

树标杆 找差距 促整改

市卫计系统全力以赴抓“创文”



本报讯(文/图 见习记者 刘彩霞 通讯员 谷东方)为让全系统干部职工凝聚共识,攻坚克难,以饱满的热情,圆满完成“创文”重任。日前,市卫计委创建全国文明城市工作领导小组和办公室成员,各区卫计委(办)、医院分管创文工作的领导和科室负责人,对市二院“创文”进展情况进行现场观摩指导(如图)。

在观摩现场,不少参观人员对市二院大门口设置的“学雷锋志愿服务站”好评连连。志愿服务站内墙上悬挂着志愿服务宣传版面,桌面上摆放着针线包、老花镜、温度计等物品,方便市民免费使用。该院的门诊大厅里,除了摆放有常规的健康知识宣传版面,还专门摆放了被评为“最美卫

计人”和“最美护士”的医护人员宣传展板,把医护人员的责任感、专业水平展示给广大患者。参观人员纷纷面对所承担的“创文”重任,市卫计委全力以赴加大创建力度,要求各单位从思想上、工作上找差距,以市二院为标杆,用细致的工作态度和严谨的工作作风推进“创文”工作,提高整改工作的针对性和实效性。对整改不力、工作落后的单位进行通报,对一把手进行约谈,并把工作会安排在落后单位举行,全面推进市卫计系统“创文”工作上新台阶。

新三院·新形象

科学预防胆囊息肉

胆囊息肉是指胆囊壁向囊腔内呈息肉样隆起的一类病变。专家介绍,不吃早餐、运动量少、食物偏油、暴饮暴食、吃得过于油腻或长期吃素都容易诱发胆囊息肉。那该如何预防呢?

1.禁酒及含酒精类饮料。酒精在体内主要通过肝脏分解、解毒,所以,酒精可直接损伤肝功能,引起肝功能失调,使胆汁的分泌、排出过程紊乱,从而刺激胆囊形成新的息肉,或使原来的息肉增长、变大,增加胆囊息肉的癌变系数。

2.饮食要规律、早餐要吃好。规律饮食、吃好早餐对胆囊息肉患者极其重要。人体肝脏分泌胆汁,分泌的胆汁存储在胆囊内,而胆汁的功能主要是消化油性食物。如果不吃早餐,则晚上分泌的胆汁利用不上,存留于胆囊内,胆汁在胆囊内滞留时间过长,即可刺激胆囊形成胆囊息肉或使原来的息肉增大、增多,所以早餐最好吃些含植物油的食物。

3.低胆固醇饮食。胆固醇摄入量过多,可加重肝胆的代谢、清理负担,并引起多余的胆固醇在胆囊壁结晶、积聚和沉淀,从而形成息肉,所以,饮食应降低胆固醇摄入量,尤其是晚上,应避免进食高胆固醇类食品,如鸡蛋(尤其是蛋黄)、肥肉、海鲜、无鳞鱼类、动物内脏等食品。

患有胆囊息肉的人们不必太担心,除非医生特别告知需要治疗,其实都是可以通过在日常生活改变来治愈的。有着一个开朗的心态,对治愈胆囊息肉也是有很大好处的。



专家链接
高广伟,市三院外科主任,神经外科主任医师,硕士研究生学历,先后进修于第四军医大学、同济大学。擅长:高血压脑出血的微创手术,各种颅脑损伤的规范治疗,颅内、椎管内肿瘤的显微外科手术,如脑膜瘤、听神经瘤、垂体瘤、颅咽管瘤、室管膜瘤等显微外科手术。

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:3134198

市二院为98岁老人完成股骨头置换术

本报讯(文/图 见习记者 刘彩霞)“这次手术能这么成功,多亏了市二院的医护人员。要不是他们医术精湛,老人这么大年龄做手术都是个难题。”6月7日上午,在病房里,患者唐大爷的女儿激动地说。近日,市二院骨科、麻醉科等多科室相互协作,共同为来院就诊的98岁高龄患者唐大爷成功完成了右髋关节人工股骨头置换手术。

“说起来,老人第一次髋关节骨折时,就是咱院的魏春生主任做的手术。”2009年4月份,当时91岁的唐大爷因为一次意外事故造成左股骨颈骨折。送到市二院后,骨科主任魏春生给唐大爷进行了人工髋关节置换手术,术后老人恢复良好,5天后出院自己走回家。

今年5月23日,在家人的陪伴下,唐大爷又到市二院骨科进行检查。原来唐大爷在家不慎摔倒,右髋部一直疼痛,活动时疼痛加重,经诊断结果显示老人右股骨颈骨折。

确诊后,怎样为老人进行相应的治疗,成了科室医护人员讨论的焦点。针对患者已经98岁高龄这一特点,魏春生认为,高龄老人髋部骨折治疗目的就是尽快让患者能够坐起、站起,千方百计力争恢复骨折前状态,想方设法打断“卧床”导致一系列并发症的恶性循环。

在与患者家人沟通后,魏春生随即对老人进行详尽的全面评估,并会同麻醉科专家联合会诊,决定为老人实施人工髋关节置换术。

因为高龄老人身体机能相对较差、恢复起来慢,高龄对麻醉技术也是很大的考验,为确保手术安全,手术前,麻醉师对老人的身体条件进行了再次评估,并详细制订了手术麻醉方案。手术要求在保证质量的前提下缩短时间,尽量减少患者创伤,减少出血量,此次置换手术只用了14分钟。手术成功后,在医护人员的精心治疗和护理下,唐大爷已经能自己慢慢移动着下床,处在恢复期。

“术后家属的照顾对老人身体恢复很重要,定时让老人下床站立、走一走,有助于恢复老人的精神面貌。”魏春生表示,此次手术之所以能成功,除了院内各科室在手术期间相互配合协作,离不开老人自身良好的体质、家属积极做出的决断和对医护人员的信任。由于医院周边老城区居民较多,每年魏春生都会接诊15例左右的90岁以上高龄患者,并进行髋关节手术,而98岁的唐大爷是魏春生行医30年以来,手术年龄最高的老人。



该院骨科主任魏春生察看老人术后恢复情况。

据了解,髋关节骨折被普遍称为“人生的最后一次骨折”。许多市民出于担心老人的年龄和身体,都认为老人出现髋关节骨折后,应尽量选择保守治疗。但是如果老人骨折后长期卧床,会使原本衰退的身体机能随着活动减少而进一步减

退,引起心肺功能下降等多种并发症,威胁生命健康。“年事已高的老人如果发生骨折,检查后如果没有手术禁忌症、身体情况良好,是可以考虑选择手术治疗。通过手术让老人早日下床,重拾生活信心。”魏春生说。

如何远离空调病

夏季天气炎热,很多人恨不得一整天都待在空调房里,但是这样时间长了就容易出现鼻塞、头昏、乏力、关节疼痛、大脑神经失衡、皮肤发紧发干等“空调病”症状。那要怎么预防“空调病”呢?

1.控制温度,加强空气流通。尽量避免长时间待在空调房内;室温26℃左右最佳,室内外温差不要超过5℃,室内湿度控制在60%左右;同时,间隔1~3小时就要注意通风换气。

2.分段进出室内外。带着一身热气进入空调房,会使脑血管快速收缩,极易引起头痛、心脏病甚至中风。建议在室内先待3~5分钟,然后走出室外到阴凉处待几分钟,扭扭腰、伸展下身体后再进入室内,反复2~3次,等身体能适应室内低温,就可留在空调房了。

3.注意保湿。空调房内易流失水分,造成鼻腔黏膜过干,甚至引发支气管炎,长期受冷气侵袭,肌肤也容易干皱,严重时,皮肤还会发痒、起疹子,这就需要多喝温水,补充水分。同时,放一杯水在身旁或适度栽种植物,以增加环境湿度。而且,植

物能减少二氧化碳浓度,起到调节空气的功能。

4.适当添加衣物。长时间在办公室、写字楼里工作,不防备一身长袖衣服,膝部的关节最好用毛巾或厚一点的衣服加以保护,同时隔一段时间就站起来活动,以增进末梢血液循环。

5.给眼睛一点温暖。眼睛干涩也是一种常见的“空调病”,特别好发于戴隐形眼镜或有慢性结膜炎的人。在空调房内,除适度用眼药水外,不妨拿条毛巾敷眼,有助于缓解症状、消除疲劳。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)



疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

漯河市精神病医院

精神病患者孕期如何用药

李先生:我爱人患有精神分裂症,已坚持服药两年多,现在病情稳定。最近我们想要孩子,听说药物有影响,不用药又怕复发,请问我们该怎么办?

市精神病医院副院长、主治医师丁红运:你爱人病情稳定两年以上,可以考虑要孩子,至于精神科药物方面的影响,现在比较一致的看法是:

1.除抗癫痫药物外,通常使用的抗精神病药物不会对胎儿的发育造成严重影响,但对怀孕最初3个月内的孕妇,最好不用抗精神病药物。

2.对怀孕3个月以上和离产期1个月以上的孕妇,最好坚持使用抗精神病药物。

3.对预产1个月内的孕妇,可考虑减药或停药处理,以防止精神科药物

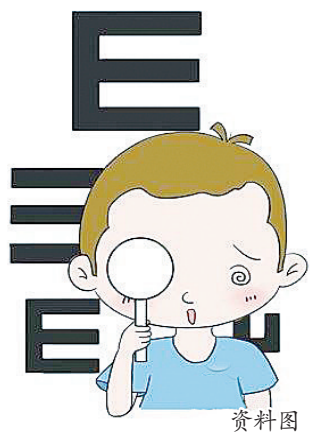
对分娩和新生儿的影响。

4.不同药物对哺乳的影响是不一致的,但很多药物都可能从乳汁中排出。主张婴儿采取人工喂养的方法。

5.如果孕期停药后,病情有复发迹象,建议服用新型抗精神病药物,最好在专科医生指导下进行。 赵建华

关注精神健康 构建和谐
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(原昆仑路),乘36路公交车
医院地址:井岗山路北段与纬八路交叉口东北角,乘9路公交车

宝宝3岁就要定期做眼科检查



资料图

专家提醒,青少年和儿童也要注意视力下降的问题。“一般情况下,幼儿在3岁左右,就应开始进行常规眼科

检查,以排除屈光不正,比如近视、散光、远视。”

专家还提醒,家长要细心观察孩子,看有没有眼球偏斜、看东西老是眯着眼睛或歪头现象。一旦发现,要及时带孩子到眼科检查,以便明确是不是真正的近视,并及早予以治疗和矫正。

同时,关于眼睛的健康,辨色能力也不容忽视。辨色能力的缺陷,有

先天性和后天性两大类,前者为遗传性色觉缺陷,后者见于视网膜、脉络膜、视神经或视路的疾病。

先天性色觉异常分色盲和色弱两种类型。先天性色觉障碍通常称为色盲,它不能分辨自然光谱中的各种颜色或某种颜色。而对颜色的辨别能力差的则称色弱。色盲又分为全色盲和部分色盲,比如红色盲、绿色盲、蓝黄色盲等。色弱也包括全色弱和部分

色弱,如红色弱、绿色弱、蓝黄色弱等。此外,色弱通常属于异常三色性色觉,虽具有对三原色的感受能力,但对色调和饱和度的辨别能力差。

专家提醒,色觉对从事驾驶、印染、医学、美术等工作者至关重要,因此,色觉检查已成为服兵役、就业、就学前体检的常规项目。“因此,家长要及早带孩子进行色觉检查,及时发现问题。” 洗咏琪

防治骨质疏松 避免这些误区

误区一:预防骨质疏松只须补钙
专家:还要补活性维生素D3

很多人都知道,预防骨质疏松需要经常补钙,但光吃钙片是不够的。“因为我们从食物中摄取或直接补充的钙,需要在活性维生素D3的帮助下才能被人体吸收。因此,单纯补钙并不能改善骨质疏松。”

普通维生素D需要肝、肾激活成为活性维生素D3,才能发挥作用。因此,如果肝肾功能有损害,体内转化酶的活性降低,就会导致活性维生素D3严重不足,从而影响着钙的吸收和骨骼健康。“因此,对于骨质疏松症患者,补充活性维生素D3尤为重要。”

误区二:只有老年人才会得骨质疏松
专家:青壮年或孕妇也会得

骨质疏松症可分为以下几类:一是原发性骨质疏松症,比如老年性骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等。二是继发于其他疾病之后的骨质疏松,比如甲状性骨质疏松症、糖尿病性骨质疏松症等。三是特发性骨质疏松症,比如原因不明的青壮年骨质疏松及妇女妊娠所致骨质疏松等。因此,骨质疏松绝不是老年人的专利。

误区三:是否骨质疏松能自查
专家:初期和中期感觉不明显
大多数骨质疏松症患者在初期和中期都不会出现异常感觉或感觉不明显。骨质疏松的早期诊断需依靠骨密度仪及定量CT检查来判断。病程10年以上,可通过X光拍片来检查确认。

误区四:补钙喝骨头汤、吃菠菜烧豆腐

专家:菠菜烧豆腐反而要少吃

骨头汤里含钙量并不高,特别是汤里脂肪含量高,而脂肪与钙结合成皂化物,反而会妨碍钙的吸收与利用。而菠菜、茭白、竹笋、洋葱和韭菜含有较多的草酸,易与钙结合成不溶性的钙盐,很难被人体吸收利用。因此,菠菜烧豆腐反而要少吃。

误区五:骨质增生不能补钙

专家:同时患有骨质疏松仍需补钙
其实,骨质增生常常是继发于骨质疏松后机体的代偿过程中发生钙异位沉积所致。因此,出现骨质增生,并非就代表钙多了或钙已足够。患有骨质增生的患者,如果同时患有骨质疏松,仍然需要补钙。

误区六:骨质疏松症患者需静养

专家:长期卧床会加速骨质疏松

运动可以强筋骨,改善骨骼的血液循环,增强骨密度。而且,在户外阳光下活动,可以增强维生素D的合成与吸收,有助于钙在体内的吸收与利用。如果长期卧床和静坐,会加速骨质疏松。

误区七:骨质疏松症用药断断续续

专家:漏服一半药几乎相当于未服药
骨质疏松症用药少于6个月对骨折几乎没有保护作用。用药一年后停药,仅能在停药后6个月内继续发挥保护作用。漏服一半药物,几乎相当于没有服药。所以,骨质疏松不能满足于一年的治疗,需要进行长期治疗。如果患者能耐受,骨质疏松的初次治疗最好保持3~5年。 黄蓉芳

图说新闻



近日,漯河市大参林医药有限公司携手河南德宜信医药精英俱乐部,举行关爱孤儿爱心募捐活动。 见习记者 刘彩霞 摄