

医者仁心 师者风范

——记我市学术技术带头人、漯河市康复医院（漯河医专三附院）康复科主任杨常青



杨常青为患者治疗。

■文/图 见习记者 陈金旭
随着人口老龄化进程加速、慢性病患率率的逐年上升以及庞大的残疾人口数量，我国需要康复治疗的人数庞大。近年来国家对康复医疗的重视程度也越来越高，相关政策不断发布，行业发展开始进入快车道。而早有人已经走在了时代的前端，专注研究康复专业多年，将自己的心血倾注其中。他，就是漯河市康复医院（漯河医专三附

院）康复科主任杨常青。
漯河市康复医院，藏身于有书香氤氲的漯河医专，安静而不失气度。近日，记者来到此处，见到了该院康复科主任医师杨常青，他戴着一副眼镜，显得儒雅而又令人信服，此时正为一位患者诊疗，多年的从医经验使得他在观察、询问之后即可判断出病人的病情，将病人需要采取的治疗方式娓娓道来。

传统与现代的结合

杨常青教授毕业于河南中医院针系，对中医有着深入的研究和独到的见解。从医以来，在为病人减轻病痛、治愈疾病之余，努力学习医学业务理论，刻苦钻研康复医疗技术。他将传统中医和现代西医完美结合起来，形成了中西并重的现代康复治疗技术，擅长运用传统针灸理疗结合现代运动疗法主治面瘫（面神经麻痹）、偏瘫（脑血管后遗症）、脊髓（神经）损伤和各种原因所致的肩颈腰痛等。
杨常青身兼数职，除了是漯河市物理医学与康复学会主任委员、漯河市干部医疗保健专家组成员、河南省针灸学会理事、河南省物理医学与康复学会常务委员、河南省医学科普学会常委、河南省中西医结合康复学会委员外，2016年12月7日被漯河市人民政府认定为漯河市学术技术带头人。

长期从事针灸康复治疗临床工作的杨常青从没间断过对医学技术的钻研和思考，曾发表国家级论文30余篇，编著医学高校教材3部。他撰写的论文《针灸结合小柴胡汤治疗少阳偏头痛的临

床应用》获得漯河市人民政府科技成果一等奖。在《中国实用神经疾病杂志》上发表的《急性运动轴索型神经病的康复疗效探索》等多篇论文多次获奖。杨常青因为表现突出，曾获得埃塞俄比亚卫生部援外先进工作者、漯河市“人民健康卫士”和漯河市青年科技奖等荣誉称号。

前不久，一位二十多岁的年轻患者专门前来感谢杨常青。原来，这位小伙儿在外院做完骨科手术后，虽然手术十分成功，但是出院两个月后仍然需要靠插尿管来排尿，毫无生活质量可言。见此状况，小伙儿的主治医生也很着急，就帮他联系了杨常青为其进行康复治疗。杨常青在仔细了解患者的病情后，采取了生物机电反馈和督脉铺灸相结合的康复治疗方式，不到两个月就让小伙子顺利康复出院了。

为责任再起航

2016年，漯河市康复医院（漯河医专三附院）康复科被河南省卫计委认定为河南省重点培育学科，这一珍贵的荣誉不仅是对该科实力的肯定，更是对该科全体医护人员辛勤付出的最大褒奖。

春季呼吸道传染病的预防

“春日春风有时好，春日春风有时恶，不得春风花不开，花开又被风吹落”。春季是万物复苏、草长莺飞的季节，但昼夜温差大、干燥多风，气候时暖时寒，病原体容易通过呼吸道侵袭人体，引起流行性感冒、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、风疹、肺结核等传染病。常见的病原体主要为病毒、细菌、支原体和衣原体，如流感病毒、风疹病毒、脑膜炎球菌、结核杆菌等。
不同的呼吸道传染病有不同的临床表现，一般起病急，有发热症状。

流感：一般表现为急起高热，有畏寒、乏力、头晕、头痛及全身酸痛等中毒症状及咽痛、

干咳、流涕等呼吸道症状。
麻疹：症状有发热、咳嗽、流涕、畏光、眼结膜充血，口腔黏膜可见麻疹黏膜，全身皮肤出现红色斑丘疹，皮疹自耳后、面部开始，自上而下扩展至全身。
水痘：发热与皮疹同时发生，或无发热即出疹。全身症状轻微，皮疹分批出现，迅速发展为斑疹、丘疹、疱疹与痂皮。
风疹：全身症状轻，一般表现为低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大，有时可伴关节痛。
流行性腮腺炎：单侧或双侧腮腺和（或）其他唾液腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

肺结核：是一种慢性传染

病，主要表现为咳嗽、咳痰、咯血痰、胸痛、盗汗、疲乏、间断或持续午后低热、呼吸困难等。
当出现以上任何一种临床表现要尽快到正规医院接受诊治，不要自行服用抗生素，被诊断为传染病后，应主动与健康人隔离，尽量不要去公共场所，防止传染他人。
春季呼吸道传染病预防与大家的工作生活密切相关，主要有以下几点：
注意防寒保暖，“春捂秋冻”，随气候适时增减衣服；
定时开窗通风，使房间有空气对流的的机会，保持室内空气清新，如已有现症病人可进行居室定时空气消毒；

坚持有氧运动，以促进身体的血液循环，增强心肺功能，增加身体抵抗力，但要注意劳逸结合，运动过量会暂时性降低免疫力，同时雾霾天应避免或减少外出活动，尤其是儿童、年老体弱者；
养成良好的生活习惯和生活规律，保证充足睡眠，均衡饮食，多吃水果蔬菜，多喝水，不吸烟，不酗酒；
注意个人卫生和防护，注意勤洗手、勤漱口，不要用脏手触摸脸、眼、口等部位，不到病人家串门，必要时戴口罩；
儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人群聚集、空气流通性差的公共场所；

儿童按时完成预防接种，一般人可在医生的指导下有针对性地进行预防接种。
（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）
疾病防治科



疾病预防

健康科普知识

漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

高血压患者的错误心态

高血压的事儿说过很多次，但很多医生在临床中依然遇到过不少患者有着相同的问题，对高血压存在一些错误的理解，所以下面做个小小的总结，请对号入座，看看您占了几条。

降压药有副作用，不想吃。
老张在一次住院时查出高血压，因平时没有不舒服的感觉，不想吃降压药，经过医生反复劝告，吃起了降压药，血压控制得很好。但是老王就没这么幸运了，他也是担心吃降压药有副作用，一直拒绝服药，结果在一次聚会中敞开豪饮，突发脑出血，虽然脱离了生命危险，但却偏瘫了。专家提醒，血压高于150/95毫米汞柱的高血压患者，必须使用药物控制血压，95%的高血压患者没有明确病因，属于原发性高血压，需要终身治疗维持血压稳定。

平时不吃药，等血压高时再

吃药。有这样心态的患者很普遍。张师傅就是这样，患高血压5年，平时不吃药，感觉不舒服时才吃，自我感觉控制得不错，但却中风了。专家说，降压药吃吃停停，会引起血压反复波动，每次波动后迎来的是更高的血压。血压经常波动对人体的危害比轻中度高血压还大。
多用几种降压药，降压更快。降血压切不可矫枉过正，否则过犹不及。突然降得过快会出现一些不良症状，甚至诱发心脑血管意外。老年人用药一般需用长效药并且是单一用药。如果血压控制得不好，可在医生指导下

采用不同作用机制的低剂量降压药，增加降压效果。切忌自作主张一心要让血压降低而过量用药或几种降压药一起用。
只要按时吃药，就可以抽烟喝酒。老黄也是高血压患者，平时应酬多，家人劝他少喝点酒，他总说，“没事，我按时吃着药呢”。专家说，有这种观点的高血压患者占相当大的比例，认为得了高血压后只要坚持服药就好，抽烟喝酒都不耽误。其实高血压的治疗包括药物治疗与非药物治疗，药物治疗很重要，但非药物治疗是基础，也就是要有良好的生活习惯，如健康饮食、戒烟戒

酒、保持心情愉快、适当锻炼等。
血压一直正常，就可以停药了。经过系统治疗，不少患者的血压逐步稳定，有些患者就自己停药了。专家说，这种做法非常不可取，因为停药后血压会再次升高，血压波动过大对心、脑、肾脏等器官的损害会更严重。科学的做法是，血压长期控制稳定以后，在医生的指导下逐渐减少药物的剂量和种类，其实严格地讲，只有那些能够坚持健康生活方式的患者才可以减药量。此外，在减药的过程中也必须严密监测血压的变化。
经常换药，就不会耐药了。

王先生应对医生自有一套，总是当面答应，回去不做。他认为，降压药要经常换着吃，这样才不会耐药。这样做的结果就是血压大幅波动，差点有生命危险。孟毅特别提醒，治疗都有一个过程，有的降压药（如血管紧张素转化酶抑制剂）作用比较温和，从服药到平稳控制血压一般需要1-2周。有时血压控制不稳定不一定是选药不对，可能是剂量不可控，可以在医生指导下对剂量进行调整。一旦调整好，就要坚持服用，一般6-7年药效才会降低，也就是“耐药”了，这时再在医生指导下调整药物。李允佳

新三院·新形象

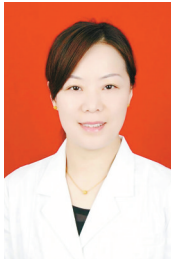
心理因素对生育能力的影响

近年男性的精子质量和生育能力显著下降，女性的生育能力也有所下降。不孕不育的原因有很多，其中就包括负面情绪和心理压力。
适当的压力反应对保持身心健康和正常工作的开展至关重要，而过度的心理压力和负面情绪则会导致体内稳态被破坏，从而使身体的代谢功能、血管功能、组织修复功能、免疫功能及神经系统受到影响。
科学研究显示，心理压力已经成为人类生育能力下降的一个重要因素。当人们处于较大压力下时，机体的下丘脑-垂体-肾上腺轴发生变化，且血液中的糖皮质激素升高。此外，当怀孕女性暴露于压力或外源糖皮质激素时，胎儿的下丘脑-垂体-肾上腺轴及压力相关行为会受到永久性影响。糖皮质激素对于大脑正常发育非常关键，但是过多的糖皮质激素将对胎儿神经内分泌功能产生不可逆的影响。

心理压力对男性和女性的生育能力都有可能产生影响。由于生理的不同，女性更容易因为情感原因而抑郁、紧张、愤怒。长时间处于这样的生活状态下会使女性的生殖系统受到损害，表现出月经紊乱甚至无月经，卵巢排卵不规律或者不排卵，造成怀孕困难或不孕。
不孕不育症本身就是一个压力来源，一些不孕不育的夫妻初期治疗失败后，往往造成压力增大升级。同时，心理压力还可能导致过度饮食而引起肥胖，最终导致不孕不育。
因此夫妻准备要孩子时，双方都应该尽量减少工作上的负担，保持轻松乐观的心态，顺其自然。同时尽量回避来自家人或朋友的干扰，以平和的

心态面对这件事。家人也不要给予过度的关注或过多的干扰，适当的支持就已足够。生育是双方的共同意愿，因此夫妻之间要相互信任支持，尤其当一方出现焦虑等负面情绪时，另一方能够给予安抚和排解。

如果出现严重的心理问题或长期处于极大的心理压力下，并因此出现生殖系统功能紊乱，应该及时的心理疏导，必要时可以咨询心理医生或服用一些治疗的药物。



专家链接

靳彩虹，市第三人民医院生殖不孕科副主任、副主任医师、河南省生殖免疫委员会委员，毕业于郑大医学院，进修于省

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱
来自三院

地址: 沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线: 3134196

漯河市精神病医院

如何诊断是否患有抑郁症

抑郁症的诊断，其实很简单，根据抑郁症状状既可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可以通过观察抑郁病患的症状、语言描述等分析。个人也可以通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。那么，如何诊断是否患有抑郁症呢？
轻度至中度抑郁诊断依据
1.兴趣减退，但未丧失。
2.对前途悲观失望，但不绝望。
3.自觉疲乏无力或精神不振。
4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。
5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
6.有想死念头，但又顾虑重重。
7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。
重度抑郁诊断依据
1.明显的精神运动性抑制。
2.早醒和症状的晨重夕轻。
3.严重的内疚和自罪。
4.持续食欲减退和明显的体重减轻（并非躯体疾病所致）。

5.不止一次自杀未遂。
6.生活不能自理。
7.幻觉和妄想。
8.自知力缺损。
关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定，因为抑郁症症状众多，患病原因也十分复杂，所以个人患者不具备专业知识，而且出于主观原因，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。
专家提醒
对于抑郁症患者来说，基本都有治疗欲望，而如果患者抑郁症的病程已经持续两年以上，就可以被诊断为抑郁性神经症，患者需要更加注意自己的精神状况。王建刚

关注精神健康
构建心的和谐

漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)

地址: 市交通路北段(原居委会), 乘坐3路公交车到
医院新址: 市交通路北段与铁八路交叉东南角, 乘坐3路公交车到

40岁后每年检测血脂

“您多久没测血脂了？”在众多危险因素当中，血脂异常是导致冠心病的重要危险因素，却没有引起多数人重视。
按世卫组织标准，低于人均寿命（约70岁）死亡，被认为是“过早死亡”。专家表示，在中国过早死亡原因排名中，1990~2010年间卒中由第二位升至第一位，冠心病由第七位升至第二位，“冠心病联合卒中是影响国人预期寿命最重要因素”。
专家指出，心血管疾病可防可控，其中控制胆固醇是中国心血管疾病防治的关键举措，“血脂中低密度脂蛋白胆固醇，会附着在血管壁、形成小斑块堵塞血管，一旦斑块破裂

或脱落，可能导致急性心梗或脑中风”。
专家团队在分析了109家医院1.4万例患者后，发现男性急性心梗发作症状主要是持续胸痛和大汗，女性症状主要是后背痛、恶心呕吐多。但专家特别提醒，无论男女，如上了岁数，症状都不太明显。
症状不明显咋办？专家指出，可定期进行血脂检测，知晓自己的低密度脂蛋白胆固醇数值，做到早发现早治疗，“缺血性心血管疾病患者及其他高危人群，应每6个月测量1次血脂；40岁以上男性和绝经后女性，每年进行血脂检测”。
刘 映

喂孩子吃药 这些事必须做到

专家提醒家长，在给孩子服药时，一定要做到下面五点：
吃药前要看包装
统计显示，近1/4的用药错误是使用者搞混了药名及包装。
专家说，儿童常用药美林与艾舒为同一家药厂生产，其外包装不仅尺寸、大小相似，连颜色都趋于一致。若家长误将艾舒当成美林给患儿服用以退热，可造成患儿不能及时退热，甚至发生

高热惊厥。所以，家长给孩子用药前务必仔细核对，以免用错药物。
剂量要计算准确
儿科药物剂量是依照体重计算的，只有用药剂量精确，才能保证既有效又安全。家长掌握不好剂量，应及时咨询医生或相关专业人员。
别混搭食物喂药
年龄小的孩子不愿吃药，一

些家长便把药物与牛奶、果汁等混在一起给孩子服用，但这样做有可能减弱药效，有的食物还会与药物发生反应，造成副作用。
不可强行灌药
对于婴幼儿，喂药时应将患儿抱住或取坐位，头稍后仰，用儿童喂药器将药物从口腔侧缓慢喂入，不能从口腔正中位置强灌，以免将药物灌入气管，造成吸入性肺炎甚至窒息。

切记存储好药物
药物存储方面，最好将大人和儿童的用药分别保存，以免造成药物误食。
此外，专家提醒家长，在给孩子服用药物前，应做好以下五项检查：1.药物名称是否正确。2.是否标有特殊注意事项。3.是否仍在保质期。4.药量是否正确无误。5.大人双手是否清洗干净。
董子畅



资料图