

# 建设特色专科 助力医院发展

## ——漯河医专二附院（市骨科医院、市五院）改善医疗服务系列报道之二

■本报记者 杨三川  
通讯员 卢 闯

近年来，漯河医专二附院（市骨科医院、市五院）骨科团队秉持学术治科、科研开路的理念，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，推动骨科精细化、差异化发展，为患者提供了更加专业、精准的骨病诊疗服务。骨科专业不断细分，逐步扩展到6个病区9个专业组，形成了骨科医生术业专攻、专病专治的良好局面。

### 建立人才梯队 促进专科内涵建设

1998年，市骨科医院骨科就已开展关节置换手术，如今，关节镜结合髌骨韧带重建治疗复发性髌骨脱位手术已在省内处于领先地位，在国内也在先进之列。技术突破的背后源于该院骨科团队的不懈努力和骨科新生力量的不断涌现。该院领导班子始终采用引进来、走

出去的办法，每年坚持到上海医科大学、哈尔滨医科大学等知名院校招聘人才，并对来院的新生力量重点培养。医院利用一切机会让科室带头人 and 国内外骨科专家交流，并邀请专业学者来院讲学、演示手术、临床带教，还定期选派人员前往北京、上海、香港、澳门等医学发达地区进修。

市骨科医院在注重学习的同时，坚持和兄弟医院沟通交流，进行资源共享，为医院的新生力量提供更多的学习机会。除了积极承办河南中西医结合骨伤科学术年会，该院还定期召开学术交流会，邀请全省各地市中医及西医医院骨科、骨科主任、技术骨干和临床医师共同探讨骨伤科常见病、疑难病、危重病的预防、诊断、治疗、护理、康复新进展，讨论中医、中西医结合骨伤科疾病的基础与临床研究，并共同研究骨伤科药物的开发。

“技术创新是医院持续发展的根本，人才的培养是创新的基础。我们将为更多的优秀医护人员提供学习的机

会，使他们更好地造福患者，为医院的发展做贡献。”该院负责人说。

目前，市骨科医院有在职职工近900人，医院编制床位1200张，设有25个临床科室和19个医技科室，设置了卒中中心和胸痛中心。该院骨科已成为河南省重点培育学科、中国关节外科多中心研究工程临床基地、漯河市骨科创伤修复工程技术研究中心、漯河市骨科联盟牵头单位、中华慈善总会“春立阳光计划”定点医院。医院年门诊量约30万人次，骨科住院病人7000余人次，手术5000余人次，其中三、四类手术占79.8%。脊柱侧弯矫正术、高选择性神经后根切除术、前臂移位手指再造以及四肢、脊柱、大颅骨折同矫手术等成为业内“代表作品”。

### 立足医院实际 做大做强特色专科

市骨科医院是以骨科为重点专科的综合性医院。创建初期，医院的医疗设备简单，骨科的整体技术水平比较落后，科研条件十分艰苦。面对这种困境，该院的医生毫不畏惧，坚持学习和探索，最终将骨科作为医院的特色专科做大做强，成为省级重点专科。“骨科的学习曲线比较长，需要从业者不断探索，坚持把医学理论和实践相结合才能有所突破。”该院一位骨科带头人深有

体会地说。如今，该院骨科能够对创伤、脊柱、关节、矫形、手显微外科、小儿骨科等各种病症进行专业诊治，医生凭借精湛的医疗技术，能够很快判定患者的伤病并及治疗，即使需要手术也能很快完成，赢得患者高度满意。同时，各科室成员在完成临床常见病、多发病、疑难病诊治的基础上，开展临床科研工作，很多达到了省级专业水平，部分专业处于省内领先水平。

在提高整体医疗团队的技术水平之外，精良的设备也是医院有效发展的助力。从建院之初用于固定骨伤位置的竹制夹板到如今的石膏固定，该院的医疗设备已基本实现全面更新。新购置64排128层CT、1.5T磁共振、3.0核磁共振、术中CT等设备，拥有全市唯一的不手术脊柱减压系统（外星舱）以及肌肉关节振动治疗仪、双能X射线骨密度仪等，其中，引进的全省首台“天玑”骨科手术机器人，开展了脊柱全节段、骨盆骨折及四肢骨折微创手术，目前此类手术已突破百台。

作为河南省医学临床特色专科，经过多年建设，市骨科医院通过提高医疗质量、加强人才培养、强化学科内涵建设，学科整体建设迈上一个新台阶。“我们要牢牢抓住特色专科不放松，沿着发展、建设特色专科这条路坚定不移地走下去，为百姓提供更好的医疗服务。”该院负责人表示。

## 小儿跛行的原因

“孩子走路一瘸一拐的，这是咋回事？严重不严重？会不会落下毛病？”在门诊经常看到家长一脸担忧地带孩子来看病，说孩子走路异常。那么，孩子出现这种情况到底是怎么回事，需不需要治疗呢？

孩子出现走路异常，一些是小儿生长发育过程中的生理现象，还有一些在医学上称为跛行，主要是由疼痛、双腿不等长造成的，也可能是神经、肌肉、关节等方面的原因引起。患者的年龄不同，常见的病因也不同。

髋关节是跛行最常见的发病部位，一过性滑膜炎（或激惹髋）是最常见的跛行病因，占儿童突发跛行的80%以上，常发于3~5岁喜欢跑跳的男孩子，且患病之前有轻度受伤史。病毒性上呼吸道感染也会引发一过性滑膜炎，据观察，25%的跛行儿童一周内感冒过。激惹髋的自然病程是6~37天，须立即让孩子卧床休息，不需要吃药，激素、消炎药、补钙等无任何效果。如果患儿合并发热，则可提示存在感染或

炎症，可能患有关节内细菌感染或骨髓炎，需要注意的是，髋关节化脓性关节炎是一种由化脓性细菌直接感染并引起关节破坏及功能丧失的关节炎，虽然少见，但应引起重视。

最让家长担心的是儿童股骨头缺血性坏死（Perthes病），多在4~9岁时发病，可表现为起病隐匿的疼痛或无痛性跛行，可有持续数周或数月的跛行，活动后加重，休息能够缓解，一旦发现，需立即治疗，否则可能会导致致残。

此外，跛行的原因还包括很多疾病：外伤性、感染性、肿瘤性、炎症性、先天性、神经肌肉性以及发育异常等，所以必须积极地考虑和排除潜在的严重疾病。魏新军

## 召陵双新医院

预防保健科，内科，外科，麻醉科，医学检验科；X线诊断专业，磁共振成像诊断专业，超声诊断专业；中医科。

（原）院址：[2020]第07-29-012号  
地址：漯河市召陵区方集镇陈庄村 电话：0395-5752120

## 创新引领发展 品质铸就品牌

漯河医专二附院（市骨科医院、市五院）

## 营养科普系列之五

# 老年人如何保证膳食营养

与中青年相比，老年人的身体功能会出现不同程度的衰退：咀嚼和消化能力下降，酶活性和激素水平异常，心肺功能减退，视觉、嗅觉、味觉等反应迟钝等，会显著影响老年人对食物的摄取、消化和吸收，因此老年人要重视膳食营养。

老年人除了身体功能衰退，大多数营养需求与成年人相似，因此针对一般人群的推荐同样适用于老年人：食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少油少盐，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。除了共同注意的部分，老年人还需要注意以下这些方面：

少量多餐细软，预防营养缺乏。不少老年人牙齿缺损，导致食欲下降，因

此老年人的膳食更要注意合理设计。食物制作要细致，每天至少摄入12种及以上食物，多摄入优质蛋白质，吃足量肉，每天喝奶、吃大豆及豆制品，并做到少量多餐，饭菜要色香味美、温度适宜。对于高龄老人，可以选择软食，进食要细嚼慢咽，预防呛咳。

主动足量饮水，摄入充足食物。老年人身体对缺水的耐受性下降，饮水不足可对老年人的健康造成明显影响，因此要足量饮水，少量多次，每天的饮水量达到1500ml~1700ml。清晨喝一杯温开水，睡前1~2小时喝一杯水，不要在口渴时才想到喝水。饮水首选温热的白开水，根据个人情况，也可以选择饮用淡茶水。采用多种方法增加食欲和进食量，早餐要有1~2种以上的主食，保证1个鸡蛋、1杯

奶，另有蔬菜和水果。中餐和晚餐要有2种以上主食，保证1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1份豆制品。

延缓肌肉衰减，维持适宜体重。骨骼肌是身体的重要组成部分，延缓肌肉衰减对维持老年人活动能力和健康状况极为重要。延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合，保持健康体重。一方面要增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物，另一方面要进行有氧运动和适当的抗阻运动。老年人重要维持在正常稳定水平，不要过度苛求减重，体重过高或过低都会影响健康。从降低营养不良风险和死亡风险的角度考虑，老年人的BMI不应该低于20kg/m<sup>2</sup>为宜，高龄和体弱老年人可以通过营养师的个性化评价来指导和改善。积极进行户外活动，鼓励陪伴进

餐。老年人要积极进行户外活动，接受紫外线照射，增加体内维生素D合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减的发展。要多外出、多交际，增加接触社会的机会，家人也应多陪伴，并鼓励老人跟家人一起进餐，主动参与烹饪。（更多健康文章请关注漯河健康教育微信公众号）

市健康教育所

**健康教育**

主办  
漯河市卫生健康委员会  
漯河市健康教育所

漯河健康教育微信公众号



## 谨防过度运动引发骨关节病

运动健身是很多人的习惯，但过度运动会引发骨关节疾病。专家提醒，很多人长期超负荷运动，造成肌腱和周围软组织慢性炎症，一般的运动损伤可以恢复良好，但如果受伤了还继续运动，最终会加重炎症病情。

专家介绍，骨关节病的本质是关节发生退变和关节软骨过度磨损，很多中老年人的关节存在不同程度的退变，这部分人群如果运动过度，很容易造成骨关节疾病。近期，科室收治了不少因为过度运动而引发骨关节炎的患者，其中以中老年人居多。

专家提醒，一些人陷入了“受伤也要锻炼”的认识误区，导致伤病加重。持续过量的运动，会引起关节疼

痛，严重的可能会引起关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、神经瘤骨膜炎、髌关节滑膜囊炎等。中老年人要有保护关节的意识，避免长时间上楼梯、爬山，减轻关节负荷。如果关节已经受伤，就要停止运动。

专家建议，中老年人可以选择游泳、散步、慢跑、骑脚踏车、仰卧起腿抬高慢节奏的运动，运动时要量力而为，动作需注意速度和幅度，不要轻易去挑战高难度动作。中老年人每天健步走不要超过6000步，跳广场舞不要超过1个小时。需要注意的是，患有心血管疾病的人群应避免在烈日下运动和长时间行走，以免发生心血管意外。据《科技日报》



8月7日，市中医院组织开展无偿献血活动。

张战修 摄

## 哪些症状说明心脏有事

心脏病的危害早已为人所熟知，但其表现出的症状，很少有人能弄明白，以至于有的人已出现心脏病症状，却浑然不知，什么症状才是心脏病，如何正确判断？

**1.有胸闷、心慌、胸痛的症状，就是心脏病吗？**

不一定。专家表示，心脏病的常见症状包括胸闷、心慌、胸痛，但出现这些症状不代表就是心脏病，也可能是神经功能调节失衡所引起。另外，剧烈运动、过度劳累也会出现胸闷、心慌，但需要区别的是，非心脏器质性病变引起的胸闷、心慌持续时间不会很长，休息后可能就会好转，而心脏病患者活动量大时会加重不适。因此建议，为保险起见，出现该症状的人应去医院进一步诊断，以明确是否有心脏病。

临床上经常会见到因神经官能症引发的的心脏病症状，也就是说患者经过检

查，心脏没有器质性病变，却总感觉心慌得很厉害或者胸口闷、难受、呼吸困难，其中女性较为常见，这是由于受焦虑、紧张、情绪激动、精神创伤等因素的影响，人体中枢神经兴奋和抑制过程发生障碍，受植物神经调节的心血管系统也随之发生紊乱，引起了一系列交感神经张力过高的症状。这类人要学会减压、放松心情、适度运动，必要时应该接受心理治疗。

**2.有的年轻人经常心跳加速，这是心脏病发出的信号吗？**

出现这种情况的年轻人，多数可能不是心脏疾病，尤其是年轻女性。另外，没有基础疾病的人在情绪波动、精神紧张、受到惊吓、运动后以及过量吸烟、喝酒后，都可能出现心跳加速的情况。如果在上述条件下肯定这些症状，不用太担心。但心率过快肯定不好，如果成人每分钟心跳超过100次，就算心

动过快，容易加大心血管疾病发病风险，因此我们应该学会控制情绪、适度运动、戒烟限酒。

**3.心里经常咯噔一下，感觉像是停跳了，这是得了心脏病吗？**

这个问题应该引起重视，可能是早搏。早搏的发生率很高，健康人和有心脏病的人均可发生，精神压力大、饮食、喝咖啡、睡眠差等因素是诱因。早搏有良性和恶性之分，没有心脏病的早搏是良性的，如果症状不明显，对生活没有影响，可不用治疗。但如果是冠心病、高血压等引起的早搏，应该引起足够重视。因此，发现早搏还是应该去医院，让医生检查是否有心脏基础疾病。

**4.一感冒就不舒服，感到心慌、胸闷、气短，这跟心脏有关吗？**

有一定关系。感冒发烧后出现胸闷、气短等症状，建议到医院做心电图，如果发现早搏、传导阻滞等，要警

惕病毒性心肌炎。但大家不用紧张，因为大多数人的不适是一过性的，真正发生重型病毒性心肌炎的人很少。生活中，我们应该加强锻炼、预防感冒。

**5.什么症状应该怀疑是心脏病？**

心脏病的表现非常多，例如冠心病、心绞痛患者除了胸闷、心痛、心慌、气短、嗓子发紧等症状外，还可能有胃痛、腹痛、头晕、腹胀等不典型心绞痛的表现。双下肢疼痛、浮肿等，也可能是心衰表现，最好马上去医院，以便及时发现病情。

**6.预防心脏病最有效的方法是什么？**

简单来说就是两种：一是改变生活方式，戒烟戒酒、适当运动、饮食有规律、荤素搭配、少吃油腻；二是高危人群预防用药，比如有高血压的人一定要按医嘱规律服用降压药，有糖尿病的患者控制好血糖，血脂高的人要管好血脂等。人民网

## 爱牙课堂

## 帮助儿童保护牙齿健康

**1.多吃纤维性食物**  
多吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养又丰富的食物，这样既有利于牙齿的自洁，又有利于口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐，增强咀嚼功能。

**2.少吃甜食**  
儿童喜食甜食，且以软性食物为主，黏稠性强、含糖量高，易发酵产酸，加之儿童的睡眠时间长，口腔处于静止状态，唾液分泌减少，自洁作用差，使得龋齿发生的可能性增加。

**3.降低喝酸性饮料的频率和数量**  
频繁饮用酸性饮料可引起牙齿脱矿，导致牙齿过敏。另外，饮料中的糖易被细菌代谢，长期大量饮用，患龋齿的风险大大提高。最好使儿童养成喝白开水的习惯，或尽量减少喝碳酸饮料的量和频率，喝完饮料后应以清水漱口。

**4.及时做窝沟封闭**  
窝沟封闭能有效预防恒牙龋

坏。年轻恒牙，特别是磨牙牙面有许多深浅不一的沟裂，容易堆积食物残渣而滋生细菌，发生烂牙的可能性是其他部位的8倍。窝沟封闭是一种无痛、无创、无痛苦、无创、低价预防儿童龋齿的简单有效的技术。窝沟封闭的最佳年龄：3~4岁做乳牙封闭；6~7岁做第一恒磨牙封闭；12~13岁做前磨牙及第二恒磨牙的窝沟封闭。

**5.正确刷牙**  
家长应正确引导并鼓励儿童坚持刷牙，使其掌握正确的刷牙方法，刷牙次数一般主张早、晚各1次，并在早餐后辅以漱口。牙刷和牙膏要选用儿童专用的产品，牙刷2~3个月更换一次。

**6.定期拜访牙医**  
从2岁开始，孩子要在家长的陪伴下定期看牙医，尽早帮助宝宝建立看牙医的习惯，及早发现和治疗的牙齿，做到“防患于未然”。

啄木鸟牙科提供

电话：2690120

漯河啄木鸟口腔门诊部

地址：漯河市人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）

## 孕妇用风油精有流产风险

与其他人群相比，孕妇更易遭受蚊子叮咬。涂抹风油精是人们最常用的抵御蚊虫叮咬、缓解瘙痒的办法。但为何孕产妇禁用风油精？

风油精属于中成药，它的主要成分是樟脑、薄荷脑、桉油、冰片等。樟脑有一定的毒性，它进入人体后，正常成年人体内红细胞中的葡萄糖磷酸脱氢酶很快与之结合，形成无毒物质，随小便排到体外，因此不会发生不良反应。

由于生理上的变化，孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低，在怀孕3个月内如果过多地使用风油精，樟脑会通过胎盘作用于胎儿，严重时可能导致流产。准妈妈也不必过于担心，只要不是长期使用，对胎儿不会有太大的影响，定期做好产检就足够了。据《大河健康报》