

# 福建省立医院联合《福建卫生报》社共同举办 “福建省立医院第三届健康科普创新大赛” 海报类入围作品 超实用

□ 通讯员 宁宇 陈钰涛

福建省立医院联合《福建卫生报》社共同举办的“福建省立医院第三届健康科普创新大赛”，正在火热进行中！大赛启动以来，已征集320余项视频类、宣讲类、海报类作品。其间为科普视频作品特别开设“最具传播力奖”，正在福建卫生报视频号展播中，邀请全民来助力评判！本版展示部分海报类入围作品，形象又实用。



内容详见福建卫生报微信公众号。

## 重症医学五科2区： 《婴幼儿排气操》

### 婴幼儿排气操

**乾坤大挪移式**  
双手顺时针围绕宝宝肚脐给宝宝做腹部按摩  
时间：一圈为一拍，做四拍

**推心置腹式**  
双手放在宝宝胸前部  
两手交替从上往下轻抚至宝宝的腿部  
时间：做两个八拍

**骑自行车式**  
双手握住宝宝的小腿，屈膝抬起宝宝的右腿和宝宝身体成90°，左右交替进行  
时间：做四个八拍

**触膝式**  
一手握住左膝盖，一手握住右侧手臂同时向宝宝肚子方向相碰  
时间：左右各四个八拍

**垂直抬腿式**  
双手握住宝宝小腿，让宝宝屈膝抬起大腿和小腿呈90°，轻轻挤压腹部  
时间：做一个八拍

福建省立NICU (宣)

## 耳鼻咽喉科12区： 《如何保护听力——听见世界的美好》

### 听见世界的美好

如何保护听力

- 1. 电话控时间**  
打电话最好一次不超过3分钟
- 2. 远离噪音源**  
尽量避免或远离嘈杂环境，不戴耳机睡觉
- 3. 耳朵莫掏**  
耳道有自排自洁功能，如无耳部不适，建议尽量不要掏耳朵
- 4. 正确擤鼻涕**  
正确擤鼻涕方法：按压一侧鼻孔，轻轻擤出另一侧鼻涕
- 5. 压力莫过大**  
人高度紧张时，耳朵血管收缩导致缺血缺氧，甚至可能引发突发性耳聋

福建省立医院耳鼻咽喉科

## 肿瘤外、基本外、口腔颌面外科18区： 《乳腺癌术后肢体早期活动》

### 乳腺癌术后肢体早期活动

- 一、握球运动**  
适用于术后6小时内生命征平稳患者  
握着海绵球，五指松开，握紧，稍微用力，还原。
- 二、手腕运动**  
术后第1天起生命征平稳患者  
手握球，向内旋转手腕，再向外旋转手腕，稍微用力，还原。
- 三、屈肘运动**  
术后第4天起生命征平稳患者  
两臂自然下垂，掌心向前，前臂前屈180°，还原。
- 四、同侧摸耳运动**  
术后第7天起开始实施  
手臂可进行刷牙、洗脸、进食同时使用患侧肢体摸同侧耳朵。
- 五、摆臂运动**  
术后第10天起开始实施  
健康肢体一侧托患侧肢体肘部前移30°左右，慢慢抬高<60°，患侧手臂向后平移<30°，还原。
- 六、手指扶墙运动**  
术后第15天起开始实施  
将手掌贴于墙壁，手指向上活动移动肩部，并逐日增加高度，加强患侧肢体功能恢复。

## 儿外科42区： 《儿童包皮 影响孩子的一生》

### 儿童包皮 影响孩子的一生

包皮过长 包皮口狭小 包皮难以翻

**包皮过长对孩子成长的危害**

- 影响阴茎发育：**影响阴茎的生长发育，导致自卑等不良心理性疾病。
- 继发感染：**易引起各种炎症，包茎或包皮过长时，使包皮内皮脂腺的分泌物不能排出，引发尿路感染等。
- 影响排尿：**包皮口狭小，或者复发包皮炎症引起尿道外口瘢痕狭窄，造成排尿困难，长期可能影响膀胱、肾脏功能。

正常包皮 包皮过长 包茎

手术治疗：包皮环切术

福建省立医院儿外科

## 药学部： 《如何保证多重用药的安全性？》

### 如何保证多重用药的安全性？

**什么是多重用药？**  
它被定义为长期服用5种或更多药物，包括非处方药、处方药和(或)传统或补充药物。多重用药会严重影响患者的健康，经常导致不良反应，这对健康和经济都有影响。

**什么导致了多重用药？**

- 无临床适应症
- 发生不良反应/事件
- 重复应用同类药物
- 给药方案不合理
- 遗漏有益的药物治疗
- 患者依从性差

**目标：安全处方**

**如何减少多重用药？**

- 1 综合评估**  
● 全面评估脏器功能  
● 评估用药剂量、种类是否合适  
● 评估预期寿命，避免不必要的干预治疗
- 2 个体化用药**  
● 确定基础治疗药物  
● 检查是否接受了不必要的药物治疗  
● 检查治疗目标是否实现  
● 检查患者是否有药物不良反应风险
- 3 重视成本效益**  
● 重视高龄老年人药物治疗的成本效益
- 4 加强沟通**  
● 尊重本人意愿  
● 增强人员沟通

药学部

## 南院急诊科： 《运动要警惕“横纹肌溶解”》

### 运动要警惕“横纹肌溶解”

横纹肌分为心肌与骨骼肌两种，横纹肌溶解主要指的是骨骼肌发生溶解的情况。

**运动性横纹肌溶解症多见于：**  
马拉松跑步 举重 健美运动员

平常不经常锻炼而突然进行大负荷运动的人，在天气炎热的高温环境下，参加过度体育锻炼和军事训练的人。

**横纹肌溶解症状**  
肌肉疼痛、肌肉无力、出现茶色尿或血尿，这三种症状通常并列出现。一部分人也会出现一些不典型的症状，如发热、恶心、呕吐等。

**横纹肌溶解症如何预防？**

- (1) 避免突击长时间高强度运动。
- (2) 运动前后，适当补充水分和电解质。
- (3) 忌高温高湿环境锻炼，应注意保持通风。
- (4) 一旦出现乏力、肌肉酸痛、尿色改变、尿量减少等，尽早就医。

福建省立医院南院急诊科

经大赛组委会海选，30个演讲类作品、10条科普视频作品、18件科普海报作品，从众多来稿中脱颖而出。

福建卫生报作为本次大赛唯一的媒体合作方，将对大赛进行全程跟踪报道，大赛科普短视频和科普海报作品，在本报全媒体平台进行展示。