

# 赵雪柯:平凡岗位上的不凡追求



赵雪柯在为产妇讲解保健知识。

■文/图 本报记者 刘彩霞

4月23日早上7点40分,在漯河市中心医院(漯河医专一附院、漯河市第一人民医院)工作13年的妇产科产房护士长赵雪柯到产房巡视一圈后,前往产科与医护人员交接。在这段时间里,夜班值班人员和白班工作人员交接工作。之

后,赵雪柯会到产房询问每位待产的情况,和她们聊聊天、拉拉家常。“聊天时,我也观察她们的表情、脸色有没有异常。在这一行时间长了,我们能细致地捕捉到产妇在整个产程中细微的生理以及心理变化。”赵雪柯说,看守产程、导乐、陪伴产妇、接生等工作就是助产士的

日常,每一步都认真操作,每一层都严格把关。

提到助产士,不少人感到陌生。作为经过专业资格培训能独立接生和护理产妇的护士,助产士的技术水平和操作能力与母婴的安危有着密切联系。无论产妇还是新生儿,一旦出现危险情况,助产士必须迅速启动应急抢救程序,不能有任何迟疑。赵雪柯和助产士作为待产妇产前在院的主要照顾者,通过经验判断和细微观察,熟悉产程中的各种情况,能及时应对产程中出现的胎心音变化、肩难产、产后出血及新生儿窒息复苏等各种情况。

当天上午11点,待产室里共有3名待产产妇,考虑到其中一名三胎待产产妇的产程可能较短,赵雪柯一直观察着她的情况。临近中午12点,助产士迅速把待产产妇送入分娩室,并做好接生准备工作。“你已经做得非常好了,别着急,现在调整下呼吸,听我的指

挥再用力。”赵雪柯沉着冷静地指导产妇分娩。10分钟后,产妇顺利诞下一名女婴。“刚才这位产妇的产程比想象中还要短,我们各项接生工作也准备得很充分。现在新生儿和妈妈都在观察室里,两个小时后将她们送回病房。”赵雪柯告诉记者,医学离不开传承。她的成长得益于众多前辈的悉心指导。赵雪柯也将经验传授给其他助产人员,带着她们研读妇产科的团队文化、学习助产专业技能,把妇产科这个大家庭“向上向善、学习创新”的理念传承下去。

目前,市中心医院开设了助产士门诊。赵雪柯和资深助产士每周轮流安排半天时间到门诊坐诊,主要为怀孕36周后有顺产意愿的孕妇制订分娩计划。赵雪柯的护理工作不仅需要爱心、耐心,还需要过硬的技术和人文素养。为了让每一名孕产妇平安顺利分娩,看似平常的每一天对她和助产士来说,都肩负着重任。

## 市医保局 开展春季专题普法宣传

近日,市医保局在黄河广场开展春季专题普法宣传。

市医保局工作人员在黄河广场悬挂条幅、摆放普法展板、发放宣传资料,广泛宣传宪法、民法典、社会保险法、医疗保障基金使用监督管理条例等法律法规,面对面为群众普及法律知识、提供法律咨询服务。

市医保局普法小分队深入企业和“两定”(定点医院、定点药店)

单位,发放各类宣传资料300余份,举办法律知识讲座并现场解答职工关于医疗保障、劳动保障等方面的法律咨询,让职工更加知法懂法,增强守法意识。

该局还利用官网、微信公众号发布短视频和相关链接,进一步营造办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好法治氛围。

宋卫东

## 外出游玩 当心蜱虫

夏初,天气还不是太热,很多人都想和大自然亲近一番,但目前蜱虫也进入活跃期。蜱虫有哪些特点和哪些危害?怎么预防蜱虫叮咬?

蜱虫俗称草爬子、狗豆子等,一般为红褐色或灰褐色,身体呈长卵圆形,背腹扁平,从芝麻粒到黄豆大小不等。吸血后,虫体可膨胀至花生米大小。蜱虫种类繁多,活动的高峰期是在5月~9月,冬天基本不活动。蜱虫主要生活在山区、郊外、森林等草丛和植物上,还比较喜欢在动物颈部、耳后、腋窝等皮肤较薄的地方叮咬或附着。

作为“吸血天团”中的一名悍将,雌性和雄性蜱虫都吸血,通过叮咬吸血传播病原体(包括病毒、细菌、寄生虫等)使人得病。蜱虫叮咬人后使人体产生过敏、溃瘍或发炎等症状,一般均比较轻微,但严重者可引起“蜱瘫痪”,甚至呼吸抑制。蜱虫可传播多种疾病,如森林脑炎、莱姆病、发热伴血小板减少综合征等。发热伴血小板减少综合征就是网络报道较多的蜱虫病,直接接触此类病患者的血液或分泌物就有可能感染发病。

可以从以下几点预防:1.尽量避免在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧,野外活动结束后仔细检查身体及衣服,以防蜱虫叮咬或附着,携带的宠物也要检查。2.建议穿长袖衣服,戴帽子,袖口、领

口、裤腿要扎紧,不要穿凉鞋。衣服穿光滑偏浅色的,这样蜱虫不易附着,一旦附着也容易辨认。3.在裸露的皮肤上涂抹驱避剂,如避蚊胺(严格按照使用说明涂抹),可维持数小时有效。在衣服和帐篷等露营地装备上喷洒杀虫剂,如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。

发现蜱虫叮咬如何处理?蜱虫叮咬时不痛不痒,常叮咬或附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。如果发现蜱虫附着在身体上,不要生拉硬拽,也不要使用镊子等工具直接将其拔除,避免将蜱的头部留在皮肤内。应尽快到最近的正规医院救治。医生会在叮咬处消毒后进行局部麻醉,之后用镊子将蜱虫去除,随后再作局部消毒处理,并随时观察伤者状况。一旦出现发热、乏力、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻和皮肤瘀斑等症状,要及时到正规医院就诊。

齐亚辉

我们的护士 我们的未来  
漯河市中心医院 (漯河医专一附院、漯河市第一人民医院)

## 宫颈癌的放疗

放射治疗在宫颈癌治疗中占据了重要地位。宫颈癌的放疗分为外照射和内照射两种。对于原发宫颈癌患者,进行放疗时上述两种治疗方式都会采用;而对于术后宫颈癌患者,则采用上述两种放疗方式或单纯盆腔外照射方式来进行治疗。

什么是外照射?外照射又称远距离放疗,是放射线通过体外设备由体表传送到肿瘤组织对肿瘤进行照射的一种方法。

外照射如何实施?目前宫颈癌外

照射主要采用调强适形放疗技术。由于需要一系列准备工作,常常需要花费1周~2周的时间才能开始治疗。主要流程:固定器的制作、CT模拟定位、靶区的勾画、放疗计划的设计及计算、复位验证、正式开始。外照射通常周一至周五每天进行一次照射,每次大概10分钟~20分钟,周末休息。一般需要25次~28次。体外放疗总疗程为5周~6周。

什么是内照射?内照射又称为近距离腔内放疗或后装放疗,是利用人体自身腔道,直接把放射源放置在贴

近肿瘤的局部或肿瘤内部,对肿瘤实施照射的一种放射治疗技术。

内照射如何实施?内照射前,医生把宫腔施源器通过宫颈口放置在患者的宫腔内,在阴道穹隆两侧放置一种叫阴道球的施源器。治疗时将后装治疗机的通道和患者体内的施源器相连,使放射源能进入患者体内的施源器,对肿瘤实施照射。内照射在外照射后期或结束后开始。通过外照射的治疗,宫颈肿瘤明显回缩,这样内照射所产生的剂量曲线就能够较好地覆盖需要照射的范围。一般内照射每周1~2次,总次数5~6次,治疗时间是2周~3周。宫颈癌外照射联合内照射,总体疗程一般控制在8周以内完成。

齐晓臻



■专家链接

齐晓臻,漯河市中心医院(漯河医专一附院、漯河市第一人民医院)妇科一病区放疗物理师,毕业于新乡医学院,擅长三维后装放射治疗物理计划的设计及后装机的质控。  
(漯)医广【2023】第01-09-001号

疾病防控  
漯河市疾病预防控制中心

漯河市中心医院  
1916  
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)

## 肾虚与肾病

肾在中医上的主要生理功能是主藏精,主管人体生长、发育与生殖。肾内寄元阴元阳,为脏腑阴阳之根本,故又称肾为“先天之本”。中医上的肾病主要以人体生殖机能障碍、水液代谢异常、呼吸功能减退和脑、髓、骨、发、耳及大小便异常为主要病理变化。人们常说的肾虚主要包括肾阳虚和肾阴虚。肾阳虚主要表现为腰膝酸软,肢体冰凉,畏寒、乏力,男子阳痿早泄,女子宫寒不孕、清晨腹泻、夜尿增多等。肾阴虚主要表现为腰膝酸软、头昏耳鸣、齿松发脱,男子遗

精早泄,女子经少或经闭、失眠健忘、口咽干燥、手足心热、盗汗、小便黄少等。

从西医上来讲,肾的主要生理功能是排泄机体代谢废物、调节水电解质酸碱平衡和内分泌功能。肾病分为急性肾损伤和慢性肾脏病。急性肾损伤包括急性肾小球肾炎、急性肾盂肾炎、急性肾小管坏死、急性间质性肾炎等,病史不超过三个月。临床上更为常见的是慢性肾脏病,指的是肾脏损伤(血尿、蛋白尿)或肾功能减退持续超过三个月,病因主要包括原发性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压

肾损害、药物性肾损害等,而肾病综合征往往也属于慢性肾脏病的一种。急性肾损伤多有水肿、尿血、尿少、尿频、尿急等症状,尿被早期发现;慢性肾脏病早期因为没有明显症状被称为“沉默的杀手”,病人多在体检时发现尿检或肾功能异常,或者因为并发症严重而就医才被发现。

综上所述,肾虚和肾病完全是两码事。不管是中医的肾虚还是西医的肾病,都要到正规医院肾病专科就诊,早发现早干预。

郭伟杰



■专家链接

郭伟杰,男,41岁,漯河市中西医结合主治医师,硕士研究生。他是中华中医药学会肾病分会青年委员、河南省高血压研究会第一届肾病分会委员、漯河市医学会肾病分会常委兼秘书,擅长中西医结合治疗各种原发性和继发性肾病、慢性肾衰竭、尿路感染等。  
(漯)医广【2023】第01-09-001号

## 孩子为何爱发脾气

市民王女士:我家孩子在幼儿园表现很好,回家后就像变了个人,说脏话,走路不规矩。跟他讲道理,效果不明显,尝试惩罚他,亦未收效。怎么办?

市精神病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,孩子是孤独和无助的,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,任何时候都不要忽略孩子的感情。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事,随时与其互动等,任何时候都不要忽略孩子的感受。

2.及时引导。一旦发现孩子有发脾气的迹象,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更有效。家长可以作记录引导孩子,如不说脏话给1颗星,累积5颗星可以拥有一样玩具,8颗星可以去郊游等。

4.适当惩罚。如果孩子行为出格,可没收其玩具或取消看动画片的时间。需要注意的是,把孩子独自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

然没有效果,建议家长到幼儿园了解情况,也可求助心理医生。

冯玉霞



■专家链接

冯玉霞,主治医师,国家二级心理咨询师,漯河市精神病院心理科兼精神科病区主任。她从事精神科临床二十多年,曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病院进修,临床经验丰富,可以对精神分裂症、双向情感障碍、酒依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊断治疗,擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍等。

## 认识烟雾病

您听说过烟雾病吗?烟雾病是以双侧颈内动脉末端及大脑前动脉、大脑中动脉起始部慢性进行性狭窄或闭塞为特征,并继发颅底异常血管网形成的一种脑血管疾病。由于这种颅底异常血管网在脑血管造影图像上形似烟雾,故称为烟雾病。

烟雾病有哪些表现?烟雾病在没

有发生出血时一般很难及时发现,但没有明显诱因或在激动劳累时有一过性的头痛、记忆力下降、肢体麻木等症状,脑部CT或MRI检查没有异常发现,就要警惕脑血管畸形病变了。但当出现突发的肢体活动不灵、视物不清、言语表达障碍、智力下降、全身抽搐、剧烈头痛,甚至出现意识障

碍或者昏迷的症状时,一定要就近就诊。

得了烟雾病如何治疗?烟雾病的治疗方法包括药物治疗和手术治疗两大类,但目前尚无确切有效的药物。

药物治疗——适用于无症状、症状不影响生命或者患者本身因素不耐受手术者。可以根据患者的具体病情

选择血管扩张类药物、血液抗凝类药物、抗癫痫类药物、血小板凝集类药物等进行治疗。

手术治疗——颅内外血管重建术是烟雾病的手术治疗方法,可有效防治缺血性卒中。因此,该病的主流观点倾向于开展颅内外血管重建手术治疗。  
源汇区人民医院 罗越岭

## 慢阻肺稳定期的自我管理

慢阻肺分为急性加重期和稳定期,是可以预防和治疗的。

怎样判断急性加重期和稳定期呢?急性加重期:呼吸道症状加重,咳、痰、喘的次数增多且剧烈,需要改变治疗方案,需要增加药物剂量,甚至需要住院治疗。稳定期:咳嗽、咳痰和气喘症状稳定或轻微,基本恢复到急性加重期前的状态。

慢阻肺患者应按如下指导加强自

我健康管理:

- 1.戒烟。自己不吸烟,也要尽可能避开吸烟场所。
- 2.呼吸训练。缩唇呼吸或腹式呼吸。
- 3.排痰。排痰方法:有效咳嗽、体位引流或振动排痰等。
- 4.运动。可以通过有氧运动和无氧运动来增强患者全身耐力,改善心肺功能。
- 5.氧疗。家庭氧疗可以改善患者的大脑功能,防止病情恶化。
- 6.补充营养。摄入水、易消化或富含维生素和微量元素的食物,适当多吃蔬

- 7.避免感冒。注意防寒保暖,感冒流行季节尽量不要去公共场所,必要时戴口罩。
- 8.室内温度不宜过大,常开窗通风,避免干燥,保持室内空气湿润。
- 9.保持良好心理状态可以增强抵

抗力。11.药物是治疗慢阻肺的主要手段,关键是要坚持长期用药。

临颍县人民医院 高丽

天天315 — 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