

湘西土家族苗族自治州人民医院

开展“乡村振兴·情暖童心”关爱帮扶活动

本报讯（通讯员 田敏）7月8日，湘西土家族苗族自治州人民医院关工委组织“五老”代表、“杏林金秋”志愿服务队、青年志愿者及职工子弟等40余人，走进驻点帮扶村凤凰县麻冲乡力坳村开展“乡村振兴·情暖童心”关爱帮扶活动。本次活动旨在以健康义诊、红色教育、趣味互动、物资捐赠等形式助力乡村振兴，为当地村民及儿童送去温暖与关怀。

湘西土家族苗族自治州人民医院党委委员、医院关工委主任梁民勇在致辞中表示，少年儿童是祖国的未来，医院将

持续依托关工委平台，发挥职能优势，常态化下沉乡村开展青少年关爱服务，把温情服务送到乡村一线，为乡村振兴与青少年成长成才双向赋能。

红色课堂环节，关工委“五老”代表田茂友为孩子们讲授革命故事，引导他们在红色故事中感悟革命先辈的理想信念与牺牲精神。

在趣味互动环节，力坳村的儿童与职工子弟混合组队，共同参与了“传声筒”、“趣味接力”等团队游戏，孩子们在游戏协作中搭建起互助共进的桥梁。

活动期间，关工委还为力坳村40名儿童送上了精心准备的“爱心礼包”，勉励他们勤奋学习、茁壮成长。同时，“杏林金秋”志愿服务队同步开展了义诊服务，为当地村民提供健康咨询和诊疗建议，将优质的医疗资源送到群众家门口。

下一步，湘西土家族苗族自治州人民医院关工委将持续发挥“五老”队伍的优势，深化“乡村振兴+关爱少年”服务模式，常态化开展关爱帮扶活动，以银发力量、医者温情守护乡村儿童健康成长，为推进乡村振兴贡献医院力量。

出生仅0.8千克
超早产“掌心宝宝”历经75天
“闯关”成功顺利出院

本报讯（通讯员 刘佳思 周扬帆）近日，长沙市第一医院（中南大学湘雅医学院附属长沙医院）儿科新生儿科医护团队顺利救治一名出生体重仅0.8千克、胎龄28周零5天的超早产儿。

经医护团队75个日夜的全力守护，宝宝体重增至2.65千克，生命体征平稳，顺利出院。家属深情赠送锦旗——“护800g新生儿微光，谱济世者大爱华章”，并附上一封手写感谢信，字里行间满是对医护人员的由衷敬意。

宝宝出生时即遇窒息，复苏后由手术室紧急转入新生儿科。因宝宝各器官发育极不成熟，自主呼吸微弱，无法经口进食，科室第一时间启动超早产儿急救预案：率先实施脐静脉置管，搭建起首条“生命通道”；随后成功置换为1.0F超细PICC导管——该导管的管径仅0.35毫米，是目前体重低于1千克早产儿唯一可行的深静脉通路。尽管这一超细导管穿刺难度极高，却为宝宝提供了长期、稳定的静脉营养支持，同时避免了反复外周穿刺所致的感染与疼痛。

75天里，新生儿科为宝宝实行24小时不间断重症监护，制定“一患一策”动态营养方案，从微量喂养到全肠内喂养，从有创呼吸支持到逐步脱离辅助通气，每一步操作都精细入微。护理团队严格执行无菌隔离与精细化皮肤管理，严密防控感染、喂养不耐受等并发症，并循序渐进训练宝宝的吸吮吞咽功能。最终，宝宝不仅闯过呼吸关、感染关、营养关，更实现体重稳步增长，各项发育指标均达出院标准。

出院前夕，医护团队手把手指导家属居家护理、喂养技巧及定期随访要点，确保救治成果在家庭照护中得以延续。

“白大褂”上门来

6月29日，衡阳市祁东县马杜桥村第六村民小组，居家留守老人彭顺英（右二）、刘清泉（左二）、肖玉良（左一）在家门口接受县卫生健康局组织的家庭医生服务团队义诊，完善个人健康档案。村民风趣地说：“‘白大褂’上门，既有免费检查，又带来所需药品。我们的健康不用愁了！”

通讯员 何晓晓 摄影报道



辐射并不可怕,可怕的是你不了解它

提起辐射，很多人本能地心生畏惧，一看到X光、CT检查通知单就犹豫退缩，觉得只要沾上个“辐射”就等同于有害、致癌。事实上，辐射本身是一种普遍存在的物理现象，并非就代表危险，想要理性看待辐射，第一步就是分清电离辐射与非电离辐射，跳出笼统化的认知误区。

破除大众认知里的混淆误区

长沙市中医医院（长沙市第八医院）超声科主任汪越澄表示，我们日常生活中接触最多的手机、电脑屏幕、WiFi路由器、微波炉、红外线理疗仪、阳光中的可见光等，属于非电离辐射；而医院放射科用到的X光、DR、CT、数字胃肠以及核医学检查，则属于电离辐射，它能量更高，能够使物质发生电离，有可能对细胞内的遗传物质造成轻微损伤，这也是大众对放射检查心存顾虑的核心原因。

但评价辐射危害，永远绕不开一个关键原则：抛开剂量谈毒性，都是不客观的。辐射伤害遵循剂量效应关系，微量、偶尔、一次性的低剂量暴露，人体自身拥有完善的

细胞修复机制，大多可以自行修复；只有在大剂量、高频率、长期累积暴露的情况下，辐射带来的健康风险才会明显上升。

很多人忽略了一个常识：我们本就生活在天然辐射环境之中。宇宙射线、地壳土壤里的放射性物质、空气中的氡气，还有少量存在于食物、饮用水中的天然放射性核素，共同构成了天然本底辐射。每个人每年都会被动接受一定剂量的天然辐射，这是无法避免的自然背景。把一次胸片、一次低剂量CT的辐射剂量，放在天然本底辐射的参照体系里对比，就能理性看到，常规放射检查的辐射并没有想象中那么夸张。

理性看待医用放射检查，读懂
获益与风险的权衡逻辑

在医院里，关于辐射的纠结，大多集中在要不要做CT、X光这类检查上。不少患者会反复追问医生：辐射会不会致癌？做完检查身上会不会带辐射？

首先要明确一个事实：射线穿过人体就会瞬间消失，辐射不会残留在身体里，接受X光、CT检查

后，人体并不会变成放射源，无需隔离，也不用刻意反复冲洗、更换衣物。很多人担心做完检查会“带辐射回家”，影响家人，这其实是典型误区。医护人员长期在放射科工作，需要面对反复、持续的微量辐射暴露，所以才需要依靠铅衣、铅屏风、控制接触时间、拉大距离等专业防护手段，降低职业累积剂量，这和普通人偶尔做一次检查完全不是同一个概念。

关于辐射致癌风险，医学界的共识十分清晰：单次低剂量放射检查带来的理论风险极低。从流行病学数据来看，偶尔一次胸部CT的潜在风险，远低于长期吸烟、酗酒、熬夜、高油高盐饮食等不良生活习惯带来的健康隐患。医生开具放射检查前，都会先评估临床必要性，坚持获益大于风险的底线。当咳嗽久治不愈、肺部出现异常阴影、外伤怀疑骨折、急腹症需要快速明确病因时，影像检查给出的诊断依据，能够帮助医生快速精准判断病情，避免漏诊、误诊。这份诊疗价值，远远大于微量辐射带来的理论风险。反过来，如果因为惧怕辐射而拒绝必要检查，延误诊断时

机，小问题拖成大隐患，带来的伤害反而更加现实。

消除辐射焦虑，树立面向日常生活的科学防护观

辐射本身是一把双刃剑。它既可能在大剂量下损伤人体细胞，也能在严格管控下服务医学诊断、工业探伤、环境监测等诸多领域。人类不必谈辐色变，也不能毫无戒备。真正可怕的从来不是辐射本身，而是因为不了解而产生的盲目恐惧，是因为认知偏差做出的非理性选择。当我们分清电离与非电离辐射，理解剂量决定风险的基本逻辑，看懂医用检查背后的获益与权衡，就不会再被恐慌情绪牵着走。

科学认知辐射，本质上也是一种健康素养。面对辐射相关话题，多一份理性判断，少一点情绪化抗拒；面对医生给出的检查建议，多一份理解，少一份顾虑。我们不必追求零辐射环境，也做不到完全隔绝辐射，但可以用常识武装自己，在该警惕的时候保持谨慎，在该安心的时候从容接纳。辐射并不可怕，可怕的是无知带来的恐惧。

浏阳市人民医院 张银初