

市骨科医院·健康常相伴

如何防治儿童流感

目前,流感高发。流感是由甲、乙、丙三型流感病毒分别引起的一种急性呼吸道传染病。其中,甲型、乙型流感病毒多见,就是我们常说的甲流、乙流。流感好发于婴幼儿、老年人或有基础疾病及免疫力低下者。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,从潜伏期末到急性期均具有传染性。

儿童一般起病急,主要症状为高热、畏寒、惊厥,多伴有头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,还会出现咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞等症。部分患儿出现恶心、呕吐、腹泻等症,常见于乙型流感。

接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的手段。为了保证孩子在流感高发季节前获得免疫保护,接种流感疫苗的时间宜在每年的9月~10月。6个月以下的孩子不适合接种流感疫苗。孩子患上流感,家长该如何护理?家长要将患儿与其他孩子隔离,患儿的生活用品、玩具等需要煮沸30分钟以上,并保持房间通风。患儿发热期

间,要让其充分休息并适当饮水,食用易消化和有营养的食物,及时退热。家长不要因为着急而盲目使用抗生素。抗生素不仅不能治疗病毒感染,不合理使用还会导致孩子肝、肾功能损害。如果孩子出现持续高热、频繁呕吐、呼吸急促或惊厥等症状,家长应及时带其就医。 王敏丽



■专家链接

王敏丽,市骨科医院(漯河医专二附院)儿科副主任,副主任医师。她是中华医学会儿科专业委员会委员、省妇幼保健院先天性结构畸形防治委员会委员、市中医药学会儿科分会第一届委员会委员。她荣获市科技成果二等奖1项、市第七届自然科学学术二等奖2项,参与省级科研课题2项,发表论文十余篇,撰写专著1部。她曾进修于北京儿童医院,对小儿呼吸、感染系统的各种长期发热性疾病、重症肺炎、脑炎、不明原因抽搐、儿童哮喘及反复呼吸道感染等疾病诊疗经验丰富。

市骨科医院(漯河医专二附院)儿科副主任,副主任医师。她是中华医学会儿科专业委员会委员、省妇幼保健院先天性结构畸形防治委员会委员、市中医药学会儿科分会第一届委员会委员。她荣获市科技成果二等奖1项、市第七届自然科学学术二等奖2项,参与省级科研课题2项,发表论文十余篇,撰写专著1部。她曾进修于北京儿童医院,对小儿呼吸、感染系统的各种长期发热性疾病、重症肺炎、脑炎、不明原因抽搐、儿童哮喘及反复呼吸道感染等疾病诊疗经验丰富。

漯河市骨科医院
(漯河医专二附院)
地址:漯河市海河路路西段 急诊电话:0395-6164120 (漯河)医广【2022】第06-08-003号

诚信二院·健康万家

把握春天长个儿黄金季

春天是万物生长的季节,也是孩子身高增长的黄金季。家长要抓住时机,做好以下几点:

1.保证营养均衡。要保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素的摄入量。具体来说,就是米饭、肉类、奶类、豆类以及各种新鲜蔬菜、水果等合理搭配,不要偏食。

2.坚持户外运动。春天,多带孩子到户外晒太阳,能促进钙的吸收,同时适量运动能使骨骼更好生长。每天尽量确保孩子半小时到一小时的户外运动时间。跳绳、踢球等都是很好的运动方式,但是不能过于剧烈。

3.保证充足睡眠。睡眠对孩子身高增长起着关键作用。要想让孩子睡得好,需要每晚保证孩子在10点左右上床、11点前睡着。

4.保持愉快心情。现代心理学家研究认为,精神、情绪等因素会影响人的身高,不良的精神刺激及过重的心理负担会阻碍儿童的生长发育。

孩子长高的误区

1.父母矮孩子一定矮。医学证明,遗传因素对身高影响占60%~70%,通过后天努力,每个孩子仍有30%的长高空间。如果早期干预,可多长高15厘米。同时,父母个子高,孩子也可能矮小。不同时期影响孩子的生长因素有很多,比如生长激素、甲状腺激素、性激素及内分泌疾病的影响等均会导致孩子长高停滞。

2.盲目补充营养品。有些家长认为孩子长不高是由于缺乏营养,就盲目给孩子吃钙片和营养品。殊不知,这样可能引发孩子性早熟、肥胖,或者加速孩子骨骺线闭合,导致长不高。学龄前期、学龄期、青春前期的

孩子每年约长高5cm~7cm,青春期长得更快。如果孩子年身高增长<5cm,或比同龄孩子明显长得快,都应及时就医,了解孩子是否存在生长激素缺乏或性早熟等情况。 郭凤仙



■专家链接

郭凤仙,市二院(市儿童医院)主治医师,心理咨询师。她是河南省妇幼保健协会发育行为专业委员会委员、河南省保健协会儿童内分泌专业委员会委员、河南省残疾人康复协会发育性残疾防控专业委员会委员、河南省医师协会青春期健康与医学专业委员会首届儿童保健学组委员。她从事儿科、儿童保健工作十余年,擅长儿童多动症、抽动症、学习障碍的诊治,曾在北京儿科研究所、广州市妇女儿童医学中心、上海交通大学附属新华医院进修,先后获得gesell测评国际认证、韦氏智能测试国际认证,发表论文十余篇。

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号 (漯河)医广【2022】第11-04-028号

市中心医院成功开展腹腔镜下腔静脉滤器取出术

本报讯(记者 尹晓玉)近日,市中心医院成功开展一起腹腔镜下腔静脉滤器取出术。这不仅填补了该院此项技术的空白,也标志着该院介入诊疗水平取得新突破,能更好地为患者群众的身体健康保驾护航。

腹腔镜下腔静脉滤器取出术,是预防深静脉血栓脱落导致致命性肺栓塞而设计的装置。下腔静脉滤器不可长期放置于体内,一般需要在医生要求的时间取出;如果逾期未取,患者可能需要通过开刀的方式取出滤器,不仅花费大,危险性也大。腹腔镜下腔静脉滤器取出术是一种微创的滤器取出手术,对医生的技术和医院的设备有很高的要求。

去年7月,患者刘某在外院行下腔静脉滤器植入术。受疫情影响,滤器未在回收规定时间内取出。后经介入多次反复尝试未能取出滤器。经CT及造影检查,考虑刘某下腔静脉滤器植入术后,滤器与下腔静脉内膜增生纤维组织包裹滤器,如果强行再次介入取出可能造成下腔静脉撕

裂大出血;传统开放手术创伤大,风险也大。正在患者家属左右为难时,市中心医院普外二科(血管外科)主任刘清泉带领医护团队仔细研究病情后,决定为患者行腹腔镜下腔静脉滤器取出术。最终,在麻醉科、手术室医护人员的配合下,仅用两个多小时就成功将这枚滤器取出。术后患者恢复良好。

市中心医院普外二科拥有一支经验丰富、技术娴熟,集医疗、科研、教学于一体的高素养医护团队。多年来,学科带头人、市拔尖人才刘清泉带领全科人员大胆探索,开展了甲状腺、乳腺、胃肠道手术,门脉高压症手术,肝胆管肿瘤、肿瘤微创术及甲状腺微波消融治疗术,腹主动脉瘤手术,布加综合征手术,下腔静脉滤器植入术,血管瘤、静脉曲张硬化剂治疗和血管微创介入支架植入术等,累计在普外科、腹腔镜、血管外科方面开展40余项新技术,填补了我市医疗技术多项空白。

宫颈癌可防可治

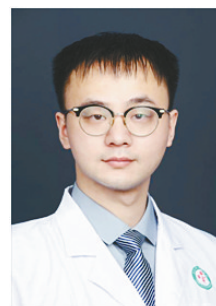
宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,高发年龄为40岁~50岁。近年来,随着生活条件的改善,宫颈癌发病呈现年轻化趋势,可见于育龄期的女性,其主要发病因素为人乳头瘤病毒(HPV)感染。那么,如何预防和治疗宫颈癌?治疗效果怎么样?

宫颈癌的发生是一个漫长的过程,从癌前病变发展到宫颈癌的时间在5年或者10年以上,进展的快慢和个人的身体素质以及心理精神状态有关。癌前病变并不是癌,是一种良性病变,通过定期的妇科检查即可早期发现,可做人乳头瘤病毒(HPV)检测及液基细胞学检查(TCT)进行筛查。宫颈癌变可以被早期发现、早期诊断、早期治疗,从而避免宫颈癌的发生。从这个角度来看,宫颈癌是一种可预防、可治愈的疾病。

广大女性要意识到定期检查的重要性,做到早期发现、早期治疗。宫颈癌筛查以及早发现宫颈部位癌前病变和早期癌,为疾病的早期防治提供重要的参考依据。在癌前病变阶段进行干预治疗可以有效防治宫颈癌的发展。宫颈癌的治疗和癌症分期、分级有关,分期越晚,治愈率越低。而癌前病变阶段和早期癌的治疗效果相对来说较理想,有的育龄期女性经过治疗甚至可以保留生育功能。

对于宫颈癌的预防,可以选择注射人乳头瘤病毒(HPV)疫苗,通过阻断HPV感染预防宫颈癌的发生;也可以规范进行宫颈癌筛查,早期发现宫颈癌变;发现宫颈癌变后及早治疗,同样可以避免向宫颈癌发展。另外,日常生活中少熬夜、多锻炼,保持心情愉悦,增强机体的免疫力和抵抗力可以在一定程度上预防病毒入侵。

宫颈癌是目前唯一明确病因的癌,是可防可控可治的,且发病时间漫长。我们完全有机会早期发现、早期诊断并有效治疗,甚至在不远的未来消除宫颈癌。 陶森



■专家链接

陶森,市中心医院主治医师,硕士研究生。他毕业于吉林大学第一附属医院,至今从事妇产科工作,擅长子宫肌瘤及子宫内异位症、盆底功能障碍性疾病、异位妊娠等妇科常见病的诊治。(漯河)医广【2023】第01-09-001号

市中心医院
宫颈癌消除计划科普连载
(本栏目由中央引导地方科技发展资金项目支持)

怎样检查泌尿结石

在临床上怀疑泌尿系有结石的患者,需要通过以下方法检查是否有泌尿系结石:尿常规检查。看是否存在感染的情况,它的表现为可有血尿或者是镜下血尿。

泌尿系超声。因为超声是无创性的,所以一般作为首选。典型的结石在B超下是强回声,在其后方常常伴有声影。但因为肠道气体的干扰,比较小的结石和输尿管中段的结石不容易被发现。

腹部X线平片。它可以发现含钙比较高的结石,通俗一点讲就是比较硬的结石。

泌尿系CT检查。在临床上,CT检查是常用的检查方法,可以医生5毫米以下的小结石。该项检查既可以看有没有结石,也可以判断结石的大小、部位、密度,还可以判断是否有肾积水以及肾积水的程度。



■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、郑州大学第二附属医院进修,曾荣获“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)医广【2022】第10-26-023号
地址:漯河市柳江路6号 泌尿科电话:15703957120

天天3.15——携手共治 畅享健康
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天3·15——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。
记者连线:0395-3137858 15803959449

相约六院·健康相伴

警惕卵巢黄体囊肿破裂

3月2日下午3点,一名39岁的女性患者因突发下腹痛到市六院(市中心医院)妇产科门诊就诊。该患者刚到诊室就突发晕厥,经测量,血压为77/43mmHg。门诊值班医生、护士立即启动应急预案,建立静脉通道,加压快速补液;妇产科主任陈楠通知病房医护人员到门诊协助抢救,并开辟绿色通道。急诊彩超提示,患者腹腔内有大量积液。医生简单询问其家人后考虑为卵巢黄体囊肿破裂、失血性休克,立即为患者抽血化验、备血,同时通知病房医生、手术室做好准备。

术中,证实患者为卵巢黄体囊肿破裂,腹腔内积血及凝血块达1500ml。在妇产科、彩超室、手术室、检验科等医护人员的通力协作、积极救治下,患者最终转危为安。

陈楠介绍,卵巢黄体囊肿破裂是妇科常见的急腹症之一,发生在月经周期后半期,多见于14岁~30岁的年轻女性或育龄期妇女。除黄体自动破裂外,常见病因还有剧烈跳跃、用力咳嗽、性交、下腹受到强烈冲击等。临床表现为一侧下腹突然剧痛,短时间内成为持续性坠痛,可能伴有一过性晕厥、头晕、眼花、贫血、面色苍白、下腹胀等表现,同时还会有肛门的坠胀感。

如果卵巢黄体囊肿破裂,盆腔腔内出血少于200ml,患者可能会有一过性的疼痛,经过诊断后可以在严密观察下通过卧床休息、止血、消炎等保守治疗慢慢好转。患者盆腔腔内如果短时间内大量出血,超过机体代

偿,会表现为失血性休克,危及生命安全。此时患者要立即就医,接受手术止血治疗。 市六院提供



■专家链接

陈楠,市六院(市中心医院)妇产科主任、主任医师,是市妇产科和腹腔镜微创妇科科学科带头人之一。她是省妇幼保健协会生育保健委员会常务委员,省妇科肿瘤、妇女盆底功能障碍防治、抗癌协会腔镜与机器人妇科专业委员会委员,市医学会妇产科、生殖医学、围产医学等专业委员会副主任委员。她先后被评为省十大科技医疗学科带头人、省健康中原好卫士、市十佳健康卫士等。她从事临床工作30余年,擅长妇科肿瘤、不孕不育、内分泌、盆底障碍等疾病的诊治及急危重症救治,在妇科腹腔镜、腹腔镜、阴式手术方面有独到之处。

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

接种疫苗预防带状疱疹

带状疱疹俗称“缠腰蛇”“缠腰龙”“生蛇”“缠腰火丹”等。带状疱疹会引起剧烈的神经痛,部分患者会并发带状疱疹后遗神经痛,疼痛可持续1年甚至10年以上。

那么,为什么会患带状疱疹?引起带状疱疹疾病的病原体是水痘-带状疱疹病毒。人在初次感染这种病毒后引发水痘,治愈后,人体不能完全清除该病毒。当人的机体免疫功能降低时,潜伏在神经节内的病毒再次被激活并大量复制,沿着感觉神经纤维向所支配的皮肤区域扩散,引起带状疱疹。90%以上成人体内潜伏水痘-带状疱疹病毒,大约三分之一的人在人生中会患带状疱疹。带状疱疹发病前会有轻度乏力、低热、食欲不振等全身症状,患处皮肤有灼热感或神经痛。

以下人群较易患上带状疱疹:50岁以上的中老年人,身体虚弱者,免疫力低下者,长期熬夜、压力较大、过度疲劳者,长期服用糖皮质激素或其他免疫抑制剂的人。

如何预防带状疱疹?接种疫苗是预防带状疱疹的有效措施。经临床验证,重组带状疱疹疫苗对50岁及以上的人群能起到有效的保护作用,并能降低带状疱疹后遗神经痛的风险。接种疫苗时,需要注意该疫苗适用的人

群及免疫程序:
1.接种对象:50岁及以上成人;
2.接种方式:肌肉注射;
3.免疫程序:全程需要接种2剂次,2剂间隔2个月,最长不超过6个月;
4.接种价格:每剂价格为1620元,全程接种总价为3240元;
5.作用与用途:适用于预防带状疱疹,不适用于预防原发性水痘;
6.对该疫苗的任何成分有严重过敏反应史者不宜接种。疫苗不能治疗带状疱疹,因此处于带状疱疹急性期者不能接种。妊娠期和哺乳期女性应延迟接种。

目前,重组带状疱疹疫苗可在市预防保健门诊接种,属于非免疫规划疫苗,有需要的人群可自费接种。 贾孝提

疾病防控
主办
漯河市疾病预防控制中心 漯河市疾病预防控制中心微信公众号

抑郁症的自我诊断

医生可通过观察抑郁症患者的症状、语言描述等进行分析。个人可通过一些准确的测试数据来判断自己是否患有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据
1.兴趣减退,但未丧失。
2.对前途悲观失望,但不绝望。
3.自觉乏力或精神不振。
4.自我评价下降,但愿意接受鼓励和帮助。
5.不愿意主动与人交往,但被动接触良好,愿意接受他人的同情和支持。
6.有轻生念头,但又顾虑重重。
7.自觉病情严重,但主动就诊,希望能治好。

重度抑郁诊断依据
1.明显的精神运动性抑制。
2.早醒和症状的晨重夕轻。
3.严重的内疚感和负罪感。
4.持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。
5.不止一次自杀未遂。
6.生活不能自理。
7.出现幻觉和妄想。
8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断,最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。个人不具备专业知识,很难客观、准确地作出判断,导致误诊误治。 抑郁症患者大部分都有治疗欲



■专家链接

赵建华,第三届中国人民好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省精神卫生专业委员会常务委员、河南省精神卫生专业委员、河南省医院管理协会精神卫生机构分会常务委员、河南省心理协会常务委员、河南省精神医师协会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。他擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病等精神疾病。 可扫二维码进行咨询。

促心理健康 云平台服务
漯河市精神病医院
地址:市交通路北段(原昆仑路),原122路公交车到
医院新址:井冈山北路与纬八路交叉口东北角,原145路公交车到
(漯河)医广【2022】第09-28-019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,少饮用烈性酒。

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食品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E、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。



■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。他从事眼科临床工作30余年,是我省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。

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:海河路与崑山街交叉口西30米路北 电话:13939553238
(漯河)医广【2022】第07-08-056号