

市中心医院谢桥涛 当选省高血压委员会副主委

本报讯(记者 尹晓玉)12月9日,由河南省医师协会主办的河南省医师协会高血压委员会换届改选会议在线上举行。大会选举产生了河南省医师协会第二届高血压委员会,市中心医院(市第一人民医院、漯河医专一附院)高血压科主任谢桥涛当选副主任委员。

谢桥涛,医学硕士,市中心医院高血压科主任,英国剑桥大学医院访问学者。2007年至今,他一直从事高血压防治工作。15年来,他累计收治入院高血压患者6000余人、门诊患者8万余人,先后诊断出原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、肾动脉狭窄、主动脉缩窄、心理因素相关高血压等继发性高血压病例3000余例。2019年,他被市中心医院授予“优秀学术带头人”称号;2019年,被市卫健委授予“市第二届十大最美

卫生人”称号;2020年、2021年连续两年被市中心医院授予“优秀学术带头人”称号;2021年,被市卫健委授予“市健康科普专家”称号。

谢桥涛表示,此次当选省医师协会第二届高血压委员会副主任委员,既是对市中心医院高血压科在高血压防治、新技术新业务开展以及学科建设等方面的肯定,更是对自己的鼓励。在以后的工作中,该院高血压科将在学术带头人、副院长杨秀慧的带领下持续强化内涵建设,不断提升品牌学科的知名度,强化优质医疗资源下沉基层,做到防治并重,做好基层医疗机构的技术后盾,继续推进智慧化高血压网络管理体系建设,强化高血压防治知识的群众科普工作,促进全市高血压防治水平的共同提升,为我市人民群众健康保驾护航。

核酸检测阳性?别慌。河南省卫生健康委监控显示,从近期一线救治情况看,随着病毒变异和疫苗接种的普及,奥密克戎导致的住院率、重症率、病死率都在大幅降低。

“感染新冠奥密克戎毒株后,以上呼吸道症状为主,主要表现为嗓子不舒服、咳嗽等,无症状和轻型大约占90%以上,有肺炎症状的普通型已经不多,重症比例更小。”12月11日,省卫健委相关负责人介绍,感染新冠后常见症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。

感染新冠后如何科学应对

每个人都应学会自查健康状况。专家介绍,无症状或症状轻微以及基础疾病处于稳定期,无严重心、肝、肺、肾、脑等重要脏器功能不全等情况的,可以居家治疗。居家时,做好自我健康监测,出现发烧、咳嗽等症状,对症治疗;没有症状不需要治疗。居家治疗用药按照药品说明书服用或咨询医生,切不可盲目服用,同一症状切忌叠加用药;用药时要注意药物的不良反应、药物保质期等。如果出现呼吸困难、急促,或经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃超过3天,

或原有基础疾病明显加重且不能控制,应及时去医院治疗。在去医院就诊过程中尽量乘坐私家车,不要乘坐公共交通工具,点对点直达医疗机构发热门诊。

特殊人群如何做好防护

儿童感染后出现嗜睡、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;孕产妇感染新冠后出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血、胎动异常等情况,要及时就医。

对于出现发热、咳嗽等症状的居民,无论是否进行核酸或抗原检测,以及检测结果如何,只要有就诊需

求,均可自行前往医疗机构发热门诊就诊。我省规定,所有医疗机构都不允许拒诊核酸阳性患者,患者可根据病情需要选择就诊医疗机构。

专家介绍,感染新冠后症状持续7天左右,发热多为2天~3天,家庭可以适当备药,但没有必要囤积药物。基层医疗机构、药店等已经做好准备,保证药物的可及性。

需要提醒的是,老年人基础疾病较多,如果感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大,及时接种新冠病毒疫苗可显著降低重症、危重症发生率。据《河南日报》

诚信二院·健康万家

积极预防大肠癌

近期,市二院重症医学科陆续收治3名大肠癌术后患者。医生与患者家属沟通后了解到,之前他们均经过手术取得了满意的效果,但由于术后未养成良好的饮食习惯且缺乏运动,随即出现血便等症状。

大肠癌包括结肠癌与直肠癌,是临床常见的恶性肿瘤,也是威胁我国居民生命健康的主要癌症之一。它起病隐匿,有的表现为顽固性便秘。从癌前病变进展到癌一般需要5年~10年,为疾病的早期诊断和临床干预提供了重要窗口期。大量研究和实践表明,大肠癌筛查与早诊早治是降低人群死亡率的有效措施。结肠镜检查是确诊大肠癌的有效方法。大肠癌的发病和环境、生活习惯尤其是饮食方式有关。保持健康的生活方式、坚持肿瘤筛查、处理癌前病变可有效降低大肠癌的发病率和死亡率。

有结(直)肠癌家族史或炎症性肠病、糖尿病、肥胖、吸烟、大量饮酒等,这些是结(直)肠癌相关危险因素。针对具有以上危险因素的患者进行干预或筛查,有助于减少大肠癌和癌前病变的发生。服用阿司匹林、进行合理的锻炼以及膳食纤维、全谷物、乳制品的摄入是结(直)肠癌的保护因素。

4.了解遗传、免疫、内分泌因素的致病作用。

5.保持健康乐观的心态。

建议50岁~74岁一般人群每5年~10年进行一次结肠镜检查。有结肠腺瘤病史、结直肠癌家族史和炎症性肠病等人群建议从40岁开始,每5年进行一次结肠镜检查。每周坚持5天以上、每次至少30分钟中等强度的运动,患大肠癌风险降低50%。陈飞



■专家链接

陈飞,市二院重症医学科主治医师。他毕业于暨南大学医学院中西医结合临床专业,医学硕士,先后在河南省人民医院、武汉协和医院进修。他能熟练掌握常见、多发急危重症疾病的诊治及复杂手术围术期管理,尤其在脑血管病、各型休克、多发伤等方面积累了丰富的经验。

漯河市第二人民医院

漯河市交通路201号 (漯)医广[2022]第11-04-028号

相约六院·健康相伴

牙疼 警惕心肌梗死

近日,一名66岁男性患者活动后突然牙疼,吃止痛药也不见好转,到市六院(市中心血管病医院)口腔科就诊后未发现问题,后到心内科就诊。经检查,该患者肌钙蛋白升高,被诊断为急性非ST抬高型心肌梗死。冠脉

造影显示,该患者回旋支和对角支两根血管分别有95%和90%的狭窄。心内科介入团队对其给予支架植入,术后患者牙疼症状消失。

该患者没有胸痛、胸闷、气短等常见冠心病的症状,难道牙疼也是冠心病的表现?市六院(市中心血管病医院)院长、心血管内科主任医师赵森解释,心脏本身是没有感觉神经的,所以不会直接感到疼痛。心脏上分布着丰富的植物神经,植物神经会将心脏的异常信号传递到脊髓中枢。

脊髓是大脑与身体相联系的通道,大脑发出信号后,将信号通过脊髓神经发射到身体的各个部位。大部分人的心脏植物神经信号会经过脊髓神经传递到胸部。所以心脏缺血时,

市骨科医院·健康常相伴

股骨头坏死的早期诊断

骨坏死又称缺血性坏死、无菌性坏死,是由各种原因导致骨循环中断、骨的活性成分死亡及随后修复的一系列复杂病理过程。骨坏死可累及全身多关节,股骨头坏死较为常见。

股骨头坏死根据病因不同可分为创伤性股骨头坏死和非创伤性股骨头坏死。创伤性股骨头坏死的病因为股骨头颈骨折、髋关节脱位及髋部严重扭伤或挫伤等,非创伤性股骨头坏死的病因包

括激素性股骨头坏死、酒精性股骨头坏死及原因不明的特发性股骨头坏死。

与骨性关节炎相比,股骨头坏死的年轻患者较多,30岁~60岁的患者常见,平均年龄通常小于50岁。股骨头坏死的患者早期症状不明显,典型症状为髋部或者腹股沟区疼痛或酸痛,疼痛为间歇发作,逐渐加重,休息后可缓解,可放射至同侧臀部或膝关

正确认识艾滋病

艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征,英文名称为Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS),是人类因为感染人类免疫缺陷病毒(HIV)后导致免疫缺陷,并发生一系列机会性感染及肿瘤,严重者可导致死亡的综合征。

HIV在外界环境中的生存能力较弱,对物理因素和化学因素的抵抗力较低。对热敏感,100℃、20分钟可将HIV完全灭活。75%的酒精、0.2%次氯酸钠、1%戊二醛、20%的乙醚及丙酮、3%过氧化氢等均能灭活HIV。但紫外线或γ射线不能灭活HIV。

1.坚持每次正确使用安全套。性病可增加感染艾滋病毒的风险,必须及时到正规医疗机构诊治。

2.避免共用注射器,可有效预防艾滋病毒经血液传播。

3.感染艾滋病毒的孕产妇应及时采取医学手段阻止艾滋病毒传给婴儿。

能进入疾病的中晚期。对于一些高危人群,如各种原因需要长期使用皮质激素、长期大量酗酒、有髋部创伤和骨折病史的人群,定期做核磁检查可达到早期诊断的目的。

股骨头坏死该如何治疗?医生会根据患者的年龄、股骨头坏死的程度、关节功能等方面综合考虑,选择适合的治疗方法。对于早中期股骨头坏死及年轻的患者更适宜保股骨头治疗方式,其目的是重建髋关节功能,避免或延迟行人工髋关节置换术。对于晚期股骨头塌陷伴下肢短缩畸形的患者,可行全髋关节置换术。随着医疗技术的发展,术后患者的关节功能及假体寿命均得到一定程度的提高,年龄已不是关节置换手术的禁忌。

如何帮助孩子轻松起床

每天早上叫孩子起床是让很多家长“头疼”的事儿,使本就不充裕的晨起时间变得更加紧张。为什么叫孩子起床这么难?

专家分析,造成孩子“起床难”的主要原因是睡眠时间与生理需求不匹配,通俗来讲就是没睡够。保证睡眠充足是促进儿童健康生活方式的方法之一。为促进儿童和青少年健康,避免睡眠不足引发的健康风险,美国睡眠医学会推荐促进最佳健康的睡眠时间(每24小时):4个月~12个月需要睡12小时~16小时(包括小睡),1岁~3岁儿童需要睡11小时~14小时(包括小睡),3岁~5岁儿童需要睡10小时~13小时(包括小睡),6岁~12岁儿童需要睡9小时~12小时;13岁~18岁青少年需要睡8小时~10小时。

孩子还未形成明确的时间观念,想让孩子按时起床,就需要家长帮助他们固定在固定的时间入睡,在保证充足睡眠时间的基础上培养孩子早睡早起的习惯。学龄期的儿童由于大脑功能尚未发育完全,很少会考虑到一系列行为引发的后果,家长可以通过以下两个步骤让孩子轻松起床:



■专家链接

赵森,市六院(市中心血管病医院)院长、心血管内科主任医师,三级教授。她是市中心血管科带头人之一,兼任中国心力衰竭学会专家委员、省心电学诊疗中心第三届委员会常务委员。从医30余年,她多次到北京朝阳医院、北京安贞医院、湖南湘雅医院、郑大一附院进修,获得市科技成果一等奖两项、二等奖七项。她擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、高血压病、高血脂症及老年病的诊治,参与并成功抢救急、危、重症患者上千例。她先后被评为河南省中原健康卫士、市劳动模范等,并荣获市五一劳动奖章。



■专家链接

苑磊,市骨科医院(漯河医专二附院)创伤骨科副主任医师、河南大学硕士研究生导师,河南省青年科技奖、河南省五四奖章获得者。他先后被评为省青年岗位能手、漯河青年拔尖人才等。他擅长骨盆、髋臼及四肢复杂骨折的精准微创治疗,股骨头坏死个体化阶梯化保关治疗,人工关节置换术及翻修,老年髋部骨折快速康复治疗,骨盆及髋关节骨折机器人辅助智能化微创治疗,应用数字骨科及3D打印技术治疗骨与软组织疾患。

什么是急性乳腺炎

急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染,常见于产后哺乳期妇女,初产妇多见,常发生在女性产后3周~4周。该病发生原因主要包括女性乳汁过多、乳头发育不良、乳管不通畅、乳头皲裂或破损,婴儿患口腔炎或含乳头入睡。该病可以表现为局部的红、肿、热、痛,有压痛性肿块,常伴腋下淋巴结肿大;脓肿期可有波动感,可破溃。在实验室检查中,患者血常规可显示为白细胞及中性粒细胞升高;在诊断性穿刺检查中,可抽出脓液;B超检查能明确脓肿的数量、部位和大小。

如果患上了急性乳腺炎应该如何处理呢?第一,缓解疼痛。暂停哺

乳,排空乳汁,或终止乳汁分泌;早期热敷,促进局部血液循环,使用宽松乳罩。第二,控制感染。早期应用足量抗生素;通过手术将脓肿切开引流,保持引流通畅,并对伤口及时更换敷料;如果发生了高热,需要对症进行降温处理;最后随时观察病情变化。

哺乳期的妈妈如何预防急性乳腺炎呢?要保持乳头、乳晕清洁;采用提、拉、吸、引的方法纠正乳头发育不良或乳头内陷;养成良好的哺乳习惯,保持正确的喂养姿势;两个小时排空一次乳汁,定时哺乳;注意小兒口腔卫生,不让宝宝含乳头睡觉。

河南省人民医院主管护师 郭勇志

泌尿系结石的成因

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,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中)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、耳鼻咽喉科、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)医广[2022]第10-26-023号
地址:漯河市柳江路6号 泌尿外科电话:15703957120

漯河市骨科医院 (漯河医专二附院)

地址:漯河市海河路西段 急诊电话:0395-6164120 (漯)医广[2022]第06-08-008号

漯河市第六人民医院 漯河市心血管病医院

地址:漯河市一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695

疾病防控

主办:漯河市疾病预防控制中心 漯河疾病预防控制中心公众账号

黄斑变性的预防

1.注意生活调养。研究表明,老年黄斑变性的发生与阳光照射、吸烟、饮酒、心血管疾病等均有相关性。日常生活中,要少用眼,避免眼睛疲劳;保证充足睡眠,失眠者或神经衰弱者要在医生指导下用药;不吸烟,少饮烈性酒。

2.注重饮食结构。补充维生素含量高的食物可增强视网膜对自由基的防护作用,限制或减轻光照对视网膜黄斑组织细胞的分子损伤。因此,应选择富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。同时,食用富含叶黄素和玉米黄素的天然食物能预防老年性黄斑变性的发生。玉米里玉米黄素的含量较高,老年人可多吃玉米。

3.补充抗氧化剂。黄斑变性的发生和视网膜组织慢性光损伤有一定关系。因此,想要预防该病,要适当补充抗氧化剂,比如维生素B、维生素C等。这样可以避免黄斑细胞受到损坏,从而预防黄斑变性的发生。

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,市第六届、第七届人大代表,河南省健康促进委员会委员。他从事眼科临床工作30余年,是我国较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一,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。

健康教育

主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所

漯河卫生健康公众账号 漯河健康教育公众账号

漯河中西医结合眼科医院

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:海河路与崑山路交叉口向西30米路北 电话:13939553238 (漯)中广[2022]第07-08-056号