部门单位共同努力,我市第四次通过了全国爱卫会的复审并获得重新命名,延续了城市的荣光。今年将迎来第五次国家卫生城市复审。

为推进城市品质提升和“健康江门”建设的深入开展,近期,蓬江区积极做好各项迎检准备,确保以高质量、高标准完成各项工作,坚决打赢复审攻坚战。

召开动员会

3月20日,蓬江区召开迎接国家卫生城市复审工作推进会,全面部署国家卫生城市复审迎检工作,动员全区上下迅速行动起来,确保国家卫生城市复审顺利通过。会议分析总结我市国家卫生城市工作进展情况,分析梳理蓬江区存在问题,并具体部署迎检复评工作。

会议强调,相关职能部门、镇(街)、村(居)要加大宣传力度,充分调动市民的积极性,巩固提升创建成果,合力共建共荣共

享,确保顺利通过国家卫生城市复审,进一步提升市民居住生活质量和幸福指数。

开展培训班

按照全区卫工作部,蓬江区爱卫办随即组织了各镇街、区城管局、区市场监管局、区直医疗卫生单位相关人员参加巩固国家卫生城市复审工作培训会,全面详细学习《江门市国家卫生城市复审管理资料建档工作指引》及现场评审点位准备工作要点。

结合全区复审工作实际,蓬江区成立三个工作督导组,由卫健、市监及城管牵头,以及相关职能部门组成。督导组对复审迎检各项工作进行巡查督办,对建成区检查发现或已报落实整改的问题实施全时段、无死角“回头看”,及时反馈存在问题和整改情况,督促责任单位落实属地管理责任制,推动存在问题整改落实和责任落实。

清洁大行动

蓬江区在全区范围内开展以“深入开展爱国卫生运动,巩固国家卫生城市创建成果”为主题,以“清蚊卵,除鼠害,保健康”为主要内容的清洁大行动。

全区突出重点,加大对建筑工地、内街小巷、农贸市场、城中村、城乡接合部等重点区域和卫生死角的环境卫生治理,积极



蓬江区在全区范围内开展清洁大行动。

组织开展环境卫生专项整治,大力发动群众翻盆倒罐、清除积水、填平坑洼、疏通沟渠。镇(街道)动员群众开展家庭卫生大扫除,对室内和房屋周围的环境进行彻底清理,从源头上铲除蚊虫孳生的环境。通过共同努力,营造一个干净整洁、美丽宜居的环境,进一步提升群众的获得感和幸福感。(文/图 梁爽 陈蔚 陈舒畅)

延伸阅读

骨质疏松要及早防治

骨质疏松是一种以骨量低下、骨组织微结构破坏导致脆性增加并易发生骨折为特征的全身性骨病,骨质疏松性骨折即脆性骨折,危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。叶鹏胜观察到,该科接诊的患者中,多为老年患者,且这些患者多有骨质疏松的情况。他提醒,对于低体重、运动量少、有基础病等人群,建议定期评估一下是否患有骨质疏松,比如可以做下骨密度检测,了解自身骨骼健康状况。骨密度测试是目前唯一诊断骨质疏松症和评价骨折风险的方法。由于骨质疏松症通常可以无声无息直到发生骨折才被发现,因此早期诊断很重要。一旦发现骨密度降低,要及早防治。

江海区开展中医药知识进机关活动 学习中医养生之道 弘扬中医药文化

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/何雨璐) 近日,江海区卫生健康局组织开展中医药知识进机关活动,近100人参加了本次活动。

活动中,广东江门中医药职业学院中医专任教师马玉莹带来了主题为“循经固元,做自己健康的第一责任人”的中医实用养生讲座,分享如何运用传统中医学理论来提升身心健康。马玉莹介绍,中医养生重在整体性和系统性,以传统中医学理论为指导,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,运用调神、导引、四时调摄、饮食、药养等方法,颐养生命、增强体质、预防疾病、延年益寿,具有未病先防、已病防变、除邪务尽的优点。

在不同季节,养生的重点也不同,如春天肝气最足、肝火最旺,应以养肝为主,可以饮用夏枯草桑菊茶清肝润肺,缓解“春咳”;夏天最易出汗,汗为心之液,可将侵入皮肤的寒邪及时排出,实现“冬病夏治”,可饮用酸梅汤消暑养阴;秋天燥易伤肺,应以养肺为主,可饮用百合银耳冰糖茶有滋阴润肺、降火止咳;冬天肾气内应而主藏,应以养肾为主,可提醒颧足护肾气,食用当归生姜羊肉汤温阳补血、散寒止痛。

活动最后,现场学员观看了一段中国红十字总会的急救护理视频,学习基本的救护技能以及AED(自动体外除颤器)的使用方法,以便在关键时刻能及时、有效地进行自救和互救。

本次讲座分享了如何通过饮食、按摩穴位等方式来保持身心健康,让学员更好地了解中医养生知识、提高健康素养。学员张女士表示:“马老师讲授的中医养生知识简单易懂、操作方便,尤其是穴位按摩相关知识在日常生活中很实用。此外,一年四季不同的养生方法让我感受到了中医养生的智慧,受益匪浅。”

“捐献血液,分享生命”暨无偿献血 12周年纪念日活动(江门站)举办 奉献热血 汇聚爱心

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/张乐) 为发动爱心人士参与无偿献血和志愿服务,传播无偿献血的知识,呼吁和激励更多人自愿、定期参与无偿献血,3月23日,江门市中心血站和广东狮子会江门代表处临时党总支、广东狮子会铁夫服务队、五邑华侨广场共同举办“捐献血液,分享生命”暨无偿献血12周年纪念日活动(江门站)。

江门市中心血站副站长李顺英为活动致辞,她表示:“无偿献血是一个能够汇聚社会正能量的公益事业。正是献血者的博爱与奉献,才创造了无数生命的奇迹,重燃了万千家庭的希望。感谢广东狮子会及爱心人士长期以来对我市无偿献血工作所付出的努力和贡献!”

随后,李顺英向广东狮子会江门代表处及五支服务队颁发感谢状和荣誉证书,广东狮

子会江门代表处代表向爱心献血单位、爱心支持单位和爱心人士颁发感谢牌匾。

活动现场,广东狮子会授予受赠器官捐献委员会、应急救援委员会进行了知识宣讲,江门市中心血站和广东狮子会江门代表处临时党总支、广东狮子会铁夫服务队、太家空园艺艺术团、陈义瑜艺术培训中心以及广东狮子会代表等带来了精彩的表演。不少爱心人士在现场踊跃捐献热血,据江门市中心血站统计,活动当天共有164名爱心人士成功献血,献血总量达47900毫升。

广东狮子会秉承“正己助人,服务社会”的宗旨,弘扬人道主义精神,积极参与各项公益慈善活动。据统计,自2015年在江门地区首次开展献血活动至今,广东狮子会共开展了14场大型无偿献血和宣传活动,累计动员招募了近3000人成功献血。