

守护患者生命健康

——访漯河市名中医、市中医院脑病科二病区副主任中医师宋莉娟

■文/图 本报记者 张玲玲

“我最大的心愿就是当一名人们公认的好医生。我愿为此而终其一生、探求不止，守护好患者的生命和健康。”3月16日，漯河市名中医、市中医院脑病科二病区副主任中医师宋莉娟说。

今年47岁的宋莉娟从事临床医疗工作已二十余年。自2002年参加工作以来，宋莉娟牢记以病人为中心的宗旨，处处为病人着想，千方百计为病人服务，每天忙碌而充实，为患者排忧解难，得到患者的好评。

多年来，不论何时，只要患者需要，宋莉娟都随叫随到。有一次下雪天，下夜班的宋莉娟刚到家就接到同事的电话，一名两岁多的患儿昏迷了。病情就是命令。宋莉娟挂完电话立即奔向医院。“询问得知，入院前患儿妈妈给孩子用了大量退烧剂；入院后患儿入睡，夜间大量出汗，妈妈没有及时给患儿喂水，考虑为脱水、低血容量导致。我立即让护士给患儿建立静脉通路补水。经过积极救治，患儿恢复意识，脱离危险。”宋莉娟说。

多年行医路上，宋莉娟始终牢记自己是一名共产党员。2020年，面对突如其来的新冠肺炎疫情，宋莉娟义无反顾地冲上“疫”第一线。“作为一名党员，我责无旁贷。我第一批进入医院疑似隔离病区开展抗疫工作，并担任临时科主任。”宋莉娟说，2020年2月1日晚上，病区收治一位胡姓老年高龄患者。病人心力衰竭、呼吸衰竭并严重肺部感染。其家属情绪不稳定。宋莉娟与患者家属耐心沟通，并积极制订抢救治疗方案，监测患者生命体征。“患者夜间生命体征基本稳定下来。次日上午10点多下班



宋莉娟（左二）与科室医生探讨病情。

后，我还是放心不下，下午两点多再次来到病房，发现患者情况不容乐观，心率快、呼吸急促、指尖血氧饱和度下降，又和同事一起抢救。直到晚上10点多，经过全科人员的努力，患者情况转为稳定，患者家属情绪也稳定下来。排除新冠感染后，我们又帮助患者联系医院进行进一步治疗。”宋莉娟说。

新冠肺炎疫情期间，宋莉娟创新标本采集方法，严格规范采集程序，发挥中医

药特色，辨证论治，采用中西医结合的方式进行治疗，取得了良好的治疗效果，且无医护人员发生感染情况。由于在抗击新



冠肺炎疫情中表现突出，宋莉娟被评为河南省抗击新冠肺炎疫情先进个人。

“谢谢您，宋医生！您教我的方法真有效。我坚持做了一星期，头不晕了。”3月16日，50多岁的患者李女士给宋莉娟打电话表示感谢。一周前，李女士因为头部不适找到宋莉娟要求做检查。经过诊断，宋莉娟认为李女士是颈周肌肉劳损引起的头部不适，没有必要做检查。“宋医生现场给我按摩，还教我儿子回家后帮我按摩风池穴、夹脊穴、肩井穴等。如果三天后症状没有减轻，再来做进一步检查。”李女士说，“宋医生医德真好，没让俺花钱就治好了病。”类似的事情还有很多。从事临床医疗工作20多年来，她全心全意为病人服务，受到广大患者一致好评。

此外，宋莉娟不断学习新知识、新技术，先后到武汉同济医学院、河南中医药大学第一附属医院进修学习，掌握了较系统的理论知识和较高的专业技术水平，先后发表专业论文十余篇，参与科研8项，参与编写2项，擅长中西医结合治疗心脑血管疾病及内科常见病。她也得到了同行专家的认可，成为河南省中西医结合神经内科专业委员会委员、河南省内科学会委员。由于成绩突出，宋莉娟先后获得“漯河市技术能手”荣誉称号、漯河市五一劳动奖章。

相约六院·健康相伴

什么是冠心病

冠心病全称又叫冠状动脉粥样硬化性心脏病，是指冠状动脉粥样硬化改变使动脉管腔发生严重狭窄。当心脏需求增加而心脏的供血能力无法跟上，导致心肌缺血缺氧而引起心脏病。

冠心病的危险因素有高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症、肥胖、吸烟、缺乏运动、过量饮酒、男性、年龄、家族史等。

冠心病的常用检查方法：冠脉CTA，又称冠脉造影。在患者浅静脉注射造影剂，运用CT技术了解冠状动脉内有狭窄的病灶，对病灶的部位、范围、严重程度以及管壁情况等作出诊断。

冠状动脉造影。经上肢桡动脉或大腿股动脉处穿刺后将特殊的导管插至冠状动脉开口，由导管向主动脉血液注入一定剂量的造影剂，最后在X射线照射下显示心脏血管及心脏形态，判断冠状动脉有无病变。这是诊断冠心病的“金标准”。

哪些人适合做冠脉CTA？
1.临床上不倾向于冠心病但又需要排除冠心病的患者。

2.介入或者搭桥术后需要疗效评估的患者。

冠脉CTA的优点：创伤小、费用低，是无创性检查技术。

冠脉CTA的缺点：心律失常不适宜，需要控制心率；钙化病变敏感性高，特异性低；不能进行治疗；造影剂用量多。

哪些人适合做冠脉造影？

1.有冠心病高危因素，经常胸痛、胸闷的人。
2.稳定型心绞痛的患者，近1周至2周内心绞痛发作频繁，轻微的劳作便可诱发，且发病时间长，舌下含服硝酸甘油效果不佳。

3.不稳定型心绞痛的患者，没

有明显诱因，休息状态下也常发生心绞痛，发作时间长，疼痛程度较重，发作次数频繁，舌下含服硝酸甘油效果差，怀疑心肌梗死先兆。

4.急性心肌梗死患者，剧烈胸痛超过30分钟，伴有大汗、濒死感等。

冠脉造影的优点：直观、准确，直接选择治疗方案、判断预后；支架植入或搭桥，造影剂用量少，术前不需要控制心率、饮食。

冠脉造影的缺点：费用偏高，是有创性的诊断技术。

■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。她先后到北京阜外医院心衰病区、北京安贞医院危重症病区进修，擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌炎、高血压、高血脂及老年病的诊治，在治疗心血管病急危重症及终末期心脏上具有丰富经验。

面对校园欺凌 这些信号别忽视

近日，有关校园欺凌的话题引发关注。校园欺凌不仅局限于肢体暴力，言语欺凌（取外号或打着开玩笑的名义当众取笑他人）、关系欺凌（孤立或排挤等）、网络欺凌（网络平台上发布辱骂或骚扰等内容）等同样会对孩子的精神和心理造成严重伤害。

孩子如果出现下面这些情况，可能正遭受校园欺凌，家长需要警惕：

- 1.突然不愿上学。原本并不排斥学校的孩子突然表现出不愿上学的倾向。
 - 2.无端情绪变化。原本活泼开朗的孩子突然变得沉默寡言。
 - 3.抱怨有同学针对他。这是孩子寻求帮助的信号。
 - 4.身上出现伤痕。如果孩子放学回家全身脏兮兮的，身上还有伤痕，但孩子一口咬定是自己不小心伤到的，千万不能忽视。
 - 5.行为异常。如果孩子情绪特别不稳定，如特别黏人、拒绝去学校、非常胆小怕人甚至有自我伤害倾向等，建议家长去学校了解情况。
 - 6.睡眠出现问题。出现失眠、噩梦、尿床等睡眠问题也是表现之一。
- 当孩子讲述欺凌发生的情形时，家长要保持冷静，认真倾听并作出回应，让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情，父母都会站在他这一边。

市中心医院西城分院 丁红运

缓解焦虑的五大健康处方

春季是万物复苏的季节，人体的代谢加快，也容易出现情绪波动，从而导致烦躁不安。春季的气压较低，容易引起大脑激素分泌紊乱。天气多变，导致人的情绪波动较大，从而容易引发焦虑等心理问题。缓解焦虑情绪，可以试试以下五大处方：

睡眠处方

2021年7月，国际医学期刊《行为医学年鉴》发表的一项研究表明，连续三天晚上睡眠时间少于6小时，就足以导致身心健康恶化。充足的睡眠可以促进体力和精力恢复、提高记忆力、增强机体抵抗力、调节情绪。建议成人每日平均睡眠时间要达到7小时至8小时。

心理处方

在心理处方中正念冥想至关重要。正念冥想是一种精神“锻炼”的方法，即有意识地把注意力维持在当前内在或外部体验上并不对其作任何评价的一种自我调节方法。它并不指单一的打坐和专注呼吸，而是随时随地专注，吃饭、走路、洗澡时都可以进行。正念冥想能帮助人们控制专注

营养处方

可以根据《中国居民膳食指南(2016)》和《中国居民膳食宝塔(2016)》的指导进行饮食规划。首先要食物多样，以谷类为主。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，每天摄入谷薯类食物250g~400g。其次要吃动平衡，保持健康体重。同时多吃蔬果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。此外，还要注意少盐少油、控糖限酒。建议每人每日食盐量不超过5克，油的摄入量每人每日25克~30克。

运动处方

可以试试跑步、跳舞、快步走、打太极等锻炼方式。跑步过程

外用处方

按摩、精油、针灸、药油、艾灸、芳香疗法等可以帮助患者缓解焦虑。《名医别录》中记载：“艾味苦，微温，无毒，主灸百病。”中医认为，艾灸有助于温阳补气、祛寒除湿，是最具中医特色的治疗、保健手段之一。按摩、精油、芳香疗法会让人很放松，能够缓解紧张、焦虑的情绪。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”即使生活中依然要面对很多困难，我们也要以良好的心态面对。

据《大河健康报》



五种检查帮助诊断心律失常

心律失常，又称心律不齐，是一种常见的循环系统疾病。其症状多样，严重程度不一。

心律失常的症状

因类型和严重程度而异，常见症状包括心悸、胸闷、头晕、乏力等。心悸，表现为心脏突然跳动或停跳感，常在运动或情绪激动时加重。胸闷可因心肌缺血或心律失常引起，表现为胸部压迫感或疼痛。头晕和乏力可能与心脏泵血功能下降有关，导致脑部供血不足。

严重的心律失常还可能引起晕厥、心力衰竭等。晕厥是由于脑部供血严重不足导致的突然意识丧失；心力衰竭则是因为心脏无法有效泵血满足身体需要，导致全身各器官的血液灌注不足。

心律失常的检查

对于心律失常的诊断，医生通常会根据患者的症状、体征和相关检查进行综合判断。以下是一些常见的检查方法：
心电图。这是心律失常诊断中最常用的检查方法。通过记录心脏电活动的波形，可以检测出各种心律失常，如房颤、室性早搏等。心电图对于心律失常的诊断和分类具有重要意义。

动态心电图。与普通心电图相比，动态心电图可以持续监测心脏电活动，有助于发现一过性或间歇性心律失常。这对于那些在常规体检中未发现异常的患者尤为重要。

心电向量图。这是一种记



录和分析心脏电活动的三维方法，可以提供更全面的心脏电生理信息，有助于发现一些特殊类型的心律失常。

心内电生理检查。这是一种有创性的检查方法，通过将电极插入心脏内部来记录和分析心脏电活动。心内电生理检查对于复杂的心律失常诊断具有重要价值，可以明确心律失常的起源和机制。

心脏超声。通过高频声波显示心脏的结构和功能，有助于发现因心律失常引起的心脏结构和功能异常。

在进行上述检查前，患者应尽可能提供详尽的症状描述和既往病史，以便医生掌握病情并作出准确诊断。同时，患者应保持平静，避免因紧张或焦虑影响检查结果。

治疗心律失常，应根据患者的具体情况制订个性化的治疗方案。治疗手段包括药物治疗、非药物治疗和手术治疗等。患者应在医生的指导下进行治疗，保持良好的生活习惯和健康的心态，以促进康复。同时，患者应定期进行心血管相关检查，早发现、早治疗，降低其对生活质量的影响。

据《大河健康报》

本版组稿:李永辉 王夏琼

老人睡觉哪个姿势好



人感觉到困倦，建议尽快躺下，尽量避免坐着睡。

仰着睡

标准的仰卧姿势有助于保持头部血液循环以及脊柱的生理曲度，适合有脑供血不足、肺气肿、高血压、腰椎间盘突出、下肢静脉曲张等疾病的老人。但仰卧位会导致舌头因重力作用坠入咽喉部，常引起睡觉打鼾，不适合患有睡眠呼吸暂停综合征的老人。

侧着睡

患有冠心病、肝胆疾病以及消化不良的老人宜选择右侧卧位，可减少对心脏、肝胆的压力，有助于胃排空；患有反流性食管炎、胃溃疡等疾病的老人宜选择左侧卧位，有助于减轻症状；患有睡眠呼吸暂停综合征的老人也适宜侧卧。侧卧睡觉时，可在膝盖间垫一软枕，以缓解对髋关节和脚部的压力。

对于一般老人来说，仰卧与侧卧交替是最佳的睡姿。需要注意的是，没有最好的睡姿，只有最适合自己的睡姿。如果睡觉不安稳，试试换个姿势。

据《健康时报》

世界睡眠日

健康睡眠 人人共享



享受美好睡眠

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机使用时长偏高、熬夜严重，频繁饮酒人群睡眠时长短、睡眠质量较低。《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出，重视睡眠健康，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常，提倡成人每日平均睡眠时间为7小时至8小时。

新华社发