精心策划　因地制宜　多措并举

市卫健委组织开展2022年世界防治结核病日宣传活动

本报讯（记者**徐学聪**　通讯员**杜乐源**）近日，市卫生健康委委员会以“3·24”世界防治结核病日为契机，精心策划、因地制宜、多措并举，围绕“生命至上　全民行动　共享健康　终结结核”宣传主题，组织开展了“线上”“线下”丰富多样的宣传活动。

志愿者是促进结核病防控的重要力量。3月11日，我市在全市范围内启动了“百千万志愿者结核病防治知识传播活动”，在各行各业广泛招募结核病宣传志愿者，大力培育结核病防治公益宣传队伍，全面营造全民参与的氛围，并动员广大志愿者开展形式多样、内容丰富的结核病防治知识宣传活动。

积极参与全球遏制结核病伙伴关系（Stop TB Partnership）发起的“为终结结核病点亮城市的红”(Light Up for TB）亮灯活动。3月24日20时，各县市区通过点亮城市的地标、建筑或时钟，开展主题亮灯行动，让耀眼夺目的中国红绽放在衡水夜空，引起人们对抗击结核病的广泛关注。

充分发挥疾控机构、医疗机构和基层医疗卫生机构的专业优势，利用报纸、电视、广播等传统媒体和微信、抖音、快手等新媒体传播手段，加大对结核病防控重点区域、重点行业和重点人群的宣传力度，进一步提高结核病健康促进水平，提高公众的健康素养和参与度。其中，在健康衡水公众号设立了线上“世界防治结核病日”有奖竞答活动；各县市区通过电视、报纸、广场大屏等形式推出结核病防治知识系列科普知识、防治结核病动漫、短视频、电子宣传海报等；在学校、监狱、工地等重点场所开展现场讲座、观看视频、书画作品征集等活动，全面提高全民结核病知晓率水平。

今年是《衡水市遏制结核病行动实施计划（2019-2022年）》的最后一年，各县市区、各单位将对照实施计划要求，认真开展效果预评估，对照实施计划中《评估检查清单》，加快推进各项任务，进一步提升我市防治结核病水平。

枣强卫健局开展“3·24世界防治结核病日”宣传活动

本报讯（记者**高艳争**　通讯员**李志敏**）2022年3月24日是第27个“世界防治结核病日”。当日，枣强县卫生健康局组织疾控中心工作人员到董子公园开展以“生命至上　全民行动　共享健康　终结结核”为主题的宣传活动。

活动现场，工作人员通过悬挂横幅，摆放宣传海报和宣传展板，发放宣传单、宣传手册，设立咨询台等形式向广大群众宣传结核病的预防常识和主要症状，利用电子屏播放国家卫生健康委组织制作的宣传视频，并为他们讲解结核病的传播途径、易感人群及结核病防治的国家政策等。现场群众也纷纷加入到志愿者行列，组成结核病防治公益宣传队伍。

本次宣传活动，旨在让广大群众进一步认识到结核病的危害及防治工作的重要性。据了解，现场咨询解疑答惑共30余次，发放宣传手册300余份。大家纷纷表示，通过此次宣传活动，不仅提高了群众结核病防治知识知晓率，还增强了群众自我防护意识，为减少结核病的传播起到了积极促进作用。

市卫健委综合监督执法局积极开展爱国卫生运动

本报讯（记者**高艳争**　通讯员**曹妍**）日前，市卫生健康委员会综合监督执法局积极开展爱国卫生运动，进一步推进环境卫生整治活动，坚决打赢新冠肺炎疫情防控阻击战、歼灭战。

据了解，为进一步改善单位办公环境卫生面貌，提高干部职工文明意识、卫生意识和环境意识，该局领导高度重视，由局办公室具体组织协调负责安排各项工作内容，把爱国卫生专项行动的具体要求传达到各科室每个人，确保单位清洁卫生工作专事有专人、专人有专责，时刻保持良好工作环境，真正将爱国卫生工作落到实处。

此外，该局认真落实每周五的大扫除活动，组织干部职工对单位环境卫生进行彻底清扫，对楼道、办公室和机关大院的积存杂物、废弃物等进行清理，消除卫生死角，对卫生间、会议室等公共区域实施重点清洁消毒，对门窗玻璃进行擦拭清洁，保证物品摆放整齐，室内空气流通，确保室内外环境干净整洁。

故城县医共体信息化建设按下“快进键”

本报讯（记者**李红魁**　通讯员**牟明宏**）为提升基层卫生服务能力、推动全县医共体成员单位资源整合、促进医共体发展，日前，故城县医院医共体主要负责人带领故城县医院和医共体财务中心、药学管理中心负责人，到西半屯镇卫生院实地检查指导医共体信息化建设。

故城县医院医共体信息化建设是以电子病历为重点，实现群众就诊信息互联互通、区域远程心电、动态心电和影像业务协同及报告调阅、远程会诊医疗业务协同，为基层医生提供就诊数据参考，为群众提供优质、实惠、高效的就医服务。

检查组一行先后到门诊、药房、输液大厅、放射科、检验科和煎药室实地调研，认真听取了西半屯镇卫生院医共体信息化建设情况的汇报，结合实际情况与信息化工程师进行提问、沟通和指导，为医共体信息化建设提出可行性意见建议，并为下一步在医共体成员单位中全面开展信息化建设明确了工作思路。

检查组表示，信息化平台是推进医共体建设的重要工具，是促进优质医疗资源向基层延伸最便捷的方式，是实现医共体内部人、财、物高效管理的重要载体，也是实现医保基金规范和精细化管理的重要手段。县医院医共体建设要坚持以信息化平台建设为引擎，实现医共体成员单位医疗健康信息标准化、统一集中存储和管理，实现信息与数据的联通共享，以及对各类业务的分析、监管和评价，充分发挥各成员单位卫生资源优势，为全县广大居民提供各层次、多样化的医疗卫生服务。

检查指导西半屯镇卫生院医共体信息化建设现场。

饶阳县人民医院组织开展无偿献血活动

本报讯（记者**高艳争**　通讯员**邢园**）为保证医疗急救用血需要、弘扬无私奉献精神，3月31日上午，饶阳县人民医院组织医务人员开展团体献血活动。

献血，是饶阳县人民医院每年坚持开展的公益活动。活动现场，参与献血的医护人员按防控要求有序排队，在现场工作人员的指引下，验码、信息登记、量血压、体检化验、献血、领证……各项程序有条不紊地进行着，一张张笑脸洋溢着温暖，一只只坚实的手臂传递出爱的力量。

此次参与无偿献血的医务人员中，既有连续多年无偿献血的“老将”，也有鼓起勇气初次上阵的“新兵”，但大家都热情十足。“作为医务工作者，我们深知血液对于拯救患者生命的重要性。同时，我们也清楚健康、适龄人群适当献血对于身体没有任何影响。因此，我们也希望像所有奉献爱心的人们一样，为医疗急救用血尽自己的一份微薄之力！”献完血后，大家纷纷表示，无偿献血，为生命接力，是一次有意义的爱心活动，希望可以通过自己的行动帮助到更多需要的人。

该院负责同志表示，全院医务工作者踊跃参与本次活动，共61人成功献血，献血总量23200毫升，为缓解疫情防控期间供血压力、保障患者生命健康安全作出了重大贡献。同时，希望有更多的职工加入到爱心献血的公益活动中来，共抗疫情，用爱为生命“加油”。

深州市医院外三科独立完成首例腰疝R-TEP手术

本报讯（**张振业**）近日，深州市医院外三科独立完成首例腰疝R-TEP手术（腹腔镜下全腹膜外腰疝无张力修补术），填补了该医院在此类手术技术方面的空白，开启了医院腹腔镜疝修补术的新篇章。

据介绍，患者张某，男，66岁，因发现左侧腰部可复性包块以及双侧腹股沟区可复性包块两年而入住外三科，完善CT检查，诊断为左侧腰疝合并双侧腹股沟疝。

由于腰疝为临床少见疾病，且该患者同时合并双侧腹股沟疝，经科内分析讨论认为：该患者为多处疝，如果采用传统手术，需三处开放刀口，创伤过大、术后患者痛苦大、恢复慢，如采用腹腔镜手术，仅需几处一公分及零点五公分戳孔，大大降低了对患者腹壁结构的破坏，术后患者痛苦小、恢复快，而且借助腹腔镜的作用，手术解剖、手术操作更精准，决定为患者施行“腹腔镜下左侧腰疝无张力修补术（腰疝R-TEP手术）+双侧腹股沟疝腹膜前修补术”。由于该手术为腹腔镜下精细操作，且为医院首例，外三科高度重视，上报医务科，与手术室、麻醉科充分沟通，精心制订了详细的手术计划，从病人体位到戳卡设计及手术过程进行了详细的术前规划，并做好了各种应急预案。

通过与家属详尽细致的沟通，家属同意施行腹腔镜下左侧腰疝和双侧腹股沟疝无张力修补术。外三科副主任潘敬增与管床医生刘森共同为患者施行了手术。手术历时两个多小时，过程顺利。术后患者恢复良好，无明显不适，术后3天出院回家休养。随访患者康复顺利，对手术效果和医院的技术水平非常称赞。

医疗技术是医院的立院之本。深州市医院始终把新技术新项目的开展作为打造医院核心竞争力的重要手段。在抓好常态化疫情防控的同时，积极通过“走出去、请进来”“外学内创”等方式开展新技术新项目，提升专业技术能力，努力让群众在家门口就可以享受到高水平的医疗服务。

筑起医患人员和病毒之间的安全屏障

——记衡水市第三人民医院院感科主任陈淑君

本报记者　赵益彬　本报通讯员　申健　王琛

她冷静而无畏，仁者的责任让她知难而上；她温和而坚定，从不吝啬温暖传递、爱心汇聚；她热情而充实，热衷于向弱者张开双臂，从不考虑自身的安危……她就是一心筑起医患人员和病毒之间安全屏障的衡水市第三人民医院院感科主任陈淑君。

今年55岁的陈淑君在医疗卫生战线上已经奋战了34个春秋。常态化疫情防控工作开展以来，陈淑君所在的科室承担着预防和控制医院感染、避免疫情在医院内部发生传播和扩散，最大限度地保护全体患者和医务人员的重要使命。陈淑君作为医院院感科负责人，始终把疫情当作命令，把防控作为责任，坚守在疫情防控第一线，为防控工作的有序开展作出了应有的贡献。

疫情面前，陈淑君闻令而动、“逆行”而上。防控工作一启动，她便以一贯保持的雷厉风行的作风，奋战在医院的各个角落。每天早上一上班，她逐一深入医院预检分诊、复工复学门诊、发热门诊、隔离留观病房等重点防控区域，重点把关，严格把控，发现不合理的地方就现场召集相关科室研究改进方案，力求做到每个环节无瑕疵。她时刻关注着疫情的发展，国家、省、市疫情防控相关文件下发后，她每天加班加点研究学习，梳理流程变动。时刻保持战斗状态的她，群消息、手机每天响个不停，吃饭没有正点，一度处于连轴转的状态。

在日常的院感防控工作中，陈淑君积极组织开展全院院感防控知识培训活动，定期在“线上”“线下”开展新冠肺炎院感防控理论、防护用品穿脱实操培训。她经常采用真实病例进行宣教，强调消毒、手卫生观念的重要性，抓住一切机会对大家进行感控意识、感控理念、感控技术的宣传。正因如此，衡水市第三人民医院全院的院感防控理念不断增强，工作的配合度也在不断提升。

除了严格做好医院感染管理工作，陈淑君还参与了衡水市卫生健康委组织的医疗机构疫情防控督查工作，作为全市院感防控专家组成员，对新冠肺炎疫情定点救治医院的院感防控工作进行了指导和帮助，义不容辞地为全市疫情院感防控工作献计出力。

没有豪言壮语，只有奋不顾身。陈淑君依靠自身深厚的专业知识，勤奋工作，始终践行着一名普通医务工作者的信念，用耐心和仁爱，书写着一个院感工作者的博大情怀。

关于开展河北省2022年群众身边健康榜样选树宣传活动的征集启事

为进一步深化健康知识普及行动，不断提高河北省居民健康素养，结合我省实际，河北省卫生健康委员会决定在全省选树2022年群众身边健康榜样，我市现面向社会广泛遴选10名群众身边的健康榜样，截止日期为6月15日。

遴选条件及类别

健康榜样能够在日常生活和工作中，自觉树立健康意识，主动践行健康理念，坚持参与健康管理，积极传播健康知识，在引领、带动群众参与健康活动方面具有一定影响力和代表性。

（一）健康生活范儿：主动学习健康知识、践行健康生活方式，或者拥有一定健康技能的达人。

1.合理膳食，精心制作、合理搭配自己和家人一日三餐的人；2.科学运动，能够持续坚持一项或者多项运动的人；3.乐观开朗、人际关系和谐，善于营造良好家庭关系、邻里关系的人，或者热心公益，孝亲敬老、心理健康、传播爱心的人；4.积极制订健康目标，戒除不良习惯，并且通过努力达成目标的人，例如减肥成功，戒烟戒酒成功，从不健康成功蜕变成健康的人。

（二）健康好声音：致力于传播健康知识和技能及健康生活方式的人；在家庭、社区、学校、所在单位或者利用互联网面向大众进行健康知识传播并且有一定知名度和影响力的人，如媒体人、医务人员、健身社团的组织者、社会体育指导员、社区医生、健康副校长等。

（三）健康小卫士：中小学的学生，热爱体育运动、不挑食不偏食，乐观友善，或者能够积极学习践行健康生活方式并且向同学、家长传播戒烟限酒、适量运动、减盐减糖等知识，能够带动周围人参与健康生活的也可以入选。

（四）最美夕阳红：身体健康且年龄大于80岁的老人，乐观积极向上，有一定的健康养生经验或者擅长一种健康技能，且对健康有着独特见解，家庭和睦。

（五）生命追光者：遭遇重病、大病或者严重威胁身体健康的意外后，仍然积极乐观、勇于抗争、永不言弃，重燃生命之光，创造生命奇迹的典范。

（六）健康志愿者：乐于在健康志愿服务方面身体力行的人，比如义务献血、长期致力于残疾人康复事业、精神障碍类患者康复训练或公益热线援助等方面的人员。

（七）其他方面能够体现健康生活的榜样。

联系人：王磊、韩江雪

联系电话：2336100

电子邮箱：hswjwxck@126.com

衡水市卫生健康委员会

2022年3月30日

塑料正在融入你的血液！这些物品用得越多，危害越大！

塑料产品对任何一个人都不陌生，平时我们吃的、用的，处处都有塑料的身影。但您知道吗？塑料在给我们带来便利的同时，其实也在“进攻”我们的身体，威胁我们的健康！

人体血液中发现微塑料

3月24日，发表在环境科学领域知名期刊《国际环境》上的一项研究称，来自荷兰阿姆斯特丹自由大学领导的研究团队首次在人类志愿者血液中发现了微塑料（直径小于5毫米的塑料碎片被称为“微塑料”。）。

研究人员检测了22名健康志愿者的血液样品，发现在17人（77%）的血液中都存在微塑料颗粒，平均每毫升血液中有1.6微克。其中最常见的塑料为聚对苯二甲酸乙二醇酯（PET）、聚苯乙烯（PS）、聚乙烯（PE）、聚丙烯（PP）和聚甲基丙烯酸甲酯（PMMA）。这是历史上首次在人体血液中发现微塑料。更让大家无措的是，这些微塑料在血液中停留的时间是未知的。而且，从科学上分析，这些微塑料通过循环系统到达全身各个器官也是不无可能的。

人体中的塑料来自于哪

我们平时所用的大型塑料制品似乎并没有进入人体的途径，但由它们所产生的微塑料却广泛存在于食物、水体、空气以及日常生活用品中，可以随着每天的呼吸、饮食等进入到我们体内。

比如，上述研究中，人体血液内发现的微塑料最初可能就来源于下列物品：PET通常用于矿泉水瓶、饮料瓶和各种家用电器的外观等；PS广泛用于食品包装材料；PE常用于包装薄膜和塑料袋，如塑料袋、保鲜袋、保鲜膜；PP广泛用于外卖餐盒、保鲜盒、一部分奶瓶；PMMA多用于电子设备和照明设备的外观。

除了直接接触这些塑料制品外，自然界中的废弃塑料污染，同样会反作用于人体。比如，广泛存在于淡水水源中的微塑料可以通过饮水的方式入侵人体。存在于海洋、湖泊等水体中的微塑料会被水生生物摄取，并随着我们进食水产品入侵人体。此外，我们日常所吃的食盐，同样逃不过微塑料的污染。

所以说，减少塑料制品的使用，拒绝白色污染，保护环境，就是保护我们自己的健康！

如何远离塑料危害

作为个人，我们在日常生活中也要注意减少塑料制品的使用。

少用塑料。不论是塑料袋、保鲜膜，还是外卖包装盒、奶茶杯、塑料吸管、瓶装水，这些都离不开塑料制品，少用一些，就能减少一部分危害。如果一定要使用，建议选择可降解的产品，既保护环境，又保护自己。此外，我们日常所用的茶包袋本身也可能添加了塑料，热水冲服，危害更大。

少穿塑料。一次性棉柔巾、湿巾、成分为“聚酯纤维”的衣物等虽然很柔软，但实际上都是“塑料制品”。比如时下流行的摇粒绒，通常是由回收塑料制成的，其中含有大量的塑料微纤维成分。我们日常穿着、洗涤、使用这些物品时，脱落的纤维很可能会被我们吸入体内。

少“洗”塑料。2020年1月，国家发展改革委和生态环境部在《关于进一步加强塑料污染治理的意见》中提出，到2022年底，禁止销售含塑料微珠的日化产品。平时，大家在购买诸如洗涤剂、消毒液、洁面、沐浴露等产品时，也要注意选购“无塑料添加”的产品。

塑料不乱扔。塑料制品不要乱丢乱放，做好垃圾分类回收，这样能减少对环境的污染，也减少对人类自身的伤害。

（来源：养生中国）

健康科普