

科学干预 未病先防

——市中心医院功能医学系列报道之二



市中心医院副院长杨秀慧在功能医学科门诊接受患者咨询。

■文/图 本报记者 尹晓玉
疲劳、头痛、频繁咽喉痛、从躺下到站立时头晕加重、不明原因的肌肉痛或关节痛……虽然感觉不舒服，但也没有真正患病。这时候该如何进

行健康干预？伴随着市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）功能医学门诊的开设，这个问题有了答案。
近年来，功能医学作为基础的保健

医学逐渐被人们熟知和接受，发展势头良好。2019年7月，市中心医院顺势而为，主导成立漯河市功能医学学会。为进一步推动我市功能医学科技事业的发展，市中心医院培养了一支专业技术过硬、勇于进取的功能医学团队。其中获得美国抗衰老医协会（A4M）认证3人：杨秀慧，主任医师，美国抗衰老医协会（A4M）认证医生，功能医学高级健康管理师，擅长慢性疲劳综合征以及常见慢性疾病和亚健康人群的功能医学调理；韩丹，副主任医师，美国抗衰老医协会（A4M）认证医生，功能医学高级健康管理师，擅长慢性疲劳综合征以及高血压、高血脂、糖尿病前期、肥胖、肠道功能紊乱等常见慢性疾病亚健康人群的功能医学调理；袁媛，护士长，美国抗衰老医协会（A4M）认证健康从业者，功能医学高级健康管理师。市中心医院目前拥有功能医学高级健康管理师8人（杨秀慧、韩丹、路素品、袁媛、杨可、李姗、宋庆蕊、张心妍）。
在团队的共同努力下，功能医学在

市中心医院落地。今年6月7日，市中心医院功能医学门诊开诊，主要接诊慢性疲劳综合征、糖尿病前期、高同型半胱氨酸血症、高脂血症等常见亚健康人群。帮助人们改善亚健康症状，如慢性疲劳、睡眠障碍、情绪问题等；进行肠道健康维护，改善腹泻、腹胀、消化不良、便秘等症状；增强肝脏解毒和排毒功能——主要针对大量饮酒、遭受重金属及环境毒素污染的人群；进行心血管病风险因素评估与控制，如存在超重、高血压、血糖血脂代谢紊乱等症状的人群；女性更年期症状的改善和调理等。

“功能医学医生开出的‘药’往往是建议人们改变不良生活方式。很多人不知道如何做，医生会从功能医学角度出发，告诉大家具体的做法。”市中心医院副院长、主任医师杨秀慧说，对广大人民群众全生命周期的健康管理，功能医学有着特殊的作用。市中心医院将借助功能医学门诊平台，不断提高业务能力，充分发挥自身优势，为人民群众的健康保驾护航。

接种HPV疫苗后如何备孕

HPV疫苗接种是宫颈癌的一级预防方法。备孕期间如何进行HPV疫苗接种是很多育龄期女性关注的问题。那么，接种HPV疫苗后如何备孕？

备孕期间注射HPV疫苗对怀孕及生殖系统没有特别明显的影响，也没有证据表明HPV疫苗会导致不孕。

HPV疫苗接种一般需要六个月。HPV疫苗接种结束3个月后才能考虑备孕。如果您最近9个月有备孕计划，建议先不要注射HPV疫苗。

很多女性担心接种HPV疫苗期间怀孕会对妊娠有不良影响。最新研究表明，在接种HPV疫苗三个月内怀孕的女性，流产比例并没有明显增加；接种HPV疫苗的女性意外怀孕后，胎儿畸形率和自然流产发生率与常规人群并没有显著差异。所以，如果在不知道自己怀孕的情况下完成了疫苗接种，则不需要任何干预措施。

如果接种HPV疫苗后发现意外怀孕，请不要着急，也不需要考虑流产。

可先暂缓接种未接种的HPV疫苗。哺乳期女性要慎用HPV疫苗，可将未完成接种的HPV疫苗推迟到哺乳期过后再补充接种。

不过，妊娠期HPV疫苗接种安全性数据有限，并不能完全判断接种疫苗是否会导致不良妊娠，所以不推荐女性怀孕期间接种HPV疫苗。虽然没有证据表明接种四价HPV疫苗会增加不良妊娠，但有研究证明，受孕前后30天内接种九价HPV疫苗者，自然流产的风险会有所增加。

因此，希望备孕期女性合理选择接种HPV疫苗的时间，如果怀孕了就停止接种。

孙玮



■专家链接

孙玮，女，硕士研究生，主治医师，毕业于郑州大学，毕业至今一直在市中心医院妇产科工作，擅长孕产咨询、围产期保健、

妊娠期合并症，尤其是妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病、甲状腺功能异常的诊疗及危重症孕产妇的救治。

市骨科护理专业委员会换届 脆性骨折患者护理管理实践研讨会举办

7月28日，市骨科护理专业委员会换届暨脆性骨折患者护理管理实践研讨会在市骨科医院（漯河医专二附院）门诊501会议室举办。

会上宣读了市护理学会第三届骨科护理专业委员会成立文件，市骨科医院创伤骨科三病区护士长李慧担任第三届骨科护理专业委员会主任委员。

在专题讲座环节，特邀专家——中华护理学会骨科护理专业委员会主任委员、中国人民解放军总医院第一医学中心护理部主任高远教授以《髋部骨折护理相关共识解读》为题，详细解读了《老年髋部骨折围术期护理临床实践专家共识》《老年髋部骨折

综合管理与二次预防的专家共识》《老年人跌倒风险综合管理专家共识》，为指导临床实践、提高围术期护理质量、规范医疗和护理行为、增强风险管理意识指明了方向；特邀专家——河南省洛阳正骨医院护理学科带头人李海婷教授以《老年脆性骨折患者的预防与护理》为题，详细讲解了骨质疏松相关知识、骨折的预防、骨折围术期护理及中医特色护理技术，从中医角度为参会人员讲解了老年脆性骨折的预防和护理知识。随后，市中心医院、市二院、漯河医专三附院、市六院、市骨科医院的专家教授也相继作专题学术报告，会场内学术氛围浓厚。
王琼 王莹辉

图片新闻



8月1日至7日是第32个“世界母乳喂养周”，今年的主题是“助力职场家庭 促进母乳喂养”。7月31日，市妇幼保健院孕妇学校举办了“母乳喂养”大讲堂，向新手妈妈宣传母乳喂养知识。
孟美红 摄



7月28日是第13个世界肝炎日，今年的活动主题为“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。当天，市骨科医院在黄河广场开展了世界肝炎日宣传义诊活动。
乔霞 摄

乡镇卫生院风采展

带状疱疹后遗神经痛的诊治

带状疱疹后遗神经痛是带状疱疹遗留下来的疼痛，属于后遗症的一种。临床上认为带状疱疹的皮疹消退以后，其局部皮肤仍有疼痛不适且持续一个月以上者称为带状疱疹后遗神经痛，即PHN。表现为局部阵发性或持续性灼痛、刺痛、跳痛、刀割痛，严重影响睡眠、精神状态等。

据报道，带状疱疹发病率为人群的1.4‰~4.8‰之间，约有20%的患者遗留有神经痛。50岁以上的老年人是带状疱疹后遗神经痛的主要人群，约占受累人数的75%左右。该病是医学界的难题，是中老年人健康潜在的杀手。剧烈的顽固性疼痛。带状疱疹皮损消除后疼痛仍持续，轻微的刺激即引起疼痛发作，不刺激也会突然发作。为减轻衣服对身体的刺激，有人不敢穿衣，或把衣服撑起来，整夜睡不好觉。如有病毒侵犯到相应脑神经，会影响视力或引起面瘫和听觉障碍。除疼痛外，还会诱发心脏病、脑出血，甚至会导致死亡。

引发后遗神经痛的主要原因是神经线的外皮粗纤维被疱疹病毒大量吞噬破坏，其次是残余的病毒不定期在作怪。为什么有人有后遗症而有人没后遗症呢？这与下列因素有关。疱疹类型：凡大水疱型及疤痕型（即坏疽型疱疹）带状疱疹

易留下后遗症。这两种疱疹由于结痂时间长，其间病毒活动猖獗，严重破坏神经外周的粗纤维，导致掉痂后留下后遗症神经。前者较好治，后者难治。年龄、体质：60岁以上、免疫力低下的病人易留下后遗症。未及时治疗者易留下后遗症。

注意事项：
饮食方面：不吃猪肉，不饮酒，不喝碳酸饮料，不吃辛辣刺激食物以及羊肉、香菜、鸡肉、鸭肉、鱼肉、鸡蛋等。

行动方面：少活动，多休息。情绪方面：不忧愁急躁，保持心情愉快。

治疗方法：
采用综合治疗，包括增强机体免疫力、营养神经、药物治疗、超声引导下神经阻滞等。顽固性疼痛患者可采用射频热凝术治疗。
周涛

■专家链接



周涛，召陵区万金镇卫生院疼痛科医师，本科学历，毕业于新乡医学院。他在疼痛科工作十余年，曾先后在市中心医院、市五院进修，擅长疼痛科常见病和多发病的诊治。

相约六院·健康相伴

慢性咳嗽的病因

咳嗽为呼吸科门诊的常见病症，病因复杂，涉及面广。长期不愈的咳嗽不仅对患者身体健康造成影响，也对其心理健康、工作、生活乃至人际交往造成很大影响。

咳嗽通常按时间分为三类：急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。临床上，以咳嗽为唯一症状或主要症状、时间超过8周、胸部X线片检查无明显异常者称为不明原因慢性咳嗽，简称慢性咳嗽。



强降雨天气 健康提示

暴雨期间，雨水浸湿部位要及时用清水洗干净，以免引发各种皮肤炎症。此外，还要关注生活饮用水的水质变化，避免因强降雨导致生活饮用水污染而引发相关疾病的风险。

大雨、暴雨或持续降雨使低洼地区淹没、渍水，容易将一系列污染物冲入饮用水水源井、地下蓄水池等供水设施，进而造成水源污染。要关注水质是否有变化，如水的颜色、气味，有无泥沙等。不喝生水；不用来源不明或被污染的水洗菜、漱口等；不喝来源不明或被污染的水，如不慎饮用出现不适症状应及时就医。

另外，夏季外环境因素有利于肠道传染病的传播，个人和居家卫生非常重要。外出归来须洗手，要用肥皂或洗手液，并使用流动水洗手；目前气候温度大、温度高，细菌、霉菌易繁殖，食品很容易受到这些微生物的污染。因此，饭、菜尽量当日清，剩菜剩饭要冷藏且食前加热要彻底；不食用受污染和霉变的食物、未洗净的瓜果、死因不明的动物、野生的蘑菇以及生冷食物。

本报综合

嗽。慢性咳嗽患者约占呼吸专科门诊患者的20%~30%。在不吸烟的成年人中，慢性咳嗽发病率高达10%~40%。

目前慢性咳嗽主要根据病因学来诊断治疗。

咳嗽变异型哮喘（CVA）是以慢性咳嗽为主要临床表现的一种特殊类型的哮喘，表现为刺激性干咳，夜间明显。遇感冒、冷空气、粉尘、油烟等容易诱发或加重。发病机制与典型哮喘相似，包括气道慢性炎症、气道高反应性和气道重构等。

上气道咳嗽综合征（UACS）以前称为鼻后滴流综合征，为鼻部疾病引起分泌物倒流至鼻后或咽喉等部位，直接或间接刺激咳嗽感受器，导致以慢性咳嗽为主要表现的临床综合征。基础疾病有变应性鼻炎、血管运动性鼻炎。

非哮喘性嗜酸性粒细胞支气管炎（NAEB）主要病理表现为嗜酸性粒细胞气道炎症。发生剧烈咳嗽可能由气道黏

膜层肥大细胞浸润、脱颗粒所致生物效应导致。诊断多为慢性咳嗽，肺功能舒张试验、支气管激发试验阴性，气道黏膜嗜酸性粒细胞增高，进行吸入性糖皮质激素治疗有效。

变应性咳嗽（AC）。临床上一些患者具有慢性咳嗽的特点，抗组胺药物及糖皮质激素治疗有效，但不能诊断为哮喘、变应性鼻炎或非哮喘性嗜酸性粒细胞支气管炎，将此类咳嗽定义为变应性咳嗽（AC）。其与NAEB的主要区别在于痰里的嗜酸性粒细胞（Eos）<3%。

胃食管反流性咳嗽（GERC）常表现为咳嗽、痰少、呛咳不已、平卧休息或夜间发作、进餐尤甚、咽部异物感、声嘶、伴有胸骨后烧灼感、暖气、反酸、恶心、呕吐等消化系统症状。

其他原因所致的咳嗽。服用血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）类药物、吸烟，以及环境刺激因素或有特殊职业接触史等。

孟玉红



■专家链接

孟玉红，市六院（市心血管病医院）呼吸与危重症医学科主任兼重症医学科主任，主任医师，省呼吸学会睡眠障碍分会常委、间质性肺病分会常委、呼吸重症精准医学分会常委，省呼吸重症学组委员、省中西医结合呼吸分会委员，市呼吸学会副主任委员、市重症分会常委、市老年分会委员。她曾获市级科技成果奖7项，先后被评为市医德标兵、巾帼建功标兵、优秀抗疫医师等。她擅长各类肺炎、支气管哮喘、慢阻肺、肺癌、肺心病、胸腔积液、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗以及急慢性呼吸衰竭、心力衰竭的抢救、熟练肺功能测定、睡眠呼吸监测、电子支气管镜、有创无创呼吸机技术等。

结合呼吸分会委员，市呼吸学会副主任委员、市重症分会常委、市老年分会委员。她曾获市级科技成果奖7项，先后被评为市医德标兵、巾帼建功标兵、优秀抗疫医师等。她擅长各类肺炎、支气管哮喘、慢阻肺、肺癌、肺心病、胸腔积液、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗以及急慢性呼吸衰竭、心力衰竭的抢救、熟练肺功能测定、睡眠呼吸监测、电子支气管镜、有创无创呼吸机技术等。

怎样判断自己是否患了抑郁症

医生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.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和表扬。



可扫二维码进行咨询。

- 帮助。
- 5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
 - 6.有轻生念头，但又顾虑重重。
 - 7.自觉病情严重，但能主动就诊，希望治好。

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，最为准确的方式就是通过医生的检查来确定。抑郁症症状多，患病原因也十分复杂，如果个人不具备专业知识，很难客

观、准确地作出判断，从而延误治疗。如果病程已持续两年以上，就可被诊断为抑郁性神经症，患者要更加注意自己的精神状况。
赵建华



■专家链接

赵建华，中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科普学会精神卫生专业委员会副主任委员、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。