

漯河卫健·健康漯河

漯河市康复医院·健康沙澧畔

# 白衣天使做表率 无偿献血显大爱

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 王鹏)为庆祝新中国成立70周年,市卫健委按照市文明办要求,于8月份组织市直医疗卫生单位开展了无偿献血月活动。活动开展以来,市直各级医疗卫生单位党组织带领广大医务工作者不忘初心、牢记使命,积极参与无偿献血,为挽救更多患者生命做出了表率,用实际行动践行了救死扶伤的医者誓言。

活动期间,市直各级医疗卫生单位狠抓落实,及时安排,利用局域网、微信群等各种载体进行宣传动员,提高全社会对无偿献血工作的正确认识,确保献血活动有序开展。

日前,市直卫健系统无偿献血月公益活动启动仪式在市中心医院举行。启动仪式当天,市中心医院共有63人参加无偿献血,献血量24400毫升。“作为医务工作者,我非常明白血液的重要性,很清楚血液对救助生命的重要意义。我已经坚持多年无偿献血,每次都献血400毫升,希望能够帮助更多需要用血的患者。”一位参加无偿献血活动的医务工作者坦言。

活动现场,有很多医务人员都是在繁忙的工作中抽空而来,献血后又马上返回工作岗位。在参与无偿献血活动的人群中,有初次献血的年轻人,也有接近献血年龄上限长期坚持无偿献血的志愿者,还有一大批常年坚持献血获得“全国无偿献血奉献奖”的医务工作者,他们用无声的坚持,关怀着需要帮助的患者,并将这种精神感染身边的每个人。

活动开展以来,市中心医院、市中医院、市医专二附院、市医专三附院、市二院、市三院、市六院等单位相继开展无偿献血活动。据统计,在市直卫健系统无偿献血月活动期间,市卫健委机关、市疾控中心及全市7家市直医疗机构共有264人参加献血,献血量达102900毫升。

“救死扶伤、甘于奉献是每位医务人员坚守的信念。工作中,他们拼尽全力为患者解除病痛,挽救每一个垂危的生命。在无偿献血活动中,他们继续把无私奉献的精神发扬光大,用实际行动表达对祖国的热爱,为新中国70华诞献上最美好的礼物,用涓涓热血书写新时代医务工作者敬佑生命、大爱无疆的生命乐章。”市卫健委相关负责人表示,也呼吁社会上更多的爱心人士加入到无偿献血队伍中来。

**努力为群众提供全方位全周期健康服务**  
主办:漯河市卫生健康委员会

# 腰椎间盘突出症的诊断及预防

随着电子产品的普及,人们伏案工作时间的延长,腰痛的人数也逐年增多,且发病年龄趋于年轻化。腰痛已经严重影响了患者的工作和生活。

日常生活中,腰痛会随着人们的坐站时间、姿势等改变,如果不重视,可能会一直腰痛,不能缓解;如果人们重视了,腰痛时活动一下腰部,可能会缓解。腰椎间盘突出症大多表现为腰部一侧或两侧出现疼痛症状,常可放射到腰骶部、腿部、足部。常见症状有:

1.反复“闪腰”,多是由一些小的动作引起,并没有做剧烈且长时间的运动。这是由于活动时椎间盘变形,向后或者一侧突出,压迫硬膜囊或者神经根。

2.慢性腰痛,通常患者既往有过几次急性腰痛病史,这种腰痛常在咳嗽、大便后加重。这是由于腹压增高,破坏了椎节与椎管之间的平衡。

3.下肢放射痛或者伴有麻木,有时到臀部,有时到膝关节后部,甚至到小腿,更甚者到足部。主要跟神经根不同程度受压有关。

4.下肢无力或者间歇性跛行,主要是神经根严重受压引起。

5.脊柱姿势改变,有不同程度的脊柱侧凸,以及脊柱生理曲度的改变,这可能是椎间盘突出后,一侧神经根受压,肌肉疼痛,患者

保护性侧屈身体。

6.如果出现大小便功能障碍就需要立刻去医院,这是严重的信号。很可能是脊髓或者马尾神经受压了。

那么,如何预防呢?腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累所致,积累伤又会加重椎间盘的退变,因此预防的重点在于减少积累伤。

平时要保持良好的坐姿,长期伏案工作者需要注意桌椅高度,定期改变姿势。需要常弯腰的劳动者应定时伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。

应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性。长期用腰者,尤其需要注意腰背肌锻炼,以防止失用性肌肉萎缩带来的不良后果。如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

漯河医专三附院提供

## 专家简介



张蕊,漯河医专三附院康复中心神经康复病区主治医师,硕士生,擅长脑血管疾病的临床康复治疗及颈肩腰腿疼痛等疾病的康复治疗。

漯河市康复医院  
(漯河医专三附院)

地址:漯河市大学路148号  
电话:2924120 2112177

# 市卫健委举办“不忘初心、牢记使命”专题教育党课

本报讯(记者 刘彩霞)为迎接新中国成立70华诞,9月26日,市卫健委举办了一场“不忘初心、牢记使命”专题教育党课。市委主题教育第九巡回指导组组长李军学及市卫健委、市直各医疗卫生单位相关负责人等党员干部150余人参加。

市卫健委党组书记、市卫健委党组书记吕孟奇为市直卫健系统党员干部上了一堂以《牢记初心使命,坚持问题导向,奋力推动卫生健康事业高质量发展》为课题的党课。

吕孟奇结合“不忘初心、牢记使命”主题教育活动开展以来的学习和调研情况,同大家交流学习中的新认识、新收获。对照初心和使命要求,指出了存在的差距和不足,从争做政治坚定的表率、争做清正廉洁的表率出发,提出了聚焦健康漯河建设使命、奋力推动卫生健康事业高质量发展的目标。

会后,各单位、各党支部相关负责人表示将立即召开专题会议,引领广大党员干部进一步把思想统一到中央和省、市委决策部署上来,不断增强开展好主题教育的责任感和使命感。各单位、各支部将把开展好主题教育作为一个重要的政治任务,加强组织领导,精心组织实施,高标准落实,高效率推进,不断把主题教育引向深入。

诚信二院·健康万家

# 儿童怎样安全度过“空间敏感期”

3到5岁的孩子正处于“空间敏感期”。他们会非常热衷把东西放到可以容纳它们的空间里,也包括自己的鼻孔、耳朵和嘴巴等部位。如果家长没有及时发现孩子把异物放到自己身体的某个部位,这些异物很可能会给孩子带来很大的伤害。

前段时间,市第二人民医院、市儿童医院五官科主任宋伟伟连续收治了好几例食管、鼻腔异物的病患,以幼儿居多,这个年龄段的孩子正处于“空间敏感期”。儿童在“空间敏感期”,家长应该怎么做才能帮助孩子避免危险呢?

案例一:患儿2岁,2019年9月11日上午到市二院就诊,妈妈发现孩子1个月前出现左侧鼻塞、脓涕,在当地医院按照“鼻炎”治疗,患儿症状无缓解,于9月10日进行鼻窦CT检查,考虑左侧鼻腔异物,遂到院就诊。医生对患儿进行鼻内窥镜下鼻腔异物取出术,术中

发现鼻腔异物为纽扣电池。因为电池在鼻腔内保留时间过长,局部黏膜已经坏死,部分鼻中隔软骨裸露。

案例二:患儿1岁,西平县人,误食鱼骨1天,患儿出现哭闹,流口水,不能饮食,于2019年9月11日到市二院检查后,发现异物位于食道入口下端。医生立即对患儿进行食管镜下食管异物取出术,术中

发现食管壁肿胀较剧且异物较大,断端锐利,多次尝试不能从食道内直接拉出,若过度用力可能损伤食道黏膜,可能出现食管穿孔、脓肿、大出血等严重并发症。经过种种努力,在保障异物不对食管黏膜造成更大伤害的同时把异物完整取出。宋伟伟说:“这个异物取了40分钟,这是我做过最长的一次食管异物手术,正常食管异物手术也就是几分钟结束。”

一旦孩子鼻孔、耳朵、口腔里不小心被塞入异物,后果是极其严重的,比如鱼刺、纽扣电池等。纽扣电池为鼻腔异物内较为危险,应紧急处理的疾病,因为纽扣电池,是靠化学液体反应产生电量的,它内部的强碱性液体会含汞、铅、锂等重金属成分,比常规电池腐蚀性更强。一旦发生漏液,孩子鼻子的组织结构、嗅觉神经很有可能遭到破坏,可引起鼻腔黏膜化学腐蚀、鼻腔感染粘连、鼻出血、甚至鼻中隔穿孔、鼻腔狭窄、嗅觉减退。

宋伟伟提醒家长,别给这个年龄段的孩子玩可以拆卸出细小零件的玩具,如果是带纽扣电池类的玩具,尽量能用胶布把电池出口封死。另外,一旦发现鼻腔有异物的话,一定不要试图取出,因为家长的盲目操作,很可能会弄巧成拙,比如,“生长豆”一夹就碎,圆形异物一夹就往里缩,对此,异物越往里钻就会卡得越紧,个别小球形物甚至会滑入气管,很是危险。宋伟伟主任表示,一旦出现异物卡喉,喝醋、吃馒头等办法都是错误的,甚至是致命的。如果孩子有吞咽疼痛,进食困难,进食后呕吐、流涎等症状,且怀疑有异物后千万不要用食物往下带,特别是尖锐的异物,会造成食管穿孔、出血、纵隔感染脓肿形成。出现异物卡喉,最应该做的就是禁食、水后及时到医院就诊。

据宋伟伟介绍,儿童意外伤害重在预防,市第二人民医院、市儿童医院每年接诊气道异物、食管异物、鼻腔异物、外耳道异物数百例,家长一定细心谨慎、科学处置,让孩子安全地度过“空间敏感期”。

市二院提供

## 专家简介

宋伟伟,市二院耳鼻喉科副主任,副主任医师,曾先后于郑大一附院、郑州市儿童医院进修,擅长在内窥镜下手术治疗各种鼻科疾病,显微镜下中耳手术,颅顶部肿瘤手术,小儿支气管异物等,在国家级杂志上发表论文12篇。



走进漯河市骨科医院——市文艺评论家协会采风作品选登

# 一位患者家属与市骨科医院的亲情故事

市文艺评论家协会会员  
王春红

天朗气清,秋意如拭。我和几名记者朋友到市骨科医院的血液透析科参观。护士长吕春晓正在忙碌地穿梭于各个病床之间,脸上一直带着让人如沐春风般的微笑。她忙完手头的工作后,对我们说,她准备去看望一位患者的家属。她说这位患者已经去世三年多了,可她的家属——位老大爷却经常到医院来看望她和科室的同事们,像一位朴实的老父亲,夏天送来新摘的鲜桃,秋天送来丰硕的瓜果,逢年过节也像走亲戚似的来看望。这种早已超越医患关系的情感从何而来?带着这个疑问,我跟随吕春晓去看望了这位老大爷。

老大爷今年已经七十多岁了,老伴去世后独自居住在源汇区阴阳赵镇的一个小村庄。看到我们来了,他疾步来迎,笑容在皱纹纵横的脸上拢成一朵菊花,一口一个“好闺女”地叫着吕春晓。待我们坐定,老人便急切地讲起了他和吕春晓之间的亲情故事。

从2010年起,老大爷的老伴

因为肾衰竭,开始在医院的透析科做血液透析。一群每天面带微笑的护士成了老两口接触最多的人。吕春晓作为护士长,更是这一群微笑天使的模范表率。老人说她善良,不但尽职尽责的做好自己的工作,更关注病人的生活,视病人如亲人。病人有什么困难,她都会想尽办法去帮忙,为病人跑腿买饭、买药是常事,哪个病人口渴了,她会倒杯水递到手上;哪个病人有时带的钱不够了,也都找她借。即使这样,她有时还要忍受病人的无理取闹。老大爷就亲历过一位特别“不听话”病人:当时他的帽子不见了,非说医生给他弄丢了,不由分说便呵斥直至辱骂起来。当时的吕春晓不但不生气,还像哄孩子一样的耐心地抚慰病人的情绪。她还借此教育科室的同事:“病人因为生理的病痛,心理本来就很难受了,要多理解病人,她的情绪来源,安抚病人心理”。在她的领导和感召下,她的团队都对病人有着无私的宽容。

“医者父母心”,吕春晓不仅让病人在痛苦时得到安慰,更

经常给患者做心理疏导,鼓励他们直面疾病,积极治疗。对于做血液透析的病人来说,很多人需要长期的治疗,有些病人在看不到希望时,心灰意冷,在长期病痛的折磨中悲观绝望。这时身边人的鼓励和支持就显得尤为重要了,治病先治心。所以吕春晓尤其注重病人的心理变化,只要一有空闲,她便坐在病人身边和他们聊天。注意到老大爷老两口没有女儿后,吕春晓更是像女儿般关爱他们,时常给他们生活上帮助,精神上的鼓励。这使得老大爷在生前总说在医院有家的感觉,所以在医院治疗了将近六年的时间。老大爷说这是吕春晓为他和他老伴争取到的最后时光。对于一对生命已到垂暮之年的夫妇,还有什么比活着在一起的时光更珍贵呢?

吕春晓的医术更无愧于护士长的头衔。做血液透析所需的针比起普通的输液针头要粗很多,所以扎针难度很大,如果不能一次扎成功,病人就

要多受一次罪。老太太的血管非常难扎,但吕春晓总能“一针见血”,时间长了,老太太就只信赖她,吕春晓也总是宽慰老太太:“放心吧,只要我在,就来给你扎,我不值班时,你如果实在不愿意让其他人扎,就给我打个电话,我来给你扎。”这份心,这种情,如亲人般的迁就和无条件的关爱,成了让老两口无比感激和感动的亲情。

吕春晓不但团结身边的同事,很好地领导了本科室的工作,还经常协调各科室精诚合作。血液科的病人经常会遇到生命危险的情况,此时,吕春晓总是火速通知其他科室的医生前来抢救。有时一个生命的去留就在短短的几分钟内,如何决断就在医生的一念之间,对“黄金十分钟”的把握尤为重要。死神面

前,吕春晓总是以最快的速度做出决断。她需要随时做好和死神赛跑的准备,让病人得到最有效的抢救。老大爷目睹过多次这样的场景,不由对春晓大夫竖起了赞赏的大拇指。

听着老大爷真切的话语,吕春晓总是说自己只是做了应该做的事。老人激动而肯定地说:“她就是党的好女儿,人民的好闺女,病人的守护者。”如今,与老大爷将近十年的亲情守护,吕春晓坦言,她会一直坚守下去,不辜负老大爷那声“好闺女”的呼唤。看着吕春晓那动人的微笑,如春光夜色,如一剂良方,给这位年逾古稀的老人带来温暖和希望。这样的医生,怎能叫人不惦念?这样的医生,就是播撒爱心的人间天使。

# “我与柳江医院二十年”有奖征文获奖名单揭晓

本报讯(记者 刘彩霞)在建院20年之际,柳江医院与《漯河日报》联合开设了《我与柳江医院二十年——有奖征文》专栏。该院员工用文字书写了医院建院20年来的发展变化,字里行间记录下发生在医患之间的感人场面、情节以及他们20年来如何“以院为家”,无怨无悔坚守在各自工作岗位上,恪尽职守,无私奉献着自己的青春年华,无

怨无悔……他们用笔在报纸上向社会广泛宣传自己不忘初心,牢记使命,披荆斩棘,勇往直前的奋斗历程。柳江医院经过2个多月的筛选刊出以及综合评定,评选出十名优秀作者,予以奖励。他们在医患之间的感人场面、情节以及他们20年来如何“以院为家”,无怨无悔坚守在各自工作岗位上,恪尽职守,无私奉献着自己的青春年华,无

## 医院简介

漯河柳江医院是我市集医疗、教学、康复为一体的综合性医院。医院现设有内科、外科、骨科、妇产科、中医理疗科、五官科、体检科、预防保健科等二十余个临床科室,其中微创泌尿外科、疼痛科被列为医院重点专科,形成了以微创腔镜手术、脑血管病治疗、高血压

治疗与预防、颈肩腰腿痛治疗为主的医疗特色。医院先后与郑州大学第一附属医院神经内科疾病(脑血管病)专科、河南省中医药大学第一附属医院康复专科、河南省中医药大学第一附属医院脑病专科结成联盟单位,并成为郑州大学吞咽障碍研究所漯河柳江医院临床科研基地。

# 农贸市场和商场食品区如何防制病媒生物

1.定期请专业的消杀公司开展灭鼠、灭蚊、灭蟑、灭蝇工作。

2.采用物理方法治理,设置捕鼠笼、捕鼠夹、捕鼠板、安装灭蚊灯、灭蝇灯等。

3.购买低毒杀虫剂进行灭蚊、灭蝇、灭蟑也可以有效防制病媒生物。在喷洒杀虫剂的时候,一定要远离食物。

4.有条件的粮食、杂货销售点最好把粮食垫高,和地面保持一定的距离,也不要紧靠着墙,这样就可以在一定程度上防止老鼠污染粮食。

5.要时刻保持整体环境干净整洁,定期进行大清扫。

齐淑霞

