

用爱和责任守护希望

——记漯河市第二人民医院妇产科



温馨舒适的妇产科病区。

图片由市二院提供

■本报记者 刘丹

她们是孕妇心中的希望，是新生命的见证者；她们耐心地细致地为患者讲解孕期相关知识；面对高危妊娠产妇，她们第一时间启动应急小组，全力以赴力保母婴平安。在春风化雨之间守望新生命，她们，就是漯河市第二人民医院（以下简称“市二院”）妇产科团队的医护人员。

作为全市医学重点专科，市二院妇产科历经60年发展，在产科急危重症救治、腹腔镜及全腹腔镜下子宫全切手术、宫颈癌根治术等妇科微创技术、不孕不育治疗、盆底功能障碍康复、围绝经期疾病、妇科肿瘤合并“三高”、合并心脏病以及妇科中医中药的应用等方面都有着独到之处。学科带头人张瑞玲主任带领的团队获得了国家级“巾帼文明岗”

凌晨时分的生死大营救

2017年11月3日凌晨3点58分，正在睡梦中的张瑞玲被一阵急促的电话铃声惊醒，当听到值班医生说产妇是脐带脱垂时，张瑞玲一边电话指导操作，一边开车奔向医院。妇产科医生罗素霞、邢旭娜，还有麻醉科主任李恒然、儿童重症医学学科主任祁亚平也都匆忙赶往医院……此时，产房内的抢救也在紧张地进行。

当晚产房内的二胎产妇宫口开8cm，破膜后胎心瞬间降至50余次/分钟（正常胎心140次/分钟左右），值班医生

杨慧丽检查发现胎先露前方已有脐带脱出。脐带是胎儿生命的桥梁，脐带脱垂后受到胎头压迫，脐带血流中断会危及宝宝的生命，“脐带脱垂”是产科急症！在8~10分钟内，腹内的小生命即会窒息死亡！时间就是生命，值班医生杨慧丽立即用手推着胎头尽力把脱垂的脐带向宫腔内托，一动也不敢动，助产士赵变歌等将产床倾斜15度角，保持臀部高位，同时监护胎心、持续吸氧，通知手术室产房就地急诊剖宫产等处理。仅仅10分钟相关人员迅速到位，一场惊心动魄的生死大抢救开始了。

所有医护人员分工合作，配合默契，动作敏捷，随着婴儿的一声啼哭，所有悬起来的心才缓缓地放了下来。手术顺利结束，新生儿出生评分7分，送入NICU继续观察。

“医生手托胎头，使胎儿受压缓解，为后续抢救赢得了宝贵的时间；另外，各科室的快速反应、相互协作以及医院新病房楼配备的高端设施都为抢救提供了保障。”采访中，张瑞玲对医院的应急机制和团队实力做了中肯的表述。作为一名妇产科医生，随时要面对这些紧急情况，张瑞玲要求团队中的每一个人不仅要熟练掌握各种应急技术，更要时刻保证清醒的头脑以应对各种情况。尽管有20多年临床经验，但张瑞玲一时

一刻都不敢松懈，“我们是在和时间赛跑，孕妇能早一秒得到有效治疗，母子平安才会有保障。”张瑞玲说，“我们一直都处在待命状态。”

精湛医术守护一方百姓健康

妇产科疾病是威胁妇女儿童健康的主要疾病之一。为了更好地救治患者，这群巾帼“战士”们无私奉献，勇攀医学高峰，在各自的领域里绽放异彩，团队技术实力在全市及周边地市妇产科领域堪称翘楚。

科室主任、主任医师张瑞玲不仅是科室专业学术带头人，还担任市妇产科学会副主任委员、市围产医学会副主任委员、市生殖医学会副主任委员、省康复医学会常务理事、省抗癌协会会员等。张瑞玲在工作之余，还潜心钻研医学知识，对围绝经期疾病和不孕不育病人的中西医结合治疗，收获了良好的临床效果。

副主任医师井红鸽在妇产科微创、妇科肿瘤手术领域独树一帜，经她手术和治疗过的肿瘤病人后期恢复良好。郭枝医生精心练就的产后康复治疗让一些由于种种原因造成产后盆底松弛脱垂的产妇重拾自信。护士长高莹以娴熟的手法治愈了许多产后积乳成块、积脓高烧的哺乳期妈妈。这些病人，过去只能靠手术切开引

流，而高莹则以高超的按摩技术解决了这一难题。

市二院妇产科团队一直致力于国内外前沿技术的探索和实践，数年来，科室医护人员相继在北京301医院、北京妇产科医院、第四军医大、郑大一附院、省人民医院、河北省第四人民医院进修学习，使该院妇产科技术水平迈上新台阶。产科的重症救治是科室强项，2010年9月，她们就遇到一例凶险的产前羊水栓塞病人。这种病例发病率极低，死亡率极高。而当时病人的家属在外地，手术单上无人签字，张瑞玲当机立断，立即启动生命绿色通道，在20分钟内取出新生儿，全力抢救产妇，20余人的抢救团队，不遗余力、竭力奋战……最终使母子双双脱离危险，恢复良好。而对于时常遇到的重度子痫前期凶险性前置胎盘、产科大出血DIC2病人，科室团队时时展示出她们坚强的意志和高超的医术。

医院新病房楼的建成又让该院妇产科如虎添翼，产房临产区设有标准手术间，配置了直达手术室、NICU、消毒供应中心的专用电梯，为紧急手术、抢救重患创造了有利条件和保障。

从设备到技术，从人才到服务，在市二院妇产科这个生命的摇篮里，阳光般的关爱充满了整个病房，呵护着这里的每一个生命。

新三院·新形象

冬季呼吸道疾病的预防

天冷了，人们主要在室内活动，门窗紧闭，室内通风不足，大大增加了呼吸道传染病的发生几率。流行性感冒主要通过呼吸道传播，流感流行季节应少去公共场所或空气混浊场所；慢性疾病患者、老年人、儿童等可考虑用流感疫苗进行免疫预防。另外，要注意防寒保暖，预防普通感冒的发生和慢性支气管炎、哮喘的复发。

为了预防冬季呼吸道疾病，还需注意以下事项：

一、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。冬天很多人喜欢待在室内，多种病毒、病菌附着在固体或液体颗粒上，悬浮于空气中，容易滋生繁殖，其中以咳嗽产生的飞沫携带微生物最多，极易引发感冒、气管炎等多种呼吸道疾病。因此，应注意常开门窗通风换气。

二、提高室内空气的相对湿度。冬天空气干燥，湿度较低，加上暖气和空调的使用，不少人会出现口干舌燥、流鼻血、嗓子疼的症状，使人体上呼吸道的防御功能降低，继而诱发各种呼吸道疾病。尤其是气管炎、支气管炎、肺炎、肺脓肿、肺结核、支气管哮喘等较严重的呼吸道疾病对室内环境比较敏感。

三、注意自我防护，尽量少去

“高危场所”。市民应注意保持良好的个人卫生习惯，去人口密集的場所，最好戴口罩。有慢性基础病的人群更要注意外界气候变化对自身的影响，身体一旦出现不适时，应迅速到正规医院就诊。



专家链接

裴杏月，呼吸内科副主任，呼吸内科主任医师，毕业于河南医科大学，曾进修于解放军总医院。

专长：呼吸系统各种疾病诊治，如慢性支气管炎、肺心病、肺炎、哮喘、支气管扩张、肺及支气管肿瘤，不明原因咳嗽、咯血、呼吸困难等。



漯河医专二附院

开展抗菌药物合理使用宣传周活动

本报讯（记者 刘丹）每年11月的第三周是世界卫生组织确定的“世界提高抗菌药物认识周”。为提高人民群众合理使用抗菌药物的意识和水平，11月13日~19日，漯河医专二附院药剂科和院感染管理科联合组织开展了以“慎重对待抗生素”为主题的“2017年抗菌药物合理使用宣传周”活动。

活动以宣传展板、电子屏幕、微

信平台、宣传册、临床药师现场讲解等形式向医务人员和患者及患者家属进行广泛宣传。现场互动交流中，患者及家属积极提问，气氛活跃，临床药师耐心倾听解答问题，受到了患者的好评。此次宣传活动，提高了社会公众和医务人员对细菌耐药危机的认识，改变了社会公众“消炎药就是抗生素”的错误观念，提高了合理使用抗菌药物的意识和水平。

肺结核病防治小知识

么办？

我市、县结核病防治机构专门负责肺结核的诊断、治疗和管理。怀疑得了肺结核，应及时到这些机构检查和

4.如果得了肺结核怎么办？

如果得了肺结核，患者应当停工、休学，隔离治疗，尽量不要去公共场所，尤其是封闭的场所。处于传染期的患者去公共场所时要主动佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不要随地吐痰，这样能减少结核菌的传播。

5.肺结核可以治愈吗？

只要坚持正规治疗，绝

大多数肺结核患者是可以治愈的。早发现、早诊断、早治疗是肺结核能否治愈的关键。新发传染性肺结核的彻底治愈时间一般需要服药6~8个月，而且中途不能漏服和间断服药。如果私自停药或间断服药，不但极易复发，还有可能产生耐药性。耐药后的肺结核患者治疗技术复杂、治疗时间更长（18~24个月）、治疗费用更大（约是非耐药肺结核治疗费用的100倍左右）。

6.应该如何预防肺结核？

第一，接种疫苗。目前我国新生儿免费接种卡介苗，能有效预防儿童重症肺结核的

生，但是不能完全避免被传染。

第二，肺结核主要通过呼吸道传播，平时房间要经常开窗通风，尤其是教室、宿舍等人员密集的場所。

第三，进入高危场所时，比如医院、结核科门诊等，建议佩戴医用防护口罩。

第四，饮食均衡，劳逸结合，保证充足睡眠，加强体育锻炼，增强自身免疫力。

最后提醒大家，结核病也没那么可怕，我们主动去了解结核病相关知识，知

晓科学防护，养成良好的生活习惯，就能远离结核的危害。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

漯河市疾病预防控制中心、市健康教育所



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

养生之道

俗语说“人老腿先老”，预防衰老能否从“腿”上下工夫？专家提倡温和健步走，以加强对膝关节的日常保护。为什么说“人老腿先老”呢？专家介绍，进入老年后，人体器官会出现衰老。骨关节是日常生活中使用最多、负荷最多的运动器官，自然磨损尤其厉害。膝关节是人类最大

人老腿先老 防病“迈开腿”

的关节，长期劳损就会首先受到破坏。因此，很多人会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、上下楼困难甚至不能行走等现象，这就是人们常说的“人老腿先老”。

“步行是一种静中有动、动中有静的健身方式。”专家说，以轻快的步伐散步15分钟左右，即可缓解解

张、焦虑的情绪。此外，坚持步行还有“几增几减”的作用。

比如，步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力；增强血管弹性，减少血管破裂的可能性；增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，并能使关节灵活，促进人体血液循环和新陈代谢；增强消化腺的

分泌功能，促进胃肠有规律地蠕动，增加食欲，对防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有作用。

同时，步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积，减少血糖转化成甘油三酯的机会；能减少血凝块的形成，减少心肌梗塞的可能性；减少人体腹部脂肪的

积聚，保持人体的形体美；减少激素的产生，过多的肾上腺素的产生，会引起动脉血管疾病。

需要注意的是，膝关节惧“寒”怕“风”，冬春季节尤其应注意保暖。爬山、上下楼梯等运动对膝关节磨损较大，注意量力而行，勿短时间内超量、反复进行。

新华

吃出健康

天气渐寒，冰凉的水果吃完后可能使肠胃不舒服，如果加热做熟可以减缓这种不适，还有特别的营养功效。水果熟吃可以促进β胡萝卜素的吸收。橙黄色水果如芒果、菠萝富含β胡萝卜素，这种物质可在体内转化为维生素A，有缓解眼睛疲劳的作用。但水果中的β胡萝卜素位于细胞内，仅仅靠咀嚼难以使其释放，加热能破坏水果组织，让β胡萝卜素充分释放，使护眼功效更佳。

特殊人群熟吃水果更利健康。脾胃虚弱的人，将水

果做熟吃，可以减缓寒凉引起的肠胃不适，加热还可以灭活水果中某些对消化道有伤害的蛋白酶，减少肠道受到的刺激。做熟后的水果，味道更浓郁，酸甜可口，对于食欲不佳的人有开胃消食的功效。蒸煮等烹调方式能使水果变得软糯，很适合牙口不好的老年人食用。

一些人担心水果做熟后会损失很多营养物质，其实大可不必，因为膳食纤维和矿物质不会因加热而损失，主要损失的只是少量维生素，尤其是维生素C。据美国农业部的数据

分析显示，常见的食物做熟后维生素损失量大约只为10%~25%。损失的维生素可以多吃蔬菜来补充，如大白菜、绿苋菜、芦笋、莲藕、甘蓝等蔬菜维生素C含量都很高。

水果做熟吃要讲究技巧。家里存放的水果如果苹果、梨，由于天气干燥容易放霉，口感变差，可以切块放入半锅中，中火慢炖，汤和果实一起食用，润燥又润肠道。但质地较软的浆果比如蓝莓、草莓等，加热过程中容易烂，会增加维生素的损失，也影响感官，最好生



吃。煮后的水果口感太酸可以加些蜂蜜，尽量不要放糖，过量精制糖不仅增加龋齿风险，也容易导致能量堆积。熟的水

果升血糖速度更快，糖尿病患者要谨慎吃。

推荐两款水果熟吃的食谱。枸杞煮梨水：梨去皮去核切块，连同枸杞一起用水煮，至枸杞皮完全舒展，梨熟透。枸杞护眼，梨润肺燥，适合秋冬用眼的上班族。蒸山楂苹果：山楂、苹果去皮去核，放入碗中，在电饭煲里蒸熟。一个苹果配一两颗山楂，刚好酸甜可口，促进食欲、助消化，但是两者果胶含量都较高，应避免过量食用。

据《生命时报》

图说新闻



近日，市第三人民医院举办了“职工礼仪风采大赛”，NICU“天使守护队”荣获一等奖，ICU、内一科荣获二等奖，儿科、妇产科、财务科荣获三等奖。

见习记者 刘彩霞 摄

漯河市精神病医院

高血压伴发焦虑抑郁

我国成年人中，高血压患病率为6%~15%，其中半数以上的病人会出现脑衰弱综合征，而焦虑抑郁作为负性情绪，也广泛存在于疾病的不同阶段，应引起患者的高度重视。主要临床表现有：

焦虑症状群

与典型的广泛焦虑或惊恐发作不同，高血压伴发的焦虑核心是躯体症状，主要表现为：1.焦虑不安，紧张恐惧，因担心自己的病治不好、怀疑医生诊断有误而多方求治。2.思维集中在疾病上面，反复向别人述说自己的疾病，以寻求支持。3.睡眠障碍：早醒，失眠多梦，入睡困难；消化系统症状：食欲差，恶心，呕吐；心血管症状：心慌，面部充血；呼吸系统症状：胸闷，呼吸困难。还可出现各种疼痛及植物神经系统症状。

抑郁症状群

与典型抑郁症状比较有明显区别，高血压伴发的抑郁患者表情痛苦，不愿与人交谈，活动少，反应缓慢，心境低落随躯体疾病的变化而变

化。

焦虑抑郁症状群

临床上焦虑抑郁常共病存在，表现既有焦虑症状，又有抑郁症状，如情绪不稳定，烦躁，易悲伤及各种躯体不适。

高血压伴发的焦虑抑郁症状一般随原发疾病的康复而消失，二者呈平行关系。但长期存在的负性情绪会对患者的生理、社会功能等产生不良影响，少数患者因严重的焦虑或抑郁而出现意外。在此提醒广大高血压患者平时要保持良好心态，发现上述症状后要及时到医院就诊。

王建刚

