北京大学第三医院专家助力——

闽东医院成功完成四例高难度耳鼻手术

8月2日，北京大学第三医院耳鼻咽喉科马芙蓉教授、张迎宏教授团队莅临闽东医院开展手术指导。在短短一天内，团队成功完成四例高难度手术，其中马芙蓉教授完成两例高难度耳科手术，张迎宏教授完成二例八旬老翁高难度鼻科手术，其中一例鼻腔鼻窦肿瘤侵犯前颅底及眼眶。

鼻颅底手术：微创技术勇闯“禁区”

本次手术中，张迎宏教授主刀完成两例高龄患者的复杂鼻科手术，其中一例尤为引人注目。患者为81岁福安籍老人，饱受严重鼻塞困扰30余年。经鼻窦CT及MRI检查，发现其鼻腔、鼻窦内巨大肿瘤不仅填满多个窦腔，更已侵犯左侧眼眶及前颅底，手术涉及重要神经血管区域，风险极高，极易引发眶内及颅内严重并发症。

面对挑战，闽东医院耳鼻咽喉头颈外科林忠豪主任医师团队术前组织了多学科（影像、眼科、神经外科等）联合会诊，考虑肿物来源于右侧筛窦，为内翻性乳头状瘤，并针对患者高龄、基础状况复杂等特点，制定了周密的术前评估、手术方案、并发症预案及围手术期管理计划。

张迎宏教授凭借精湛技艺，采用先进的视频鼻内镜微创技术，成功经鼻腔一次性彻底切除了侵犯鼻腔、鼻窦及前颅底的肿瘤，并清除了基底骨质，有效降低了复发风险。传统手术需耳鼻喉科与神经外科联合开颅，创伤大、并发症多；而此次微创内镜手术路径，仅需精细分离硬脑膜、咬除骨质，不易损伤硬脑膜。术后病理确诊为内翻性乳头状瘤。目前，患者恢复良好，鼻通气功能恢复，无脑脊液鼻漏、颅内感染、视力障碍等并发症，患者及家属对手术效果非常满意。此例手术的成功，标志着闽东医院鼻内镜下鼻颅底肿瘤微创手术技术迈上新台阶。

耳科手术：毫米之间重建“声桥”

马芙蓉教授则成功完成了两例高难度耳科手术。其中一位福鼎籍李女士，双耳听力下降十余年且近期急剧恶化，被确诊为“耳硬化症”。8月2日上午，马芙蓉教授为其主刀实施了极具挑战性的“左耳镫骨切除术+人工镫骨植入术+外耳道成形术”。

该手术被誉为耳外科领域的“精细活”。镫骨作为人体最小骨头（仅约3—4毫米高），位置深在隐蔽，结构精巧，是声音传导的关键环节。手术需在极其狭小的空间内操作，对止血和稳定性要求近乎苛刻，且紧邻面神经及内耳重要结构，稍有不慎即可能导致不可逆的全聋、面瘫等并发症。

马芙蓉教授正在进行高难度耳科手术

马芙蓉教授在显微镜下，凭借高超的稳定性和精准度，经过一个多小时的精细操作，成功为李女士重建了听力传导的“声桥”。术后李女士恢复顺利，自觉听力显著提高，未出现面瘫、颅内感染等不良反应，手术取得圆满成功。

闽东医院耳鼻咽喉头颈外科作为宁德市临床重点专科，近年来在北京大学第三医院马芙蓉名医“师带徒”工作室的持续指导下，学科建设突飞猛进。目前，科室已成熟开展包括鼻腔鼻窦良性肿瘤手术、鼻颅底肿瘤手术、鼻眼相关手术、鼓室成形术（微创）、完壁式和开放式乳突根治术、耳硬化症手术、听神经瘤手术、小耳畸形外耳再造术等一系列高水平诊疗技术。□ 刘俊平 文/图

闽东医院胸痛中心迎国家级再认证检查

本报讯（记者 张颖珍 通讯员 杨文胜 文/图） 为持续提升急性胸痛患者救治效率与区域协同救治能力，推动宁德市胸痛中心高质量运行，8月1日，闽东医院迎来国家胸痛中心再认证飞检专家组进行胸痛中心国家级再认证飞行检查。

据悉，此次飞检专家组阵容权威，由国家胸痛中心认证专家福州大学附属省立医院陈威教授、福建医科大学附属协和医院陈琴教授、厦门大学附属第一医院梁玲教授以及三明市第一医院卢仁荣教授共同组成。

汇报环节，胸痛中心相关负责人向专家组系统汇报了中心自上次认证以来在流程优化、质量控制、数据管理、人员培训、区域协同网络建设等方面取得的显著成效及持续改进情况。认证专家组严格依据国家胸痛中心最新建设标准，采用查阅文件资料、核查数据库、现场查看、人员访谈等多种方式，对医院胸痛中心运行的关键环节进行了全方位、深入细致的核查。专家组重点走访了急诊科预检分诊处、胸痛诊室、抢救室、心内科病房、CCU、导管室等核心区域，现场追踪了胸痛患者接诊流程、时间节点管理（尤其是DtoB时间）、院前急救与院内救治的无缝衔接、多学科协作机制、标识系统清晰度、全院时钟统一管理、数据填报的及时性与准确性等核心要素。同时，专家组还随机抽考了医护人员对急性胸痛（特别是急性心肌梗死）救治流程和最新指南的掌握与应用能力。

认证专家组严格依据国家胸痛中心最新建设标准，对医院胸痛中心运行的关键环节进行了全方位、深入细致的核查

专家们对闽东医院胸痛中心在持续运行中展现出的规范管理、高效协作和显著成效给予了充分肯定，特别是在优化救治绿色通道、缩短关键救治时间、强化质量控制以及深化区域协同方面所做的扎实工作和取得的进步。同时，专家组本着严谨、专业、促提升的原则，对检查中发现的细节问题及持续改进空间，提出了中肯、宝贵的建设性意见和建议。

此次国家胸痛中心再认证飞行检查的顺利完成，不仅是对闽东医院胸痛中心既往建设成果的高标准检验，更是对其未来发展的有力推动。闽东医院院长林成寿表示，胸痛中心建设是医院提升急危重症救治能力、保障区域百姓生命健康的核心工程，医院始终将其置于优先发展地位，坚持以评促建、以查促改，不断优化救治流程，强化质量管理，深化区域协同网络，全面提升急性胸痛患者的综合救治能力和服务水平，为守护闽东及周边地区人民群众的生命安全和健康福祉构筑更为坚实的防线。

新版健康素养66条（25~28），一起来学习吧！

第25条

体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖。

体重和健康密切相关，体重异常（过轻或过重）会影响健康，保持健康体重对于维护和促进健康至关重要。健康体重是指长期保持体重良好的健康状态。体重过低容易导致免疫力低下、骨质疏松、贫血等健康风险；超重和肥胖容易导致心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等健康风险。

体重是否正常主要取决于能量摄入与消耗的平衡，即吃动平衡。进食量大而身体活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来，造成超重或肥胖；相反，进食量不足或身体能量消耗大，可引起体重过低或消瘦。

目前判断体重是否正常的常用指标是体重指数（BMI），BMI＝体重（千克）/身高2（米2）。18岁及以上成年人BMI在18.5～23.9千克/米2之间为正常，在24～27.9千克/米2之间为超重，BMI≥28千克/米2为肥胖，BMI<18.5 千克/米2为体重过低。65岁以上老年人的适宜体重和BMI可略高，建议保持在20～26.9千克/米2，80岁以上的高龄老年人BMI建议保持在22～26.9千克/米2。

腰围是评价中心型肥胖的常用指标。建议成年男性腰围不超过85厘米，女性不超过80厘米。

第26条

膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。

食物可以分为谷薯类，蔬菜水果类，畜禽鱼奶蛋类，大豆和坚果类以及烹调用油盐五类。多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需求。建议每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上。通过同类食物互换、小份备餐以及荤素搭配、粗细搭配、蔬菜深浅搭配，实现食物多样化。谷薯类食物是我国居民传统膳食的主体，是膳食能量的主要来源。成年人每天应摄入200～300克谷薯类食物。要注意粗细搭配，建议每天吃50～150克全谷物和杂豆类，50～100克薯类。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和矿物质等，应适量摄入。建议成年人平均每天摄入120～200克的动物性食物。可按周进行总量控制，相当于每周吃鱼2次或300～500克，蛋类300～350克，畜禽肉300～500克。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品、深加工的肉制品，吃鸡蛋不弃蛋黄。

偏食、挑食会导致某些营养素摄入不足，容易引起营养不良，甚至导致疾病。日常生活中要做到膳食平衡，食物多样，三餐规律，饮食有度。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。

第27条

膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

为促进居民养成健康生活方式，进一步提高国民素质，2017年，国家卫生计生委启动第二阶段全民健康生活方式行动，主题为“三减三健 迈向健康”，“三减”指减盐、减油、减糖，“三健”指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

长期盐摄入过多会增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险，建议成人每天盐摄入量不超过5克（包括酱油、酱、蚝油、味精等调味品和食物本身所含的盐量）。1岁以下婴儿膳食中不用额外添加盐。注意隐形盐（钠），减少腌菜、酱菜、腐乳、咸蛋、酱肉等高盐食品的摄入。购买食品时，阅读营养标签，少选高盐（钠）食品。

油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险，建议成年人每天烹调油摄入量25～30克。少吃油炸食品和含有反式脂肪酸的食品。多种植物油交替使用。烹调方式建议多用蒸、煮、炒，少用煎、炸。

添加糖摄入过多会增加患龋齿、超重肥胖的风险，建议成年人每天添加糖摄入量最好控制在25克以下。添加糖主要来自加工食品，应不喝或少喝含糖饮料，少吃糕点、糖果等；减少烹调用糖。

人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可能会导致甲状腺功能减退；儿童缺碘会影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。我国除高碘地区外，所有地区都推荐食用碘盐，预防碘缺乏病。甲状腺功能亢进、甲状腺炎等患者应遵医嘱。

第28条

提倡每天食用奶类、大豆类及其制品，适量食用坚果。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，富含优质蛋白质、钙、镁、钾、锌、硒以及维生素B2等营养素。奶类中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要，其中的磷酸钙易于消化吸收，是膳食钙质的良好来源。此外，奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质，具有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。建议每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者宜选择低脂奶、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品，也可少量多次尝试，并注意不要空腹饮奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、大豆异黄酮、植物固醇等多种益于健康的成分。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响，可降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入15～25克大豆或相当量的豆制品。

坚果含有较多的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但属于高能量食物，适量摄入有助于降低血脂水平，推荐每天10克左右，首选原味坚果。

□ 中国疾病预防控制中心

YIWEIDONGTAI 医卫动态

我市举办预防接种技能竞赛活动

本报讯（记者 陈薇） 8月5日至6日，我市举办2025年预防接种技能竞赛活动。由全市疾控机构、预防接种单位从事免疫规划和预防接种的专业技术人员组成的10支代表队同台竞技。

预防接种是保障儿童健康的重要措施，是我国基本公共卫生服务的重要内容，自1978年国家实施免疫规划工作以来，成千上万的儿童免受免疫规划疫苗针对传染病的危害和死亡，随着我国经济和人民生活水平的高速发展，群众对高质量健康和卫生服务水平需求越来越强烈。为了满足人民群众日益增长的预防接种服务需求，进一步强化免疫规划人才能力建设，提升预防接种法治化、规范化管理水平，市卫健委、市总工会通过在全市组织开展预防接种技能竞赛活动，广泛开展岗位练兵，以赛促学、以赛促练，提高预防接种工作人员的专业素养和实践能力，确保每一位儿童都能得到及时、有效的预防接种服务。

本次竞赛包含个人竞赛和团体竞赛两个环节，围绕预防接种和免疫规划相关政策法规、专业基础和技术要求等设置题目，涵盖预防接种全维度、全链条、全周期工作内容。个人竞赛环节包括闭卷理论笔试、实践技能操作考试两部分，团体竞赛则采用现场知识竞答形式，主要考核参赛选手的预防接种领域综合素质和专业技能。选手们凭借扎实的专业知识和良好的应变能力，充分展现了我市预防接种工作人员的专业素养、技能操作和团体协作能力。比赛选拔出的优秀队员将参加省级决赛，进一步提高我市免疫规划水平，助力疾控事业高质量发展。

闽东医院第三批“免陪照护”病房正式启用

本报讯（记者 张颖珍） 记者从市卫健委了解到，为积极响应国家卫生健康委关于推广“免陪照护”服务的号召，进一步提升医疗服务效率与患者就医体验，继前两批试点后，7月28日，闽东医院第三批“免陪照护”病房正式启用，更多患者将受益于这一便民举措。

据介绍，“免陪照护”服务是指在患者或其家属充分知情同意并自愿选择的前提下，根据患者的病情和生活自理能力评估结果，由医院通过招标引入的第三方专业护理员服务公司，承担患者住院期间的全部生活照护工作。所有上岗的护理员均经过医院和公司的系统化专业培训与严格考核，确保能为患者提供更加科学、规范、安全的日常生活照料服务。

目前，闽东医院已在神经内科三区、创伤骨科、关节外科、运动医学科开展“免陪照护”病房试点工作，取得良好反响。本次启用的第三批“免陪照护”病房新增神经外科、心血管内科、心血管外科、胸外科、康复医学科、肾病内科以及普通外科专业。

此次扩容是医院积极回应人民群众多样化、多层次医疗服务需求的切实举措，不仅有效减轻患者家属的陪护压力，同时让住院患者能够享受到更专业、更贴心的生活照顾。

呼图壁县医护人员在宁完成进修

本报讯（记者 张颖珍） 7月29日，宁德市卫健委迎来了一场跨越千里的温情对话。新疆呼图壁县总医院12名完成进修的医护人员，手持绣有“山海情深育桃李 医路同行谱新篇”字样的锦旗，向宁德卫健系统表达全体呼图壁医护工作者的诚挚谢意。

“感谢宁德市卫健委为我们搭建了宝贵的进修平台，让我们有机会近距离学习先进的医疗技术和管理经验。”交流中，进修人员代表激动地说道。在宁德进修期间，他们不仅在专业技能上得到了系统提升，更感受到了宁德卫健系统同仁们毫无保留的倾囊相授与热情周到的关怀。

市卫健委相关负责人接过锦旗时表示，医疗援疆不是单向输出，宁德与呼图壁虽相隔千里，但卫生健康事业协作的纽带将两地紧密相连。助力基层医疗人才成长，是推动两地卫生健康事业协同发展的重要举措，未来宁德市卫健委将继续深化与呼图壁县的交流合作，为提升呼图壁县医疗服务能力贡献更多力量。同时，鼓励进修人员将所学知识与技能运用到实际工作中，当好两地医疗协作的“桥梁”，为守护当地群众健康再立新功。

这场仪式不仅是呼图壁县总医院对宁德市卫健委帮扶工作的肯定，更彰显了两地在卫生健康领域协作共赢的深厚情谊。相信在双方的共同努力下，这份跨越千里的合作将持续深化，为两地卫生健康事业高质量发展注入源源不断的动力。