

市中心医院 被评为功能医学临床实践优秀医院

全国三家 全省唯一



市中心医院副院长杨秀慧(左二)代表医院接受“功能医学临床实践优秀医院”奖杯。

本报讯(记者 尹晓玉)11月25日至26日,广州国际健康管理创新大会、中国抗衰老促进会功能医学专业委员会功能医学暨2023年功能医学年会

在广州市举办。本次盛会在全国评出三个功能医学临床实践优秀医院,漯河市市中心医院是其中之一。此项殊荣全国仅三家医院获得,市中心医院是唯一获奖

的市级医院,也是河南省唯一获奖的医院。此外,市中心医院健康管理中心主任韩丹荣获功能医学临床实践优秀医生奖,市中心医院健康管理中心护士长袁媛被聘为中国抗衰老促进会功能医学专业委员会委员。

据市中心医院副院长杨秀慧介绍,功能医学作为国内新兴医学学科,专注于疾病的预防和慢性治疗,是一门以预防医学为基础的保健医学。它在传统医学基础上,根据个人的生化体质、代谢平衡等情况,找出影响健康及引起疾病的因素,降低慢性疾病的发病率,减轻疾病的严重程度,在健康管理和慢病干预领域发挥着越来越重要的作用。功能医学在糖尿病、肥胖、心脑血管、肿瘤等慢性代谢性疾病的预防和治疗方面具有特殊优势,特别是关于肠道菌群与糖尿病、肠道菌群与肥胖、肠道菌群与高血压、肠道菌群与肿瘤的研究,将成为慢性疾病预防的新靶点。

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,牵头成立漯河市功能医学学会,并逐渐培养出一支专业技术过硬、勇于进取、追求卓越的功能医学团队。在杨秀慧、韩丹的带领下及功能医学团队的努力

下,今年6月7日,市中心医院功能医学门诊开诊,成为我省率先开展功能医学诊疗服务的市级综合性三甲等医院。

功能医学门诊可开展功能医学全面检测项目,为慢病及亚健康人群提供生活方式指导、慢病指标管理等优质的健康服务,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,帮助人们改善腹泻、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;心血管病危险因素评估与控制,如存在超重、高血压、血糖血脂代谢紊乱等症状的人群等。同时,开展个性化护理评估门诊,由护理人员参与临床诊疗工作,为患者提供全面连续性的健康饮食教育、心理护理、运动指导和生活方式指导。

市中心医院功能医学门诊开诊以来,共接诊300余名患者,帮助近100名慢性疲劳综合征患者解决了困扰,为200余人提供了健康指导;开展功能医学检测维生素D检查共5247例,干预维生素D缺乏4000余例。

市重症监护中心评审专家组 到舞阳县人民医院开展评审工作

本报讯(记者 刘彩霞)11月30日下午,市重症监护中心评审专家组对舞阳县人民医院重症监护中心建设进行现场评审。

此次评审是对该院重症监护中心建设工作成效的一次检验,也是医院提高自身水平和服务质量的机会。评审组组长、市中心医院党委委员、副院长李叶宁就此次评审的目的、意义和要求作了介绍。随后,舞阳县人民医院重症监护中心主任杨宁结合实际情况,对重症监护中心的建设成果及未来规划等方面进行了详细汇报。

汇报结束后,评审专家组深入该院重症医学科查阅资料、核查数据、交流座谈,依据《河南省综合医院重症监护中心评价细则》,围绕重症医学诊疗能力建设的核心问题,对重症监护中心创建的基本条

件、组织管理、人员和设备配置、诊疗技术要求、信息化建设、质量评价与持续改进、教学与培训、专科ICU考核情况进行综合评审与指导。随后,专家组就检查内容进行反馈,对重症监护中心建设情况给予了客观评价,同时指出了存在的问题和不足,在完善硬件设施、增强科研能力、规范医疗行为等方面提出了具体指导意见。

舞阳县人民医院党委书记、院长赵乐表示,该院将依据专家建议积极整改,进一步深化综合医院重症监护中心建设工作,带动区域重症医学诊疗能力全面提升,推进重症医学规范化、同质化发展,提升重大疾病诊疗能力,逐步完善基本医疗卫生服务体系,促进舞阳县医疗卫生事业的高质量发展,为人民群众的健康保驾护航。

图说新闻



近日,市中院在红枫广场开展义诊活动,向公众科普艾滋病、梅毒等性传播疾病知识。

赵爱花 摄



日前,市妇幼保健院到蓝蝶国际托育园为老师普及幼儿意外伤害类型和急救知识。图为医务人员现场演示海姆立克急救法的操作流程。

刘杨 摄

相约六院·健康相伴

如何及早识别帕金森病

帕金森病是一种典型的神经元退行性疾病。该病起病隐匿,病程进展缓慢,症状逐渐加重。帕金森病是仅次于阿尔茨海默病的第二大神经系统退行性疾病,主要影响中老年人。

帕金森病被称为“沉默的杀手”。随着时间的推移,病情会不断恶化,影响患者生活质量。关注以下表现,以及及早识别帕金森病:

1.抖(震颤)。约70%的患者以震颤为首发症状,多始于一侧上肢远端,慢慢发展到上肢、下肢、头部和躯干部位。震颤在静止时出现或明显、随意运动时减轻或停止,精神紧张时加剧、入睡后消失。手部静止性震颤在患者行走时加重。

2.僵硬。因肌张力增高,患者身体表现僵硬、行动迟缓。帕金森病早期的肌强直容易被忽略。

3.姿势异常。因患者不易维持身体平衡,导致行走时身体前倾、脚拖地,甚至越走越快,不易止步。

4.开关现象。有些中晚期患者走路时突然迈不开步,双脚像被粘在地上,需要帮助才能启动行走。

5.面具脸。患者面部表情减少,像是戴了一副面具,因此被称为“面具脸”。这是由于患者面部表情肌活动减少所致。

6.心情低落,烦躁。患者情绪容易

受到影响,出现焦虑、抑郁情绪,易烦躁、发怒。

7.便秘。患者出现便秘的比例较正常人要高。这是由于帕金森病患者全身活动缓慢和僵硬所致,包括肠道蠕动。便秘是帕金森病的早期症状。

8.嗅觉减退。患者有嗅觉减退的症状,但嗅觉减退者不一定是患了帕金森病。

9.睡眠障碍及睡眠异常。睡眠障碍可能优先于运动症状的出现,常导致误诊、误治,也可能出现在帕金森病中晚期。睡眠障碍的特点多为睡梦中出现各种复杂的行为异常,表现为猛烈粗暴的动作,男性多于女性。

除此之外,帕金森病患者还可能同时伴有幻觉、直立性低血压和痴呆等症状。出现这些情况的中老年人需要及早到医院就诊。

段红霞



专家链接

段红霞,市六院(市中心血管病医院)神经内科主任,主任医师。她是省神经性病学会常务委员,省医师学会、省睡眠障碍、卒中、神经介入等学会委员,漯河市神经内科学会、癫痫学会副主任委员。她先后在第四军医大学附属西京医院、河南省人民医院、郑大一附院进修,发表国家级论文十余篇,获漯河市科技成果奖5项,荣获市五一劳动奖章,被评为市青年岗位能手、市医德先进个人等。她擅长慢性脑血管病(脑梗死或脑出血)、癫痫、头痛、头晕、帕金森病、脑炎、肌肉病、周围神经病及睡眠障碍性疾病的诊治和后期康复治疗。

慢阻肺患者冬季要加强防护

冬季是慢阻肺患者症状加重的季节,需要加强防护、定期随访、规范治疗。

慢阻肺是一种常见呼吸道疾病,患者主要症状包括呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰,以及在活动后呼吸困难。其中,活动后呼吸困难是慢阻肺患者典型的临床表现。需要注意的是,慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭,严重时可能危及生命。

专家提醒,40岁以上人群尤其是吸烟人群发现自己有咳嗽、咳痰、活动后气促等症,应尽早做肺功能检测。慢阻肺是一种慢性病,目前临床上还没有治愈的方法,但患者可通过早期干预和规范治疗缓解症状,提高生活质量。

慢阻肺患者确诊后应由专业医生

科学评估是否需要药物干预,减轻当前的症状。很多慢阻肺患者有吸烟史,这部分人群要严格戒烟,还需要在医务人员指导下开展吸氧治疗和呼吸肌锻炼。

“需要注意的是,很多慢阻肺患者存在营养不良的问题,应及时进行营养治疗。”专家建议,慢阻肺患者宜少吃多餐,多吃营养丰富、易消化、高热量、高蛋白的食物,多吃新鲜水果、蔬菜,多饮水;少吃辛辣油腻食物。

专家提醒,慢阻肺患者在冬季容易症状加重,需要定期到医院进行门诊随访,进行肺功能检查,坚持规范治疗。慢阻肺患者在冬季要及时接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗,预防呼吸道感染性疾病,降低病情加重的风险。

据新华社

什么是羊水穿刺

羊水穿刺又叫羊膜穿刺术,是产前检查项目之一。它通过抽取孕妇的羊水标本来获得有关胎儿健康和发育情况的信息。羊水穿刺广泛用于产前诊断至今已有40多年的历史,已经成为现代产科不可分割的一部分,是我国最常用的产前诊断技术。

羊水细胞是来自胎儿的脱落细胞,具有相同的遗传信息。对羊水穿刺获得的羊水进行检测,可用于胎儿宫内状况的评估和胎儿疾病的诊断。羊水穿刺的目的:一是胎儿先天性疾病的诊断。通过羊水细胞培养或羊水细胞DNA提取来进行遗传学诊断,可用于诊断胎儿染色体病、单基因病等。二是胎儿代谢性疾病的诊断。对某些不能通过基因诊断的代谢性疾病,可通过测定羊水中相关酶的浓度进行宫内诊断。三是胎儿神经管缺陷的诊断。对羊水进行甲胎蛋白和乙酰胆碱酯酶的测定,可用于胎儿开放性神经管畸形(主要包括无脑儿、脊柱裂)的诊断。四是胎肺成熟度的检测。测定羊水中卵磷脂和鞘磷脂的比例,可帮助确定胎儿的肺是否成熟,有助于对终止妊娠的时机进行选择。五是羊膜感染诊断。羊水细胞培养或炎症因子测定有助于诊断有无羊膜感染。

漯河市市中心医院产前诊断中心 辛淑文

中医大讲堂

如何利用中医调理“四高”

随着生活水平的提高和生活方式的改变,越来越多的人出现了高血脂、高血压、高血糖、高尿酸“四高”问题,对身体健康产生了严重影响。

高血脂是血液中的胆固醇和甘油三酯过高,易引发冠心病、心肌梗死等疾病。高血糖是由于胰岛素分泌减少或者组织对胰岛素的反应不足等因素引起,可能导致糖尿病等疾病。高血压是动脉血压持续升高的一种疾病,可引起多种器官损害。高尿酸是血液中尿酸浓度超过正常范围,容易导致痛风等疾病。

中医在调理高血脂、高血压、高血糖、高尿酸方面具有一定优势。中医治疗方式多样,讲究辨证论治、标本兼治,需要根据不同的患者情况制订个性化的治疗方案,治疗相对温和,没有明显的副作用。其中,患者可通过服用中药调节身体代谢及神

经、内分泌系统等改善病情,同时结合饮食调整和生活方式的改变以达到更好的治疗效果。中医药治疗需要在专业医师的指导下进行,才能避免出现不必要的风险和副作用。随着人们健康养生意识的逐渐增强,加强中医药在慢病防治方面的研究和推广对于提高人民群众的健康水平具有重要意义。

常青建

漯河弘济医院
诊疗科目:
内科、外科、妇科、儿科、口腔科、医学检验科、X线诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、内科学专业、妇产科专业、儿科专业、中西医结合科。
地址:1.漯河市人民路100号 2.漯河市解放路139号
电话:0395-2658866 (豫)中卫行[2023]第04-12-0419

营养与健康科普系列之三

怎样健康喝汤

很多人都有煲汤喝的习惯,认为肉汤不仅好喝,而且比吃肉有营养。这是真的吗?其实,肉汤虽然好喝,但比肉的营养差多了。比如,人们不仅能从鸡肉中获取优质蛋白质,还能获取脂肪、维生素、钙等矿物质,但在炖鸡汤的过程中,鸡肉中的蛋白质只有小部分会溶于汤中,通常不超过10%,但溶于汤中的脂肪可达20%以上。只喝汤不吃肉,相当于扔掉了90%以上的蛋白质,脂肪倒是喝进去了不少。

有些人认为汤呈乳白色是高营养的表现,多喝能大补。其实,乳白色的汤是脂肪乳化形成的。汤色白,恰恰说明其脂肪含量不低,且含有大量嘌呤,这样的汤喝多了,会增加痛风、肥胖和高血压的风险。

那么,如何健康喝汤?答案是喝汤的同时也吃肉。肉汤虽然好喝,但绝大多数营养成分是保留在肉中的。因此,喝汤同时也吃肉,才能更好地摄取肉中的营养。

“饭后喝汤,苗条又健康”等说法一直让很多人都青睐于饭后喝汤,原因是可以增强饱腹感,起到减肥作用。有研究显示,餐前喝汤能够减少用餐时15%左右的食物摄入量。不过,“饭后喝汤不利于消化”的担心又让人对此感到纠结,原因是汤会冲淡胃酸,影响消化。对于那些胃液分泌严重不足者来说,用餐前喝很多汤的确存在冲淡胃液的可能性。饭后喝汤又有越喝

越胖的说法,原因是已吃饱再喝汤容易营养过剩造成肥胖,这也有一定道理。

其实,对于大多数人来说,饭前还是饭后喝汤并没有严格限制,关键在于喝多少汤、喝什么汤。不管是饭前还是饭后,对于正常人来说,喝一小碗汤影响都不大。如果想减肥,那就选择在饭后20分钟内喝汤,只要不过量就好,否则可能因主食摄入过少而使身体缺乏营养。对于胃下垂和胃动力不足的人来说,不管饭前饭后更要少喝汤。

另外,喝什么汤也有讲究。高血压、高血脂患者仅限于少油少盐的汤;糖尿病患者除了要控制油和盐的摄入之外,还要考虑到汤的血糖反应,很浓的粥及甜汤肯定不合适;痛风患者要少喝嘌呤含量,鱼汤、肉汤、海鲜汤要少喝;胃肠病患者通常脂肪消化能力较弱,喝肉汤前应先去掉大部分浮油。

市疾控中心健康宣教科提供

漫说健康

国家卫健委



为指导各级妇幼保健机构加强儿科医疗服务,增加儿童呼吸道疾病诊疗资源,满足患儿就诊需求,国家卫生健康委办公厅近日印发关于指导妇幼保健机构做好儿童呼吸道疾病诊疗服务的通知。

新华社发

健康教育
主办:
漯河市疾病预防控制中心
漯河市疾病预防控制中心公众账号