

呵护新生命 情暖半边天

——记市级特色专科、市六院妇产科



市六院妇产科团队。

图片由市六院提供

■本报记者 刘彩霞

市六院妇产科自成立以来，不断强化科室管理、提升医疗质量、改进医疗服务，目前已成功抢救危急重症患者千余例，开展各类妇科手术上万例，成为集医疗、教学、科研、预防、保健和社会健康服务为一体的专业科室。

突出微创 发挥肿瘤治疗特色

今年2月，一名饱受病痛折磨、长期不孕的患者来到市六院妇产科寻求治疗。经检查，患者宫腔息肉合并宫腔黏膜下肌瘤、输卵管堵塞。面对患者病情，科室团队在宫腔镜的辅助下切除息肉及黏膜下肌瘤，并通过腹

腔镜分离输卵管粘连。术后，在医护人员精心治疗下，患者恢复良好，不久便出院回家。近日，患者传来喜讯，称已成功受孕。

随着市六院妇产科的稳步发展，越来越多的女性选择到市六院就诊。好口碑的背后凝聚着全科医护人员的默默付出。市六院妇产科是我市特色专科，现有医护人员22人。科主任陈楠带领团队不断革新医疗技术，妇科方面以微创手术治疗妇科肿瘤为特色，开展阴道镜检查、诊断，腹腔镜下恶性肿瘤规范化手术，阴式手术，盆腔障碍性疾病诊治，宫腔镜检查等微创手术以及放疗、化疗、免疫治疗等，专业技术得到了同行和患者的广泛认可。

今年1月，一名40岁的女性患者

来到市六院妇产科就诊。经检查发现，患者盆腔内包块已有3个多月。因为是囊实性包块，考虑可能是恶性肿瘤，医生建议手术探查。当时临近春节，患者一直犹豫不决。陈楠得知后，耐心向患者解释手术探查目的、注意事项等。患者慢慢放下了心理包袱，决定住院手术。术中，经快速病理检查，诊断为右卵巢交界性浆液性乳头状囊腺瘤、灶性癌变。在与患者家属沟通后，进行了全面分期手术。术中，由于患者盆腔粘连、出血严重，手术持续6个多小时才顺利结束。术后，经过住院治疗，患者于春节前出院，家属专程送来锦旗表示感谢。

“卵巢癌的发生率虽不居首位，但其死亡率却是妇科癌症中最高。因卵巢位于盆腔内无法直视和触摸，且早期肿瘤无特异性症状，又缺乏完善的早期诊断和鉴别方法，肿瘤若非大到可由腹部触摸并不容易发现，一旦出现症状往往已属晚期病变。”陈楠介绍说，建议女性保持良好的生活习惯，25岁以上的女性每年定期做一次妇科检查，生育年龄妇女如有闭经、月经紊乱、白带增多、腹部包块、下腹痛等症状应尽早到正规医院进行诊治。

温馨服务 心系母婴健康

随着二胎、三胎政策的实施，高龄产妇及高危妊娠日渐增多。为保障孕（产）妇健康，市六院妇产科在门诊大厅开设围保门诊，严格按照孕妇的五色风险码标准，对妊娠期合并症、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等疾病进行筛查诊断，通过对就诊孕妇

进行建卡和系统管理，做到对高危孕妇及时发现、专项管理。此外，该科还开展了无创新生儿黄疸测定、新生儿抚触、新生儿代谢性疾病筛查及听力筛查等项目，全方位呵护母婴健康。

市六院妇产科注重优质服务，致力打造一个有“温度”的科室。女性从怀孕至分娩期间，该科采取早期建卡、系统孕检、胎心监护、导乐分娩、分娩镇痛等全周期管理，每个阶段性检查都有科室成员陪伴，形成门诊、住院环环相扣，孕妇诊疗无缝化的优质管理，实现对每名孕妇孕期的最大化安全保障，最大限度保障母子平安。

对于产妇产后康复，该科创新开展了产妇穴位按摩催乳、新生儿抚触、新生儿药浴退黄疸等服务。医护人员轻柔的动作、暖心的话语增进了医患之间的感情，获得了产妇的高度好评。

同时，市六院妇产科在产科病区专门打造了先进的自动空气净化式产房、整体式婴儿沐浴室、VIP家庭病房等，为众多孕妇带来不一样的就诊感受。同时，该科室在做好疫情防控的基础上，每月定期邀请广大孕妇参加科内举办的准妈妈课堂，教孕妇及家属孕期保健知识、分娩与陪产技巧、新生儿护理技巧等，展示人性化的导乐陪伴分娩，打消孕妇内心对分娩过程的恐惧。

陈楠表示，科室将进一步加强精细化管理，增强医疗救治能力，普及妇科肿瘤筛查，提高恶性肿瘤患者精准化治疗水平，强化女性自我保健意识，加大随访管理力度，用优质的护理服务为全市妇女儿童的健康保驾护航。

市中心医院获全省“A级数字化医院”荣誉

本报讯（记者 杨三川）近日，省卫健委公布2021年度数字化医院等级评审结果，漯河市中心医院（漯河医专一附院 漯河市第一人民医院）成为全省5所达到A级数字化医院标准的医疗机构之一。

数字化医院评审工作是省卫健委针对全省二级及以上医院进行的一项医院信息化建设程度测评。市中心医院经过线上测评、正式申报、专家审核等评比环节，从全省众多公立医疗机构中脱颖而出，荣获全省“A级数字化医院”称号。

近年来，市中心医院紧紧围绕医改要求，树立以电子病历为核心的信息化建设目标，重点打造数字化医院信息系统平台，软硬件环境明显改善，信息化支撑管理服务的能力明显增强。该院出台了信息化建设中长期规划，在全院性、一体化信息平台建设方面打造了既有物理属性又有虚拟逻辑的信息化应用场景，奠定了信息化发展的物质和技术基础，创建了信息化问题解决与应用机制，树立了解决实际问题的信息化导向。一是建立病人主索引。门诊、住院、护理、检查、检验报

告、手术、体检等与病人相关的各类医疗信息按照病人主索引整合，通过临床入口站点来展示病人完整的医疗信息。二是建立临床数据中心。利用临床数据中心进行统一的医疗数据集成，提供临床辅助决策的数据来源。三是实行闭环管理。用药、检查、检查、治疗、手术、输血，都严格应用闭环管理。四是实行危急值管理。把危急值管理纳入医疗活动全周期管理，各系统必须进行危急值判断，实时发送危急值报警信息。五是建立临床知识库。对于各类临床、检查、检

验知识库，各科室要依据职能辅助决策来完成一些临床判断。六是进行病历质控与授权。自动进行实时质控、完整性病历质控、环节质控、终末质控，对病历浏览编辑授权。

下一步，该院将持续完善数字化管理、智慧化服务的信息化运行机制，推动需求常态统一采集、共享应用持续研发、不断迭代建设发展，形成数据标准化、系统专业化、业务智能化、管理精益化、服务人性化的信息系统，着力打造“智慧医院”，营造更好的医疗秩序，为患者健康保驾护航。

漯河医专二附院文化建设全省先进

本报讯（记者 杨三川）7月2日，河南省医院协会党建与文化管理分会、健康传播管理分会换届会议暨2022年工作会召开。会议对医院文化建设先进单位和个人、十佳论文、十佳健康传播短视频、十佳院报进行了表彰。漯河医专二附院（市立医院）被评为2021年度医院文化建设先进单位，韩红军被评为2021年度医院文化建设先进个人，卢闯撰写的论文《新媒体背景下医院文化建设面临的挑战与对策》被评为十佳论文，该院制作的短视频《打造人文医院 树牢健康品牌》被评为十佳健康传播短视频。

近年来，漯河医专二附院坚持把“以病人为中心”的服务理念贯穿于医疗服务的每一个环节，加强工作督查指导，努力完善医疗服务流程，深入贯彻

落实“稳步推进进一步改善医疗服务行动计划”，结合“能力作风建设年”“我为群众办实事”“亮出形象正党风、医德建设争先锋”三项活动，全面推进从严治党和医院行风建设。

为深化公立医院改革，该院成立了一站式便民服务中心。该中心除了为就诊患者提供轮椅、平车(推车)、饮用水、针线包、老花镜、笔、纸等基本便民服务外，还在就医指导、导诊陪检、健康咨询、预约就医、身份证及病历复印、包裹寄存、全面帮扶、志愿者服务、出院随访、出入院咨询、双向转诊等方面深化服务，让患者少跑路，缩短了就医时间、改善了就医条件，提升了患者的满意度。

该院与医联体各成员单位建立互联互通的远程诊疗服务，建成了远程医学

影像中心、远程心电图中心和远程会诊中心。目前已为113家成员单位免费安装12导或18导联心电图机。庞大的网络远程心电图诊断服务站点覆盖了我市大多数乡镇卫生院、村卫生室及民营医疗机构。患者在基层就医检查时就能由该院临床经验丰富的心电、影像专业医师根据检查内容进行及时、精准的诊断。

该院每季度召开一次座谈会，收集各类意见、建议并反馈至相关科室，及时整改。通过发放征求意见表、定期回访等，对就医质量、技术、服务、后勤、环境等内容征求患者意见和建议。畅通投诉渠道，绘制患者投诉流程图并张贴于门诊大厅醒目位置；医惠办设专职人员受理投诉，秉承“首诉负责制”原则，所有信访和投诉有接待、有记录、有处理、有反馈，实

现了来访、登记、受理、调解等环节的动态管理。

该院稳步推进“互联网+”医疗健康服务平台建设，采用趣医网、微脉以及自助机等信息化技术，开通了官方网站、微信公众号等，使患者在手机上就可以完成预约挂号、挂号支付、查报告单、就诊卡充值等，并可以保存患者健康档案，线上有医师为患者提供合理用药及健康咨询。

该院还专门组织成立了“漯河医专二附院志愿服务队”，秉承奉献、友爱、互助、进步的精神，以“弘扬志愿精神，奉献一片爱心”为主题广泛开展各类社会公益活动。在每年的“世界艾滋病日”“结核病防治日”“计划免疫日”深入社区、乡村、学校和企业进行义诊，并接受群众咨询，普及健康知识。

急性心梗的救治

急性心肌梗死发病急、病情进展快且临床致死率高，是患者猝死的主要原因。近年来，我国急性心梗的发病率呈直线上升趋势，发病人群趋于年轻化。

以下急性心肌梗死高发人群要特别注意：40岁以后的中老年人；有50岁或者更早年龄出现过心肌梗死的直系血亲；患有易发生冠心病的基础性疾病者，例如患有糖尿病、高脂血、高血压等；熬夜、重度吸烟、长期饮酒、不爱运动、肥胖、饮食不健康、心理压力大的大人群。

在日常生活中，如何有效地识别急性心肌梗死的先兆症状？

急性心梗以胸痛为主要表现。如果胸前区或胸骨后突然出现压榨性、紧

闷或烧灼样的疼痛，并向肩、臂及背部放射，同时伴有胸闷、烦躁、出汗、面色苍白、呕吐等症状且持续20分钟以上，经过休息或含服硝酸甘油无明显缓解，就要考虑发生急性心肌梗死的可能。

除了胸痛这种典型症状，急性心肌梗死还有一些不太典型的表现，如没有炎症和感染的颈部疼、咽喉疼；有灼热挤压感的上腹部疼；不红不肿，但走路和运动就发生下颌疼、牙疼；比较少见的偏头痛、下肢疼、腹股沟疼等。以上症状如果同时伴有胸闷、心慌、出汗、面色改变，一定不要大意，应考虑急性心梗发作的可能。

如果遇到急性心肌梗死或者怀疑急性心肌梗死的患者，要立即拨打120急

救电话，在医生到来之前可采取以下急救措施：

- 1.稳定患者情绪，让患者采取舒服的体位安静休息，避免刺激。
- 2.如果患者呼吸困难，让患者采取坐位，两条腿下垂，保持舒服的姿势。如果家中备有氧气，立即让患者吸氧，每分钟3升到5升。可在有条件的情况下为患者测量血压、心率。如果患者血压下降甚至休克，让患者平躺，注意保暖，并防止呕吐引起的窒息；如果患者呼吸困难、血压下降、休克同时发生，让患者半卧，千万不要随意移动，随时做好心肺复苏准备，等待医务人员到来。
- 3.如果备有硝酸甘油，可放一片在患者舌头下面，10分钟后可重复使

用，最多使用3次。根据具体情况，让患者嚼服阿司匹林100毫克～300毫克。如果难以把握是否用药、如何用药，要及时与急救医生电话沟通。

市健康教育所提供



男性与女性献血 要求是否相同

虽然没有数据对我国的男性和女性献血比率进行分析，但从日常走进献血屋和献血车的人群来看，如今无论女性还是男性，都把献血当作很平常的事了。那么，男性和女性参加献血的要求是一样的吗？

新版《献血者健康检查要求》指出：国家提倡献血年龄为18周岁～55周岁；既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。经过医生进行献血前健康咨询、健康体检格检查和采血检验，凡达到献血标准的即可参加献血。无论男性还是女性献血，都要求年龄在18周岁～55周岁，收缩压为12千帕～20千帕（90mmHg～140mmHg）、舒张压为8千帕～12千帕（60mmHg～90mmHg）、脉压差4千帕（30mmHg），脉搏每分钟60次～100次，高度耐力的运动员每分钟50次～100次。男性与女性的体重要求

不一样，男性为50千克，女性为45千克。

除此之外，女性参加献血除了和男性献血者有一些共同的注意事项之外，应特别注意几个重要的生理期。1.月经期：避开月经期的前后三天。2.妊娠期：妊娠期不能献血。3.分娩期和哺乳期：流（引）产后未满6个月、分娩及哺乳期未满一年不能献血。

市中心血站提供



孩子爱发脾气怎么办

市民王女士：我家孩子在幼儿园表现很好，到家里就像变了个人，说脏话，不好好走路。和他讲道理，效果不明显；尝试惩罚他，也没效果。怎么办？

精神科医院心理咨询师冯玉霞：父母要寻找自身原因，不要一味责骂孩子。不少家长往往因为工作忙、压力大，没时间陪孩子，有的甚至当着孩子的面吵架。此时，孩子只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法：

- 1.多些关心。家长每天留出一些时间与孩子相处，如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事等，任何时候都不要忽略孩子的感受。
- 2.及时引导。发现孩子发脾气要设法安抚，并耐心引导孩子说出原因。
- 3.给予奖励。表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可通过奖励引导孩子，如不说脏话奖励1颗星，攒够5颗星可拥有一样玩具、攒够8颗星可以去郊游等。
- 4.适当惩罚。如果孩子行为出格，可没收其玩具或不准他看动画片。需要注意的是，把孩子单独关到屋里可能导致其做出更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍未见效，建议带孩子求助心理医生。



■专家链接

冯玉霞，主治医师，国家二级心理咨询师，漯河市精神病

医院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床工作二十多年，曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病医院进修，临床经验丰富，可对精神分裂症、双相情感障碍、酒精依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊治，擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症和儿童孤独症、多动症、抽动障碍及老年期各类精神障碍等。



增重指南

生活中，有人天天想着减肥，但还有这样一群人想要增重。

你需要增重吗？

长年消瘦的人增重确实很困难，且不同的环境、习惯和基因等都会导致结果不同。但即便很难，能增重也是值得的，因为长期的消瘦往往伴随着免疫能力下降、骨质疏松、贫血等，女性甚至会出现闭经影响受孕。

判断自己是否消瘦最常见的方法就是看BMI指数。BMI=体重(kg)÷身高²(m)。如果BMI指数处于18.5以下就需要及时干预了。要搞清楚是否因疾病或是药物导致的体重下降，像甲状腺、糖尿病、结核、肿瘤、消化系统等方面的疾病都会导致消瘦，针对病因治疗最重要。排除了药物或者疾病对体重的影响，我们就需要通过对生活习惯的调整来进行增重了。

总热量要增加多少？总热量的需求和你人的身高、体型以及运动量等都有关系。最简单的算法可以参考：维持体重的每日热量摄入量(kcal)=(身高(cm)-105)×35，有增重需求的人可以在上述摄入量基础上再增加500kcal左右的摄入量。

增重要运用好自己有限的“小鸟胃”，饮食上做到干湿分离，放弃边喝汤边吃饭的做法，让仅有的胃口能集中吃那些干的食物，饭后半小时后再喝水。一顿吃不多的小伙伴也可以通过增加进食频次来摄取更多的食物。一般上午、下午和睡前都是加餐的好时机。

食物选择上要多吃碳水化合物。对于一个需要增重的人，每天摄入热量的60%至70%最好都应该来自碳水化合物，所以一定要记得多吃“干饭”。米饭、面条、馒头都是生活中最常见的碳水化合物来源，吸收率很

高。同时，饱腹感很强、容易影响胃口的菜肴有一定要适量。比如过于油腻的菜肴、高纤维低热量的红薯等。为了增加热量和增进食欲，还可以在菜肴中加一些奶酪、汤里面加一些奶粉、吃火锅时加一些低盐的蘸料、吃面包时抹一层花生酱等。增重期间蛋白质的摄入也必须得到保证，但够用即可，一般一天吃二三两肉就足够了。

但增重不等于胡吃海喝。一定要做到健康增重，像添加糖、饱和脂肪酸和钠摄入过多都是对健康不利的。奶油蛋糕、糖果、油炸糕点和含糖饮料等虽然热量很高，但会让皮肤分泌油脂增多、出现痤疮或粉刺等，还会冲击循环代谢系统，增加患心血管疾病的风险。

适当的力量训练对于增强心肺功能、预防和改善慢性病、增强肌肉力量、控制体重都是很有帮助的。饮食能够决定您是否增重或者减重，运动可以决定您是增肌还是增肥、是虚胖还是强壮。建议每周至少进行150分钟略微出汗的有氧运动如快走、骑行等，同时进行2至3次力量训练如哑铃和弹力带等。

市疾控中心提供
(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)

