

国际骨科大会上的“漯河声音”

——记漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）骨科

■本报记者 杨三川

“能够在国际骨科大会上发言，与国内外众多知名骨科专家共同交流学术成果，不仅是我的荣幸，也是我院的一份荣誉，体现了国内骨科学界对我院骨科技术实力的充分肯定，也激励我在今后的学习和工作中更加脚踏实地、刻苦钻研，为推动我院骨科持续良好发展贡献自身的力量，以精湛的医术为更多患者解除病痛。”陈宏峰对记者说。

近日，由中华医学会、中华医学会儿科学分会主办的“中华医学会第十九届骨科学术会议暨第十二届COA国际学术大会”（下称“COA大会”）在珠海闭幕，漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）副院长吴广良、曹鹏克及该院骨科专家团队十余人一行应邀出席了会议。陈宏峰就是该团队中的一员，也是我市唯一一位获得本届COA大会发言资格的医师。

骨科团队阵容强大 COA大会上备受瞩目

COA大会是我国级别最高、规模最大的骨科学术会议。此届也是我市骨科医院历年来出席专家人数最多、涵盖学科领域最广的一次。

会议设置了大会发言、专题研讨、病壁报展示等多种交流形式。大会核心议程“大会发言”环节历来是学术“大腕”云集、思想知识交锋的主战场，北京积水潭医院、上海同济大学附属医院等一批国内知名医院的顶尖专家纷纷发声，畅谈骨科前沿的新技术、新理论。

其间，漯河医专二附院足踝外科学组的陈宏峰以专业论文“解剖修复陈旧性踝关节外侧韧带损伤”为题进行了精彩的学术讲座，他生动的讲

解、丰富的实例及深刻的剖析赢得了现场经久不息的掌声。

能被选为大会发言人，向在场的两千多位国内外骨科同仁做学术报告是一份特殊的荣誉，发论文是经大会学术委员会从两万多篇投稿中精心筛选出来的，优中选优，具有较高的学术价值和典型性、科学性，展现了当前骨科专业发展的前沿动态。地市级医院医师能在如此高规格会议上作发言人的寥寥无几。

国际骨科大会上的“漯河声音”铿锵有力！漯河医专二附院的骨科发展态势喜人！

漯河医专第二附属医院是以骨科为特色专科的三级综合医院，骨科为省医学重点培育学科，是全省综合医院中规模较大、分科较细、技术力量雄厚的特色专科，作为我市医疗特色专科的名片，在豫中南地区享有很高声誉。

在大会上受到广泛关注的陈宏峰是近年来该院骨科发展的一个缩影，该院骨科团队还为大会送上一份备受瞩目的“学术厚礼”：吴广良、侯秀伟、李付彬、甄相周、杨冬松、郭前进等十几位骨科专家报送的二十多篇论文作为壁报和电子壁报在大会上进行了展示，并被收录进电子论文集与世界各国专家交流，内容涵盖脊柱、关节、创伤、骨肿瘤、关节镜与运动医学、微创、骨质疏松、小儿骨科等多个学科和分支学科，全面展现了近年来该院骨科在科研、临床、学术方面取得的丰硕成果。

对此，该院副院长吴广良说：“近年来，我院骨科团队秉承学术治科、科研开路的理念，始终紧盯国内外骨科发展动态，努力开展新技术、新业务，时常组织专业学习、技术研讨，积极参与学术交流，在国内骨科

领域的知名度和影响力进一步扩大。特别是培养了一批术有专攻、精益求精的青年医生，他们在各自专业领域均取得了可喜成果，为更好地服务患者、助推骨科发展奠定了坚实的基础”。

学科发展齐头并进 细分专业精准治疗

“骨病治疗各科有专长，骨科专家人人有绝活”。这是广大患者群众对于漯河医专二附院有口皆碑的印象。长期以来，漯河医专二附院为向患者提供更加专业、精准的骨病诊疗服务，推动了骨科的合理差异化发展，不断细分专业，逐步扩展到6个病区9个专业组，分为创伤、脊柱、手显微外科、骨病、关节、矫形、小儿骨科七个专业组，形成了骨科医生术业专攻、专病专治的良好局面。

陈宏峰及其所在的骨二科就是个很好的例子，2012年，该院骨二科进一步成立了足踝专业组，开展了创伤、足踝部畸形矫形（拇外翻、平足、创伤后畸形等）、骨病（关节炎、骨坏死、结核、糖尿病足）、足踝部肿瘤、踝关节镜等多项新技术，为很多足踝伤病患者提供了更为专业、精准的诊疗服务。

据了解，踝关节损伤在骨伤病例中极为常见，特别是人们在日常生活中行走、跑动时会不小心扭伤足踝，患者首次受伤时，若病情不重，往往引不起重视，会采取“以养代治”的方式，休息一段时间，等疼痛消失，就继续生活工作。传统的治疗方式会采取石膏包裹、夹板固定，但有约25%的患者会因恢复不好、处理不当等原因转为陈旧性踝关节扭伤，继而出行行走不稳、再次扭伤、反复疼痛

等情况，严重影响生活质量。

“在成立足踝专业组后，我们再治疗这类病就更‘专’更‘精’，效果也更好了。现在我们采取关节镜下修复陈旧性踝关节外侧韧带损伤，创口小、疼痛小，术后恢复快，对于耐受力差的少年儿童、老年患者具有较大优势，治疗成本也不高。”陈宏峰表示。

而通过传统手术对扭伤足踝进行彻底修复的成功例子更是不胜枚举。据陈宏峰介绍，两年前，一位患者不慎扭伤足踝，当时经外院诊断后进行了石膏固定治疗，但不久就出现了间歇性疼痛，病情随之加重，其间又不慎多次扭伤，病足肿胀，难以着地。今年年初，该患者慕名前往该院骨二科就诊，被诊断为韧带撕脱性骨折。

“当时我们经手术取出了患者踝关节外侧、下胫腓之间关节缝隙中的碎骨快，并用锚钉修复、加固了韧带。经术后的精心恢复，六周后该患者行走自如。此次我们赴珠海参加COA大会前，该患者又来复查，各项功能均为正常”。陈宏峰说。

在骨科组不断丰富，诊治水平全面提高，专业化、精准化程度持续增强的同时，该院对骨科的发展有着更高的要求：新开展骨科手术的病例经验、熟练程度需要逐步积累和提高，手术适应症有待持续规范、术后创伤恢复时间要进一步缩短以及患者随访、定期复查工作要持续跟进……在即将到来的新的一年中，在医改持续深入的形势下，漯河医专二附院将坚持“专科带院”的发展思路，传承仁心仁术，发扬“一切为患者”的服务精神，以骨科发展引领医院综合实力再上新台阶，为全市人民筑牢健康堡垒。

新三院·新形象

冬天干燥 警惕鼻出血

冬天干燥多风，空气中灰尘多，人的鼻子容易又脏又干，由于鼻黏膜分泌的液体挥发较快，鼻内容易结痂，如果还有挖鼻孔的不良习惯，很容易挖伤毛细血管，导致鼻出血。再加上冬季室内暖气开放，门窗紧闭，室内空气流通不畅、干燥，人体免疫功能和抵抗力下降，导致人们烦躁不安、鼻咽干燥，因此，在冬季发生鼻出血的比例远远高于其他季节，而且，这种鼻出血多是突发性的。

流鼻血时，一定要采取正确的措施止血。首先应该保持镇静，然后及时采取坐位，并将口中的血液尽量吐出，以免咽下后使胃部受到刺激，进而引起呕吐；其次，可用手指紧捏两侧鼻翼10~15分钟；最后，用冷水袋或冰块敷前额及颈部，这样可促使血管收缩，减少出血。如果通过以上方法依然流血不止，或者是出现连续几日一直流鼻血的情况，一定要去正规的医院咨询医生。

如何预防鼻子干燥出血

- 1.每天应清洗鼻腔，将结痂浸软后取出。
- 2.每天做鼻部摩擦或按摩鼻穴：用拇指沿鼻梁上下摩擦鼻翼数次，用食指旋转按摩迎香穴数次，加强鼻部血液流通。气候干燥时，可滴用复方薄荷油等。
- 3.平时注意补充维生素A、B2、C，有助于维护鼻黏膜的健康。
- 4.戒除烟酒，少食辛辣、燥热之物，多吃些蔬菜、水果。

5.不要用手挖鼻孔，以免加重鼻黏膜损伤。

6.外出时不妨带支眼膏膏，用棉签轻轻地涂于鼻腔，可起到湿润鼻腔黏膜的作用。

7.不要长时间待在空调房里，并在房间里放一盆水或安置加湿器，改善空气干燥状况。



专家链接

潘喜荣，市三院耳鼻喉科主任，副主任医师，漯河市医学会耳鼻喉科分会常委委员，毕业于新乡医学院医疗系耳鼻喉专业，学士学位，进修于郑大一附院。主治鼻炎、咽炎、头颈及颅底良恶性肿瘤等，特别擅长中耳炎、咽喉炎及鼾症的诊治，对鼻窦炎，鼻中隔偏曲等鼻部疾病的手术有较高的水平。



老爸老妈俱乐部持续报名中

10人以上团体报名 提供上门办理服务

本报讯（见习记者 刘彩霞）在老爸老妈俱乐部会员招募活动中，不少老年人打电话咨询报名事宜并询问后期活动内容和时间。在咨询的人群中，记者了解到，一些组成团体的老年人经过咨询后也想加入，但由于团体内部成员居住分散，集体到现场办理非常不方便。

家住市区黄河路幸福苑小区的张大妈平时喜欢跳舞。在她影响下，只要天气允许，每天晚上都会有十几个小区居民跟着她一起跳广场舞锻炼身体。“上次有个姐妹刚跟人家旅游回来，跳舞一结束就拉着大家说她的旅游经历，不少人都非常羡慕。”张大妈在电话咨询中告诉工作人员，自己已经很长时间没有出去游玩了，不是不想出去，而是一考虑到坐车、住宿等事项就感觉麻烦，女儿平常需要上班只能节假日陪自己逛逛商场，一个人出去玩感觉没意思并且家人也不放心。“身边的不少姐妹也是这样，总是有心无力。看到咱这个老爸老妈俱乐部为老年人搭建的交友平台，集体活动丰富，并且还有外出游玩项目，一起跳舞的姐妹们得知后都希望报名加

入。”张大妈说，令她发愁的是有些姐妹不知道坐车来现场报名的路线，自己也不可能陪着每一个人来现场报名，聚齐所有人一起来报名也不现实。

工作人员向俱乐部负责人反映了张大妈面临的问题后，经过商议后，决定为团体报名提供方便快捷的上门办理服务，减少大家的往返奔波。考虑到其他个人报名的老人还需现场办理，所以上门办理服务只限10人以上团体报名可享受，并且需提前拨打咨询电话预约上门具体办理时间。

如果您渴望认识志同道合的朋友，参与丰富多彩的活动，那就赶快拨打电话咨询报名吧。同时微信扫码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可以提前了解下期活动预告、养生保健知识等。

咨询电话：

3170858

15039571679

报名地址：

新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



漯河市精神病医院

孩子为何爱发脾气

市民王女士：我的孩子在幼儿园表现很好，但到家后就用脏话骂爸爸，用难听的话称呼奶奶，走路也不规矩，家长给他讲道理，也尝试惩罚他，都未奏效，到底该怎么办？

漯河市精神病医院心理咨询师常耀军：不少家长往往因为工作，到家后没时间陪孩子，此时孩子是孤独的，他只能通过不断发脾气来引起家人的注意。可尝试以下方法：

- 1.多给孩子一点关心。每天要尽可能留出与孩子相处的时间，同时在任何时候都不要忽略孩子的感情。如可以让孩子讲一些在幼儿园发生的有趣事情，随时与其互动。
- 2.预先消除可能发生的不快。一旦看到孩子有发脾气的信号，要设法安抚他，可以说：“你看上去不开心，告诉妈妈为什么？”

药品如何存放

分门别类存放 把各种药品混合存放在一起，容易造成药物之间的反应，尤其是挥发性药物，而且查找起来很不容易。因此，存放药物时要分门别类，按药物类别分别存放。

注意定期清理 储存的药物最好三个月清理一次，把过期的药物处理掉，同时要注意观察有效期内的药物是否有

变色、破裂、潮解、沉淀等现象。如果出现这些现象，就不要留存了。

放置竹炭防潮 为了避免药物潮解，可在药箱内放置一小包竹炭，竹炭包可反复使用，放置一段时间，晾晒后可重新用。

不要用纸箱存放药品 纸箱会受潮，容易使药物受潮分解。 宏 声

高血压健康知识（一）

什么是血压

血液在血管内流动时对血管壁造成的侧压力，叫血压。理想的血压是<120/80mmHg。

无论是健康人还是高血压患者，血压都有昼夜节律的变化。大多数人一日24小时的血压节律是：早晨睡醒起床，血压逐渐上升，日间持续处于较高状态，晚上血压逐渐下降，夜间1~3点为低谷。季节和环境温度的变化也会使血压波动，冬季血压水平要比夏季高些。血压也会因运动、排泄等活动和兴奋、紧张、愤怒等情绪变化而升高。

什么是高血压

健康人血压暂时升高会很快恢复，如果出现慢性血压持续较高的状态，就成了高血压。在未使用降压药物的情况下，不在同一天，分别量三次上肢血压，收缩压≥140mmHg和

（或）舒张压≥90mmHg考虑为高血压。

哪些人容易得高血压

血压值高压在130到139mmHg之间，低压在85到89mmHg汞柱之间；吃盐过多；超重或肥胖；长期过量饮酒；吸烟；缺乏运动；长期精神压力大；有高血压家族史；男性55岁以上；更年期后的女性。有以上情况都是高血压易患人群。

如何早期发现、确诊高血压

大多数高血压患者通常没有症状，很多患者体检或偶尔测血压时才发现自己已患高血压，所以高血压被称为“无声杀手”。35岁以上的居民不管去医院看什么病，首诊都要测量血压；血压正常的居民应该每两年测量一次血压；高血压易患人群每3~6个月测量一次血压，并且改善生活方式，预防高血压的发生；高血压患者治疗没有达标的要每天测量血压，早

晚各一次；经过治疗血压达标，在继续按照医生治疗方案服药的情况下，也应该每周测量1~2天。

高血压的危害

血压越高、病程越长、生活方式越不健康、伴随的危险因素越多、靶器官损害的程度就越严重，心血管病的危险性就越大。

1.心脏：高血压可引起左心室肥厚、冠心病、心力衰竭和心律失常。
2.脑：中国是脑卒中（脑梗死、脑出血）高发区，每年新发脑卒中250万人。高血压是脑卒中重要的危险因素，我国70%的卒中患者有高血压。高血压可引起脑卒中、短暂性脑缺血发作等。

3.肾脏：长期高血压使肾小球内压力增高，造成肾小球损害和肾微小动脉病变，一般在高血压持续10~15年后出现肾损害，肾功能减退，部分患

者可发展成肾衰竭。

4.血管：高血压患者大多伴有动脉粥样硬化，容易造成主动脉夹层。

5.眼：高血压可损害眼底动脉、视网膜、视神经，导致视力下降，严重者失明。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信公众号）



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

“心”病患者 谨记五条好过冬

对于老年人和明确有心血管病的患者，冬天确实“很难过”。以下“五忌”要谨记。

忌“大补” 冬天是进补的好时节，但事物不可一概而论，诸如炖汤、炖肉等营养丰富的高脂、高蛋白食物，特别是有些家庭主妇还会往里面放一些中药材，这对心血管病患者来

说不见得合适，应清淡少盐，多吃瓜果蔬菜和粗粮。

忌“早出” 寒冬日照时间短，日出时间也晚，对比夏天同时段空气含氧量比较低，心血管病人冬天要“早睡晚起”，且要等太阳出来后再到室外活动。

忌“着凉” 寒冷会引起血管收

缩，血压也会比平时高。如果着凉受寒，容易发生心血管意外。因此，心血管病患者的保暖工作尤为重要。

忌“久澡” 很多人冬天洗澡会把水温调高，时间延长。但高温水会产生大量水蒸气，心血管病患者可能因缺氧导致心脏不适，建议洗澡时间

孩子误服药物 家长该咋办

的药物，如普通中成药或维生素之类药物，而且剂量不大时，家长在发现的第一时间可以进行催吐，力争在化学品未进入肠道前消除干净。方法是用手指、压舌板或筷子压迫舌根部，刺激咽后壁引其呕

吐。同时让患儿多饮用凉开水，使药物稀释，加速从尿中排除。

误服副作用较强的、剂量较大的有毒药品，如安眠药、癫痫病、精神病药以及治疗心律失常药物等，经催吐初步处理后应迅速送往医院治疗。

误服腐蚀性较强的药物，如强碱性药物，应立即服用食醋、柠檬汁、橘汁等酸性液体；误服强酸性药物，应使用肥皂水、生蛋清等碱性液体，尽量减少药物毒性。

误服碘酊、碘酒等腐蚀性强的化学消毒剂，应让儿童饮用米汤、面汤等含淀粉的液体，如果误服过氧乙酸化学消毒剂，应立即饮用牛奶或鸡蛋清等，以保护口腔、食道和胃黏膜。

如果误服墨水、84消毒液、氨水、涂改液等化学品，家长应在发现后立即将患儿就近送医院治疗，切忌舍近求远奔大医院，错过治疗时机。

同时，家长在送患儿去医院时，

