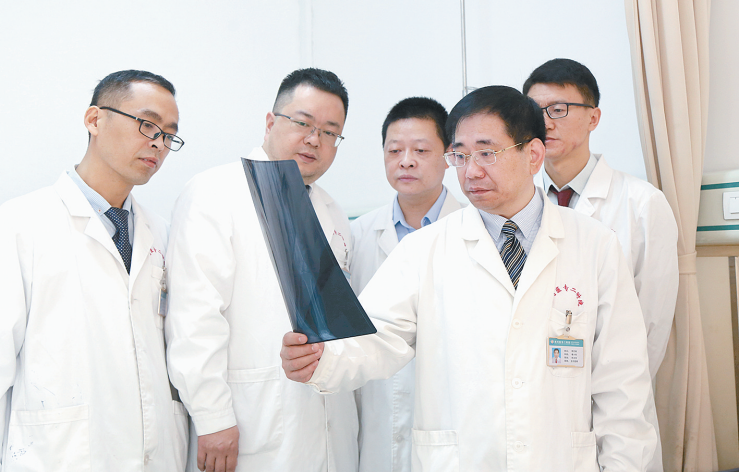


让患者实现正常行走

——记市级临床重点专科、市骨科医院关节外科



关节外科团队为患者进行会诊。

市骨科医院提供

■本报记者 刘彩霞

近日，记者走进市骨科医院（漯河医专二附院）关节外科医生办公室采访时，该科医生正耐心地 and 患者家属沟通治疗方案。

该科以治疗膝关节疾病、关节运动损伤为主，科室医生擅长各种关节疾病和关节损伤的关节镜手术、膝关节骨性关节炎保膝治疗及人工膝关节置换手术，包括各种骨关节炎的诊治，骨性关节炎、类风湿性关节炎、半月板损伤、各种滑膜炎的关节镜手术，膝关节前后交叉韧带、内外

侧副韧带损伤以及关节脱位的关节镜下韧带重建术，人工全膝、单髁置换，胫骨高位截骨术，膝、肩、肘、髋、踝关节疾病的微创手术，肩关节镜下肩袖修补手术，关节内骨折的关节镜监视下的复位固定术，各种四肢关节畸形的矫形手术和髌骨脱位的治疗等。其中，该科开展的人工膝关节翻修手术是非常有挑战性的手术等，是关节外科难度最大、技术要求最高、手术操作最复杂的手术。“患者进行人工膝关节置换术后，在使用中膝关节可能出

现松动、感染、疼痛、屈伸功能受限等症状，需要重新进行翻修。进行翻修手术时，只有先确定翻修的原因，才能找到正确的翻修方式。翻修手术带来的问题是骨的缺损、韧带的缺损等，手术时间长，风险和并发症较高，对操作医生的技术要求也较高。”该科室主任李付彬边说边打开电子病历，让记者看一位人工膝关节置换10年的女性患者进行翻修手术前后的X光片。“人工膝关节置换手术的翻修手术与初次置换手术成功率非常高，而翻修手术需要更高的技术和更多先进的设施、设备。我们科室拥有经验丰富的医生，在膝关节翻修手术方面开展得很成功。”李付彬说。

市骨科医院在1998年就开始开展关节镜手术，是河南省最早开展关节镜手术的医院之一，拥有先进的美国产施乐辉关节镜设备，已开展膝、肩、髋、肘、踝等关节的关节镜手术超过万余例，完成人工全膝及单髁手术5000余例。

2008年，关节外科（骨六科）从骨科中划分出来单独成科，逐渐发展成为我市临床重点专科。目前科室有主任医师2名、副主任医师3名、主治医师3名、

护理人员12名。该科全体医生始终坚持“以病人为中心”的服务理念，牢固树立“以科技求发展”的新观念，瞄准关节外科领域的前沿，不断创新、锐意进取，在规范化诊治关节常见病的基础上，充分利用现有条件开展复杂、高难度手术，为患者解除病痛。

膝关节是人体发病率最高的部位，并且病症属于进行性、不可逆，尤其是60岁以上的人群会出现不同部位的骨性关节炎。“因为膝关节是人体行走的主要负重关节，所以最容易磨损老化。近年来，膝关节的骨性关节炎的发病率呈上升趋势，其中女性患者占大多数。”针对这一现状，李付彬积极选派科室医生外出学习新理念，并在科内推广膝关节骨性关节炎阶梯化治疗。针对早期的膝骨关节炎患者，他们主要采用非手术治疗，包括减轻体重、口服药物、佩戴膝关节支具、合理运动及中医药治疗等。手术治疗也呈现阶梯性，包括保膝手术及全膝关节表面置换术。保膝手术主要用于早期的膝骨关节炎，大多为单纯的内侧间室病变，采用关节镜微创手术、胫骨高位截骨术、单髁置换术改善症状，延缓关节炎的发展进程。对于重度膝关节骨性关节炎患

者，如果疼痛、畸形严重，出现严重功能障碍，非手术治疗无效且经评估认为保膝治疗价值不大，他们会推荐患者进行人工全膝关节置换术，提高生活质量。

要想更好发展科室，就要使每个医生各有所长。目前，在李付彬的带领下，该科室专业人才梯队已经建成。科室针对人工关节方向和运动医疗方向细分专业组，使每个医生都有明确的专业方向。每年，他们会选派人员到北京、上海等地的专科医院进修。同时，利用周末时间安排参加省级学术交流会，学习先进技术。科室充分利用优质医疗资源，开展健康扶贫、精准扶贫。2017年12月，“春上阳光计划”项目落户市骨科医院，援助对象为患有严重关节疾病的河南省内贫困户。目前，关节外科已经为多名患有骨关节疾病的贫困患者提供了免费人工关节，帮助他们解除了病痛，实现了正常行走。

经过科室全体医护人员的努力，该科专业医疗技术水平和优质服务得到患者及家属的认可。谈及下一步科室的发展，李付彬表示，他将继续带领科室医护人员学习开展新技术、新业务，并在新病房楼建成后继续分科，将亚专业再细化，为以后均衡发展奠定基础。

诚信二院·健康万家

近期天气炎热，脑卒中病人明显增多。当气温上升到32℃以上时，脑卒中的发生率较平时要高66%左右。

三伏天易发生脑卒中的主要原因有四。一是缺水。三伏天人体会因散热排出大量汗液，从事体力劳动者出汗会更多，导致身体缺水、血液黏稠度增加，增加血栓形成风险。二是温差。三伏天为了降温，人们都喜欢用空调，如果室内外温差较大，在忽冷忽热的交替中易导致脑血管痉挛，影响脑部血液循环，增加缺血性脑卒中的风险。三是腹泻。三伏天人们爱吃瓜果、烧烤和喝啤酒，如果卫生不到位，出现腹

泻可造成血液容量不足。四是情绪。三伏天天人们容易出现烦躁、发脾气和产生憋闷感等，医学上称之为夏季情感障碍综合征，如果不能及时调节不良情绪，会影响血压水平诱发脑卒中。

三伏天如何预防脑卒中？一是室内外温差不易过大。空调温度设定比室外温度低3℃至5℃为宜，尤其有老年人的家庭，最低不宜低于26℃，湿度应保持在50%至60%之间。二是及时补充水分。三伏天下汗多，水分丢失较多，要主动补水，适量饮用0.9%的含盐饮料；在午饭前或饭后半小时喝100ml白开水能减少脑血管意外的风险。三是牢记

高温天要当心脑卒中

“3个半分钟”。起床时，在床上闭目养神半分钟、坐起半分钟、双腿下垂半分钟，能有效避免突然起床导致的脑部缺血。四是膳食多样化。膳食要“好色”——

多食新鲜黄色或绿叶蔬菜，吃适量的白色和黑色食品。五是保证睡眠质量、充足睡眠，保持心态平衡、心情舒畅。六是坚持

体育锻炼。坚持适度的有氧锻炼，如慢跑、散步、游泳等，注意出汗时一定要及时补充水分。

李世学



■专家链接



血红蛋白偏低能献血吗

在献血前，血站工作人员都会按规定对献血者的血液进行初筛，其中就包括血红蛋白的检测。如果低于正常值，工作人员就会让献血者暂缓献血。

长时间劳累、精神压力大、慢性失血、胃肠功能紊乱、减肥等，都是献血者血红蛋白达不到标准的真正原因。贫血是不能参与献血的，但血红蛋白初筛不合格，并不一定表示患有贫血，只是暂时不适合献血。献血者想要了解确切情况，应该到医院抽血进行详细检查，如血常规、血清游离铁或贮存铁项目检测等。

如果献血前血红蛋白检测不合格，献血者可以通过改善饮食

结构来调节，多进食含铁丰富的食物，如红肉、动物血、动物肝脏等。同时，还可以食用新鲜水果蔬菜补充维生素C、叶酸。维生素C可以帮助铁的转化和利用，叶酸可以预防恶性贫血，有利于血红蛋白的合成。《中国居民膳食指南（2022）》推荐成年女性铁摄入量为每日20mg，成年男性摄入量为每日15mg。

为什么要进行血红蛋白检测？为确保临床医疗机构用血的质量和安，保证献血者的身体健康和受血者的安全，献血者每次献血前，必须进行必要的体格检查和血液检验。一方面是为了避免自身血红蛋

白低浓度的献血者参加献血，保护献血者身体健康；另一方面是为了保证提供给患者的血液制品血红蛋白浓度能够符合国家相关标准，确保达到良好的治疗效果。

潘书贺



如何降低室内甲醛污染

换气，保持房间长期通风，必要时使用电风扇等辅助设备，保持室内空气与外界流通交换。这是最方便、经济和环保的方法。在通风良好的情况下，甲醛等有害气体经过一定时间室内外空气置换后，会有所减少。但人造板中甲醛属于持续释放型污染物，利用该方法去除甲醛存在周期长、作用慢等缺点，长期坚持是关键。

有机聚合物吸附。使用椰壳、活性炭等是最常用的方法。但是活性炭吸附容量很有限，主动吸附效果一般，一旦吸附饱和后，就无法继续吸附室内的甲醛，还会二次释放甲醛造成污染。此时，需要及时更换或将活性炭放到户外阳光下晾晒，使吸附的甲醛挥发。有些人在家里放置一些菠萝、柚子皮、茶叶梗或者喷洒空气清新剂，感到室内异味不明显了，就认为它们有去除甲醛的作用，但其实是其香味掩盖了室内的异味，并不是吸附、吸收甲醛

或消除甲醛。

植物吸收法。吊兰、万年青、虎尾兰和绿萝等植物，对甲醛有一定的吸收作用。它们可以以甲醛为原料进行光合作用并将其分解，但效果很有限。植物的光合作用还跟光照、温度、营养条件等有关，单靠几盆绿色植物去除甲醛，作用不大。

此外，还有一些空气净化器和净化剂，种类繁多、原理不同，净化效果也不一样，需要认真甄别。如果需要购置，建议购买认证达标产品和知名品牌。

郑雯



市中心医院三人通过国际医疗机构执业认证

本报讯（记者 刘彩霞）近日，市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）三人顺利通过美国A4M抗衰老医学会认证。其中，副院长杨秀慧和健康管理中心主任韩丹正式成为美国A4M抗衰老医学会认证医生（ABAAMP），健康管理中心护士长袁媛正式成为美国A4M抗衰老医学会认证健康从业者（ABAAMP）。

据悉，A4M（美国抗衰

老医学科学院）是全球范围内最大的、也是唯一具备认证考试系统的抗衰老医学组织。目前，我国通过认证的医生有30余人，健康从业者不到120人。杨秀慧、韩丹、袁媛属于河南省首批通过美国抗衰老医学科学院考试并通过认证的医生和健康从业者，市中心医院也成为河南省同时拥有抗衰老协会认证医生和抗衰老协会认证健康从业者的医院。

全国病例演讲大赛豫陕甘赛区总决赛 市中心医院高血压科医生夺冠

7月15日，2023年中华医学会心身医学分会“灵动中国 心身同治”全国病例演讲大赛豫陕甘赛区总决赛在兰州举行，市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）高血压科主治医师黄亚博以优异的成绩荣获冠军。

此次大赛由中华医学会心身医学分会主办，邀请了国内高血压防治领域知名专家担任评委。来自陕西省人民医院、兰州市第二人民医院、周口市中心医院、漯河市中心医院的选手参加了总决赛。参赛选手就心身疾病筛查及诊疗方面进行了精彩的病例分享，评委从病例的严谨性及合理性、PPT美学、演讲风采等多方面对各位选手的表现给予专业点评和打分。

市中心医院高血压科接到大赛任务后，科主任谢桥涛带领团队积极准备，精心挑选高血压科优质病例，派出主治医师黄亚博参加本次

大赛，并邀请市中心医院西城分院副院长丁红运就病例中的心身医学问题为其精心指导。

比赛中，黄亚博以《16岁男孩：高血压背后的秘密》为题，分享了一例心身疾病相关性高血压案例，讲述了自己作为一个高血压科医生对于心身疾病的诊治体会。黄亚博以专业的临床思路、严谨的诊断流程及多学科联合、心身并重的治疗策略，展示了市中心医院高血压科在精神心理疾病相关性高血压诊治方面的学术水平。黄亚博精彩的病例分享获得了评委的高度评价，最终荣获豫陕甘赛区总决赛的冠军，成功晋级全国半决赛。这也是继2017年、2019年及2022年市中心医院高血压科团队三次获得“中华医学会心身医学分会病例演讲大赛”全国最佳病例奖后，再次获得佳绩。

吴莉宁亚琦

谨防老年脆性骨折

老年人骨骼会出现机能减退，其表现就是骨质疏松。骨质疏松与脆性骨折的发生是紧密关联的。以髋部骨折为例，它之所以被称为“人生最后一次骨折”，是因为仅有20%患者可以恢复到骨折前的生活状态，约50%患者因此致残，更有20%患者会在1年内死于各种并发症。

骨质疏松性骨折即脆性骨折，是指受到轻微创伤或日常活动即发生的骨折，是中老年人最常见的骨骼疾病，也是最严重的骨骼疾病。骨质疏松性骨折受到轻微力量发生的骨折，也称低能量的骨折。有些老年人轻轻摔倒、绊住脚或搬重物时都可能发生骨折。骨质疏松性骨折常见部位是椎体、髌部、桡骨远端、肱骨近端和骨盆。最常见的脆性骨折是椎体骨折；胸椎骨折和腰椎骨折。最严重的脆性骨折是髌部骨折。

究磊

■专家链接



究磊，市骨科医院（漯河医专二附院）创伤骨科二病区副主任、副主任医师、副教授，河南大学硕士研究生导师。他的主要临床工作和研究方向是骨质疏松及四肢骨折的精准微创治疗；股骨头坏死个体化阶梯化保关节治疗；人工关节置换术及翻修，注重个体化治疗、快优康复和长期效果；老年髌部骨折快速康复治疗；肢体严重创伤的修复与重建；骨科智能微创临床应用研究领域开展骨盆及腕关节骨折机器人辅助智能化微创治疗；应用数字骨科及3D打印手术治疗骨与软组织疾病、骨科智能化微创诊疗的基础与临床研究。

滴虫性阴道炎的危害和预防

滴虫性阴道炎是妇科门诊较为常见的一种阴道炎。阴道毛滴虫是一种梨形的性传播原虫，肉眼无法看到，必须在显微镜下观察。女性比男性更多感染。男性的病原体可能在泌尿道长期存在，隐匿地传给性伙伴。

滴虫性阴道炎常会引起阴道上皮细胞损伤，使患者出现尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等疾病，一些重症患者还有可能诱发宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤。有些患者还可能会出现不孕症的情况——不孕症的发生主要是因为阴道毛滴虫吞噬精子，使精子和卵子不能顺利结合所造成的。患者如果发现患有滴虫性阴道炎，一定要及时到正规医院进行治疗。

如何预防滴虫性阴道炎？一是杜绝传播途径。毛滴虫在外界环境中生存能力很强，建议淋浴，尽量不使用公共坐便。二是注意饮食。饮食适宜清淡而有营养，不要进食辛辣、酒精等刺激性食物，多喝水、多吃一些富含维生素B的食物、多食用新鲜水果和蔬菜。还可以吃一些具有抗菌作用的食物，如洋葱、鱼腥草、大蒜等。三是注意个人卫生。清洗个人卫生要用单独的盆具。四是保持愉快的心情。心情愉悦可以提高免疫力。此外，日

常作息也要规律。五是不可过度清洁外阴，擅自用药。建议用温水清洗。

刘翠霞



■专家链接

刘翠霞，万金镇卫生院妇产科医生。她毕业于湖北省职业技术学院，参加工作28年，曾在市中心医院、市三院妇产科进修。她擅长妇产科常见病及多发病的规范诊治及妇女保健工作。

