

南昌医学院附属萍乡市第二人民医院揭牌



▲开展讲座
▶南昌医学院第一附属医院(江西省人民医院)专家坐诊

本报讯(全媒体记者梁敏文/摄)11月21日,南昌医学院附属萍乡市第二人民医院揭牌仪式暨学术交流交流活动举行,标志着南昌医学院和萍乡市第二人民医院合作正式迈入资源共享、协同发展的新阶段。

揭牌仪式上,双方代表为南昌医学院附属萍乡市第二人民医院揭牌。揭牌仪式后,学术交流与惠民服务同步开展。来自南昌医学院第一附属医院(江西省人民医院)神经内科、内分泌科、心血管内科、骨科、心身医学科、肿瘤科等领域专家在该院门诊及临床科室坐诊、查房。专家们为患者制定个性化诊疗方案,详解病情与注意事项,以“实践教学”提升基层医疗处置能力,让市民在“家门口”就能享受优质的省级医疗服务。

同时,两场聚焦医学教育与科研能力提升的讲座在该院学术厅进行。南昌医学院教授分别以《基层医院“两条腿走路”:从临床问题到课题落地——科研申报与转化实践》《本科教学课堂的设计与实施》为题,结合实际案例展开讲解,为在场医护人员提供了实用指导,助力提升医院医教研水平。市第二人民医院负责人表示,未来将充分利用院校合作的平台优势,持续迭代医疗技术、完善服务体系,为助力健康萍乡建设贡献更大力量。

传染性强 早期症状似感冒 警惕呼吸道合胞病毒

眼下,随着气温逐渐降低,一些地区呼吸道合胞病毒(RSV)感染的患者开始增多。呼吸道合胞病毒是一种常见的、具有高度传染性的呼吸道病毒,主要通过咳嗽、打喷嚏及亲密接触(如拥抱、亲吻)传播,感染初期常表现为上呼吸道症状,包括打喷嚏、鼻塞、发热等。本文梳理了5条RSV识别与防控的核心知识,帮大家科学应对RSV。

一、识别RSV感染

RSV感染的症状与普通感冒相似,多为上呼吸道症状,如鼻塞、流涕、喉咙痛、伴或不伴发热、声音嘶哑等,症状持续2至4天,多数患者可在1至2周自愈;少数可能会发展为肺炎、支气管炎等重症,多见于婴幼儿和老人。

二、了解高危人群

所有人都可能感染RSV,并且可发生反复感染,但5岁以下婴幼儿(尤其是2岁以下的婴幼儿)、65岁以上老年人(尤其是合并慢性基础病或免疫力低下的老年人)以及免疫功能缺陷者等感染后发展为重症的风险较高,需



三、RSV流行季

RSV在我国全年均有流行。我国RSV流行季主要集中在秋冬至次年春季(通常为10月至次年3月),流行高峰多为11月至次年1月,南方和北方略有差异,受到其他传染病暴发的影响,RSV的流行高峰有可能出现短期变化。

四、就医与预后

RSV感染多数预后良好,如出现持续高热、呼吸急促或困难、喘息不止、拒食(婴幼儿)、精神差或意识模糊等病情加重的症状,无论年龄大小,都需立即前往医院呼吸科或儿科就诊,通过病原学检查等明确诊断。

多数患者在感染后1至2周可自行恢复。高危易感染人群及时治疗,多数也能顺利康复,但少数也可能引发呼吸衰竭、心力衰竭等严重并发症,甚至危及生命。

五、预防手段

RSV主要通过飞沫传播和接触传播,传染性强,全球尚无广泛使用的RSV疫苗,目前主要针对预防预防措施为主。如外出时规范佩戴口罩;咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,避免飞沫扩散;勤洗手,避免用未清洁的手触摸口鼻、眼睛等黏膜部位;定期开窗通风;定期对家具、玩具等高频接触物品擦拭清洁;高危人群尽量避免去人群密集场所等。

(来源:“中国疾控中心”微信公众号)

市卫生健康委在萍乡卫生职业学院举办“政府开放日”活动



本报讯(全媒体记者任乾良文/摄)11月19日,市卫生健康委在萍乡卫生职业学院举办“政府开放日”活动,通过实地参观、座谈交流等方式,向社会各界展示我市卫生健康职业教育的发展成效。

活动中,代表们先后走进学院健康成长中心、托育服务中心、长者体验中心、国药馆、生命科学馆等多个教育教学与实训场所,近距离感受学院在教育教学改革、技能培训提升、“医教融合”实践、产教协同育人等方面的扎实举措。从模拟诊疗操作到养老托育实训,从中医药文化传承到“一站式”学生服务,一个个功能齐全的实践教学场景、一项项亮眼的办学成果,让代表们对卫生健康职业教育的内涵有了更直观的认识。

座谈会上,学院相关负责人围绕办学概况、2025年



重点工作及“十五五”规划作系统汇报,详细介绍了学院在党建与校企合作、办学条件达标、产教融合育人、“一老一小”服务等领域的突破性进展,以及未来在“双高”建设、国际化办学等方面的发展方向。交流环节中,代表们踊跃发言,围绕卫生健康职业教育高质量发展、校企合作深化

守护群众清晰「视」界 江西首家EQ Workplace平台落户萍乡

本报讯(林婧涵)人口老龄化趋势下,白内障、老花眼等与年龄相关的眼病正成为威胁中老年群体生活质量的“隐形杀手”。11月19日,EQ Workplace数字化精准屈光白内障手术规划平台江西首家示范单位授牌仪式在第二人民医院举行。该平台通过数字化技术重构屈光白内障诊疗流程,为我市及周边地区眼科患者带来更精准、更高效的医疗服务。

过去,白内障手术以“复明”为目标,患者术后往往面临远视力恢复,但近、中距离视力不足的困境。随着生活水平提高,群众对视觉质量的要求从“看得见”升级为“看得清晰、看得舒适”。EQ Workplace平台通过精准屈光白内障手术规划,可满足患者“远、中、近全程视力”需求。术后,患者无需依赖老花镜即可自如阅读、使用手机、驾驶车辆,实现从“复明”到“优视”的跨越。“屈光白内障手术能够满足患者看远、看中、看近的全程视力需求,而这不仅依赖于精湛的手术技术,更对精密的术前检查与计算提出了更高要求。”市人民医院首席眼科专家、主任医师何建中表示,引入该平台旨在通过数字化手段优化流程、提升服务水平,满足患者对高质量眼科诊疗的期待。

据介绍,EQ Workplace平台的核心优势在于“数据串联”与“全程赋能”。传统手术中,医生需手动记录多台设备数据并反复比对,流程烦琐且效率偏低。新平台通过串联生物测量仪与术中导航系统,实现诊疗数据自动流转与整合,支持医生“一站式”完成数据采集、报告解读、人工晶体计算、手术规划及术后随访全流程。手术规划阶段,多种人工晶体计算结果同屏呈现,医生可灵活调整参数并规避误差;手术执行时,数据一键发送至导航设备,院内多终端可随时访问调整,大幅提升诊疗效率与精准度。

“这个平台让白内障手术过程既友好又有安全保障,再加上专业贴心的服务,对我们患者来说特别放心、安心。”刚通过EQ Workplace平台辅助做完白内障手术患者的家属表示,自动化与智能化操作大幅缩短了术前检查和手术等待时间,医生有更多时间与患者沟通交流,为患者提供针对性手术方案,让患者多了一份保障。

此次EQ Workplace平台的落户,不仅推动市人民医院眼科诊疗水平与学科建设迈上新台阶,也为行业数字化转型提供了可复制的实践样本。“医院将继续加强人员培训与技术应用,充分发挥平台便捷、安全、精准优势,用数字化技术守护群众清晰「视」界,为健康中国建设贡献力量。”何建中表示。

“网红医生”有流量更要负责任

新华社记者 徐扬 郭翔

不得发布未经科学验证、虚假信息、误导性内容,不得断章取义曲解专业指南、行业标准等,误导公众对科学知识的理解;不得夸大病情和疾病治疗效果,不得以“神医”“神药”名义进行宣传……近日,国家卫生健康委等三部门发布《关于印发医务人员互联网健康科普负面行为清单(试行)的通知》,提出十条负面行为清单,对互联网健康科普乱象精准亮剑。

随着直播、短视频的兴起,互联网成为公众获取健康信息的重要渠道,国家卫生健康委也鼓励支持医疗机构和医务人员通过多种形式规范开展互联网健康科普,这在一定程度上填补了传统健康科普方式的短板。不过,在流量诱惑之下部分乱象开始显现,有的医生违规开展导医导诊,直播带货敛财牟利甚至虚构病例误导公众。

健康科普的初衷不能让位于对利益的追逐、对变现的渴望,让互联网健康科普回归服务健康、普惠公众,“网红医生”手握流量,更要负起责任。

越是面对流量和利益诱惑,越要尊重互联网带来的价值和荣誉。对“网红医生”而言,既要坚守职业道德底线,牢记治病救人的初心,更要传播准确的健康知识,为公众提供真正有价值的科普内容,拒绝渲染健康焦虑,以伪科普误导公众,让医疗行业的严肃性和公信力在网络平台延续。

“网红医生”的本职仍然是医务工作,不论是诊疗、科研还是科普,科学性和专业性都是其职业核心。无论何时何地,医术精湛都是这份职业的基石。不断提升专业水平,把医学知识讲得通俗易懂,才能让健康理念传播得更广更好,支撑互联网健康科普走得更远更稳。

抵制流量诱惑不能仅靠医生的道德自觉,有效的监管监督必不可少。各级医疗卫生主管部门应通过日常监督、典型案例查办、文化浸润等举措,强化医德医风建设。平台要健全内容评估与过滤机制,让科学严谨的好医生好内容脱颖而出,对触碰“高压线”的,要及时出手,该下架的下架,该处罚的处罚。

网络时代,做好自律和律他,对医生是约束也是保护。守护群众信任,维护医疗行业公信力,才能赋予互联网健康科普清新底色。(新华社北京电)

产后如何瘦身减肥

萍乡市妇幼保健院保健康复(盆底康复)科 蔡智友

普及健康知识 提升健康素养

萍乡市卫生健康综合服务中心 宣

在家就能畅饮的优质好水(下)

萍乡水务银龙直饮水有限公司采用“预处理+超滤+反渗透”双膜处理工艺,高效去除水中微生物等杂质,出水水质远超国家直饮水标准。

为确保水质全程稳定,萍乡水务银龙直饮水有限公司搭建智能化监测网络,在各供水节点布设设备实时追踪水质数据,一旦出现异常立即启动快速响应机制,运维团队可及时到现场处理。同时,采用食品级专用输水管网,避免二次污染。

除了品质过硬,管道直饮水在长期使用中更显经济优势,相比持续购买桶装水、瓶装水,能为家庭节省不少开支。萍乡水务银龙直饮水有限公司以技术为基、服务为核,让管道直饮水不仅成为便捷的饮水选择,更成为萍乡构建宜居城市的生动注脚。

(萍乡水务银龙直饮水有限公司供稿)



对于很多新妈妈来说,产后看着镜中身材走样的自己,急切想要恢复孕前的苗条身材,这种心情完全可以理解。但是,产后减肥可不能操之过急,追求“速成”往往会给身体带来意想不到的伤害,科学规划才是产后减肥的正确打开方式。

产后减肥,时机很重要

产后身体经历了巨大的变化,需要时间来恢复。一般而言,顺产妈妈在产后6至8周,身体各项机能,如子宫、伤口等逐渐恢复到相对稳定的状态;而剖宫产妈妈由于手术创伤较大,恢复时间更长,建议至少3个月后再考虑启动减肥计划。在身体还未恢复好时就盲目减肥,比如过早节食或进行剧烈运动,可能导致子宫恢复不良,影响伤口愈合,甚至还会影响乳汁分泌,不利于宝宝的健康成长。

节食减肥的危害

很多新妈妈认为少吃就能快速瘦下来,于是选择节食。但产后身体处于虚弱状态,且哺乳妈妈需要充足的营养来保证乳汁的质量和分泌

合理饮食,营养均衡

产后饮食应注重营养均衡,保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。像瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、奶制品等富含优质蛋白质的食物,有助于身体组织修复;新鲜的蔬菜和水果能提供丰富的维生素和膳食纤维,促进肠道蠕动,预防便秘。同时,要适度控制热量,减少高热量、高脂肪食物的摄入,如油炸食品、蛋糕、奶茶等,但千万不要过度节食。可以选择一些低GI(升糖指数)的食物,如燕麦、糙米、全麦面包等。

适度运动,逐步增加强度

产后运动要循序渐进,切不可急于求成。产后6至8周后,如果身体恢复良好,可以先从舒缓的运动开始,比如每天散步20至30分钟,既能促进血液循环,又有助于身体恢

保证充足睡眠,调节身心

产后新妈妈不仅身体需要恢复,心理上也要面临着各种压力。如果睡眠不足,会导致代谢紊乱、激素失衡,进而容易食欲失控,使人摄入过多的热量,影响减肥效果。因此,保持充足的睡眠对身体恢复和减肥都至关重要,每天需尽量保证7至8小时的睡眠时间。

定期监测体重,调整计划

在产后减肥过程中,建议每周记录一次体重变化,但不要过分纠结数字的变化。体重下降是一个渐进的过程,只要坚持科学的减肥方法,身体会逐渐恢复到理想状态。如果发现体重下降过快,或者身体出现不适,应及时调整减肥计划,必要时咨询医生或专业的营养师、健身教练。

也可以尝试产后修复瑜伽,它能帮助激活盆底肌,增强腹部和盆底肌肉的力量,注意选择适合产后的瑜伽课程和动作,避免过度拉伸。但要记住,产后3个月内禁止进行高强度运动,如长跑、举重等。

