

# 漯河有了首位“国际伤口治疗师”

## ——记漯河医专二附院儿科护师成瀚

■本报记者 刘彩霞  
通讯员 卢闯

在人们的印象中,一个小伤口几天时间就能慢慢愈合,算不得什么大问题。然而,对于长期卧床患者、偏瘫患者及各种原因导致的长期慢性溃疡伤口,迁延不愈,容易诱发感染,严重影响生活质量。

### 刻苦钻研 实现愿望

为提高慢性伤口的治疗效果,近年来,伤口治疗师已然成为一门新兴职业。伤口治疗师会对有需求的病人进行系统评估,制订个性化的护理方案,为其处理伤口,最大限度地减轻患者痛苦,帮助其提高生活质量。

近日,在河南省第二届伤口案例大赛中,漯河医专二附院(漯河市骨科医院)首位“国际伤口治疗师”成瀚获得三等奖。现年39岁的成瀚从事护理工作已有20多年,先后在漯河医专二附院(漯河市骨科医院)外科、骨科、儿科等多个科室从事临床护理工作。

“每当看到病人因为伤口长期不愈而痛苦的情景,我就下定决心,一定要学好伤口治疗本领,减轻他们的痛苦。”为了实现这个愿望,多年来,成瀚先后到上海复旦大学附属金山医院创面诊疗中心、首都医科大学同仁医院、首都医科大学附属宣武医院、首都医科大学附属北京友谊医院、中山大学第一附属医院进行伤口

治疗培训。2017年5月,参加由ICW(欧洲慢性伤口协会)认证的“中一德”国际伤口治疗师培训课程,在“中一德”国际伤口治疗师(北京)学校学习,并考取了国际伤口治疗师证书,成为漯河市首位“国际伤口治疗师”。

### 临床运用 患者受益

“近年来的临床研究表明,伤口表面湿性环境将增加伤口愈合率,并使可促进伤口愈合的封闭和半封闭敷料成为可能。这也逐渐成为国际上伤口治疗最常见的方法。”成瀚介绍说,在平时的的工作中,她会及时将所学的新技术运用到临床,让患者尽早受益。

召陵区邓襄镇铁炉村的邵女士因患下肢静脉曲张,在我市某医院手术后半年伤口不愈合,伤痛始终折磨着她和家人,随后她和家人慕名找到成瀚。

“这位患者术后伤口不愈合,对于这种情况,我们运用了现在国际最先进的湿性愈合理念,采用TIME治疗原则,在这样的前提下创造接近生理状态的湿性愈合环境,有利于肉芽的生长,便于皮肤细胞的分裂,从而促使伤口的完整愈合。”经过近三个月的治疗,邵女士的伤口终于痊愈,欣喜不已地向成瀚送来一封感谢信。

“在我国,慢性伤口患者约有

1300万人,对于一些难愈性伤口,比如说糖尿病足、压疮、下肢静脉曲张等,如果应用现代伤口治疗方法早期干预,预后效果还是很理想的,很多人能逃脱截肢、感染休克的厄运。”成瀚说,除了完成所在儿科的本职工作,她利用休息时间,为院内多个科室的慢性疑难伤口进行会诊和治疗,得到临床医护人员和患者及家属的高度认可,为那些多年伤口不愈的患者带来了福音。

### 心怀大爱 造福病患

郟城区城关镇下坡杨村有一位高位截瘫10年的患者,因全身多处压疮导致伤口3年不愈合,伤口在臀部坐骨结节处,口小洞大,伤口形成了被业内专家们称为“人体活化石”的纤维板。此类难愈性伤口,治疗周期长,家庭负担重,更给患者家属造成了沉重的心理负担。

3年来,患者及家属多处求医问药,反复治疗无果,当听说成瀚能治疗压疮、糖尿病足、血管性溃疡等慢性伤口,便专程到医院找她。

“当时看到他的情况还是很严重的,由于坐骨结节压疮是会反复发作的,为了给患者节省治疗费用,我就选择了比较保守的方法,用骨科刮匙加蚕蚕法一点点的为患者把纤维板刮除。”成瀚说,每次她都要弯着腰、侧着身,保持一个姿势为患者换药,一做就是一两个小时,每次换完

药,她全身酸疼。在随后的治疗中,成瀚了解到患者不但家庭贫困,而且来往治疗非常不便,于是决定为其上门服务。在7个多月的上门服务中,她不惜牺牲休息时间,不计个人得失,往返近100次,不仅使患者减轻了病痛,更让患者提高了生活质量。

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”作为一名伤口治疗师,成瀚说,她将自己的技术去减轻每一位患者的病痛,用实际行动去践行这句全世界医务工作者的格言。



省造口、伤口及失禁专科护理

### 图片新闻



漯河市卫计委系统“不忘初心 牢记使命”演讲比赛。参赛选手们结合自身工作实际,用朴实的语言、鲜活的事例,诠释了全市卫计委系统党员干部爱岗敬业、奋发有为的精神风貌。  
本报记者 刘彩霞 摄

### 诚信二院·健康万家

## 冠心病患者夏季注意

多数人认为,冠心病在冬季高发。其实,相比其他疾病,冠心病在夏天也有很高的发病率。这是因为夏天低气压会影响人体身心健康,空气湿度大,经常对流不畅通,心血管患者会觉得“憋气”,常常出现胸闷、气促、心绞痛等症状。所以,冠心病患者在夏天同样有一些注意事项需要遵循。

行,需随身携带硝酸甘油或亚硝酸异戊酯等抗心绞痛药物。

最后提醒冠心病患者,夏天除了注意生活起居、饮食、用药等方面预防心血管疾病。在降雨量相对集中的时候,要注意气象预报,尽量避免突然遭受雨淋,保护好自己心脏,可有效避免发生猝死等严重后果。

#### 1.保持良好心态

炎热天气下,人们的情绪容易失控,此时应该保持良好心态,只有心理平衡才能生理平衡,各脏器功能正常,血流通畅,远离心梗的威胁。冠心病患者夏天起居要有序,如果入睡比较晚,不宜太早起床,中午要适当补充睡眠。在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些温开水。

#### 2.清淡饮食

冠心病患者要戒烟限酒,饮食清淡一些,多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品,可适当吃一些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。如果可以的话,多喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料。当然,冠心病患者还要保持大便通畅,要养成每日一次定时排便的习惯。

#### 3.合理用药

另外,夏季和冬季相比,用药数量上会有所区别。建议在专科医生的指导下,对平时服用的治疗心脑血管病的药物作一些适当的调整。若外出旅



#### 专家链接

李华庆,市二院老年病科,主任医师,河南省高血压医学委员会委员,漯河市高血压委员会及老年医学委员会副主任委员,漯河市中心血管委员会委员,河南省心血管病预防康复委员会委员;从事心内科临床工作20余年,擅长高血压、冠心病、心肌梗塞、心肌病、心律失常、糖尿病等老年病的诊断及治疗;发表论文30余篇,获市级科技成果奖4项。

漯河市二院 市儿童医院  
全国百姓放心医院  
重点专科 老年病科  
地址:漯河市交通路201号 电话:2124537 2167524

### 漯河市“最美献血者”候选人风采展示

## 热血助人

### ——记“最美造血干细胞捐献者”侯中原



■本报记者 刘彩霞  
侯中原,36岁,漯河市供销再生资源有限公司职员。  
曾在2015年成功捐献造血干细胞,2016年荣获全国无偿献血奉献奖铜奖、全国无偿献血造血干细胞特别奖。  
自2000年自愿参与无偿献血以来,共捐献全血15次。

2008年加入中华骨髓库,成为捐献造血干细胞志愿者。经过初检、高分辨的血检、体检后,在2015年3月,侯中原在河南省肿瘤医院为一位内蒙古的患者成功捐献造血干细胞。“当时进行捐献前的准备工作时,还担心家人不同意,没想到告诉家人后得到了支持。后来在患者寄来的感谢信中,得知对方是位年轻人,刚进入社会不久。现在一提起捐献造血干细胞这件事,我们全家都感到非常自豪。”侯中原说。

在业余时间,侯中原坚持参加无偿献血活动,并结合自身经历宣传无偿献血和造血干细胞捐献,让更多人了解造血干细胞捐献的意义。

■献血格言:捐髓救人,义无反顾。

## 爱心无疆

### ——记“最美造血干细胞捐献者”张喜云



■本报记者 刘彩霞  
张喜云,46岁,漯河市中心血站工作人员。  
曾荣获2008~2009年度无偿献血铜奖、2012~2013年度全国无偿献血奉献造血干细胞奖。

自1998年开始参加无偿献血,捐献全血5次,机采血小板10次。在2003年加入无偿献血造血干细胞志愿者的队伍。“当时在市中心血站门前举行造血干细胞采集活动,作为血站的一名工作人员,我觉得自己有义务参加这个活动,因此就自然而然成了其中的一员。”张喜云说。

2012年12月份,他经过初检、高分辨的血检后与江苏一名血友病患者配型成功。得知自己配型成功后,张喜云非常高兴。2013年1月成功捐献,挽救了患者的生命。“现在还有很多人对造血干细胞捐献存在误区,我希望通过自己的经历去宣传,让更多人了解造血干细胞捐献,希望更多的人能加入无偿献血造血干细胞志愿者队伍中。配型率越高,就能挽救更多患者的生命。”张喜云说。

为他人着想  
捐献热血 分享生命  
漯河市中心血站  
地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3390996

## 耳朵越掏越聋 你还敢掏吗

拿着掏耳勺掏耳朵,是不少人的习惯。张大爷平时就喜欢掏耳朵,可是前两天掏了耳朵以后居然发现耳朵听不清了,到医院耳鼻喉科门诊就诊发现,耳道内耳垢栓塞是老人耳朵越掏越听不清的原因。

耳垢(俗称耳屎)是外耳道皮肤腺分泌的一种脂性物质,可以阻挡从外界进入外耳道的污物,黏附灰尘和小虫,以保护耳膜;同时,它覆盖于耳道皮肤表面,能使皮肤保持一定湿度。很多时候耳朵痒是因为耳道中积累了耳垢造成的。

健康的外耳道本身有自洁功能,没有必要经常掏。多数情况下,耳垢会缓慢地从耳道内向耳道口移动,在空气中干燥而结成黄色薄片,通过咀嚼时下颌关节的运动,不断脱落排出耳外,根本不会堵塞耳道,也不会因耳屎多了而影响听力。大多数人的耳垢在空气中干燥后呈薄片状,还有一部分人的耳垢状如黏稠的油脂,俗称“油耳”。

为什么有的人觉得越掏耳朵越听不清呢?耳垢位于外耳道的软骨部,也就是外耳道

的外段,有的人自己掏耳时不慎将耳垢推到了耳道深处,有的甚至贴在鼓膜表面上了,这时就会发现自己没有以前听得清了。至于有的人自己掏了一掏耳朵会听得清,一会又听不清,是由于掏外耳道后使耳垢暂时离开了鼓膜,松手后耳垢又黏到鼓膜上了。

其实,医生不建议人们总掏耳朵。如果方法不当,会将耳屎推向深处,堵塞耳道,影响听力。如果掏时用力过度,损伤了外耳道皮肤甚至耳膜,细菌趁机侵入,就会形成外耳道炎。夏天到了,由于出汗多、耳内潮湿,掏耳朵导致感染的机会就更大。

只有在耳垢过多导致耳部不舒服时才需要掏耳朵。可以采取以下方法:将棉签浸透温水后稍稍挤干,放入外耳道内朝一个方向轻轻旋转,将“耳屎”泡湿、浸软后随之带出,也可以用此方法先将“耳屎”泡软使之松动,再用专用的掏耳勺轻轻取出。如果是油耳,可以自己用医用棉签,蘸少许75%的酒精,经常擦拭清洁外耳道。

据健康网

## 总是腹胀怎么办

老年人比年轻人更容易腹胀,这是因为,随着年龄增长和器官老化,老年人唾液、胃液、肠液的分泌量减少,消化食物的能力降低。此时如饮食不当,很容易导致腹胀。因此,常腹胀的老年人,应该从生活习惯上做些调整。

晚餐少吃产气食物。豆类所含的低聚糖被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。因此老年人晚餐最好少吃豆制品。

高纤维食物别过量。过量吃高纤维食物容易在胃肠内产生大量气体。比如麦麸纤维含量高达31%,笋干达到30%,辣椒超过40%,其余含纤维素较多的有蔬菜、菜花、菠菜、南瓜等,各种杂粮如荞麦面、玉米等也属高纤维食品。吃这些食物要注意搭配,不能过量。

多吃护胃、顺气食物。有些食物有养胃和顺气作用,比如山药健脾胃、益肾气,可促进消化吸收,黏稠质地也有保护胃壁功效。白萝卜可顺气,要熟着吃,比如炖汤。此外,山楂、洋葱、大蒜都对胃肠有益。

杜绝狼吞虎咽。这种习惯会将气体带入肠道,因而产生腹胀。尽量少喝碳酸饮料和啤酒,含有果糖或山梨醇的甜点,也是产气的食物。

克服不良情绪。急躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱,或刺激胃部制造过多胃



资料图片

酸,其结果是胃气增多,腹胀加剧。练习几个小动作。简单易行的小动作可以有效缓解腹胀。仰卧在床上,两手分别放在胸、腹部,然后缓慢呼吸,持续1~3分钟。接着双腿屈膝,两手抱膝压向腹部,然后还原,重复10~30次,可促进胃的排空。还可以在临睡前,用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40~100次。

警惕某些疾病。一些老年人合并其他疾病,如胆囊炎、胆石症、胰腺炎、胃炎、溃疡病等,都易产生腹胀症状。还有由于胃肠道梗阻及腹腔积液、积气、腹腔肿块等原因所致腹胀者,病情多较严重,应及时就医检查,适当治疗。  
据健康网

### 健康知识

## 经常手麻 警惕这四种病

在临床工作中,手指发麻是较为常见的症状。引起这个症状的原因众多,按照发病率从高到低,诊断排序依次为颈椎病、一过性脑缺血、糖尿病、末梢神经炎等。

1.颈椎病。这是引起手指发麻的最常见疾病,也是中老年人好发的疾病之一,近年来此病有年轻化的趋势。由于长期久坐不愿活动、颈部姿势异常,尤其是电脑、手机使用时间过长,使颈部椎间盘发生退行性变,导致椎间盘突出或是关节突发生增生或肥大,这些突出的椎间盘或增生的关节突一旦压迫邻近的颈神经根时,便出现了手指发麻。除了末梢神经感觉异常以外,还伴随其他症状,如颈肩部肌肉酸痛,上肢有放射痛或活动障碍等。通过拍摄颈椎正侧位X光片有助于确诊此类疾病。

2.一过性脑缺血。这也是手指发麻的常见原因,好发于老年人,尤其是一侧肢体发麻时要考虑这个病。一般起病突然,持续时间较短,常常伴有肢体无力、头晕、头痛等其他症状。一过性脑缺血的原因和发病机制多为脑动脉粥样硬化、脑动脉狭窄的基础上出现血压下降,以及脑血管痉挛等。如果

出现上述症状,应及时到医院就诊,全面筛查脑血管病的危险因素,如高血压、高血脂、高血糖、心房纤颤等,并给予积极的预防和

治疗。

3.糖尿病。双侧对称性出现手指发麻是糖尿病周围神经病变的常见症状。流行病学显示,我国居民的糖尿病患病率已达9.7%,总量接近1个亿。很多糖尿病患者的血糖得不到有效控制,多种并发症在病程的早期阶段即已出现。因此患了糖尿病后,一定要进行正规合理的治疗,把血糖控制到正常范围,并注意补充多种维生素,还应配合应用改善血液循环的药物,手指麻木感便会消除。

4.末梢神经炎。手指发麻伴疼痛和无力,双侧对称出现,提示可能患有末梢神经炎,可由多种原因引起。致病原因不同,其临床表现也略有不同。如为中毒所致,其疼痛较为剧烈;如为营养不良所致,其疼痛进展较慢,恢复也较为困难。

综上所述,如果出现手指发麻的问题,最好找医生诊断出具体病因,对症治疗,切勿自行购买药物服用,以免延误治疗的时间。  
据健康网