

守护患者“心”健康

——市六院（市心血管病医院）重点建设学科、心血管外科系列报道之二

■本报记者 刘彩霞

1月22日，市民谢先生从市六院（市心血管病医院）心血管外科出院回家休养。10天前，该院为其成功实施了体外循环下主动脉瓣、升主动脉置换和冠脉移植术。这是该院近期连续开展的7台心脏手术之一，也是第二台同类型手术，取得了满意的效果。

1月初，51岁的谢先生以“发作性心前区不适半年余”入住市六院心血管内科。经过心脏彩超、心脏冠脉造影及CTA等检查，医生团队确诊谢先生为主动脉瓣关闭不全、主动脉根部动脉瘤、升主动脉扩张、心功能不全，遂进行对症治疗，患者症状有所缓解。经过院内外联合会诊，分析患者当前已出现明显的左心扩大、室间隔增厚，需要手术治疗，否则会危及生命。随后，患者转入该院心血管外科。该科与技术协作医院郑州市心血管病医院专家会诊，制订了严密的治疗方案。随后，在郑州市心血管病医院专家团队的技术支持和市六院心血管外科、手术室麻醉科的密切配合下，市心血管病医院名誉院长、河南省著名心外科专家杨斌主刀，成功为患者实施了体外循环下主动脉瓣、升主动脉置换和冠脉移植术。术后，患者被转入心外重症监护室给予严密监测、综合施治，病情逐渐好转。术后第十天，患者出院回家休养。

据市六院副院长刘辉介绍，体外循环下主动脉瓣、升主动脉置换和冠脉移植术的技术难点有四个方面：一

是需要建立体外循环，患者心脏暂时停跳；二是需要切除病变主动脉窦部、升主动脉根部及主动脉瓣膜；三是实施主动脉瓣置换、升主动脉根部置换和冠脉移植术；四是患者心脏复跳，撤出体外循环。“此类重大手术需要手术医师、麻醉医师、体外循环医师密切配合，台上台下无缝衔接，才能保证手术万无一失。”刘辉说，该类手术的连续成功开展，标志着市六院心血管外科建设达到了一个新的高度，为心血管学科的发展奠定了良好基础。

据悉，心血管外科是市六院重点建设学科。作为我市第二家可开展心脏手术的医院，市六院心血管外科团队靠大联大，与省级心血管病医院进行深度合作，并聘请国内心外科专家分别担任名誉院长和心外科主任，带领心血管病专家团队常年到医院坐诊、查房和手术。2018年9月，该院成功开展首例心脏手术——体外循环下心脏二尖瓣和主动脉瓣置换术，随后相继开展了心脏不停跳冠状动脉搭桥术、体外循环下主动脉根部置换术加主动脉瓣置换术等心血管外科手术。近期，上级医院专家的“传帮带”作用效果显著，该院在短期内连续成功开展7例心血管重大手术，心血管外科、手术室麻醉科、体外循环及重症监护等技术团队逐步成长壮大，心血管外科诊疗水平和护理服务能力得到全面提升。

近年来，市六院在心血管疾病诊疗方面取得了突飞猛进的发展。在学



市六院心血管外科手术现场。

市六院提供

科带头人、院长赵森的带领下，该院集中人、财、物资源，全力推进心血管病学科建设，成立了4个心血管内科病区、1个心血管外科病区、1个心血管重症病区和全市首个专科心衰病区，建立了立体心电图（中国）研发与培训中心，并不断细化冠脉介入、心电生理、心力衰竭、心脏康复、心脏重症、高血压病等亚专业，常规开展冠脉造影、冠脉支架植入、心脏起搏器植入和射频消融术及ECMO（人工膜肺），具有较强的解决心血管病各种疑难杂症及危重症抢救的综合能力。

下一步，市六院将充分发挥自身优势，继续与郑州市心血管病医院进行合作共建、资源共享，加大在学科建设、人才培养、技术引进等方面的投入和支持力度，加快心血管外科建设步伐，在冠心病、心脏瓣膜病、先天性心脏病、大血管疾病等专业领域开展技术攻坚，逐步扩大心血管外科手术业务范围。该院心血管外科团队将持续提升医疗质量和服务能力，不断满足广大群众多层次的健康需求，为患者提供高水平的医疗技术和优质的医疗服务。

· 相约六院· 健康相伴 ·

怎样正确测量血压

测血压看起来简单，但讲究的地方也很多，如果不严格遵守操作规程很容易出现误测。那么，如何正确测量血压呢？

人体血压在24小时内处于不断变化的状态。一般情况下，建议在每天的7点~9点和17点~18点定时测



慢性病防治健康科普系列之三

量，连续测7天，排除第一天的数值，用后6天的血压值算出平均值，如果最终数值高于130/80mmHg，需要及时就诊。病症较严重者可适当增加测试次数。除此之外，还需要注意以下几点：

- 1.测量前30分钟不喝酒、不抽烟、不喝带咖啡因的饮料。
- 2.不要在心烦、焦虑时测量。
- 3.寒冷的环境下避免测量血压，因为这时候血管收缩，往往血压测量结果会偏高。
- 4.测量前静坐5分钟，脚要落地，背要有椅背支撑。
- 5.测量时手臂在心脏的位置。
- 6.不要隔着衣服量血压，臂套要直接接触皮肤。
- 7.测量血压时，不宜说话和乱动，

否则会影响血压的测量。

8.连续测两次，取平均值。如果前后两次相差太大，需要测第三次，取两个相近数的平均值。

很多人会有这样的疑问：血压测量是选择左手还是右手？首次就诊时，医生会分别测量左、右上肢的血压，以后会固定测量数值较高一侧的上肢血压。一般情况下，是测量右上臂血压。因为大部分工作时使用的是右手，血压会较高。两侧上臂所测得的血压数值存在一定差异是正常的，但其差值一般不会超过5mmHg~10mmHg。如果多次测量，差值都大于20mmHg，就要引起高度重视，可能是动脉粥样硬化性疾病，需要及时就诊，进行彩色多普勒超声检查或动脉造影检查。

巩芸



■专家链接

巩芸，市六院（市心血管病医院）心血管内科二病区主任兼CCU主任，副主任医师。她是省医师协会心血管内科专业分会首届

心力衰竭学组委员、市心脏康复分会常务委员，先后进修于北京阜外医院、北京安贞医院，擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌炎、高血压、高脂血症及老年病的诊治，在治疗心血管病急危重症及终末期心衰上具有丰富经验。

行业快讯

市中医院

召开护理专业学组工作汇报会

1月22日，市中医院召开2023年度护理专业学组工作汇报会。

会上，该院静脉治疗、护理科研、耳穴治疗、伤口造口、管路护理、健康教育、康复护理、肿瘤护理、中医护理及介入学组组长就工作开展情况、工作亮点、存在问题、改进措施及下一步工作计划进行了汇报，并进行了深入交流。随后，经过投票，护理健康教育、管路护理和伤口造口护理学组被评为2023年度优秀护理学组。

护理部主任赵曙光对各护理专业学组的汇报进行点评，充分肯定了各学组取得的成绩，并希望各学组继续发挥引领和指导作用，主动谋划，明晰2024年工作重点，深入推进护理学组工作，并及时传达、培训、实施专科领域的新知识、新技术、新理念，进一步提高整体护理水平，推动医院专科护理工作高质量发展。

刘燕

无声的对话

■本报记者 刘彩霞

1月22日，市中医院来了一位聋哑老年患者。经检查，该患者需要手术治疗。患者情况特殊，面对家属和患者的焦虑情绪，医护人员用贴心和耐心上演了一个无声但温暖的故事。

手术前一天，麻醉科主任李淑霞及护士长张丽霞专门制订了一套特殊的交流方式，安排麻醉科医护人员到病房对患者进行术前评估、宣教，并通过简单的图文告知患者及家属需要做的准备和配合事项。

手术当天，手术室主管护师包亚冲到病房再次与患者及家属进行术前沟通。为了缓解患者紧张情绪，她在

纸上写下：“别害怕，别紧张，我会一直守护在您的身边！”

随后，患者被送入手术室。巡回护士韩伟娜将写有麻醉手术流程的纸张拿到躺在手术台上的患者眼前，俯下身耐心地向患者演示从进入手术室到离开手术室要经历的流程。麻醉医生杨亚琴用手势和图片与患者沟通，看到患者点头并竖起大拇指后，才放心准备并为其进行麻醉。整个麻醉及手术过程十分顺利。

这台手术，医生和患者虽然全程没有言语对话，但温情和关爱却跃然纸上。术后回访时，患者表示身体情况良好并向医护人员作出了肯定的手势，对他们表示感谢。

中医大讲堂

如何预防腰椎间盘突出

腰椎间盘突出会对患者的生活造成一些不良影响。因此，做好腰椎间盘突出预防措施非常重要。

1.注意坐姿。身体腰背部处于直立状态时，腰椎受力较小。所以，坐姿要保持脊梁挺直，尽量避免弯腰导致腰的受力增加。

2.不要久坐。在工作中，很多人坐着的时候，腰往往会被迫处于弯曲状态，当腰部长时间处于屈曲位时，如果突然旋转，腰会更容易受伤。建议工作一个小时后伸展腰部，可舒缓腰部因长时间弯曲造成的疲劳状态。

3.避免反复弯腰提重物。突然腰部发力或弯腰搬过重的东西，会对腰椎造成极大的压力，增加腰椎损伤的风险。因此，搬重物时要蹲下去直着腰搬起来，尽量减少腰椎受力。另外，在做一些需要用到腰的动作时，

要提前做好准备。

4.锻炼腰背肌。强大的腰背肌能对腰椎起到很好的支撑作用，可定期进行腰背肌的锻炼，加强腰椎的稳定性，减少腰椎受伤风险。这些锻炼可以是健康操，也可以是一些简单的腰背肌拉伸运动。但要注意，活动之前一定要做好热身运动。

聂如意



健康课堂

日常做好九点 给心脏减负

心脏病严重威胁人类健康，每年都有上百万人因心脏病而死亡。尽管造成心脏病的原因是多样的，但是做好预防工作能够降低心脏病发作的风险。本文为大家介绍9个减轻心脏负担、改善心脏健康的小习惯。

饮食管理 饮食是心脏健康的关键。选择高纤维、低脂、低盐的食物，如蔬菜、水果、全麦面包、燕麦、鸡胸肉和鱼等。不要食用高盐、高糖、高饱和脂肪的食物，如速食和加工肉类食品。

控制体重 肥胖是导致心血管疾病的重要原因。如果能控制好自身体重，心脏就会变得轻松。合理膳食和适量锻炼对减肥至关重要。

适当运动 心肺运动：心肺运动是最好的健身方法。这些运动包括跑步、骑车、游泳、快步走等。建议一周进行至少150分钟的中度有氧锻炼，或者75分钟的高强度心肺锻炼。强度锻炼：应重视强度锻炼，如举重、俯卧撑、仰卧起坐、哑铃等。通过强化肌肉的锻炼，提高基础代谢率和降低脂肪含量，对减肥有很大的帮助。建议一周至少两次强度练习。需要注意的是，尽量逐步加大锻炼力度，延长锻炼时间。避免盲目追求剧烈的运动，否则会造成伤害或诱发心脏病疾病。若有不适，应马上停止锻炼并休息，若不适未得到缓解，请及时就医。

戒烟 香烟中含有的尼古丁等有害物质会对心血管造成伤害。戒烟是减少患心脏病的重要一步。

控制血压 定期测量血压、合理用药、调整生活习惯，如少吃盐、控制体重、多做运动，都能帮



资料图片

助降低血压。

管理胆固醇 胆固醇过高会引起动脉粥样硬化，从而增加患心脏病的风险。通过合理饮食及科学用药，可以使胆固醇含量得到有效控制。

控制血糖 在医生的指导下，定期检测血糖浓度、服用药物以及坚持合理膳食，都能降低患心脏病的风险。

保持良好心情 长时间处于高压状态会对心脏造成损伤。通过学习冥想、瑜伽等来缓解压力，可以帮助减少心脏病的发生。

定期体检 定期身体检查有助于发现潜在的心脏病。医生会对受检者的整个心脏状况进行全面评估，检测血压、胆固醇，以及其他危险因素。如果能及早诊断并及时治疗，就能降低心脏病的发生率。

据《大河健康报》

冬季室内燃煤取暖、围炉煮茶时，要了解一氧化碳中毒预防知识，检查通风条件、使用燃料和报警装置。

中国疾病预防控制中心发布健康提示，提醒公众在冬季室内燃煤取暖、围炉煮茶时，要了解一氧化碳中毒预防知识，检查通风条件、使用燃料和报警装置。

新华社发

来越多外地人到东北嬉冰雪、看冰灯、体验热炕……记者采访发现，不少游客对室外寒冷、室内干燥的环境不适应，遇到了一些皮肤问题。记者近日采访了相关专家，回应游客关心的焦点问题。

新华社发

东北地区室内和室外温差较大，长时间待在暖气房，皮肤可能会失去水分，更容易受到外界环境的刺激，可使用加湿器或放置水盆，保持室内湿度，也应避免经常性搓澡破坏皮肤角质层

皮肤干燥、瘙痒怎么办？