

弘扬中医文化 守护人民健康

——记2023年度河南省医德医风标兵、漯河市中医院特色门诊护士长张瑞



张瑞用中医耳穴压豆疗法为患者治疗。

图片由该院提供

■本报记者 刘彩霞
通讯员 董胜男

张瑞是市中医院特色门诊护士长。她热爱中医事业和护理工作，坚守中医临床护理一线24年，好学深思、精研医术、勤奋敬业、乐于奉献，用优质的护理服务和专业的中医护理技术为广大患者带来康复希望。近日，河南省卫生健康委公布了2023年河南省医德医风标兵评选活动结果，张瑞被授予“2023年度河南省医德医风标兵”荣誉称号。

转变思路强技能

作为一名共产党员，张瑞牢记为

民初心，发扬白衣天使的救死扶伤精神，时刻把人民群众的身体健康和生命安全放在第一位。2020年初，新冠肺炎疫情来袭，医院紧急成立发热门诊，张瑞第一时间报名，坚持每天早上七点半到岗，除发热门诊外，还主动请缨负责发热门诊值班人员的一日三餐，照顾大家的日常生活。疫情就是命令，防控就是责任。她舍小家为大家，放弃与家人团聚的时间，义无反顾地投入抗击疫情的斗争，连续三个月人驻疑似病人定点医院隔离病区参与疑似新冠病人的救治，为疫情防控贡献了护理力量。

中医护理要发展，就必须转变思路，让更多中医护理技术应用到临

床，不能一成不变。2018年6月，张瑞赴广东省中医院学习虎符铜砭刮痧技术。学习归来，她立即投身临床实践，白天执砭为患者解除病痛，晚上看老师的授课视频。近年来，她积攒刮痧病案数百例，受到就诊患者一致好评，不少市民专门到医院体验虎符铜砭刮痧技术。

做好传帮带，促进中医发展。张瑞积极带领全科护理人员认真学习中医小儿保健按摩手法和理论知识，学习中医辨证知识并做好归纳总结。经过多年的不懈努力，市中医院儿科病区的中医特色护理技术从弱到强，护理队伍逐渐发展壮大，成为护佑儿童健康的一面旗帜，为我市中医护理工作的高质量发展注入活力。在张瑞的倡议和带领下，该院儿科先后开展穴位贴敷治疗小儿腹泻、消化不良、流涎、遗尿等多种病症，虎符铜砭刮痧治疗肺炎咳嗽、感冒、腹泻、便秘等；开展针刺、放血疗法、穴位注射、中药保留灌肠、中药涂擦、耳穴压豆、小儿捏脊等十余项中医护理技术。此外，张瑞还拟定了相应的操作标准，规范操作流程，受到患儿及家属的一致好评。榜样的力量是无穷的。在张瑞的引领带动下，科内先后有4人考取了催乳师证、刮痧治疗师证、中医小儿保健推拿师证等，不断提升自身专业技能，守护市民健康。

提升技能除病痛

张瑞始终把“让中医护理技术造福更多百姓”的初衷铭记于心、实践于行。2023年，她全年参与义诊超过百余次，经常带队到农村、学校、机关、社区开展中医义诊，向群众科普中医健康保健知识，现场用刮痧、耳针、穴位贴敷、腕踝针等中医

技术为百姓治疗，受益群众近万人。一些群众从观望到咨询再到医院找张瑞就诊，一系列的变化充分彰显了群众对中医的信任以及对她本人技术的肯定，也更增添了张瑞的信心。张瑞将刮痧板、耳穴贴随身携带，火车上、饭桌上都是她宣传中医文化的阵地，亲戚、同事、朋友成为她治疗的对象。

2023年8月3日，张瑞和两名同事乘坐高铁去外地参加学术会议。列车行进途中，一名女子晕倒在地。三人立即为其测量生命体征，发现该女子脉搏微弱，遂紧急施救。很快，女子便苏醒过来。询问情况后，她考虑该女子可能是低血糖，便拿来面包、糖和温开水，并把随身携带的艾炙贴为其贴上，还留下了联系方式。后来，该女子通过微信向张瑞及其同事表达谢意。此事被报道后，有多家新闻媒体转发，获得广大网友点赞。张瑞和她的同事被评为漯河市“十佳市民”。

一名确诊患强直性脊柱炎两年多的患者曾多方求医疗效甚微，生活和工作受到严重影响。患者抱着试试看的态度来找张瑞求医问诊。这是张瑞第一次接手比较棘手的病例。她查阅各种资料、向老师请教后，为患者制订了适宜的治疗方案。后来，患者连续治疗半年多后疗效十分明显，出门旅游爬山没有痛感了。如今，该患者未再服用任何药物，身体疼痛症状消失。此次治疗效果吸引了更多的患者慕名求治，也极大地提振了张瑞在临床上运用中医治疗方案为患者解除病痛的信心。

弘扬中医文化，守护患者健康。张瑞说，中医的继承和发扬任重道远。她将以传承和弘扬中医文化、造福更多百姓为己任，爱一技、钻一术、精一术。

诚信二院·健康万家

夜间杀手 睡眠呼吸暂停低通气综合征

有些人睡觉时呼噜声大且断断续续，有时会反复出现几十秒的呼吸暂停。这种情况是睡眠呼吸暂停综合征，属于睡眠呼吸障碍的一种。这是在睡眠过程中气道受阻，呼吸暂停和低通气频繁发生的现象。

睡眠呼吸暂停低通气综合征以睡眠呼吸节律异常及通气功能异常为主要特征，常表现为睡眠打鼾伴呼吸暂停及日间嗜睡、疲乏、记忆力下降等。睡眠呼吸暂停低通气综合征对身体多个系统都会造成损害，是高血压、冠心病、糖尿病、心律失常、心力衰竭、卒中等疾病的独立危险因素，与难治性高血压、胰岛胰岛素密切相关。研究表明，未经治疗的重度患者病死率比普通人群高3.8倍。

睡眠呼吸暂停低通气综合征评估手段有两种。一是多导睡眠监测。可用于睡眠相关疾病的诊断和疗效评价，目前已成为睡眠医学临床和科研领域最常用的核心技术，可为睡眠相关疾病提供治疗依据。二是配合呼吸机进行压力滴定睡眠监测。监测的生理参数多样、全面、精准，监测过程无创，大多在夜间进行，目前属于OSA诊断金标准。BMC多导睡眠呼吸监测仪H2 Elite是配备全自动睡眠压力滴定设备，可以对于患者作出准确诊断，为后续治疗打下良好基础。

睡眠与身体健康关系紧密。如果身边人有夜间打鼾、晨起头痛、白天嗜睡、记忆力减退、精力不集中、暴躁易怒、体重增加、夜间多尿、呼吸暂停等表现及相关慢性疾病，建议尽快到医院明确诊断。

周贺伟

专家链接



周贺伟，市二院呼吸内科主任、副主任医师，河南省医学会呼吸与危重症学会呼吸治疗分会专家委员会委员、河南省医学会肺血管病专家委员会委员等。他从事临床呼吸内科工作十余年，曾在华中科技大学附属同济医院进修，擅长慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、肺部感染、不明原因发热、肺血管病等相关疾病诊治，还擅长开展烟草依赖疾病的预防与诊治、戒烟的规范化治疗，同时对肺血管疾病及肺动脉高压进行相关研究，并多次在《中华结核和呼吸杂志》等发表文章。



漯河市第二人民医院

春季要预防诺如病毒

据近年来的监测结果，诺如病毒是春季腹泻病的主要原因之一。

如果排除其他原因，孩子出现反复呕吐、腹泻的情况，家长要警惕是否感染了诺如病毒。当感染诺如病毒时，成人的症状以腹泻居多，儿童和

青少年的症状常以呕吐为主。

诺如病毒感染者的呕吐物中含有大量的病原体，须做好消毒处理，避免交叉感染。处理呕吐物时，规范佩戴口罩、手套，使用鞋套、一次性围裙等防护用品后，用消毒巾覆盖吸

附呕吐物5分钟至10分钟；或是一次性吸水材料蘸取配制好的含氯消毒液，完全覆盖污染物。将所有污染物包裹后丢入垃圾袋中。使用过氧化氢等消毒湿巾先由外向内擦拭一遍消毒移除呕吐物后的物体表面，再S型擦

拭消毒一遍被呕吐的表面。

厕所、便器内的呕吐物可使用漂白粉覆盖，或使用含氯消毒液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗。此外，做好周围环境、物品的消毒以及手部的清洁卫生也必不可少。据《健康时报》

冠心病患者的护心食谱

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。顾名思义，它的病变基础是动脉粥样硬化。此病的影响因素有很多，包括年龄、遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、肥胖或超重、心理压力等。科学研究发现，除了年龄和遗传等少数因素外，其他因素几乎都可以被饮食改变。因此，怎么吃，对于冠心病患者来说太重要了。

多吃新鲜的蔬菜和水果。蔬菜、水果中含有人体所需的八种必需氨基酸，完全可以满足人体合成蛋白质的需求。即使素食饮食，也不必担心营养不良，反而更有利于肝肾健康。此外，新鲜的蔬菜水果富含维生素、矿物质，辅助机体代谢的各个环节，所含膳食纤维有助于抑制肠道胆固醇吸收，五颜六色的蔬菜水果分别含有β-胡萝卜素、番茄红素、花青素、叶

绿素、硫化物等，通过抗氧化、抗炎、调节免疫等机制维护心血管健康。新鲜的蔬菜水果还含有天然的酶类，帮助食物消化吸收。然而，高温烹煮会破坏这些珍贵的营养物质。因此，我们强调以植物性食物为主要的食物来源，并注意多种搭配、吃完整的水果蔬菜，尽量避免高温烹煮。至于纳豆、泡菜等发酵性蔬菜，因富含天然酶类、营养物质得以保留，可以适当食用。

每周吃两次鱼虾。地中海饮食是备受推崇的最佳饮食模式之一。它的特征是大量摄入植物性食物，包括全谷物、蔬菜、水果、坚果、豆类等，动物性食物占比较低，主要为鱼虾水产品以及家禽，但建议每周最多食用两次。

每月少量食用红肉。猪肉、羊肉、牛肉等红肉属于高胆固醇食物，

应严格控制食用，每月食用次数即可。人的胃容量小而肠道很长，尤其是东亚人，不适应过多肉食的消化，反而因为食物残渣滞留过久产生毒素，增加肝肾负担，不仅对心血管不利，还有致癌的风险。

适量进食鸡蛋和乳制品。每周应该食用几个鸡蛋？这个问题备受关注。地中海饮食模式推荐每周4个至7个鸡蛋，但前提是严格控制其他动物性食物。如果已有较多动物性食物，则不需要刻意进食鸡蛋，每周2个至3个足矣。乳制品包括鲜牛奶、酸奶、奶酪等，也是处在饮食模型金字塔顶部的食物。对于成人来说，少量食用即可，本质上也是动物来源的食物，所含营养物质均可从植物性食物中获得。

少盐戒烟酒。世界卫生组织要求每日摄盐量限于5克以内。吸烟不仅

损伤心血管，而且致癌。部分“老烟民”因为焦虑等心理因素难以戒烟，可以尝试其他更健康的方法来缓解焦虑，比如规律的体育锻炼、正念疗法等。关于饮酒的危害有不同的看法，有人认为适度饮酒有益心血管健康，有人认为饮酒也致癌，所以建议完全不饮酒更好。

限制过多的热量。过多的热量会转化为脂肪，堆积在体内，增加心血管的负担。如何才能避免摄入过多的热量呢？简单的判断方法是每餐七八分饱，保持体重稳定，少吃高糖高脂、油炸的食物。一些手机App也可以帮助大家计算每日摄入的热量。

总之，健康饮食对于改善动脉粥样硬化有着潜移默化的作用。将不同种类的食物进行合理组合、配比，可以帮助我们降低“坏血脂成分”，抗氧化、抗炎，改善血管功能。据《新民晚报》

相约六院·健康相伴

什么是冠脉痉挛

冠脉痉挛俗称“心脏抽筋”，是指各种原因导致的冠状动脉一过性收缩，引起血管不完全性或完全性闭塞，从而导致心肌缺血，产生心绞痛、心律失常、心肌梗死及猝死的临床综合征。冠脉痉挛可以发生在有基础狭窄的病变血管，也可以发生在完全通畅的血管。如果痉挛比较严重，会导致血管重度狭窄甚至闭塞。若痉挛时间过长，也会造成严重后果，如心肌梗死、严重的心律失常甚至猝死。

冠脉痉挛的临床症状：一是胸痛。多发生于静息时，持续数分钟，呈烧灼样或紧束样或压榨样，可放射至咽部、左肩背部或腹部，含服硝酸甘油可迅速缓解。胸闷为较轻症状。二是低血压和休克。当痉挛引起严重心肌缺血时，患者可出现皮肤湿冷、脉搏细且快等症状。

冠脉痉挛的高危人群有哪些？一是睡眠不好且焦虑紧张者。二是大量吸烟、饮酒及吸毒人群。三是剧烈运动、情绪激动、过度换气者。

什么情况下会导致冠脉痉挛？冠脉痉挛多发生于静息状态下，晨起、夜间是冠脉痉挛高发时段；情绪应激、吸烟、饮酒以及寒冷环境均可诱发冠脉痉挛。在特殊人群中，使用安非他命、可卡因等是导致冠脉痉挛的一大原因。

如何预防冠脉痉挛？要控制高危因素，如高血压、高脂血症等，并避免刺激因素，如情绪激动、吸烟、饮酒及寒冷环境等。

目前，治疗冠脉痉挛的药物有三大类：硝酸酯类、β-受体阻滞剂和钙离子拮抗剂。使用时需要注意以下几点：一是发作时舌下含化硝酸甘油，未缓解者可重复给药（注意血压）。二是硝酸甘油只能用于应急，不可作为日常药物服用，因为容易产生耐药性。对于冠心病患者来说，单硝酸异山梨酯是日常治疗的较好选择。三是β-受体阻滞剂仅可用于合并冠状动脉器质性狭窄或严重心肌桥，临床主要表现为劳力性心绞痛且CCB类及硝酸酯类治疗效果不佳者慎重使用。四是CCB类可用于各种类型的心绞痛，长效钙离子拮抗剂（如长效硝

苯地平、氨氯地平、地尔硫卓、维拉帕米等）被推荐作为冠脉痉挛的首选药物，夜间发作频繁者可在晚上服用。五是目前对于冠脉痉挛最常用的是五联治疗，包括钙离子拮抗剂、硝酸酯类、钾通道开放剂（尼可地尔）、他汀类及抗血小板治疗。

专家链接



巩芸，市六院（市中心血管病医院）心血管内科二病区主任兼CCU主任、副主任医师，河南省医师协会心血管内科专业委员会首届心力衰竭学组委员，漯河市心脏康复分会常务委员。她先后进修于北京阜外医院心衰病区、北京安贞医院危重症病区，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。

老年人健康科普系列之四

老年人饮食常见误区

误区一：长期喝粥

如果长期喝粥，得到的总热量和营养物质不够人体的生理需要，难免“入不敷出”，还会导致糖尿病患者餐后血糖升高。

建议：减少喝粥的频率，进食软一点儿的米饭和面食。

误区二：蔬菜煮太烂

蔬菜中不少水溶性的维生素流失，摄取不了营养价值。

建议：先洗后切，急火快炒，多吃凉拌菜，品种要多样，要多选深绿色的蔬菜。

误区三：只吃粗粮

一些老年人一日三餐只吃粗粮，饭和粥基本不吃，结果导致经常腹胀、反酸，甚至营养不良。

建议：食物多样化，以谷类为主，粗细搭配。推荐老年人每天吃150克左右的粗粮。因老年人消化功能减退，可将全谷物磨成粉食用，或

在做主食时加入粗粮，如煮米饭时加点小米、糙米、黑米等，煮白米粥时加点儿燕麦，磨豆浆时加点儿紫米等。

误区四：油盐不进

有些老人担心摄入过多食盐会增加患高血压的风险就买了低钠盐，且在做菜时放盐和油极少。盐摄入过少会导致低钠血症，出现乏力、反应慢、嗜睡等症状。

建议：盐和油并不是健康的敌人，适当食用不会有损健康。老人每天可适当摄入盐5克以内。植物油和动物油都要保证摄入才能维持体内物质平衡。

误区五：经常吃剩饭菜

剩饭菜里的各种营养素都会随着存放时间延长而逐渐流失，还容易滋生细菌等微生物，引发肠胃疾病。

建议：老年人肠胃功能比较弱，应尽量不吃剩饭菜。

误区六：拒绝肉和海鲜

肉类是优质蛋白质的主要来源，能提供人体所需的全部氨基酸。一旦缺少，老人体内的营养素将供给不足，严重的会导致肌无力、易摔倒。

建议：各种营养素平衡才能维持身体的健康。老年人要注意选择肉品的种类，并搭配一些清淡的蔬菜，饮食中做到荤素搭配、少肉多菜。脂肪含量：鱼肉和牛肉<鸡肉和鸭肉<鹅肉<猪肉。

误区七：喝骨头汤补钙

骨头汤含一定量的钙，但并不是人体可以吸收的游离钙，且脂肪含量较高。

建议：可每天食用肉、蛋、奶、鱼、虾、豆制品等钙含量丰富的食物。

误区八：口渴时才喝水

老年人在脱水时不仅会感到口

渴，还会出现味觉减退、唾液黏稠、咽干、进食困难等，这会导致食欲下降，影响整个消化系统功能。

建议：老人每天保持适当的饮水量，尽量选择白开水或矿泉水；每天需要补充2000ml~3000ml的水量；养成定时喝水的习惯，具体时间需要根据作息来确定。

市疾控中心健康宣教科提供

健康教育
漯河市疾病预防控制中心
漯河市疾病预防控制中心微信公众号

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址：漯河市一路东段83号 急诊科：0395-5962087 联系电话：0395-5966695