

健身达人 JIAN SHEN DA REN

跑马“一姐”再次挑战极限

天狼100越野赛胜利归来

成盐城首位女子100公里山野跑挑战成功者

本报记者 杨蕾



100公里,7300米爬升,无尽的阶梯,漫长的山野路,与其说这是一场比赛,不如说这是一次对未知与极限的探索。在3月17日—18日天狼杭州100越野赛中,来自大丰跑协的跑马“一姐”练加萍,成功挑战极限,取得了100公里女子个人组第9的成绩,成为盐城首位女子山野100公里挑战成功者。

多名越野者从杭州风水洞出发,开始了紧张激动的越野之路,出发20米就直接是1200米爬升高台阶路,他们还要经历各种复杂石板路、土石路、碎石路,陡峻山径,坟地,虫蛇走兽等多样化的赛道……“这绝对是一项极限运动。抗百可以说天梯。”练加萍说,天狼杭州100公里是一项极考验耐力的越野赛事,其中需要经历无数的艰险,是一段考验身心的越野之旅,一段充满挑战的山野之路。

山野100公里,用时25小时30分,练加萍究竟经历了什么?19日,记者联系上练加萍时,虽说浑身酸痛,但她已迅速调整到正常状态,回到工作岗位上了。练加萍介绍,天狼杭州100越野赛,是亚洲爬升最高的百公里赛事,也是最虐心的赛事,因为虐所以才吸引了国内外知名的高手前来挑战,今年是第5次举办,整个赛道以西湖群山为主线,并特意加入若干风景优美的景点路线,如虎跑、西湖等。

“一个字,虐!”采访中,练加萍提得最多的一个字就是虐。“很多人打趣说这次我们快爬上一个珠穆朗玛峰了。”练加萍介绍,比赛中,只有一半的人全程坚持下来了,因为比赛不仅考验意志力,还对耐力有一定要求。“我当时出发的念头就是终点。”从一开始,练加萍就坚定了到达终点的念头,从没想过放弃。除非被关门。只有加倍努力,才会在赛道上变得轻松。“比赛中,经常会经历悬崖峭壁,还遇到了突然下雨,路面湿滑,一不小心就有掉崖的危险。”练加萍说,这种艰险真的只有经历过才能体会。

会。“虽说虐,但也乐在其中。”练加萍说,虐本身就是越野的本性,当到达终点的那一刻,那种实现目标,无尽释放的心情,让她觉得之前经历的一切艰难险阻都值得。此次大丰选手韩中缘也参加了比赛,坚持跑到66公里。“其实像我们这些生在平原地区的选手,没有爬山经验,跑到42公里就算是奇迹了。”练加萍说。

喜悦。”练加萍说,这是自己一路跑下来的感受,每个阶段都不一样。既是新的成绩,也是自己不惑之年首野,首次百公里越野,她觉得跑步开启了她人生中的一个新阶段,她将更加积极面对生活。同时非常感谢志愿者们们的默默付出,主办方的完善赛事服务,特别感谢从cp5陪伴她到终点的点点哥!感谢跑协的兄弟姐妹们的鼓励,再一次成功挑战了自己。

这些药物小孩慎用

氨基糖苷类药物 这类药包括链霉素、庆大霉素等。氨基糖苷类抗生素的耳毒性在临床上最常见,中毒症状包括眩晕、平衡失调、耳鸣、耳聋等。1999年,我国颁布了《常用耳毒性药物临床使用规范》,规定孕妇及6岁以下儿童禁用氨基糖苷类抗生素。

四环素类药物 8岁以下儿童服用这类药物后,四环素会与钙离子结合形成络合物,沉积在牙齿、骨骼上,导致牙齿发黄,牙釉质发育不良,易患龋齿。

喹诺酮类药物 即老百姓俗称的“沙星类药物”,如氟哌酸、氧氟沙星、左氧氟沙星等,抗菌谱广,抗菌活性强。但研究发现,此类药物会引起某些幼年动物关节病变。因此,骨骼发育尚未完全的儿童应慎用。

肾毒性药物 儿童肾脏处于生长发育期,应尽量避免或慎用具有较强肾毒性的药物。比如多粘菌素B、感冒通等,剂量过大造成儿童肾功能异常。(新华)



3月18日,建西社区联合大丰人民医院为社区居民开义诊活动。活动中,医生为前来就诊的居民提供耐心、细致、精准的诊疗服务,赢得居民的广泛赞誉。沈丹丹 摄

JIAN KANG TIE SHI 健康贴士

医疗快讯 YI LIAO KUAI XUN

日前,患有“右肾盂结石、右输尿管上段结石、右肾盂积水”的

郑女士,在我区第三人民医院外科接受了经皮肾镜钬激光碎石取石术并痊愈出院。

前不久,46岁的郑女士,感觉腰部疼痛,来到第三人民医院外科就诊。经过相关检查后,诊断为“右肾盂结石、右输尿管上段结石、右肾盂积水”,需进行手术治疗。外科主任卞金林向郑女士详细地告知了病情、各种结石治疗的方案和效果。在了解到经皮肾镜钬激光碎石取石术是目前治疗肾结石最先进的技术,并且是治疗的最佳手术方案后,郑女士征得家属同意后欣然选择了该方案。随后,在超声科医师密切配合下,卞金林和助手为他成功完成了手术。

“传统的肾结石开放手术需要在手术部位开长约20厘米的切口,切开肾实质,创伤大,术后恢复时间长,而经皮肾镜钬激光碎石取石术是以患者腰部一个仅有0.5厘米至0.6厘米的小创口为通道,运用钬激光、输尿管镜等医疗设备,将肾结石或输尿管上段结石击碎并取出。”该院外科主任卞金林介绍说,少数患者因结石较大,需分次手术,残余的碎状结石,可在局部麻醉下冲洗取出,或结合体外震波碎石排出,该手术对于开放手术难以取到的肾小盏结石、憩室结石具有痛苦小、出血少、恢复快,易为病人接受等优点,彻底改变了传统开放手术的外科治疗方法。手术的成功开展,标志着该院微创结石治疗达到专业水平。目前,该院外科治疗泌尿系统结石均采用微创技术,包含体外震波碎石、输尿管硬镜、输尿管软镜、经皮肾镜等。

梅花香自苦寒来,该院外科主任卞金林带领外科的广大医护人员刻苦钻研技术,在外科领域不断探索前进,经皮肾镜钬激光碎石取石术已成为该院又一亮点。科室除开展常规普外科学基本手术外,还正常开展腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜阑尾切除术、腹腔镜肝囊肿及骨科手术等。同时,他们还常年与盐城、南通、南京等地三甲医院合作,正常开展输尿管镜、经皮肾镜钬激光碎石取石术、前列腺软镜激光剜除术及肛肠科PPH手术等。

目前,该院正在努力为广大贫困患者减轻医疗费用,并与省内知名医院、顶尖专家建立协作,开设远程会诊中心,让老百姓在家门口享受到顶尖医疗服务,让市民便捷就医、安全就医、有效就医、舒适就医。

微创技术:泌尿外科手术发展的里程碑

区第三人民医院成功开展多例经皮肾镜钬激光碎石取石术

卫计工作再添“国家级”名片 我区成国家慢性病综合防控示范区

本报讯 日前,记者从区卫计委获悉,我区顺利通过评审,被确定为第四批国家慢性病综合防控示范区,为全区再添一张“国家级”名片。

不断加大投入,用于营造慢性病防控氛围、健康小屋建设和慢性病干预;各镇(区)也先后投入20余万元用于慢性病综合防控宣传,打造健康主题公园和健康步道,为慢性病综合防控工作奠定基础。去年,以创建为契机,积极整合体系,推进镇级慢性病综合防控门诊建设,推动慢性病综合防控“三位一体”体制建设和医防协作机制,构建慢性病“防、治、管”整体整合发展的体系,成为全国糖尿病、高血压全程管理和省糖尿病“三位一体”管理模式试点地区。

坚持将体检中发现的慢性病患者和高危人群纳入社区慢性病病人管理范围,录入信息平台,定期进行随访管理。积极落实重大公共卫生服务项目,开展女性乳腺癌、宫颈癌早诊早治项目,扩大重点慢性病防治范围,连续3年实施儿童口腔健康干预项目,试点开展慢阻肺筛查,真正做到早发现、早干预。

注重调动群众参与的主动性,坚持科学引导。通过健康小贴士、合理膳食食物模型、健康讲座、身边的案例分析等形式,让群众认清慢性病的危害。积极主动服务。扎实推进健康管理团队和家庭责任医生服务。各镇(中心)卫生院分别组建家庭医生健康管理团队,每周不少于1天,进村入户,面对面宣传慢性病防治知识,了解高危指标控制情况,对一直不能有效控制高危指标的对象,帮助分析社区因素、家庭因素可能存在的

影响,提高服务对象的自我行动能力。通过典型示范的引领作用,带动身边的群体落实健康生活方式,现在,每天参加步行锻炼的群众随处可见;学生主动接受龋齿填充、窝沟封闭的积极性越来越高;高血压、糖尿病规范管理率逐年提高。

坚持面向全区所有卫生院、村卫生室骨干人员开展慢病全程个性化健康管理理念、基本技能培训,统筹运用新农合、基本公共卫生服务等政策,向慢性病全程健康管理倾斜。以健康管理团队为基础,成立慢性病自我管理小组,定期组织活动,慢性病患者实现接受医生诊疗向主动管理自己的转变,形成定期随访、技术指导、自我管理相结合的长效慢性病管理机制。全区高血压累计登记管理102501例,规范管理高血压患者67822例,规范管理率66.17%;II型糖尿病累计登记管理27686例,规范管理II型糖尿病患者16268例,规范管理率58.76%。(杨蕾)

卫生动态 WEI SHENG DONG TAI



珍惜自己的血汗钱 保卫父母的养老钱 守住子女的读书钱 拒绝高利诱惑, 远离非法集资