

市中心医院

# 跻身国家级心脏康复培训基地之列

本报讯（记者 杨三川）近日，由中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会、北京英特纳尔医学研究院主办的第五届国际长城心血管预防与康复学术大会视频会议召开。会上公布了全国15家心脏康复培训基地名单，漯河市中心医院（漯河医专一附院、漯河市第一人民医院）名列其中。在本届大会上，市中心医院是我省唯一获得该称号的医院，成为全省第四家心脏康复培训基地。

心脏病具有发病率高、病程长、病变隐匿等特点，严重影响人们身体健康。心脏康复能够显著提高患者的生活质量。多年来，市中心医院领导班子高度重视心脏康复工作，副院长杨秀慧牵头组建了专业的心脏康复科。该科经过发展，结合我市实际情况，探索出了一条心脏康复的新路子，形成了科学的心脏康复管理模式。

心脏康复是利用康复评估、运动训练、饮食指导、生活习惯指导、用药指导、定期监测各项指标和健康教育等多种方式协同进行干预的治疗措施，能够有效帮助患者改善生活质量，预防心血管疾病发生。2016年，市中心医院在原有心脏康复科的基础

上成立了我市唯一一家集心血管病预防、治疗、康复于一体的市级三级甲等医院心脏康复中心。5年来，该中心团队在杨秀慧的带领下，以“运动、药物、营养、心理、戒烟”五大心脏康复处方为核心，为患者提供“私人订制”式的康复方案，收到了良好的疗效，获得了患者的好评。

目前，该院心脏康复中心位于医院3号病房楼20层，拥有开放床位30张、医护人员18名，其中硕士研究生导师1名、硕士研究生4名及主任医师2名。该中心不仅用于临床收治患者，也承担着心脏康复医护人员的培训和教育工作。该中心多功能评估室配置了内皮功能测定仪、人体脂肪成分分析仪、“双心”躯体化症状评系统，可开展心肺运动功能检测、左右心功能同步检测、六分钟步行试验、呼吸睡眠监测等；150平方米的康复训练大厅配备了跑步机、四肢联动机、立式健骑车、卧式健骑车、情景模拟健骑车、综合阻抗训练器械、划船机、弹力带、哑铃等康复运动设备，可开展有氧训练、抗阻力训练、平衡训练、柔韧性训练，帮助患者进行科学、安全、有效的运动康复；体外反搏室拥有6台体外反搏仪，可通过外力促进患

者血液循环，治疗各种缺血性疾病。

秉持高标准要求、高质量发展、高水平运行的宗旨，在杨秀慧及其医疗团队的共同努力下，该院心脏康复中心建设一步一个脚印、一年一个台阶，先后获得河南省心脏康复专科联盟副主任委员单位、中国心脏联盟心脏康复中心质量控制合格认证单位、国家标准化心脏康复中心、心房颤动综合管理中心、远程居家心脏康复示范中心等称号，成了豫中南地区名副其实的“心脏康复专科基地”。在第二届长城国际心脏康复与预防会议上，杨秀慧荣获心脏康复工作突出贡献奖。

我国知名心血管病专家、中国心脏联盟主席、北京大学人民医院教授胡大一，中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会主任委员、长春中医药大学附属医院心康中心主任孟晓萍多次到该院心脏康复中心指导工作。

2017年10月，胡大一在实地察看该院心脏康复中心设施配置后说：“地市级医院能够建成如此规范、完备的心脏康复中心，充分证明了漯河市中心医院对心血管疾病的预防、治疗、康复工作的高度重视和超前规划，希望医护团队积极探索，勇于创新，推

动心脏康复工作更好更快发展，造福更多群众。”

“全国心血管病管理能力评估与提升工程（CDO1）”由国家级胸痛中心、房颤中心、心衰中心、高血压中心和国家标准化心脏康复中心示范中心组成。目前，市中心医院已经成功创建国家级胸痛中心、房颤中心、心衰中心、高血压中心。此次跻身国家级心脏康复培训基地之列，为该院今后争创国家标准化心脏康复中心示范中心打下了基础。

对此，市中心医院副院长杨秀慧教授表示：“我院心脏康复中心获批国家级心脏康复培训基地，标志着我们距离创建国家标准化心脏康复中心示范中心的目标又近了一步。在今后的工作中，我们将充分发挥当前优势，持续加强培训基地的软硬件建设，大胆探索，勇于创新，不断提高自身综合素质和医疗服务水平，将生理、医学、心理、社会等影响人们患病、康复的因素有机结合，探索协同、全面为患者健康服务的新模式，为加快推动我市心脏康复水平再上新台阶做出新的更大的贡献，为实现以疾病为中心向以健康为中心的伟大转折而努力奋斗。”

## 了解新冠病毒新毒株奥密克戎

11月26日，世界卫生组织召开紧急会议，决定将2天前南非上报的新冠病毒新变异株B.1.1529列为最高等级的“值得关注”变异株，并将该毒株命名为奥密克戎（Omicron）。对此，中国疾控中心专家就有关问题进行了解答。

### 1.流行情况及传播力

2021年11月9日，南非首次从病例样本中检测到新冠病毒B.1.1529变异株。短短两周时间，该变异株即成为南非豪登省新冠感染病例的绝对优势变异株，南非感染奥密克戎变异株病例数增长迅猛。截至11月28日，南非、以色列、比利时、意大利、英国、奥地利和中国香港等，已监测到该变异株的输入。我国其他省市尚未发现该变异株的输入。奥密克戎变异株在南非首先发现和报道，并不代表这个病毒是在南非演变形成的，变异

株的发现地不一定是起源地。

目前，全球尚无奥密克戎变异株传播力、致病力和免疫逃逸能力等方面的系统研究数据。但奥密克戎变异株同时具有前4个VOC变异株Alpha（阿尔法）、Beta（贝塔）、Gamma（伽玛）和Delta（德尔塔）刺突蛋白的重要氨基酸突变位点，包括增强细胞受体亲和力和病毒复制能力的突变位点。流行病学和实验室监测数据显示，南非感染奥密克戎变异株病例数明显增加，传播力有待进一步监测研究。

### 2.奥密克戎变异株对我国现使用的核酸检测试剂是否有影响

对奥密克戎变异株的基因组分析显示，其突变位点不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

### 3.我国的应对措施

我国的“外防输入，内防反弹”

防控策略对奥密克戎变异株仍然有效。中国疾控中心病毒病预防控制所将针对奥密克戎变异株采取特异性核酸检测方法，持续针对可能的输入病例开展病毒基因组监测。

### 4.面对新出现的新冠病毒奥密克戎变异株，公众在日常生活工作中需要注意哪些事项

（1）戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式，对于奥密克戎变异株同样适用。公众即使在已经完成全程疫苗和加强剂接种的情况下，也需要在室内公共场所、公共交通工具上佩戴口罩。此外，还要勤洗手和做好室内通风。

（2）做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状，例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时，及时监测体温，主动就诊。

（3）减少非必要出入境次数。短

短数天时间，多个国家和地区陆续报告奥密克戎变异株输入，我国也面临该变异株输入的风险，并且目前全球对该变异株的认识仍然有限。因此，公众应尽量减少前往高风险地区，并加强旅行途中的个人防护，降低感染奥密克戎变异株的风险。（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



### ■专家链接

常耀军，市精神病医院主治医师，副主任医师，本科学历，国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员会、河南省医师协会精神科医师分会委员，从事精神科临床治疗二十多年，对精神科常见疾病能进行正确的诊疗，临床经验丰富，多次到河南省精神病医院进修，擅长青少年心理疾病的治疗，对头疼、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

市六院

## “护加家”项目启动

本报讯（记者 刘彩霞）12月2日，市六院举行互联网+延伸护理服务——“护加家”项目启动仪式，市卫健委有关领导、市六院领导班子及部分护士参加。

仪式上，与会领导向签约护士代表发放出诊箱；市六院护理部主任袁静带领全体签约护士宣誓。

本次启动的互联网+延伸护理服务——“护加家”项目是市六院深入推进党史学习教育及“我为群众办实事”实践活动的便民举措。该院依托互联网，采取“线上下单、线下服务”模式，组织多学科医疗服务团队

为我市群众上门提供慢病管理、康复护理、专项护理等全面、专业、优质的护理服务。在该项目前期的试运行过程中，市六院呼吸科、骨科、神经内科、妇产科等科室的服务团队率先为部分出院患者提供延伸服务，得到患者及其家属的好评。

市六院相关负责人表示，该院将以此次启动仪式为契机，充分发挥医院人才、技术和服务优势，把优质的医疗技术和服务送到群众身边，提高患者愈后恢复质量，减少患者重复入院率，实现医护“零距离”，切实维护人民群众的身体健康和生命安全。

### 诚信二院·健康万家

## 乳牙龋坏要重视

人的一生共有两副牙齿：一副乳牙（20颗）和一副恒牙（28~32颗）。两者均不可再生。

乳牙存在的年龄为6~8个月至13岁左右，恒牙存在的年龄为6岁以后。孩子6岁左右，恒牙开始替换乳牙，替换期为6年~8年。其间，孩子口腔内既有乳牙又有恒牙，如果此时乳牙发生龋坏，会给儿童带来以下不良影响：

1.咀嚼功能降低，影响儿童的营养摄入。乳牙龋坏后，孩子不敢用患侧牙齿咀嚼食物，会导致颌面部发育不平衡。

2.龋洞内残留的食物残渣、软垢等不易清洁，会使孩子口腔环境变差，导致新萌出的恒牙过早发生龋坏。

3.乳牙龋坏后可能发展成牙周炎、根尖周炎。孩子会因为剧烈的疼痛拒绝进食，影响身体发育。其中，根尖周炎会导致颌骨的感染及颌面部的感染，而且会影响恒牙牙胚的发育，导致其釉质发育不全，增加恒牙龋坏风险。同时，发生根尖周炎的乳牙易致局部牙槽骨被破坏，导致乳牙过早脱落或不易脱落等，使恒牙的萌出过早或过迟，影响恒牙萌出顺序和位置，造成牙齿拥挤，影响美观，并给儿童的心理造成一定的影响。

4.乳牙龋坏后，破损的牙冠可刺激孩子局部舌、唇、颊的黏膜等软组织，致其形成慢性创伤性溃疡。

5.乳牙龋坏导致的一系列口腔问题会影响孩子语言的学习和正确的发音。

6.在儿童期，病灶牙作为慢性感染灶可导致不明原因的发热、风湿性关节炎、蛛网膜炎、肾炎等其他疾病的发生。

孩子乳牙的牙釉质薄、钙化差，

一旦遭到破坏，发展速度非常快。当孩子感觉到疼痛的时候，说明乳牙龋坏已发展成牙髓炎。特别提醒家长，发现孩子有龋齿时，要重视起来，及时治疗，否则发展成牙髓炎、根尖周炎后，不但治疗程序复杂，而且后期效果差。孩子满6个月以后就应该定期到医院做口腔检查，每3个月到6个月检查一次，发现问题要及早干预和治疗，如为孩子适时涂氟、窝沟封闭等。

张 珊



### ■专家链接

张珊，市二院（市口腔医院）副主任医师。她是中华口腔医学会会员、河南省儿童牙病专委会委员，曾在第四军医大学牙体牙髓科进修。她擅长成人及儿童牙体牙髓病、龋齿美容修复、儿童错颌畸形矫正、成人复杂牙周病、牙周牙髓联合病等口腔常见病及多发病的诊疗以及全瓷冠、瓷贴面美容修复等。



## 重视青少年心理问题

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期，家长最关心的是青少年心理问题。那么，青少年可能

会出现哪些心理问题？

心理障碍。青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可能导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生好奇及探索心理。社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重，常给学生带来沉重的心理压力，如考试焦

虑、厌学等。

人际交往的压力。随着年龄增长，青少年独立意识逐渐增强，与社会的接触也越来越广泛，进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求。为避免在人际交往中产生压力，青少年要学会接纳自己，不过分苛求自己，在实践中增强信心、找寻技巧。

希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题，并采取科学、有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。

常耀军

## 不吃早饭会增加患心脏病风险

不少人以没时间、没胃口、控制体重为由不吃早饭。国外研究发现，长期不吃早饭，不仅容易引起疲劳、注意力不集中、免疫力低下等问题，心脏也会受伤，患心脏病的风险会增加87%。

研究人员收集了6550名年龄在40岁~75岁之间的人群数据。受试

者中59%的人每天吃早饭，25%的人有时吃早饭，11%的人很少吃早饭，5%的人从不吃早饭。通过18年的随访调查，研究人员发现，完全不吃早饭的人死于心血管病的风险比每天吃早饭的人高87%、患卒中风险高3倍以上。

研究人员表示，不吃早饭的人更

容易出现暴饮暴食等情况，这可能会引发多种疾病，比如高血糖、高血压、胰岛素敏感性受损、内分泌紊乱等。而且，人们经过一夜空腹，血液中的血小板黏度增加，血流缓慢，容易在血管里形成小血栓。一旦阻塞冠状动脉，就会引起心绞痛、心肌梗死等疾病。所以，无论多忙都不能省

去早饭。

专家介绍，一顿合格的早饭至少应包括3类食物：富含碳水化合物的食物，比如馒头、面包、粥；富含优质蛋白质的食物，比如牛奶、鸡蛋；富含维生素、矿物质的果蔬，比如圣女果、菠菜等。

胡学敏

### 科学用药



## 如何正确储存及处理药品

大家购买药品后应该第一时间认真阅读说明书，按照贮藏条件储存药品。常见药品贮藏条件及要求如下：室温（10℃至30℃）；阴凉处（温度<20℃）；凉暗处（避光并温度<20℃）；冷处（温度在2℃至10℃）；避光（避免日光直射）。

如果发现家中药品超过有效期或发现药品外观有变化，就不能继续使用也不能随意丢弃。因为某些药品中

的有效成分分解或被细菌污染后，可能产生有害成分；某些抗癌药本身毒性较大，若随意丢弃则可能污染环境并对他人造成危害。因此，如果家中有过期药品，可通过以下途径处理：

投入过期药品回收箱。如果小区或附近医院配备有过期药品回收箱，可以将家中过期药品整理好，交给小区或医院统一回收处理。

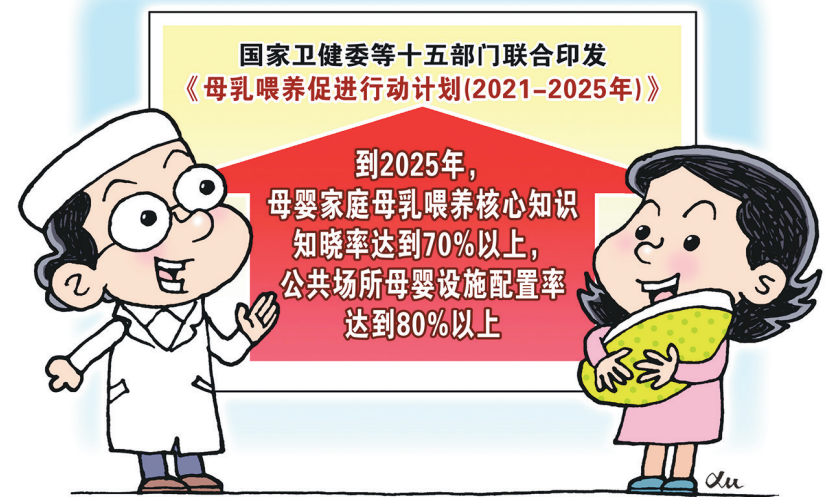
投入有害垃圾箱。目前，我国已

经实行垃圾分类，可以将过期药品投放进有害垃圾箱。

自行处理。如果未找到药物回收点，可在家中自行处理。普通片剂需要用水充分泡开，胶囊需要打开并溶解内容物，然后倒入厕所冲走；喷雾剂注意避免接触明火，彻底排空内容物后再丢弃瓶子；抗生素、抗肿瘤药及某些特殊药品应咨询医生和药师后再处理。

据《北京青年报》

### 图片新闻



国家卫健委等十五部门近日联合印发《母乳喂养促进行动计划（2021—2025年）》。计划提出，到2025年，母婴家庭母乳喂养核心知识知晓率达到70%以上，公共场所母婴设施配置率要达到80%以上。

新华社发