



市一院儿科同时收到两面锦旗

暖心！解决了患者燃眉之急

本报讯（记者朱丹君 通讯员杨诗奕）8月30日，市一院儿科同时收到了两个不同家庭送来的锦旗和感谢信。原来，这两个家庭的孩子患有矮小症，但是面对昂贵的治疗费用家属愁眉不展。该院儿生长发育门诊杨晓卫主任医师了解到他们的难处后，积极帮助他们申请，成功获得中国红十字基金会成长天使基金资助，减轻了患儿家庭的经济负担。

此次送锦旗的分别是胡先生和王女士。感谢你们在我和我的家庭最困难、最需要帮助的时候，伸出了援助之手，给予我们关怀和帮助，解决了我们的燃眉之急。胡先生的女儿在去年9月被确诊为矮小症，经过一段时间的治疗后，孩子身高有了明显的增长。刘先生对于此次获得天使成长基金的资助深表感谢，并写了一封感谢信。

王女士的儿子小林也是通过天使成长基金得到治疗。小林10周岁，目前身高是119.2厘米，和142.6厘米的平均身高相比存在一定的



差距。王女士说：因为我自己身高的问题，所以对孩子的身高特别重视，而这个公益活动给了我们很大希望，不仅在经济上给予我们帮助，更是提供了专业的医疗指导和心理支持，真的太感谢了。

市一院自2022年成为中国红十字会温岭首家成长天使基金定点医院、小胖威利患者关爱项目定点医院，持续为符合救助条件的贫困家庭矮小症（生长激素缺乏症）患儿援助部分治疗药物，以减轻患者的经济负担。目前，共有5名孩子得到了资助，累计捐助12万元用药资助。首个获得捐助的小朋友在治疗半年后身高就长了5.6厘米。

据杨晓卫介绍，矮小症主要是指儿童的身高低于同年龄、同种族、同性别的儿童平均身高的两个标准差，3岁以后每年生长速度低于5厘米，可能是由于生长激素缺乏或分泌不足、家族性遗传矮身材、生长激素不敏感、骨骼发育障碍等原因导致。

对此，杨晓卫提醒，家长应密切关注孩子的成长发育情况。如果发现孩子的身高增长缓慢，与同龄人相比明显矮小，或者生长曲线低于正常范围，就应该及时就医进行相关检查。

给宝宝无陷未来

9月12日是第19个中国预防出生缺陷日，今年的主题为“预防出生缺陷，科学健康孕育”。9月9日晚，市妇保院在温岭银泰城开展防治出生缺陷大型宣传活动。活动现场还提供义诊咨询、免费发放叶酸及避孕药具等。该院妇产科、儿科及儿保的医生们耐心解答市民的问题，受到了市民的一致好评。

通讯员 朱玲笑摄



全民健康生活方式月宣传专栏

9.15 中国减盐周 教你如何限盐不减味

本报讯（记者朱丹君）近日，日本宣布开始排放核污水，引发了全球的广泛关注和谴责。作为日本的邻国，韩国民众最早对此表示了强烈的不满和抵制，成为了最先“抢盐”的国家之一。而我国也不例外，8月24日核污水排海开始后，全国各地相继出现了“抢盐、囤盐”的现象。

其实，这种现象大可不必。我国是一个食盐生产大国，拥有丰富的盐源。主要有井盐、湖盐、岩盐和海盐等不同类型的盐。其中，海盐仅占10%左右。从供给角度来看，我国并不会面临食盐不足的问题。

盐为“百味之首”，是日常烹调不可或缺或短缺的调料。吃饭没盐，饭菜再香也难以下咽，但若摄入过多食盐，也会给健康带来很多危害。今年是第五个“9.15减盐周”，倡导“人人行动 全民控盐”，促进公众养成健康的生活习惯。

每人每天只需要摄入5克盐，但大部分中国人的每日食盐摄入量比建议的两倍还要多。为什么每日只需5克盐？因为摄入太多的盐，会导致全身“受伤”。据市疾控中心工作人员介绍，长期重盐饮食会引发高血压、心血管疾病、脑中风、呼吸道炎症、肥胖、肝肾疾病等多种疾病，还会增加患胃癌和骨质疏松的风险。

掌握以下几个烹调小妙招，让美食减盐不减味，美味又健康。

★巧用限盐工具

烹调菜肴时加糖会掩盖咸味，品尝不能判断食盐是否过量，使用限盐勺、盐罐等工具，控制每天食盐摄入量。

★少放高盐调味品

炒菜少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品，利用天然食物本身浓郁的风味提味增香，如葱、姜、蒜、花椒、香菇等。

★选用低钠盐、碘盐

选用低钠盐等含钠相对较低的调味品，不仅可以满足对咸味的要求，还可以减少钠的摄入。除水源性高碘地区外，所有地区都推荐食用碘盐，尤其有儿童、少年、孕妇、乳母的家庭，更应食用碘盐，预防碘缺乏。

出锅前放盐

在菜肴出锅前或关火时再放盐，能够在保持同样咸度情况下，减少食盐用量。

多选新鲜食材

大部分食品在加工过程中添加了食盐，尽量选购新鲜食材，少选加工食品。

阅读营养标签

钠是预包装食品营养标签中强制标示的项目，购买时应注意食品钠的含量。

★注意隐形盐

有些食物如饼干、面包、果脯、冰激凌等，吃起来不咸，甚至还有点甜，其实加了很多盐。

冲洗高盐食物

用凉白开冲洗咸菜、罐头里的鱼等，可以减少盐含量。

做好总量控制

在家烹饪时不应按照每人每天5克计算，应考虑成人、孩子、老人的差别；除了烹饪用盐之外，还应包括零食、即食食品等食物的含盐量。减少在外就餐。在外就餐时，应要求餐馆少放盐。

（温岭市疾病预防控制中心宣）

帮你问医生

做肠镜后，会影响营养吸收吗？

王大伯：听说做了肠镜以后，会影响营养吸收，请问有这么一回事吗？

浙江省肿瘤医院台州院区肿瘤外科应荣彪主任医师：大肠的功能主要是吸收水分，单纯的肠镜检查，是不会影响肠道对营养物质吸收的。

肠镜检查是发现早期大肠癌最直接、最有效的手段。如果能在早期发现大肠癌

的癌前病变，还可能可以直接在肠镜下进行切除，治疗效果更佳。这也是肠镜检查的主要意义，即能发现并通过内镜微创处理息肉，尤其是腺瘤性息肉等癌前病变。

大肠癌（结、直肠癌）是众多肿瘤中最好发现、最好治疗的。只要及时发现和治疗，90%的大肠癌患者可以得救。要及时发

现并不难，只需进行肠镜检查。可是，在我国大肠癌的发现率很低。不少患者发现患有大肠癌时，已到中晚期，治疗效果就会大打折扣。

因此，专家的共识是，中国人的结、直肠癌筛查年龄应提早到45岁，尤其是对于有肠癌家族史等高危因素者，还要更早地进行肠镜检查。

高龄如何尽快怀孕？

35岁之前大大降低。这和女性35岁以后的卵巢储备功能减退有密切关系。

年龄大于35岁的女性，日常需注意均衡饮食，适当运动，保证充足的睡眠，调整好情绪。在备孕前夫妻双方最好做一次全面的孕前检查。备孕过程中，可适当辅助孕药

物，提高受孕机会和受精卵着床的概率。如果6个月内没有受孕，需要到医院就诊。

需注意的是，高龄女性在怀孕过程中，容易患上妊娠糖尿病。因此，一旦发现怀孕，就要及时、定期到正规医院进行产检。

（记者 朱丹君整理）

大咖来会诊



9月下旬，这些医学专家要来

本报讯（记者朱丹君）想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大批医学大咖来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

市一院

9月20日，邵逸夫医院肾内科主任、血管通路中心主任，李华主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月21日，邵逸夫医院心血管内科朱军慧主任医师，将到特需门诊坐诊、手术。

9月24日，浙一医院消化内科副主任，陈春晓主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、胃肠镜操作。

9月30日，复旦大学附属妇产科医院/上海市红房子医院妇科肿瘤科副主任，姜伟主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月30日，邵逸夫医院头颈外科主任助理，章德广主任医师，将到特需门诊坐诊、查房、手术。

9月30日，邵逸夫医院超声科许立龙副主任医师，将到超声影像科会诊、手术。

浙江省肿瘤医院台州院区

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在台州院区开展查房、手术，每月两次下派科别主任来该院开设门诊与手术。

周二上午，介入与微创外科徐栋主任医师在门诊坐诊。周一下午、周三上午，介入与微创外科王一凡副主任医师在门诊坐诊。

周三上午，介入治疗科练维生主治医师在门诊坐诊。周三全天，头颈外科楼建林副主任医师在门诊坐诊。

周二、周三全天，胸部外科冯继峰副主任医师在门诊坐诊。周三全天，乳腺外科丁雨钦副主任医师在门诊坐诊。

周二、周三全天，肿瘤放疗科杨洋副主任医师在门诊坐诊。周三全天，妇科科赵灵琴副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周四上午，肿瘤内科石志永副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，中西医结合科包文龙副主任医师在门诊坐诊。周一、三全天，病理科郑增光主治医师在门诊坐诊。

周一上午、周二上午，放射科张娟副主任医师在门诊坐诊。内镜中心郭鹏主治医师定期在医院开展内镜操作。

9月20日，浙江省肿瘤医院头颈外科赵明主任医师来院坐诊、手术。

9月22日，浙江省肿瘤医院胸部外科王长春主任医师来院坐诊、手术。

9月22日，浙江省肿瘤医院乳腺外科俞洋主任医师来院坐诊、手术。

9月29日，浙江省肿瘤医院腹部外科杨立涛主任医师来院坐诊、手术。

9月29日，浙江省肿瘤医院儿科陈兆文主任医师来院坐诊、手术。

台州市中西医结合医院

9月21日上午，浙江省中医院黄琦名老中医工作室负责人内分泌科苏建明副主任中医师来院坐诊。

9月23日上午，浙江省中医院宣丽华名中医工作室针灸科洪寿海副主任医师来院坐诊。

9月23日上午，浙江省中医院消化内科副主任黄宣主任医师来院坐诊。

9月24日上午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明主任中医师来院坐诊。

市妇幼保健院

9月24日上午，浙大儿院小儿外科蔡多特副主任医师来院坐诊、手术。

9月24日下午，浙大儿院儿内呼吸科盛远见副主任医师来院坐诊。

9月24日下午，浙大儿院小儿康复科王慧副主任医师来院坐诊。

9月27日，温医大附二医院生殖中心赵军招主任医师来院坐诊。

9月中下旬，浙大儿院耳鼻咽喉科付勇主任医师来院坐诊。

温馨提示：专家是否确定来院以医院实际坐诊排班为准。（记者 朱丹君整理）

医院开设夜间门诊，赞！

本报讯（记者朱丹君 通讯员林江燕）家门口就有好医院、好医生！医院还开设了夜间门诊，为这项服务点赞。近日，一对年轻夫妻来到台州市中西医结合医院，给针灸推拿科董涛主任中医师和潘俏俏医师送来了两面锦旗。

感谢董主任及潘医生，现在我们的身体恢复得很好。患者李先生说，由于他和妻子长期伏案工作，导致颈椎、腰部经常出现酸、胀、痛等症状。但是，由于大部分医院晚上门诊不开门，他们不好经常请假去治疗。后来，得知台州市中西医结合医院针灸推拿科有夜间门诊，他们立即来院治疗。经过针灸、推拿、拔罐等治疗后，患者的不适得到较大缓解。

每一面锦旗都代表着认

可、责任和使命。作为一名年轻医生，潘俏俏说，第一次收到锦旗，感觉有点受宠若惊。今后，我会继续努力，为患者提供更加专业、贴心的服务。

据介绍，慢性劳损是指人体组织如筋膜、腱鞘、韧带、肌腱等的一种非特异性炎症变化，并由此产生疼痛等临床表现的一类疾病。腰背部、骶髂部、颈肩为好发部位。其病因复杂，可能与运动、姿势不良、退行性改变等多种因素有关。

肥胖及超重者需要控制体重，以减轻肌肉筋膜的的压力负荷。此外，患者要改变不良的生活、工作和运动习惯。董涛主任提醒，如果患者出现疼痛、肿胀、活动障碍等不适，要尽早去医院就诊，尽早发现，及时治疗。