

市中医院胸痛中心建设启动

推动心血管急救体系建设水平提升

本报讯(记者 刘彩霞)6月19日,市中医院胸痛中心建设启动会在市中医院举行。该院胸痛中心建设的启动,将带动全市中医医疗机构加入我市胸痛救治体系,对于助推我市胸痛救治体系建设具有重要意义。市卫健委、市120指挥中心、市胸痛中心有关领导,各基层医院代表,市中医院相关科室人员参加。

会上,市中医院胸痛中心负责人与漯河医专三附院、源汇区人民医院、源汇区中医院、空家郭镇卫生院、大刘镇卫生院和问十乡卫生院6家基层合作医院代表分别签署急性胸痛患者合作救治协议。随后,中国胸痛中心认证专家、河南中医药大学第一附属医院心血管三病区主任陈玉善教授,中国胸痛中心专家、河南中医药大学第一附属医院心脏中心尚莎莎教授对参会人员进行了学术培训。

近年来,随着经济社会的快速发展,群众生活方式发生了深刻变化,心血管疾病的发病率已位居各种疾病之首,成为严重威胁群众健康的主要疾病,特别是急性心肌梗死、主动脉夹层、急性肺动脉栓塞患者日渐增多。这些疾病具有发病急、变化快、死亡率高的特点,多数心血管急症病人的主要症状是胸痛。市中医院胸痛中心负责人介绍,急性胸痛患者发病初期90分钟的救治时间尤其宝贵,快速、准确地决策和处理将直接影响患

者的预后。因此,建立一个高效、规范、便捷的胸痛中心具有重要意义。

“胸痛中心以心内科、CCU、心胸外科、急诊科、院前急救系统为核心,通过整合医院内外多学科资源,为急性胸痛患者提供快速诊疗通道。该中心采用多学科协作的方式,建立区域协同救治机制,优化诊疗流程,从而增强对胸痛患者的早期诊断和诊疗能力,减少误诊、漏诊,降低胸痛患者的死亡率并改善其临床预后。同时,通过建设胸痛中心可以促进医院临床实践和医疗管理向规范化、系统化、流程化、标准化迈进。”市中医院党委书记高金甫表示,成立胸痛中心是该院今年的一项重要工作。从社会层面来讲,建立胸痛中心是一项公益性惠民工程。市中医院拥有成立胸痛中心的技术和人才队伍,也有责任、有能力建立符合国家标准胸痛中心。

市中医院是我市唯一国家三甲甲等中医院。作为漯河市胸痛联盟的成员单位,该院积极参与漯河市胸痛救治网络建设,与各联盟单位共同协作,为推广急性胸痛疾病的规范化诊治、实现全市急性心肌梗死急救网络的全覆盖做出了突出贡献。为切实做好胸痛中心建设工作,市中医院出台相关文件和规章制度,进一步明确领导组织机构及职责,为胸痛中心的建设和发展提供必要的人力、物力和财



市中医院胸痛中心建设启动会现场。

朱晓晴 摄

力,同时协助做好流程优化、院内外协调等方面的工作。该院各科室充分认识建立胸痛中心的目的和意义,以患者为中心,抓好后期内涵建设,着力提高胸痛诊治水平,进一步推动市中医院胸痛中心规范化建设,与有关单位实现优势互补、资源共享,切实增强对急危重症患者的救治能力。

“市中医院将切实做好胸痛中心建设各项工作,争取使其早日通过认证,以更好地服务全市人民群众的

身心健康。”高金甫表示,该院将紧盯胸痛中心建设标准,细化任务、明确责任,在开展冠状动脉造影、球囊扩张、支架植入、射频消融、心脏起搏器植入等手术的同时,积极探索应用中医传统特色治疗方法,进一步发掘中医药在急救、康复、护理等方面的优势,为胸痛中心建设探索更好的中西医结合模式,为我市胸痛救治体系的完善和胸痛患者的康复做出应有的贡献。

高温天气谨防中暑

中暑是一种常见于夏季高温环境的疾病表现,若同时处在高湿环境下更容易发生。

根据症状的轻重,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。重症中暑可能会引起死亡。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种类型。上述中暑类型可先后或同时发生于同一病人,未治疗或治疗无效的热衰竭可发展为热射病。

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,表现为腹部、手臂或腿部肌肉疼痛或抽搐,常呈对称性,时而发作、时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。有心脏病史或正在进行低盐饮食者要警惕热痉挛的发生。如果身边有人发生热痉挛,应立即将患者转移到凉爽的地方休息,可将其饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。患者症状得到缓解后,短时间内也不宜进行重体力劳动或剧烈运动。患者有心脏病史、正在进行低盐饮食或一个小时后热痉挛的状况仍未消退,要立即就医。

热衰竭高发人群为老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动者以及体育运动员。热衰竭起病迅速,其症状包括眩晕、头痛、恶心或呕吐、大量出汗、脸色苍白、肌肉痉挛,可能会昏厥片刻后清醒。患者还会出现血压下降、脉搏快且弱、呼吸急促且浅、轻度脱水、体温稍高等症状。如果身边有人发生热衰竭,可以先采取以下措

施为其降温:把患者移入有空调的房间,为患者洗凉水澡或用凉水擦拭其身体,为患者换上轻便的衣服,给患者饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。如果症状严重或伴有心脏疾病或高血压,应立即就医。

当高温导致体温调节中枢功能障碍、身体无法调节自身体温时,会发生热射病。热射病表现为头晕、搏动性头痛、恶心、极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度)及皮肤发红、发热且干燥,进而意识模糊、口齿不清、不省人事。如果身边有人出现以上症状,应立即拨打急救电话,同时将患者移到阴凉的地方,不要给病人喝水,应迅速将患者浸泡在凉水里或者用湿透凉水的毛巾或冰袋冷敷其头部、腋下及大腿根部,尽力帮助患者降温直到体温降到38摄氏度。一旦有人发生热射病,必须尽快得到专业的医疗救助。

市健康教育所提供

健康教育

主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所

漯河卫生健康微信公众号 漯河健康教育公众号

诚信二院·健康万家

盆底功能障碍的康复治疗

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群。这一肌肉群犹如一张“吊网”,尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器被这张“网”紧紧吊住,从而维持正常位置以便发挥其功能。一旦这张“网”弹性变差“吊力”不足,便会导致“网”内的脏器无法维持在正常位置,从而出现相应功能障碍,如大小便失禁、盆底脏器脱垂等,这就是盆底功能障碍。市二院



漯河市第二人民医院

妇产科副主任井红鸽介绍,引起盆底功能障碍的原因主要有以下几种:

妊娠和分娩。女性在妊娠和分娩过程中,其盆底神经组织和肛提肌等会受到不同程度损伤。特别是难产的自然分娩者,更有可能因为过度牵拉而削弱盆底的支撑力量,从而出现盆底功能障碍。此外,若产后过早参加体力劳动,也会影响盆底组织张力的恢复。

腹压增加。慢性咳嗽、经常性便秘、腹型肥胖等会导致腹压增加。腹腔内增加的压力会传导至盆底组织,导致盆底组织也承受压力,长期如此会影响盆底组织的张力,进而发展为盆底功能障碍。

医源性损伤。有部分手术在操作过程中会造成盆腔支持结构的损伤。如果出现此种情况就需要及时治疗,以防止日后发生盆底功能障碍。

年龄的增长。随着年龄的增长,盆

底功能会逐渐下降,尤其是女性绝经后若出现支持结构萎缩及激素水平急速下降,极易导致盆底功能障碍。

“盆底功能障碍虽不会危及生命,却会极大影响我们的生活质量。”井红鸽说,市二院妇产科采用射频电磁波开展盆底康复治疗,通过治疗探头作用于受损的盆底肌肉、神经和血管,促使盆底肌肉的胶原蛋白回缩,增强盆底肌张力和回弹力;改善局部的血液循环,恢复盆底肌肉功能,增强盆底的支托力和子宫韧带的张力,上提脱垂的子宫;提升逼尿肌的收缩舒张功能,改善尿失禁症状。该康复治疗每周一次,每次40分钟-50分钟,4次治疗基本能使I-II度脱垂子宫得到上提、阴道前壁膨出恢复原状,从而改善漏尿的症状;治疗一个月后,症状可基本消失。井红鸽提醒广大女性,如果发现问题,应尽早进行干预和治疗。市二院提供



专家链接

井红鸽,市二院妇产科副主任,主任医师。她是市妇科学科专业委员会副主任委员、市妇产科专业分会委员。井红鸽从事妇产科临床工作25年,先后在西安第四军医大学附属医院、河北省肿瘤医院、河南省人民医院进修,有丰富的临床经验,可熟练开展产科急、危、重症的诊治及妇科良(恶)性肿瘤的规范化治疗,擅长妇科良恶性肿瘤的微创腹腔镜手术。她发表国家级论文十余篇,获漯河市科技成果一、二等奖5项。

献血科普园地

献血不良反应的原因

献血不会对身体健康造成影响,大部分人也并不会出现献血反应。造成个别献血者偶尔出现献血反应的因素较多,主要有以下几个方面:

晕针晕血。晕针是指在针刺过程中献血者突然发生头晕、目眩、心慌、恶心甚至晕厥的现象。晕血一般是由于血管迷走神经反应过于活跃导致的,这是一种进化的恐惧反射,会引起心率减慢、头晕眼花甚至昏倒。

情绪紧张。献血者缺乏相关知识,对献血存有疑虑和恐惧心理,同时采血引起的疼痛刺激造成献血者情绪紧张使疼痛加剧,由此导致发生献血反应。

空腹献血。饥饿时,血糖往往降得很低。由于脑细胞得不到足够的营养,此时献血的话就容易出现心慌、头晕、出冷汗等症状,严重者甚至出现低血糖性昏迷。

休息不佳。献血前一天参加强度大的体力劳动或未得到充分休息的献血者由于疲劳过度,献血时可加重身心负荷而引起献血反应。

晕车反应。有些献血者有晕车史,由于不适应献血车上的环境而出现头晕、恶心、呕吐等晕车反应,从而导致献血反应的发生。

市中心血站提供

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

相约六院·健康相伴

积极预防卵巢早衰

随着年龄的增长,人体的各个器官都会衰老。卵巢是女性身体中特别重要的器官。卵巢早衰不仅会使女性容颜、肌肤等受到不良影响,还会导致不孕不育、性功能下降以及发生一些与更年期相似的并发症。那么,什么是卵巢早衰?女性应该如何预防?市六院妇产科主任陈楠对此进行解答。



漯河市第六人民医院

正常妇女卵巢功能在45岁至50岁左右开始衰退,若在40岁以前出现衰退迹象,医学上称之为卵巢早衰,也称之为早发性围绝经期。此病多发生在20岁至40岁妇女身上,通常有正常生育史,然后无诱因而突然出现闭经,也可表现为先有少量月经而后长期闭经。“其病因比较复杂,可能与精神压力过大、遗传、性腺病毒感染、过度减肥或营养不良、卵巢常受到放射线照射以及患有自身免疫性疾病等有关。”陈楠解释,卵巢早衰还易使女性发生受孕困难、骨质疏松、情绪抑郁等,对于女性危害极大。

女性该如何预防卵巢早衰?陈楠表示,女性朋友们在精神方面应尽量保持心情舒畅,不要给自己太大压力,消除无谓的忧虑与恐惧感。运动方面要坚持锻炼、增强体质,平时可

以选择跳绳、跑步、游泳等锻炼方式。饮食方面要保证摄入足够的营养成分,适当多吃一些鸡蛋、猪肝、豆类、蘑菇、木耳、海带、紫菜、鱼类等,同时还要保持饮食清淡、按时进餐,不要暴饮暴食。同时,积极关注闭经,发生卵巢早衰前往往会出现月经量减少、月经的变化过程。因此,女性要重视月经变化,以便接受早期的治疗。

“如果发现自己出现了一些症状,不要乱用激素类药物或保健品。不当的激素补充和不良保健会导致卵巢受到过度的刺激,产生很大的副作用。”陈楠表示,未生育而绝经的妇女要及时去医院就诊,已生育过的卵巢早衰患者应在妇科医师的指导下治疗,以改善健康状况、提高生活质量。市六院提供



专家链接

陈楠,市六院妇产科主任,主任医师。是市妇科学科专业委员会副主任委员、省生育保健专业委员会常务委员,市妇科学科专业委员会副主任委员,市妇产科专业委员会副主任委员,先后荣获“省健康中原好卫士”“省十大科技医疗学科带头人”“市十佳健康卫士”等称号,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术等。

脂肪肝患者要坚持吃早餐

浙大医学院第一附属医院学者研究发现,如果有脂肪肝,再不吃早餐,则会增加心血管死亡风险。

研究纳入参加第三次全国健康和营养调查的9926人,其中3004人存在代谢功能障碍相关脂肪肝。

在有脂肪肝的居民中,50.3%每天吃早餐,29.7%有时吃早餐,13.2%很少吃早餐,6.8%从不吃早餐。

长达27年的随访发现,若有脂肪肝,再不吃早餐,则心血管死亡风险增加近2倍,脑血管病死亡风险增加4.5倍。

该研究中,腹部超声发现脂肪肝变性并伴有以下三种情况之一,则诊断为代谢功能障碍相关脂肪肝:超重(肥胖);有代谢异常,如腰围超标、高血压、血脂异常等;II型糖尿病。

据《北京青年报》

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



专家链接

常耀军,市精神病医院主治医师,副院长,门诊部主任,本科学历。他是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员会委员、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。

图说健康



记者6月20日从国家卫生健康委获悉,为促进老年人身心健康,国家卫生健康委近日印发通知,在组织实施老年人心理关爱项目的同时,决定2022~2025年在全国广泛深入开展老年心理关爱行动。

新华社发