

漯河卫健·健康漯河

# 抗疫中的“最美跪姿”

8月7日、8日,我市开展中心城区全员核酸检测,广大医护人员冒酷暑坚守核酸检测采样一线。其中,一张采样人员跪地给小朋友采样的照片在网上传播,感动了广大网友。照片上采样人员的跪姿被称为“最美跪姿”。8月10日,市委书记刘尚进在调研全市新闻宣传工作时,多次点赞此事。

被大家称赞的人叫杨艳,是市第六人民医院(市中心血管病医院)门诊党支部党员、医学影像科主管技师。8月8日下午,她和同事被派往漓江路社区一核酸检测采样点,对附近小区居民进行采样。采样期间,有几个小朋友配合度低,导致采样工作不能顺利开展。在安抚小朋友的过程中,由于穿着防护服不方便蹲下,杨艳便跪在地上与孩子沟通,使其配合采样工作。

杨艳的做法赢得了群众的称赞。面对称赞,杨艳说:“跪在地上与小朋友沟通,是一名党员自然而然的选择,是我应该做的。”在我市开展的中心城区全员核酸检测中,杨艳按照采样标准和流程,耐心地让群众进行采样。

除了做好日常工作外,杨艳还加强学习,使业务能力不断提升。2012年,该院医学影像科引进全新核磁共振设备。快速掌握设备的使用方法并开展新业务成了该科的首要任务。杨艳主动利用下班时间及周末休息时间,向设备工程师学习,认真记录汇总遇到的问题并制订解决方案,为该科快速开展新业务奠定了坚实的基础。只要患者有需求,杨艳就随时随

到。每年,面对春节后病人增多的情况,杨艳总会主动提出加班申请。“我上班早一会儿,下班晚一会儿,每天就能多为几名患者做检查。这样患者就能尽早得到治疗。”杨艳说。

同时,杨艳发挥党员先锋模范作用,积极参加城市清洁、“三无”小区疫情防控卡点值守等志愿服务活动。

从医14年来,杨艳认真践行全心全意为人民服务的根本宗旨,在平凡的岗位上勇于担当、乐于奉献,为医院乃至全市卫生健康事业高质量发展做出了积极贡献。她多次被医院评为“诚信之星”、先进工作者,今年被市委卫健工委评为优秀共产党员。

谷东方

## 努力为人民服务 提供全方位全周期健康服务

主办:漯河市卫生健康委员会

诚信二院·健康万家

## 放疗知识问答

1.放疗时,患者会有感觉吗?

放疗是用放射线照射肿瘤,抑制和杀死癌细胞的一种治疗方法。放疗过程中,患者既不需要被麻醉,也没有伤口,是没有感觉的。

2.放疗效果明显吗?

放疗的治疗范围广、疗效明显。患者是否适合放疗,医生会根据肿瘤的类型、分期以及患者的身体状况等决定。

3.放疗会杀死正常细胞吗?

受到放射线照射后,细胞都会有所损伤,但是,正常细胞的修复能力很强,而癌细胞没有修复能力。精准放疗能在最大限度保护正常细胞的前提下杀死肿瘤细胞。

4.放疗需要做多少次?

放疗次数是根据患者肿瘤的类型、分期以及身体状况来定的。一般情况下,患者需要进行20次~30次放疗。如果患者适合立体定向体部放疗,放疗次数会被控制在10次以内。

5.放疗与化疗的副作用一样吗?

化疗的副作用往往是全身反应,放疗的副作用主要是局部反应。放疗的副作用与照射部位及照射时间、剂量相关,只要及时对症治疗,就不会留下后遗症。

6.患者放疗后,身上有辐射吗?

放射线不会在人体内储存,没有二次辐射。

7.放射科和放疗科有什么区别?

放射科是用于疾病诊断的医技科室。放疗科是利用放射线治疗肿瘤的临床科室。

8.放疗期间可以停几天吗?

一般情况下不可以停。放疗的治疗方案是经过精准制订的,如果其间停几天再继续,会影响治疗效果。如果患者放疗后反应明显,或者出现其

他并发症需要停止,时间不要超过一周。

9.接受放疗的患者需要忌口吗?  
接受放疗的患者要选择清淡、易消化且营养丰富的饮食来满足治疗期间的营养需求。对于消化道肿瘤患者以及因治疗可能会损伤消化道的患者来说,应尽量减轻消化道负担。

市二院提供



■专家链接

赵亮,市二院放疗科副主任,肿瘤放疗医师。他是省医学会肿瘤放疗物理专业委员会委员、省抗癌协会放射防护专业委员会委员、省呼吸与危重症学会肿瘤放疗专业委员会常委、省老年学与老年医学学会肿瘤放疗专业委员会委员。他擅长恶性肿瘤的三维立体精确放射治疗,在全市率先开展了3D调强、容积旋转调强等三维立体精确放射治疗。他曾荣获市五一劳动奖章,被评为市职业道德建设“十佳职工”、市卫健委“最美卫计人”等。



康复园地

## 糖尿病前期症状及预防

近年来,糖尿病的发病率持续上升,且呈年轻化趋势。那么,我们该如何预防糖尿病呢?

糖尿病是指人体胰岛素分泌不足以及靶细胞对胰岛素的敏感性降低,而引起的以糖代谢紊乱、血糖增高为主的慢性疾病。漯河医专三附院内二科主治医师梁蕊介绍,糖尿病的发展过程为:不健康的生活方式一糖尿病前期一糖尿病期一并发期4个阶段。

“空腹全血血糖的正常范围是3.9mmol/L~6.1mmol/L。在体检中,一些患者的血糖轻微偏高,但不足以被诊断为糖尿病。这种情况被统称为糖尿病前期。”梁蕊说,糖尿病前期是糖尿病发病前的过渡阶段。

“虽然糖尿病前期的信号很隐秘,但仍有迹可循。患者通常会出现餐前或餐后心慌、腰围增粗、黑棘皮症等早期症状。”梁蕊提醒,超过45岁且有糖尿病家族史的人群,发现自己出现以上症状后,要做进一步的检查并高度关注血糖。“空腹血糖和餐后两小时血糖都要查,最好能做口服葡萄糖耐量试验。”

糖尿病可防可控。关于预防,研究显示,培养良好生活习惯是预防糖尿病的有效措施。对于糖尿病前期患者,最重要的是减重,而减轻体重的关键在于合理膳食和适度运动。关于控制,主要是指药物控制。低风险者先改变生活方式,若6个月后未达到预期目标,可以考虑药物干预。高风险者可以考虑在培养良好生活习惯的基础上,接受药物干预。

“年轻人要养成良好的生活习惯,如果经常出现口渴、尿多、乏

力等症状,可能是患了糖尿病,不能掉以轻心,需要及时就诊。”梁蕊提醒,对于中老年人来说,血糖高往往会引起其他方面的疾病,如高血压、肾病、心脏病等,如果一味地降血糖会影响其他疾病的治疗。所以,糖尿病患者要在养成良好生活习惯的同时,到正规医院就诊。

漯河医专三附院提供



■专家链接

梁蕊,漯河医专三附院内二科主治医师,硕士研究生。她是市医学会神经内科专业分会、市医学会癫痫专业分会委员。她曾在郑州大学第一附属医院进修,目前发表省级、国家级论文十余篇。梁蕊对心脑血管疾病的诊治具有丰富的临床经验,尤其擅长神经系统疾病的诊断和治疗,对脑卒中、脑外伤、帕金森病、癫痫、心绞痛、肺心病、糖尿病等疾病的诊治有独到之处。



市中医院

## 举行疫情防控应急演练

本报讯(记者 刘彩霞)8月17日下午,市中医院举行疫情防控应急演练,帮助医护人员熟悉新冠肺炎疫情应急处置流程,进一步提升医护人员对突发传染病疫情的处置能力。

演练现场,一名28岁的女性患者张某因孕早期腹痛,在丈夫的陪同下来院就诊。两人入住隔离过渡病房后,该院医生对他们进行了核酸检测。检测结果显示张某呈阳性、其丈夫呈阴性。该院启动应急预案,立即

向市卫健委上报信息,同时启动疑似新冠肺炎患者处置及转运应急预案,就地隔离患者及其家属,封闭病房楼,禁止人员进出。

专家小组现场会诊,初步判断张某可能为新冠肺炎无症状感染者。根据市疫情防控指挥部要求,待市疾控中心流调工作结束后,该院将患者转运至定点医院治疗,将其家属转至指定隔离点观察。消杀人员立即对病房楼等场所进行终末消毒,组织病房楼所有人员进行核酸检测。



8月18日,漯河柳江社区卫生服务中心(漯河柳江医院)开展疫情防控应急演练,进一步提高医护人员的应急处置能力。见习记者 潘潇潇 摄

## 什么是流行病学调查

流行病学调查简称流调,是传染病防控中非常重要的一项工作。流调分为现场流调和电话流调。电话流调是现场流调的补充,两者相辅相成。通过流调可以追溯溯源,发现密切接触者,对这些人群进行摸排,第一时间管控,从而防止病毒在人群中进一步传播。

疫情防控流调处置组在接到核酸检测阳性病例名单后及时转给调查组;调查组迅速召集流调人员进入现场开展流调。流调的目的是摸清患者的行动轨迹,找到是谁将病毒传染给了患者、患者又可能将病毒传染给了哪些人。

要找到密切接触者,流调人员必须对被调查人员进行耐心细致的询问,从调查对象的生活细节、工作轨迹等信息中仔细调查;同时,还要从对方的面部表情、言语表述中捕捉关键信息并分析,逐步找到密切接触者,弄清病例完整的行动轨迹。流调人员需要核实的内容有以下几项:

- 1.个人基本信息,包括姓名、身份证号码、联系方式(常用的手机号)、家庭住址、家庭成员等;
- 2.健康状况,包括近期是否有不适症状以及核酸检测情况;
- 3.近期行程,包括14天内的具体行程、乘坐的交通工具、接触过的人(共同生活、学习、工作、娱乐的人或与其近距离接触的其他人);
- 4.其他对疫情防控有用的信息,不涉及金融信息。

居民接到需要配合流调的通知后,不要恐慌,应耐心回答相关问题,配合调查人员在12小时内完成流调,不得以任何理由拒绝。调查过程中,被调查人如如实提供个人基本情况、旅居史、接触史、接种史等信息,对于隐瞒并导致传播者,按照传染病防治法相关规定追究法律责任。为了最大限度发挥流行病学调查的作用,调查对象要对个人行程进行具体的说明。需要提醒的是,涉及个人隐私的内容仅限于疫情防控范畴使用,流调人员会给予严格保护。所以,请被调查人员务必如实提供。由于需要回顾近14天的行动轨迹,会出现记忆偏差,调查对象可以请亲友帮助回忆。因此,调查对象要保存调查人员的电话号码,有新情况时可以随时反馈。

同时,在流调过程中,调查人员现场会对调查对象进行终末消毒,并宣传疫情防控知识、个人防护措施等。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号) 市疾病预防控制中心提供



中医·健康

## 用中医方法缓解眼疲劳

长时间看电子产品后,眼睛会出现干涩、流泪、胀痛、视物模糊等症状。同时,电子屏产生的光线也会损伤眼睛,尤其是波长为400纳米~450纳米的蓝光对眼睛伤害尤其大。一方面,它会造成眼底视网膜功能下降;另一方面,由于它的波长相对较短,会聚焦在眼睛黄斑部稍微靠前的地方,久而久之就会加重眼部疲劳症状。那么,如何缓解眼疲劳呢?市中医院眼科主任吴睿给出了以下建议:

1.按揉海穴和申脉穴

海穴在足内侧面踝尖下方的凹陷处。申脉穴位于外踝直下方凹陷处。

每晚洗脚后和早晨起床前,用拇指和中指(或食指)分别按揉海穴和申脉穴3分钟~5分钟,以感觉酸胀为宜,有助于疏通经络、调和气血,使精气上输于目。

2.按揉后溪穴

微微握拳,第五指掌关节后外侧,掌横纹头赤白肉际处就是后溪穴。把双手后溪穴的部位放在桌沿上来回移动3分钟~5分钟。后溪穴通于督脉,能壮阳气、调颈椎、利眼

目、正脊柱。

3.局部热敷

用热毛巾敷眼,或双手相对,搓热掌心后捂住整个眼眶,每日3次,每次3分钟~5分钟,可通畅局部经络,促进气血循环,从而减轻眼部干涩、不耐久视、迎风流泪、视物模糊等症状。

4.中药足浴和中药熏眼

取菟丝子、枸杞子、当归、鸡血藤各30克,肉桂、桔梗各3克放入水中煎煮。每晚趁热泡脚,每次泡5分钟~10分钟,以微微出汗为宜。

将枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、金银花、薄荷各6克放入水中煎煮,待水温适宜后闭目熏眼,对津液不润或阴血亏虚导致的眼疲劳有一定疗效。

市中医院提供



■专家链接

吴睿,市中医院眼科主任,副主任医师。他毕业于河南大学医学院,是省中医学会眼科分会委员、市眼科学会常务委员。吴睿从事眼科工作30余年,致力于对各种眼科疾病的研究,曾在北京同仁医院、中山大学眼科中心进修,擅长治疗白内障、青光眼等眼部疾病,并可开展眼部美容整形及准分子激光手术。他发表论文30余篇,曾获漯河市科技成果奖三等奖。

■专家链接

潘云霞,副主任医师,国家二级心理咨询师,国家中级心理治疗师,国家中级心理治疗师;中华医学会儿科分会会员,市精神病医院精神病区主任、业务院长。她从事精神科临床工作26年,擅长治疗精神科常见病、多发病及疑难杂症,对精神分裂症、分裂情感性精神病、双相情感障碍、抑郁症、焦虑症等精神疾病的诊治有独到之处。



疑病症的特点

近年来,到精神病医院心理门诊咨询的疑病症患者逐渐增多。那么,

疑病症到底是一种什么病呢?疑病症又称疑病性神经症,主要指患者担心或认为自己患有一种或多种严重躯体疾病,反复就医诉其症状,即便经医学检查显示无病也不能打消其顾虑。总的来说,疑病症的发病主要有4个方面的征兆,即疑病性烦恼、疑病性不适、感觉过敏和疑病观念。疑病症的具体病因不明确,症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功

能障碍,甚至是具体的疾病。症状表现多样,有的定位清楚、描述清晰,有的则定位不清楚、性质模糊,病程至少持续3个月。疑病症实际上只是一种疑病感觉,虽有时确实存在真实症状,但被患者在心理上夸大了。患者的注意力大部分或全部集中于健康问题,因此影响到了日常的学习、工作、生活和人际交往。针对疑病症患者应以心理治疗为主,酌情给予药物治疗。

潘云霞

