漯河卫健·健康漯河

市卫健委

统筹抓好汛期卫生防疫和疫情防控工作

本报讯（记者 刘彩霞）7月26日，全省防汛救灾工作视频调度会召开。我市随即召开全市防汛救灾工作视频调度会，就贯彻落实全省会议精神、做好新一轮防汛工作进行再安排。市卫健委根据会议要求，积极部署，统筹抓好卫生防疫和疫情防控工作。

特大暴雨突袭河南，引发严重洪涝灾害，市卫健委要求各级、各部门重视饮用水及食品卫生、环境污染和病媒生物滋生等次生安全问题，提前做好预防措施，确保大灾之后无大疫，并积极应对下一轮极端天气。同时，提醒广大市民，除了保证人身安全，还要注意防范水源性疾病。不喝生水，要喝开水或符合卫生标准的瓶（桶）装水；对井水、河水、塘水等临时生活用水要先消毒后使用。注意食品安全。食物要煮熟煮透，餐具要清洗、消毒后使用；不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物；不吃淹（病）死畜禽及动物产品；不吃剩饭、剩菜；不购买和食用无证食品。同时，要注意保持良好的卫生习惯，经常清洁手部，不随意丢弃垃圾和随地大小便，受淹房屋和居所要及时清淤、清洗和消毒。一旦出现呕吐、腹泻等症状要及时就近就医。

另外，7月26日0时～24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例71例，其中境外输入病例40例（云南19例，广东13例，上海4例，江苏3例，四川1例），本土病例31例（均在江苏）；无新增死亡病例；新增疑似病例4例，均为境外输入病例（均在上海）。市卫健委要求各级、各部门要继续做好新冠肺炎疫情防控工作，提醒广大市民坚持做到戴口罩、“一米线”、常通风、不聚集；出现发热、乏力、干咳等症状要及时就近就医；及时接种新冠疫苗；保持积极乐观心态，尽量减少紧张、焦虑等不良情绪。

如需紧急医疗救援，请拨打急救电话120；如需咨询防疫政策、获取防疫知识，可拨打市疾控中心咨询热线0395-3163955；如需心理疏导，可拨打援助热线0395-3701120，有关工作人员将24小时不间断为市民提供帮助，全力保障人民群众身体健康和生命财产安全。

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务
主办：漯河市卫生健康委员会

以精湛医术为患者护航

——记漯河医专二附院骨四科副主任医师张晓光

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

7月14日，漯河医专二附院骨四科副主任医师张晓光到金康护理院，对一位老人术后恢复情况进行回访，并嘱咐护理人员相关的注意事项。日常工作中，张晓光不仅用勤勉朴实、敬业创新的态度为骨病患者缓解病痛，还时刻关注每位患者的恢复情况，帮助他们快速康复。

谈及回访的这位老人，张晓光表示，目前老人的恢复情况已达到自己所期望的效果。6月28日，这位70多岁的老人在家属的带领下慕名找到张晓光寻求治疗。“接诊时，这位老人已卧床两三个月，精神萎靡不振，意识也不清楚，且老人整个脚部发黑，左脚表皮深度坏死，干痂下面的肌肉组织已经溃烂。”张晓光回忆说，长期卧床加上贫血，导致老人整条腿严重萎缩，CTA检查显示老人脚部血管消失。“如果选择保守治疗，脚部坏死部分会越来越严重，出现感染后还会影响肾脏、心肺功能，甚至危及生命。”张晓光说，在与老人家属充分沟通治疗方案后，他们及时展开治疗。他为老人输血补充血红蛋白，改善体质，随后为老人清理干痂下的腐肉，刺激局部疮面生长，并采用胫骨横向骨搬运技术，刺激老人脚部血运重建。

7月5日，老人脚部成功恢复血液供应。出院后，老人家人将其送至金康护理院。张晓光得知后，每周都会到护理院查看老人的恢复情况。目前，老人精神状态良好，脚部情况也在逐渐改善。

对于张晓光来说，诊治这种疑难病症已经习以为常。他从事骨外科临床医疗工作多年，积攒了扎实的理论基础和丰富的实践经验，对骨科方面的疑难杂症有独到的见解，并可对患者进行个性化治疗。张晓光积极探索，提升医疗技术，在骨科的AO技术理论与骨科BO原则的基础上，创新理念，开展DO动态化骨创治疗技术，促进骨折部位快速愈合。

“我们改变了传统骨折常用的固定理念，运用动态化的固定技术，满足患者不同阶段骨折愈合的要求。”张晓光介绍，在传统的AO理念治疗下，很多患者出现了骨折部位不愈合的情况。“一般情况下，临床的骨折部位不愈合或者延迟愈合只是应力遮挡作用下的愈合过程受阻，解除应力遮挡并适当给予骨折端动力就可以促使骨折部位顺利愈合。在骨折的初期，利用DO理念根据骨折的类型选择动力化可控的固定方式。在骨折的中后期，随着骨折端骨痂生成后牢固程度的增加，逐步减小对骨折端的固定强度，直至骨折部位基本愈合后释放对骨折端的固定。该技术的应用，使医生在对患者骨折的治疗中尽可能地处于主动地位。只要患者复查及时，就能得到及时处理，可以帮助骨折患者尽早愈合。”张晓光说，这项骨科技术运用到临床治疗后，很多患者受益。

张晓光在门诊室询问就诊患者病情。 漯河医专二附院提供

2017年，一位27岁的女士因车祸导致大腿骨折。被送往医院治疗后，医生对其实施了内固定手术。半年后，该女士复查时发现，其骨折部位并未愈合，且骨折缝隙变大。张晓光经过细致检查，决定用动态化骨创技术为该患者治疗，通过减轻内固定强度、对骨折端进行增压，刺激患者骨质生长。治疗一个月后，该女士经过复查，发现其骨折部位已经愈合，对张晓光感激不已。

帮助更多疑难病症患者重获健康是张晓光从医的初衷和信念。日前，张晓光收到俄罗斯伊里扎洛夫中心学术邀请函。9月初，他将与外省的医生一起前往俄罗斯学习国际先进的骨科治疗理念，继续专研技术，寻求更高层次的突破。

无偿献血 奉献爱心

本报讯（记者 刘彩霞）7月24日上午，我市首批10万毫升爱心血液紧急驰援郑州，支援郑州临床供血。

连日来，我市一大批爱心市民自发走进全市各个献血点参加无偿献血。7月24日，共有322人参加无偿献血，献血量达12万余毫升，创下自1998年《中华人民共和国献血法》实施以来我市单日自发献血量历史新高。

7月25日，河南省南街村（集团）有限公司开展“暴雨无情人有爱——南街村爱心献血”活动，156名员工献血6万毫升。加上当天全市各个献血点爱心人士的捐献，335位爱心人士献血近13万毫升。

献血科普园地

献血200毫升和400毫升的区别

一个人体内的总血量大约为体重的8%。一个50公斤体重的成年人，全身总血量约4000毫升，一次献血400毫升，只占总血容量的10%。数据表明，健康人一次失血10%，在身体能够承受的安全范围，不会引起不适。献血后约7天～10天就可以恢复到献血前水平。

对于符合条件的献血者来说，如果一次献血400毫升，能促使暂存于肝、脾等器官内的血液释放出来参与血液循环，同时刺激骨髓的造血功能，促进新鲜血液再生，有利于新陈代谢。

对于受血者来说，输血实质上是一种组织移植，别人的血液进入自己体内都有一次排异、免疫的过程。因此，输血可能造成发热、过敏等输血反应。接受1袋400毫升的血液比接受2袋200毫升的血液，发生输血免疫反应、感染疾病的几率从理论上讲要少一倍，因此对患者也更加有利。

血液中心会将献血者们捐献的全血分离制备成各种血液制品，输送到有不同需要的患者身上。一次献血400毫升，各种有效成分含量高，有利于成分血的分离、保存和使用，同时也减少了患者在输血前的交叉配血等费用，并提升了输血治疗的效果。 吕 颖

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址：漯河市天山路28号 热线：0395-3331389

自测颈椎是否健康

医生凭借多年临床经验，总结归纳了脊椎的一些异常情况，大家可以通过检查对照，判断你的脊椎是否健康。

1.两只鞋子的脚后跟部位常被磨得高低不一样。这通常是由于双腿长度不相等或脊柱长轴压力不均衡造成的。

2.不能完成十分舒适的深呼吸或有胸闷、心慌、背痛等症状。

3.下颚运动时会发出“咔咔”的声音。这多是由于颈部关节半脱位引起的。

4.颈部、背部或更多的关节会发出爆裂的声音。通常是由于脊椎关节被锁住或卡住。

5.头部或髋部的运动范围逐渐缩小，不能向两侧轻松扭动。

6.行走时，脚尖会外展。脚外展可能是头颈部、颅骨基底部的压力不均衡所致，或是下部脊椎或髋骨出现问题。

7.两腿长短不一。躺下后，在别人的帮助下，拉直双腿，对比两只脚后跟的位置，一条腿比另一条短0.32CM～2.45CM。

8.有头痛，颈、腰、背部疼痛，肌肉或关节的软组织疼痛。

9.肌肉和关节有持续的紧张感和无力感。

10.背部及颈部僵硬不适，经常感到疲劳。 魏新军

召陵双新医院
诊疗项目
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。
（漯）医广【2020】第07-29-012号
地址：漯河市召陵区万金镇魏庄村 电话：0395-5752120

中医·健康

中医养生小妙招（一）

闭目小睡 中医学认为，“肝开窍于目”，意思是说，肝脏的精气通于目窍，视力的强弱和肝是有直接关系的。同时，肝有贮藏血液、调节血量的功能。闭目养神、日间小憩是养肝血的重要方法。

具体做法：轻闭双眼，用两手大拇指从眼内角向外擦24次；或两手四指并拢，以指面在两目上向外轻轻转摩24次，再向内转摩24次。

坐着捏膝 膝盖处多为韧带组织和骨骼，肌肉较少，所以此处的血液循环相对较差。因此，养护膝关节的重点就是保暖与按摩。

具体做法：两手掌心分别捂在左右膝盖髌骨上，自然散开的五指呈放射状向外点按八九个来回，然后五指合力轻轻抓揉膝盖，最后再搓一搓膝盖，可以起到促进膝关节血液循环的作用，有助缓解关节痛等多种症状。

走路握拳 人的握力可反映身体健康程度，握力越大则说明越健康。握拳正是最易操作的提高握力的方法。

具体做法：翘起手腕，五指向前，从前向后旋转手腕，并顺势握拳。同时，握拳时中指正好落在掌心的劳宫穴上，点按劳宫穴3秒～4秒，可清心火、安心神、降肝火。

常提肛 中医认为，肛门附近有三条经脉：任脉、督脉和冲脉，分别主管人体的阴精、阳气和性功能。提肛运动可以促进阴阳之气的循环，并对生殖功能有较好的养护作用。

具体做法：微微向内收缩肛门，坚持3秒～4秒后放松，反复做几分钟。长期坚持可减少痔疮的发生。

常踮脚 足内侧有三条经络经过前内侧脚掌和足大趾：足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阴脾经。踮脚尖可按摩足三阴经，温补肾脏。同时，踮脚能帮助人体下肢血液回流，供给心肌足够的氧气，有益心血管健康。

具体做法：身体直立，两脚并拢，双手放在身体两侧，慢慢踮起脚至最高时，将重心从脚尖落到前脚掌。脚跟缓落至一半的距离时改为快速落下，这样既可以锻炼人的平衡能力，脚跟落地产生的震动又可对足跟脂肪垫起到按摩作用，缓解足跟痛。

市中医院提供

■专家链接

王亚伟，市中医院中医学博士，毕业于广州中医药大学，擅长运用中医思想和经方理论，治疗失眠、鼻炎、咳嗽，甲状腺疾病、肝胆脾胃病，痤疮、荨麻疹等皮肤病，小儿厌食及发育不良，月经不调、痛经、子宫肌瘤等妇科疾病。

漯河市中医院
地址：漯河市交通路649号
电话：5757120 5757399
（豫）中医广【2021】第01-20-018号

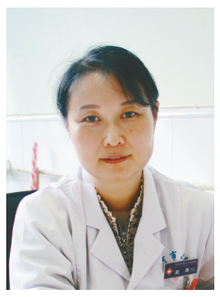
心律失常可预防吗

对于心律失常这个词，不少人都听到过，那什么是心律失常？“人体右心房上有一个特殊的小结节，叫窦房结。正常情况下，由窦房结激动心房、心室产生的一种节律，叫窦性心律。当各种疾病导致窦房结功能失常，或者其他传导系统发生异常兴奋的时候，就会导致心律失常。换句话说，窦性心律就是正常的心率，心动过速、心动过缓、传导阻滞等均称为心律失常。”市六院心血管内科主任医师赵森说，心律失常按照发病原理，可分为冲动形成异常和冲动传导异常；按照心律失常发生时心率的快慢，分为快速性和缓慢性心律失常。一般情况下，快速性心律失常会以心慌为主要表现，少部分会出现晕厥或猝死，也可以表现为胸闷气短；缓慢性心律失常可表现为晕厥，或是乏力、气短。有些心律失常患者也会无明显症状。

心律失常是常见的心血管疾病之一。由于心律失常是由心肌受到损伤而诱发，因此完全预防心律失常发生有时非常困难，但可以采取稳定情绪、积极治疗原发病、保持生活规律等方式来减少心律失常的发生。

心律失常的常见诱因包括吸烟、酗酒、劳累、紧张、激动、暴饮暴食、发热、脱水、剧烈运动、服用药物等。患者可以结合自己的实际情况，避免这些可能诱发心律失常的因素，往往会比服用药物更简便、安全、有效。稳定的情绪有助于预防心律失常，所以，要避免大喜、大悲、愤怒，注意调节情绪，不做紧张刺激的事情。

市六院提供



■专家链接

赵森，市六院（市心血管病医院）业务副院长，心血管内科主任医师。她是我市心血管内科学科带头人之一，兼任中国心力衰竭学会专家委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会漯河联盟第一届副主任委员、河南省医师协会首届心血管内科医师分会委员。赵森先后在郑州大学第一附属医院和北京朝阳医院心脏中心进修。从医28年来，她积累了丰富的心脏病诊疗经验，擅长冠心病、急慢性心力衰竭、心肌炎、心律失常、高血压病、高脂血症的诊治，先后荣获漯河市“五一劳动奖章”及河南省“中原健康卫士”等称号。

（漯）医广【2021】第05-27-009号
漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科：0395-5962087
联系电话：0395-5966002

警惕尿路结石

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石。膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石的成分主要是无机盐和有机盐，大部分为晶体。由于患者年龄、性别以及结石发生的部位、病因不同，预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面：饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶欠缺、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛，伴有血尿（多为镜下血尿）。镜下血尿因肉眼不可见，很多患者疼痛缓解后认为没事而疏于就医，结果结石越长越大，甚至引起肾积水、感染，严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。

漯河柳江医院提供

■专家链接

赵勇，漯河柳江医院副院长、外科主任，主治医师，擅长肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市第一届、第二届微创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二届、第三届显微外科专业委员会委员，曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。

漯河柳江医院
诊疗科目
内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、耳鼻喉科、麻醉科、医学检验科、医学影像科、X线诊断专业、CT诊断专业、超声诊断专业、心电诊断专业、脑电及脑血流图诊断专业、中医科、中西医结合科。
（漯）医广【2020】第07-29-013号
地址：漯河市柳江路6号 电话：15703956120

天天3·15——携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境，维护患者权益，推动健康漯河更好发展，《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时，如有意见或建议，可拨打热线电话反映。
记者连线：0395-3137858 15803959449