

守望着生命的平安



■策划: 翟金凤 杨三川
文/图 本报记者 刘彩霞



当祝福声与新年的钟声一起响起时,当我们快乐过新年时,总有一些医务人员坚守在工作岗位上,默默无闻地为春节留院患者提供优质、贴心的医疗服务。

由于天气寒冷,使得春节期间外伤、心脑血管及呼吸道疾病的发生率陡然增高。漯河市中心医院(漯河医专一附院)急救中心在春节前就做好准备,急救工作在忙而有序中进行。院前急救人员接受各种指派任务,每天接诊量达20~30余次。

春节期间,“忙碌”是医护人员的主旋律。抢救室的医护人员作为院前急救与院内诊治的重要纽带,时刻保持高度的紧张感,为患者生命健康保驾护航。

市中医院、市二院(市儿童医院)、市三院(市妇幼保健院)等各科门诊依旧有不少患者前来就诊,检验科、彩超室等医技科室也安排人员值班及时为患者提供检验报告;漯河医专二附院(漯河市骨科医院)骨三科在大年初二,为一名86岁的左股骨转子间骨折患者开通绿色通道,施行左股骨转子间骨折微创切开复位PFNA内固定术,帮助患者解除病痛;市六院(市中心血管病医院)在大年初一,收治一名因持续胸痛11小时的47岁男性患者,该院

胸痛中心立即开通绿色通道,成功实施手术,患者胸痛症状消失;市康复医院(漯河医专三附院)、郾城区人民医院、召陵区人民医院、舞阳县人民医院在保障门诊正常值班同时,院内的妇科、产科、外科等科室手术依旧忙个不停,确保春节假期来院患者得到及时救治;万安康复医院(万安医院)养老护理员和医护人员恪尽职守,没有丝毫懈怠,为老人和患者提供优质服务。

除了坚守一线的医务人员无法享受团聚时刻,住院患者也只能在医院迎接新年。为了让患者感受到过年的喜庆气氛,不少医院纷纷在门诊大厅、病房楼内挂上各种装饰物,营造温馨祥和的新年气氛,漯河柳江医院工作人员还提前为住院患者送上鲜花和新年的祝福。

一张张照片,展示的只是我市各医院众多科室中的一小部分。广大医护人员们用无微不至的关怀,用仁心医术的付出,帮助患者增添战胜疾病的信心和动力。正是因为他们默默地守护生命,市民的健康才有了保障。至此,让我们向所有春节期间坚守在诊疗一线的医护人员致敬。同时,向他们道一声:你们辛苦了!

①市中心医院(漯河医专一附院)急救中心急救人员争分夺秒抢救患者。

②春节期间,市二院(市儿童医院)急诊科医护人员像往常一样执行急诊任务。

③市三院(市妇幼保健院)检验科安排医技人员值班及时为患者提供检验报告。

④大年初二,漯河医专二附院(漯河市骨科医院)骨三科开通老年腕部骨折绿色通道,为一名86岁的左股骨转子间骨折患者,施行微创切开复位PFNA内固定术。

⑤大年初六,市六院(市中心血管病医院)急救医护人员用担架将患者送到家中,患者非常感动。

⑥大年初一,市康复医院(漯河医专三附院)急诊科值班人员接到急救电话后,立即跑步前往救护车迅速出诊。

⑦郾城区人民医院医护人员在春节期间依然守护在患者身旁,督促患者康复训练。

⑧召陵区人民医院西院区外科,医生正在为一位胳膊脱臼的小患者进行手法复位术。

⑨大年初一凌晨,伴随清脆的婴儿啼哭声,舞阳县人民医院第一个“猪宝宝”出生了。仅初一当天,该院就有13个“猪宝宝”出生,为他们的爸爸妈妈送上了最甜蜜的新年礼物。

⑩春节期间,万安康复医院(万安医院)护理员和医护人员用心服务好每一名老人及患者。

⑪漯河柳江医院医务人员向患者送去新春祝福。

善待膝关节 把握四个关键期

善待膝关节,在膝关节的四个不同时期各有重点:

18岁前成长期:防运动损伤

18岁之前,膝关节处于发育阶段。处于发育期的青少年应采取循序渐进的锻炼方法。适量运动可以帮助人体维持能量摄入和消耗的平衡,促进骨骼肌肉系统的良好发育,因此,青少年要保持适量的体育运动,运动前做好热身,避免过度地跑、跳、蹲,防止运动损伤。

18~30岁黄金期:避免过度运动

这个时候的膝关节也处于“完美状态”,迎来它的黄金时期。年轻人精力旺盛,许多人运动起来不知疲倦,往往对可能出现的运动损伤认识不够,容易出现因跑步方式不当引起的“跑步膝”、剧烈扭转造成的前交叉韧带损伤及半月板损伤。

黄金期的膝盖虽然自我修复能力强,但切不可盲目自信地过度运动,逞

一时之快,最终损伤的还是自己的身体。

30~45岁脆弱期:增加膝关节稳定性

30到45岁,膝关节的软骨产生了早期轻度磨损,膝盖遭遇脆弱期。关节软骨是包裹在骨头外面的弹性结构,也就是老百姓俗称的“脆骨”,软骨的磨损不仅会破坏软骨表面,影响膝关节的活动,磨损下来的碎屑,还会对膝关节周围的结构造成刺激。

随着脆弱期的来临,要根据自己的身体状况,调整运动强度和运动量,避免爆发性强、动作幅度大的运动。

45岁以上退化期:减轻膝关节负担
45岁以上,骨质开始逐渐流失,膝关节的坚固程度也开始下降。随着人体自我修复能力的下降,磨损下来的碎屑无法完全吸收,逐渐堆积在膝关节里,形成一个个小球状的“游离体”,这会

进一步加重膝关节的退化。

针对膝关节退化期有几点建议:健康饮食,控制体重,避免肥胖,以减轻膝关节的负担;穿有弹性的软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,降低膝关节的磨损程度。(更多健康知识请关注漯河健康教育公众微信)

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

源汇区中医院·健康园地

如何预防股骨头坏死

股骨头坏死是一个病理演变过程,初始发生在股骨头负重区,应力作用下坏死骨骨小梁结构发生损伤即显微骨折以及随后针对损伤骨组织的修复过程。

股骨头坏死的症状和体征多种多样,病痛出现的时间,发作的程度也不尽相同,但都是以病理演变作为基础。

最常见的症状就是疼痛,疼痛的部位是髋关节、大腿内侧,可放射至膝部。疼痛可以因坏死组织修复的炎症病变或炎症灶内的高压引起,可表现为持续痛,静息痛。骨软骨塌陷变形导致创伤性关节炎,或有髋关节周围肌肉韧带附着部位慢性损伤性疼痛。髋部活动受限,特别是旋转活动受限,或有痛性和短缩性跛行。

病因治疗是终止病变进展,使之有可能进入良性转归的轨道上的关键。如针对酒精和激素中毒,采取戒酒和终止使用糖皮质激素措施。通过生物学反应促进骨再生和病变组织修复,尽可能使之修复完善,有效,恢复承重能力,防止股骨头变形塌陷。因此第二个关键治疗在于减轻负重,行走,降低股骨头负重区的载荷,避免减弱的骨组织发生显微骨折,塌陷。主张病人少量分次行走,切忌蹦跳,在坏死病变进展期宜靠扶持助行。鼓励病人做减负重运动,如骑自行车、游泳。在急性进展期卧床,避免负重。

对于濒临塌陷或已塌陷变形,长久疼痛功能障碍者可行人工髋关节置换术。避免饮酒,尽可能不使用糖皮质激素。在股骨颈骨折内固定手术时力争做到解剖复位。

专家简介



陈功亭,毕业于广州第一军医大学,主任医师,从事骨科专业四十多年,在骨科疑难手术的诊治方面有着丰富的临床经验。他擅长采用内固定治疗脊柱骨折,微创治疗常见、复杂颈椎病,腰椎间盘突出,利用骨水泥成型治疗腰椎压缩等。