

全心全意护佑患者“心”

——记漯河市第六人民医院（漯河市心血管病医院）心血管内科



团结奋进的市六院心血管内科。

杜娟 摄

■见习记者 刘彩霞

第一次见到市六院副院长兼心血管内科主任赵森，就被她温柔的言谈举止所吸引。如果不是见到她身穿白大褂，很难想到她每天穿梭在病房与手术室间，为患者解决病痛。赵森作为我市心血管内科科学带头人之一，现任中国心力衰竭学会专家委员、河南省医师协会首届心血管内科医师分会委员、漯河市医学会心血管分会和高血压防治分会副主任委员等，带领着一批优秀的医护团队，为医院和科室赢得不少赞誉。

介入手术达到国家级水平

市六院心血管内科作为我市重点专科，拥有一批先进的医疗设备，常年与首都医科大学附属北京安贞医院心脏中心建立紧密、友好的关系，并成为合作单位。北京安贞医院定期选派优秀专家到市六院坐诊、查房、指导科研工作，并且每周定期选派一名介入手术专家来院为患者手术，并把安贞医院先进的诊疗理念和管理模式带进该院，使广大市民在家门口就能享受到北京安贞医院专

家的服务和管理。同时，为提高科室人员的业务水平，市六院心血管内科每年定期安排医护人员到国内知名上级医院进修学习，学成回来后，组织医护人员交流探讨，提高水平。

如今市六院的新病房大楼已投入使用，就医环境大大改善。心血管内科病区设立了我市唯一一套设备先进的杂交手术室，保证了心内科的介入手术和心外科手术的手术可同步进行。今年3月份，北京安贞医院的祖晓麟教授就在这个手术室与科室人员配合协作下，成功完成多例复杂病变的支架植入技术。其中一例应用了药物球囊治疗，此项技术的开展为我市首创，在省内也极为罕见，使我市的介入水平进入国家级水平。同时心内科还开创了冠脉旋磨技术，再一次突破漯河市内介入学科的记录，引领漯河介入手术的发展，打造市六院成为名副其实的漯河市心血管病医院。

急救就是在与时间赛跑

市六院心血管内科现有110张床位，设有普通门诊、专家门诊、绿色通道、导

管室、普通病房、干部病房、CCU病房（冠心病监护病房）及重症心衰病区。其中绿色通道为急性心梗患者提供了快速高效的系统服务，争分夺秒为患者争取抢救时间。只要有120急救接到急性心梗的病人，医院开通绿色通道，患者可由急诊直达导管室，科室医护人员立即手术和综合抢救患者，把患者的危险时间缩到最短，确保患者生命安全。

“科室里经常开展急救培训，所有医护人员的急救意识都很强。只要有急危病人来到医院，每次抢救就像上战场一样，全力以赴挽救每一个生命。”赵森主任告诉记者，特别是在高温和寒冷天气，科室里每天都要抢救两三个急救病人，大家像从刀尖上走过，不敢有一丝的松懈。

心血管内科除了急救，在治疗重症心衰方面也有独到之处，能快速稳定患者病情，是其他医院科室所不具备的。曾经有位75岁的女性患者以“突发呼吸困难30分钟”为主诉入院，进行检查后诊断为“急性心肌梗死致急性左心衰竭心源性休克”。心内科值班医生立即在呼吸机辅助呼吸的情况下纠正心衰治疗。尽管患者呼吸困难症状暂时消失，但必须为患者开通闭塞血管，否则还会随时发生心脏骤停及再发心衰的可能。经过与患者家属充分沟通后，赵森立即给予患者急诊溶栓治疗。用药后，为避免患者病情恶化，医护人员一直守护在患者身边观察病情变化，待患者体征平稳、转危为安后，大家才松了一口气。

为了提高重症心衰治疗效果，安贞医院每月定期派一名重症医学专家来院坐诊、查房、授课。同时，科室专门成立了重症心衰病区，配备国内最先进的治疗仪器“血液超滤机”为患者治疗。

优质服务换来患者认同

在跟赵森主任的交谈中，记者得知

在心血管内科的医护团队里，有个不成文的规定：没有病人的不对，只有我们的不足，满足病人的一切要求。在严格规定下，每位医护人员不能与患者发生争执冲突。只要听到有病人投诉或不满，赵森主任必定追究处理到个人。

在这种看似严格苛刻的服务要求下，却让医患之间的矛盾慢慢减少，彼此多了理解和支持。在一次值班中，一名病人走进主任办公室向赵森反映情况：病房里的一名病人脾气不好，输液时因为护士第一针没有扎上，便开始大声责骂护士。护士一直道歉并换其他人进行扎针，但病人仍在抱怨，令病房里其他病人都看不下去了！听完病人的讲述，赵森笑着解释道：“科室规定护士扎针必须一针扎上，如果第一针没扎上就要道歉，并马上换人来扎针。尽管病人说话难听，但是作为医护人员就要遵守规定，必须用专业的服务和医术让患者满意。”正因为如此，很多病人来到心内科后都感觉到了家的温馨。通过市民之间的口口相传，来科室就诊的患者也在不断增加，不少老年人更是把医护人员当作自己的家人一样对待。

如今，“治未病”成为许多医院健康指导的核心。心脏作为人体的重要器官，疾病预防和心脏康复显得尤为重要。在这方面，心血管内科积极开展心脏康复业务，让医生从单纯的医疗治疗中走出来，通过药物、运动、心理、营养、戒烟五大处方，为患者定制全面、有效的方案，降低心血管疾病的再发率和死亡率，延长生命，提高生存质量，同时让更多市民认识到心脏健康的重要性，防患于未然。

经过不断的自我提高和发展，如今市第六人民医院心血管内科已形成了心血管疾病前期预防、后期诊断、治疗、康复及科研为一体的综合性专科治疗中心，相信在不久的将来一定会为广大群众提供更加精准、高端的医疗服务。

新三院·新形象

颈椎病乱按摩后果严重

一般人遇到颈椎疼痛、颈部肌肉酸软等不适情况，通常首先想到的就是按摩。情况不严重的，自己在家按摩，比较严重的，可能求助于中医推拿、盲人按摩，殊不知在没有任何检查的情况下，轻率进行按摩，可能导致的后果相当严重。

颈椎病发病机理复杂，有的颈椎病不适合或者根本不能按摩，如果不清楚具体的颈椎病情就盲目按摩，或者选择不专业的个人或医疗机构进行按摩，都很可能加重颈椎损伤，甚至导致瘫痪。

颈椎病分为“颈型”、“神经根型”、“交感型”、“脊髓型”、“椎动脉型”和“混合型”六大类别。正规的按摩可适度缓解“交感型颈椎病”和“椎动脉型颈椎病”的症状，但“脊髓型颈椎病”患者绝对不能进行按摩或复位，“脊髓型”是致残率最高的颈椎病，患者任何轻微的动作都可能导致严重后果。

此外，“神经根型颈椎病”在急性期或急性发作期也不能进行按摩或推拿、牵引，否则会引起神经根部炎症、水肿加重、疼痛加剧，使病情恶化。

由于颈椎病症状相似，容易混淆，个人不好判断，因此如果发现颈椎不适，千万不要自作主张先行按摩，应及早到正规医院进行诊断，确诊后再确定治疗方案，确定适于推拿、按摩治疗的，也应在专业医疗机构进行，切忌把自己随便交给没有资质的人员按摩。

大多数的颈椎病患者通过保守治疗可以得到很好的控制和治疗，

比如“交感型颈椎病”和“椎动脉型颈椎病”一般倾向于使用药物来控制疼痛等症状，并增加供血，以局部缓解颈椎病情，同时采用按摩、针灸、牵引理疗等综合治疗方法来逐渐恢复变形的颈椎。

严重的颈椎病则需要进行手术，比如少数症状较重的“神经根型颈椎病”患者和大多数“脊髓型颈椎病”患者就宜采取手术治疗方法。病人可在医生的指导下根据病变的客观情况、病变类型来选择具体的治疗手段。



专家链接

邢季民，市三院推拿按摩科主任，擅长按摩、针灸、小针刀、神经阻滞术等治疗方式，对颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、狭窄性腱鞘炎、中风偏瘫、骨折术后关节功能恢复及各种顽固性疼痛有独到之处。



漯河市精神病医院

科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期，同时也是对青少年来说不管是身体还是心灵都有巨大变化的时期，在这一时期，青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症，其很可能会导致青少年有自杀倾向。产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生的学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长，独立意识的增强，青少年与社会

的接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己，允许自己有缺点，不要过分苛求自己，也不要对外界寄托过高的期望，在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识，希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用，正确看待青少年心理疾病，并采用科学有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。

常耀军



健康课堂

中老年人隔两年要查一次骨密度

骨质疏松是老年人群中一种常见的疾病，会使骨骼脆性增加，从而增加发生脆性骨折的风险。国际骨质疏松基金会报告显示，在中国内地目前50岁以上的群体中，有大约7000万人患有骨质疏松症，每年68.7万人因此发生髋部骨折。另外，腰椎、腕关节也是发生脆性骨折的常见部位。

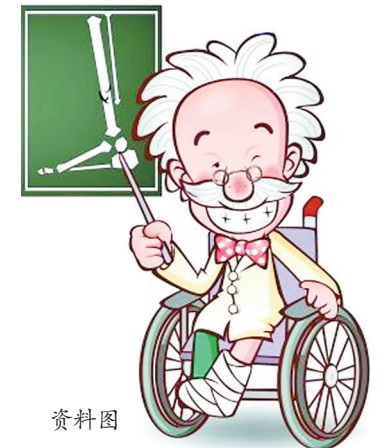
骨质疏松被称为“静悄悄的病”，专家说，很多人通常忽略了骨质疏松的症状，发现时已经产生了骨折。“并不是骨头断掉才叫骨折，骨骼的压缩高度超过10%就属于骨折。”专家解释说。

骨质疏松的发病与年龄密切相关，50岁以上的男性、45岁以上的女性是骨质疏松的高发群体。

“较早绝经的女人发生骨质疏松的可能性大。”专家说，女性绝经后5年内丢失的骨量达到女性一生丢失骨量的三分之一。

专家指出，骨质疏松家族史、吸烟、过量饮酒、体重过轻、类风湿性关节炎、甲亢、使用含激素的药物、安眠药，也是骨质疏松症和骨折的高风险因素。

专家建议，到了骨质疏松高发年龄的人最好隔两年做一个骨密度检查，判定骨量有没有减少。绝经后的女性可用体重和年龄自行计算骨质疏松的危险程度，计算公式为：〔体重（千克）-年龄〕×0.2。计算结果小于-4为高风险，-4~-1之间为中度风险，大于-1为低风险。



资料图

专家提醒，中老年人出现骨痛的症状要及时去正规医院找专业医生检查，切不可忽视。

专家强调，原发性骨质疏松是机体老化的表现之一，通过及早预防，可以延缓它的发生。为此，他建议中老年人每天晒20分钟左右太阳，促进钙的吸收。优质蛋白质对补钙也很重要，建议中老年人一顿吃二两鸡肉或鱼肉，猪骨汤对补钙作用不大。

此外，长期坚持锻炼也能预防骨质疏松，对中老年人而言，散步是最好的运动方式，可以防止关节损伤，建议每天运动45分钟到1小时，每周至少有3次较大的运动量。吴文不建议45岁以上的人爬山，这项运动对骨骼有损害。

大河

抓机遇 强基础 促提升

漯河市民营医院协会召开2017年工作会议

本报讯（见习记者 刘彩霞）4月8日上午9时，漯河市民营医院协会2017年工作会议在市柳江医院六楼会议室举行。市卫计委相关领导、协会会长、副会长和全市20多家民营医院院长、医护人员等前来参加此次会议。

会议上对荣获协会2016年度优秀医生、优秀护士的人员进行表彰，集体颁发荣誉证书、奖杯，鼓励医护人员以先进为榜样，提高自身素质，更好地为人民群众的健康服务。在先进代表现场发言后，会议通报了协会2016年会费收支情况。市民营医院协会会长徐亚辉对协会2016年工作做了系统总结，对2017年协会工作进行周密部署。市卫计委领导对协会工作提出建议和指示。

过去的一年，市民营医院协会在市卫计委领导和支持下，各会员单位积极参与、共同努力，协会各项工作得以顺利开展，漯河民营医院医疗质量明显提升，经营规模不断壮大，综合社会效益及经济效益显著提高。协会通过积极筹备开展技术比武，积极参加市卫计委组织的专业培训及讲座，不断提高民营医院医护人员专业技术水平。通过开展继续再教育项目培训，使民营医院的业务管理及专业技能逐步与市直医院接轨，

医院整体发展更趋于规范。各个民营专科医院根据实际情况，突出特色不断发展壮大，积极开展新技术、新项目，获得不少荣誉。各医院院长通过协会这个平台，相互促进交流，沟通讨论民营医院的工作开展和政策落实实施。百姓健康关乎千家万户，各民营医院在做好自身发展的同时，通过定期进社区义诊、开展知识讲座和惠民优惠措施等，减轻病患就医负担，体现了作为民营医院的社会责任感、使命感和社会公益性。

2017年是“十三五”第二年，也是深化医疗卫生改革的关键之年，漯河市作为医改试点市，分级诊疗、多点执业、组医联体等利好政策等为民营医院的发展提供了空间。在民营医院协会2017年的工作安排中，提出各民营医院要结合自己医院发展特色，认真吃透政策精神，结合相关政策要求，科学合理运用政策，促进本医院健康发展。技术是制约民营医院发展的瓶颈，除了继续组织临床岗位技术比武，协会将继续邀请市直医院对临床、护理专业技术新进展进行培训，开展专业技术讲座，并组织各医院代表走出去，去周边地市参观学习交流，在不断提高技术的同时，促进优质服务的快速提升。



优秀医生、优秀护士受表彰。

刘彩霞 摄

会议通过认清形势、抓机遇、提升内涵、寻求突破四个方面进行分析讲解。通过详细介绍目前全市医改的形势和政策，让各民营医院的院长知道所面临的机遇和挑战。会议指出，民营医院要找准定位，开拓思路、谋求发展，在提升内涵的同时，抓好医院医疗质量和医疗安全，各医院内部要做好专项检查 and 排查，根据实际情况出台“医疗质量

和医疗安全年”活动。如今各医院之间竞争压力明显，公立医院已陆续跟外省医院合作，各民营医院除了相互协作抱团发展，也要靠大联动。通过柔性引才，把外省知名的医生引进医院坐诊，相互学习交流。除了技术的提升，民营医院可以根据公立医院的短板，顺势发展自己的优势特色，用服务来提升民营医院的形象。

高血压患者如何保持情绪稳定

高血压，是生活中常见的一种心血管疾病，是一种慢性、进展性疾病，患病后由于治疗用药的慢性及病情进展的不良预后，患者容易产生焦虑、抑郁或紧张不安等不良情绪，往往情绪波动较大甚至脾气暴躁。医学研究认为，高血压患者随意发脾气，其实对病情非常不利，而哪怕是略微舒缓一下膨胀的情绪，对血压的控制也是非常有好处的。

那么高血压患者情绪不稳定怎么办？高血压如何保持情绪稳定？

正确认识疾病，主动配合治疗

高血压虽是慢性疾病，但并非不治之症，只要坚持长期合理的有效治疗，血压完全可以控制，减少严重并发症发生。患者应树立信心，积极配合治疗，增强医嘱服药、定期检查的主动顺应性。

避免不良刺激，保持心情愉快

一些不良情绪会增加有关激素的分

泌，促使小动脉痉挛收缩而使血压产生波动、升高，甚至发生心脑血管并发症，而愉悦、轻松的心境有益于稳定血压。因此，高血压病人应尽量避免各种强烈或长期的精神打击或刺激，一旦遇到这些负性刺激，应学会“冷处理”。

培养业余爱好，丰富精神生活

为了缓解来自工作、生活的压力，要适时放松紧张的精神状态。可有目的地培养一些清闲、优雅、陶冶情趣、宁静心神的个人爱好和业余活动，如观赏花卉草、聆听轻松的音乐、练习书法绘画等。并可根据自己的体力情况，适当参加一些诸如旅游、垂钓、跳舞等娱乐活动，从而达到消除紧张疲劳，放松身心的效果。

适当运动促减肥

经常运动，参加体育锻炼，可提高心血管系统性能，使血管的舒缩运动趋

向正常化，并且可以降低血糖和血脂浓度，缓解和预防高血压。减肥是降血压的良好方法之一，它不但可以降低血压，还可以有效地预防动脉粥样硬化。减肥的方法，应采取适当节制饮食、增加活动量的综合措施，切记不能乱用药物减肥。

生活起居有规律

根据人体的生物钟节律要求，必须养成按时睡眠、按时起床、按时就餐的良好习惯。对于高血压患者，生活规律是稳定血压、恢复健康的保证。因此，高血压患者要保证充足的睡眠时间，睡前1小时避免过度的思维活动。

饮食以低脂肪、低胆固醇为主

合理的饮食可以帮助高血压患者稳定情绪，饮食应限制动物脂肪，如猪油、奶油等以及含胆固醇较高的食物，减少蛋黄、鱼子等的摄入。多食用植物

油，如豆油、菜籽油等，因其中含有不饱和脂肪酸，可促进胆固醇排泄，减少血液胆固醇的含量。多吃含碘食物，如海带、紫菜等海产品，因为碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积，防止动脉硬化发生。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

健康教育所

