

关注心脏发出的“警报”

秋冬季是心肌梗死、心绞痛的高发期。心脏出现问题往往发出预警信号,所以我们要及时关注、及时就医。

冠心病的典型症状是胸闷或胸痛,常出现在激烈活动后以及情绪激动、受寒、饱食后等。心肌梗死除上述诱因外,也可发生在休息时。

心绞痛和心肌梗死的本质区别在于血管狭窄的程度。心肌梗死是患者的血管呈完全闭塞或是几乎闭塞状态。此外,二者的差别还有以下几点:

1.心绞痛往往有明显的诱因,比如高强度的运动、过度劳累、情绪激动、受寒、饱食后等。心肌梗死除上述诱因外,也可发生在休息时。

2.心绞痛持续时间较短,一般在5分钟~10分钟。心肌梗死的疼痛时间要明显长于心绞痛,一般在20分钟以上,也会达到1~2小时甚至更长。

3.心绞痛是一种发作性的前胸或左胸的疼痛或者是闷痛,疼痛可放射至心前区、上肢、下颌咽喉部。心肌梗死的疼痛为压榨痛,非常剧烈并伴有大量汗,部分患者会有濒死感。

4.心绞痛患者通过休息或服用一些扩张血管的药物以后往往能够缓解。

解症状。心肌梗死患者休息、服用药物后,症状也不容易得到缓解,往往需要紧急救治。若患者急性心肌梗死期间出现并发症,预后较差。

疼痛有诸多因素,如果自己无法判断,最好请医生进一步明确和诊断。

为了保护我们的心脏,在日常生活中要注意养成以下好习惯:健康饮食。少油少盐,严格控制盐和脂肪的摄入量。规律锻炼。规律、合理的运动不仅能强身健体,还能有效保证脏器功能正常运转,预防疾病。管理体重。只要体重能控制在合理范围,心脏疾病的危险因素就有望逆转。定期检查身体。定期做常规性的身体检查,有利于我们早期发现疾病。

市健康教育所提供



国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址:漯河市源汇区湘江西路1006号 电话:0395-2168694

全省医院品质管理成果大赛举行 市骨科医院荣获二等奖

本报讯(记者 杨三川)10月25日,第六届河南省医院品质管理成果大赛举行,市骨科医院(漯河医专二附院)外三科、手术部、麻醉科组成的参赛团队荣获多维管理工具组二等奖。

此次比赛吸引了全省48家医疗机构的150余个团队参与。经过大赛组委会评审,市骨科医院护理部组织报送的参赛项目“一例患者术前进食致手术延迟的RCA分析报告”从众多参赛项目中脱颖而出,获得佳绩。

近年来,市骨科医院高度重视护理工作,不断完善制度和流程,构建风险屏障,将更多质量管理工具科学应用于护理质量管理,提升护理品质,更好地保障了患者就医安全。该院护理部为规范和促进多维管理工具在护理质量与安全管理中的应用,通过培训和标准化的风险管理,有效减少了护理不良事件的发生。今年2月,该院组织内训师团队举办了为期“根本原因分析法(RCA)护理骨干培训班”,各护士长、质控员及参与质量改善的护理骨干共79人参加培训,并分组进行了实操演练及成果展示,进一步增强了护理人员及时发现并运用管理工具分析解决问题的能力。今年9月,该院质管办举行了“持续改进质量 提升管理水平”质量管理工具应用案例大赛,员工的质量管理意识得到增强,运用质量管理工具的水平进一步提高。

市骨科医院·健康常相伴

分娩镇痛知多少

女性生产过程中产生的疼痛比较剧烈,持续的产痛还会产生以下副作用:一是氧耗增加,产过度过换气致使胎儿缺氧。二是增加心血管负荷,加大产妇患心血管疾病的风险。三是增加产妇产后血液中的糖和脂肪酸的含量,致使胎儿酸中毒。四是使产妇产后体内血管活性物质增加,致使胎盘血流量减少。五是使产妇焦虑、恐惧,甚至引发产后抑郁等。

虽然剖宫产可以解决分娩疼痛问题,但也为产妇带来一系列影响:除了麻醉和手术风险之外,术后产妇月经不规律、宫外孕、慢性盆腔炎和贫血的发生率均比自然分娩的高,且孩子会丧失在产道中的皮肤感觉、压迫感、运动感觉、温度感觉。这些感觉对孩子的神经系统产生良好的刺激,是新生儿早期智力开发的第一课;而且产道对孩子肺部的挤压更有益于羊水的排出,减少肺部感染概率。

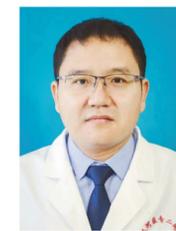
一些孕妇想顺产又怕产痛,不知到底选择哪种生产方式。市骨科医院麻醉科副主任医师韩庆峰介绍,椎管内分娩镇痛成熟、安全、有效,可选择顺产的妈妈缓解产痛。

“经验丰富的麻醉师会在产妇腰部椎体处进行穿刺置管,并连接

电子药剂盒。药剂盒会定时、定量地持续泵注药物为产妇镇痛。药物是由低浓度的局部麻醉药加配低浓度的阿片类药物构成,安全、有效镇痛,既不影响胎儿,也不影响产妇的肌力、宫缩、产程和运动。”韩庆峰说。

市骨科医院提供

市骨科医院提供



专家链接

韩庆峰,市骨科医院麻醉科副主任医师。2001年从事临床麻醉工作,分别在郑州大学第一附属医院、河南省儿童医院、301解放军总医院手术麻醉中心进修。2011年11月,他被卫生部选派到赞比亚南方省医院开展援外医疗工作;2022年6月,到新疆伊吾县淖毛湖镇中心卫生院开展援疆工作。他曾在国家级、省级期刊发表多篇论文,有丰富的临床麻醉经验。

漯河市骨科医院
(漯河医专二附院)
地址:漯河市海河路6号 急诊电话:0395-6164120 (漯河) 0395-6164120

相约六院·健康相伴

警惕冠脉起源异常

近日,一名58岁的男性患者突发胸痛、胸闷转入市六院(市中心血管病医院)就诊。经心电图检查,显示该患者窦性心律过缓。与家属沟通病情后,该院医护人员为患者行冠脉造影术后经综合诊断,确诊为冠状动脉起源异常。该院心内科团队立即给予其药物治疗,患者病情逐渐稳定,目前已转入胸外科进行手术。

什么是冠状动脉起源异常?市六院(市中心血管病医院)心血管内科一病区主任郑战涛介绍,冠状动脉起源异常是一类先天性冠脉畸形,通常是指左、右冠状动脉未能正常地从相对应的主动脉窦起源,而是异常开口于对侧主动脉窦或无名动脉、升主动脉或对侧冠状动脉甚至是肺动脉,并伴有冠状动脉走行的异常。主要分为以下三大类:

起源于主动脉。1.患者左冠状动脉双开口于左冠状动脉,在介入诊疗中往往对导管进行顺时针或逆时针的微调即可完成介入诊疗。2.冠状动脉起源于患者对侧主动脉或无名动脉,其中以右冠状动脉开口于左冠状动脉窦常见,也可能是回旋支开口于右冠状动脉或无冠状动脉。左主干和前降支开口于右冠状动脉或无冠状动脉者少见。此类畸形存在运动时猝死的风险,多见于年轻人,动脉粥样硬化风险也高于正常冠状动脉,常需要外科干预。3.冠状动脉高位开口,即开口于冠状动脉与主动脉分界线的脊上方的主动脉壁,以右冠状动脉开口于高位主动脉多见。

冠状动脉起源异常。多见于右冠状动脉缺如或回旋支缺如。对该类患者造影时,在特定体位可见相应心肌灌注区冠状动脉血管发自于对侧冠状动脉,如右冠状动脉发自于前降支或回旋支,或回旋支发自于右冠状动脉。前

降支发自于对侧冠状动脉者少见。起源于肺动脉。左冠状动脉起源于肺动脉者预后较差,多于出生后一年内迅速进展为心衰。右冠状动脉异位开口于肺动脉者预后相对较好,多在成年后行造影术时发现,术中可见左右冠状动脉之间的交通支。该类情况多不适于介入干预。

市六院提供



专家链接

郑战涛,市六院(市中心血管病医院)心血管内科一病区主任。他是中国心脏联盟心血管病与康复学会河南漯河联盟第一届委员,先后到河南省人民医院、武汉大学中南医院进修,擅长冠心病及各种原因所致的心肌缺血、心力衰竭、心律失常、高血压、高血脂的诊治,在急危重症抢救、各种穿刺操作技术、继发性高血压筛查、冠心病的诊治及介入治疗和心律失常的诊治及起搏器置入、射频消融术等方面具有丰富经验。

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一东路段83号
急诊电话:0395-5962087
联系电话:0395-5966695



孕产妇输血治疗的重要性

在产科临床工作中,输血是重要的治疗手段之一。早在1818年,英国妇产科医师James Blundell公布了10例输血挽救大出血患者的病例,5人被成功救治,其中4人是产后出血的妇女。

妊娠和分娩是种特殊的生理过程,妊娠期女性常发生明显的血液学生理改变,有以下几个特点:一是妊娠期女性血容量和红细胞容量均显著增加,其中血容量增加更为显著,极易出现高血容量和生理性贫血;二是由于血容量增加,血红蛋白正常的孕产妇可耐受失血500毫升而无症状;三是孕产妇的血液处于高凝和低纤溶状态,故产时大出血容易诱发弥散性血管内凝血,成为孕产妇死亡的主要原因。

分娩过程中和分娩后的严重出血

是导致孕产妇死亡、患病和残疾的主要原因,获得安全、充足的血液和血液制品以及合理、安全利用输血在全世界许多国家仍面临重大挑战。因此,及时获得安全的血液和血液制品对于预防孕产妇死亡起着至关重要的作用。

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

什么是泌尿系结石

泌尿系结石是一种常见疾病,结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位。以肾与输尿管结石常见。

一般来说,结石由肾脏产生,是晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)在肾脏的异常聚集所致。输尿管结石一般是肾结石在排出过程中暂时受阻在输尿管的狭窄处所致。膀胱结石是指在膀胱内形成的结石,分为原发性膀胱结石和继发性膀胱结石。前者是指在膀胱内形成的结石,多由于营养不良引起,多发于儿童。随着我国经济的不断发展,儿童膀胱结石现已呈下降趋势。后者则是指来源于上尿路或继发于下尿路梗阻、感染、膀胱异物或神经源性膀胱等因素而形成的膀胱结石。

明确原因很重要。如果得不到有效的治疗,病情很容易复发。比如,有些患者的结石是因膀胱出口梗阻、前列腺肥大而引起的,如果单纯把结石处理掉而没有解决病因,还会反复出现。

赵勇



专家链接

赵勇,主治医师,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中心)微创泌尿外科、介入超声微创诊疗康复中心主任、业务副院长。他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,曾获市“优秀百名医师”称号。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石取石术及前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

源汇区柳江社区卫生服务中心
(漯河柳江医院)
全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、眼科、耳鼻喉科、康复医学科、麻醉科、医学检验科、CT诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、中西医结合科。
(漯河) 0395-10106-023号
地址:漯河市柳江路6号 泌尿外科电话:15703957120

何为眼底黄斑变性

人之所以能看到东西,主要是眼底视网膜感光细胞(视细胞)的作用。黄斑区位于视网膜中心凹部,面积只有针头大小,是感光细胞集中区域。黄斑区是人能看到物体的关键部位,一旦发生病理改变,感光细胞(视细胞)就会失去功能而致人失明。黄斑变性是国际眼科界公认的最难治的眼病之一。

眼底黄斑变性临床上分为萎缩型老年性黄斑变性和渗出型老年性黄斑变性,两者临床表现有所不同,病理发展也不同。萎缩型老年性黄斑变性的患者多在45岁以上,双眼同时发病,视力下降缓慢;渗出型老年性黄斑变性患者的视力会急剧下降。

眼底黄斑变性是一种慢性眼病,可引起不可逆的中心视力下降或丧失。老年性黄斑变性多发生在45岁以上,年龄越大,发病率就越高。中老年人平时生活中要注意避免造成黄斑区损伤的因素,一旦视力出现改变或视物变形,要及时就诊,明确病因及诊治,保护好视功能。

漯河中西医结合眼科医院提供



专家链接

梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一。他从事眼科临床工作30余年,在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。

漯河中西医结合眼科
诊疗科目:眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。
地址:海河路与德山路交叉口向西30米路北 电话:13939553238
(漯河) 0395-1007-08-0869

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。



专家链接

常耀军,市精神病院主治医师,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、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,临床经验非常丰富,多次到河南省精神病院进修,擅长青少年心理疾病的治疗,对头痛、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

促心理健康 云平台服务
漯河市精神病院
地址:市文通路北段(原昆山路) 乘122路公交车到
医院新址:井岗山路北段与纬八路 交叉口东北角,乘115路公交车可到
(漯河) 0395-281099

怎样正确补钙

食物补钙。饮食与我们的生活息息相关,是人体钙的主要来源。含钙量多的食物有木耳、芝麻酱、牛奶、豆制品、鱼、虾、海带、菠菜、芹菜等。木耳对肺、血管都有清洁的作用,心血管、肺部疾病患者可多食用木耳。菠菜、芹菜作为蔬菜中含钙量较高的食物,纤维素含量也较高,对于有便秘的骨质疏松患者特别合适。但是,一些人群在食用各种钙含量高的食物时也要注意以下情况:比如,芝麻酱含钙量较高,但其含脂量也较高,肥胖、脂肪肝、高脂血症等患者要控制食用量;牛奶补钙,但是容易出胃肠道胀气的人群不建议喝,可以将纯牛奶更换成优质酸奶;鱼虾类食物不仅含有钙质,还含有优质蛋白,但嘌呤含量较高,痛风患者尽量不要食用;海带类产品含有丰富的碘,甲状腺疾病患者应少量食用。

钙片补钙。除了食物以外,钙片也是常见的补钙方式。我们平时吃的

钙片分为无机钙和有机钙两种。无机钙即碳酸钙、氯化钙、磷酸钙等。由于无机钙的吸收需要胃酸的参与,所以要在饭后半小时服用。有机钙即醋酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙等。由于其吸收不需要胃酸参与,所以可在任何时间服用。人们在睡眠时,血液中的钙水平下降使得肠道的钙更容易被血液吸收,补充于骨组织中,所以在睡前服用钙片是很好的选择。一般每日的钙剂补充量以800mg/d~1000mg/d为宜。

另外,补充钙质的同时,切莫忘记补充维生素D。维生素D的主要功能是调节钙、磷代谢,促进小肠中钙离子的吸收及骨质钙化。维生素D由皮肤经阳光中的紫外线生成,建议多晒太阳,以补充维生素D。如果口服补充维生素D,成年人的推荐量为200IU/d,老年人的推荐量为400IU/d~800IU/d;治疗剂量可以在800IU/d~1200IU/d。

市中心医院疼痛科 刘亚东

滴鼻剂的使用方法

近期天气忽冷忽热,人们易出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、鼻干、流鼻血等症状,为正常生活带来了困扰。此时,医生往往会为患者开滴鼻剂以缓解症状。那么,我们该如何正确使用滴鼻剂呢?

一、滴鼻液使用前要适当清理鼻腔。如果鼻腔内有痂,建议使用温水清洗,等痂变软后及时取出,再使用滴鼻液。

二、滴鼻液使用时可采用仰卧垂头位或侧头位两种姿势。仰卧垂头位即平卧后头尽量后仰,肩部可适当用枕头垫高,鼻孔向上,最好头部垂下,使鼻腔低于口部和咽喉,避免药液流入咽喉。将药液滴入患侧或双侧,每侧3滴~4滴。药液滴入后,用手指轻捏鼻翼数次,使药液布满鼻腔,保持滴药姿势3分钟~5分钟再起,以便药液充分和鼻腔黏膜接触,同时避免药液流入咽喉而引起不适。侧头位是头部偏向一侧,肩下垫枕,将药液滴入鼻

孔2滴~3滴。

三、使用不同滴鼻剂的注意事项。如果同时使用多种滴鼻剂,每种滴鼻剂的使用应间隔3分钟以上,以免药物疗效降低或引起不良反应。如果同时需要使用能使鼻黏膜血管收缩的滴鼻剂和有消炎作用的滴鼻剂,则应该先用收缩剂,这样能使鼻腔通畅,利于之后使用的消炎药物的分布和吸收。一般不建议连续使用能收缩鼻黏膜血管的药液超过一周。各种滴鼻剂还有其他注意事项应在使用前咨询医生并仔细阅读使用说明。

四、滴鼻的操作方法和药物反应。滴鼻剂的滴头尽量不要进入鼻腔深处,以免污染药液。滴鼻之后不要马上坐起来,等滴鼻液与鼻黏膜充分接触后,适当轻轻吸气,5分钟后再起身。滴鼻后出现口苦是因药液流入了口中,将其吐出即可。

市中心医院药学部 杨晓玉

癌症如何分期

癌症就是恶性肿瘤,严重影响人们的生命健康。日常工作中,经常会有患者及其家属咨询医生:这例癌症是早期还是晚期?

我们所说的癌症早期与癌症晚期指的是恶性肿瘤分期、分级和分期。从专业的角度来讲,肿瘤的分期、分级和分期是用于判断恶性肿瘤(癌症)生物学行为与预后评估的重要依据。

临床常用的肿瘤分期方法为TNM分期法。T指原发肿瘤的情况。有些肿瘤的T分期是依据肿块大小及与周围组织的关系来定的,如乳腺癌、肺癌等;而有些肿瘤是根据其浸润深度来定的,比如胃癌、肠癌等。总之,它们依次用T1~T4表示。N是指区域淋巴结的转移情况,没有转移就用N0表示,

有转移的根据具体情况用N1~N3表示。有些肿瘤的淋巴结是根据转移淋巴结所在部位来定的,如肺癌;而有些则根据转移淋巴结的个数来定,如胃癌和肠癌。M是指肿瘤有没有转移到其他器官,没有转移就用M0表示,有转移就用M1表示。例如:T1N0M0就是早期癌症,相反T4N2M1就是晚期癌症。所以,TNM分期中数值越小,表示病情越轻,病人的预后也越好。

癌症到底是早期还是晚期往往需要临床医生综合多种因素、多项检查,经过全面评估后得出,并不是做了某一项检查就能下结论的。所以,患者和家属在等待检查结果时要多一些耐心,与医生积极配合,才能得到科学、严谨的答案。

市中心医院病理科 杨娟