

精进医术惠患者

——访市名中医、市中医院妇产科主任中医师张立新



张立新为患者把脉问诊。

■文/图 本报记者 张玲玲

从医26年来,她始终把“医者仁心”当成座右铭,用仁爱之心对待每一位患者;她兢兢业业、刻苦钻研、精益求精,视病人为亲人,为患者缓解病痛,赢得患者赞誉。她就是市中医院妇产科主任中医师张立新。她也是中华医学会会员、漯河市中医药学会会员、漯河市妇产科专业委员会委员、漯河市医学会围产医学专业委员会委员。今年49岁的张立新出生于医学世家。她从小耳濡目染,并在母亲的引导下,逐渐走上了学医之路。她对传统医

学尤其喜爱,上学期间,已熟读《伤寒论》《金匮要略》《黄帝内经》《傅青主女科》等医学名著。长辈们从医时对患者有求必应的态度和勤勉好学、认真钻研的劲头,她都看在眼里、记在心里,患者的信任和感激也让她对这份职业越发热爱,并立志做一名好医生。1997年,张立新大学毕业,如愿成为一名医生。从医之后,为精进医术,造福更多患者,她多次在河南中医药大学一附院和武汉同济医院研修。“做学问要耐得住寂寞,有精益求精、锲而不舍的精神。”这是张立新教导学

生时经常说的一句话。多年来,她是这样说的,也是这样做的。工作期间,她不断学习进取,总结归纳,发表多篇论文。除此之外,她积极参加国家及省内外举办的学术会议,聆听专家学者的学术讲座,并多次到上级医院学习前沿医疗技术,开阔视野,增加知识储备,自身专业素养得到进一步提升。工作中,她积极开展中医特色治疗项目并进行推广,取得了较好的效果。

从医26年来,张立新始终工作在临床、教学、科研一线。她对患者尽职尽责,每年的接诊量近万例,没有出现任何差错事故;每年为女职工健康查体3000余人次,并提出治疗及保健方案;指导孕妇定期产检,积极推广民生项目;认真完成实习生带教、继续教育等工作,并开展新进人员的培训工作。

作为一名医务人员,张立新始终坚持“想病人之所想,急病人之所急”,细心倾听、耐心讲解、严密组方,为患者健康保驾护航。“经过一个多月的治疗,我的睡眠质量提高了,精神状态也改善了,非常感谢张医生。”50多岁的患者刘女士说,她在做

完卵巢囊肿手术后,体质变差,且出现了浑身疼、失眠等不良反应。后来,刘女士慕名找到张立新进行治疗。经过张立新的调理,刘女士的各项症状明显改善。“每次看到患者治疗后病情好转,我都特别有成就感,也明白了付出的意义。”张立新说。

多年来,张立新结合家传秘方及自身经验,以辨证施治、以方论下药,对妇科病、不孕症、月子病有独到的见解和造诣。行医过程中,张立新总是换位思考,与患者耐心沟通,赢得了患者的信任,与很多患者成了朋友。“要是没有张医生,就没有我们一家人现在的幸福生活。”今年40岁的患者周女士说,她和爱人因不孕跑了多家医院就诊,均被建议做试管婴儿。“我们找到张医生后,她对我们进行心理疏导,并制订了治疗方案。经过中药调养,我最终自然怀孕并顺利生下孩子。”周女士说。

“我将继续秉持严谨认真的行医态度,弘扬‘敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆’的精神,为患者的健康保驾护航。”张立新说。

漯河市中医院
省、市级名中医系列报道
厚德 精医 致和 创新

为儿童青少年 视力健康保驾护航

■王学明

教育部、国家卫生健康委、国家市场监督管理总局、国家疾控局近日联合印发通知,决定在今年3月以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题,开展第八个全国近视防控宣传教育月活动。该通知特别强调,要确保中小学生课间正常活动,每天统一安排30分钟大课间体育活动,让学生有更多时间到户外活动和望远,缓解视力疲劳。

人们常说“眼睛是心灵的窗户”,眼睛对一个人的重要性不言而喻。儿童青少年如果患有近视,不仅会给生活带来不便,也会影响到他们将来的升学和就业。我国儿童青少年近视率居高不下,并且近视低龄化、重度化严重,已成为困扰儿童青少年成长最大的问题。

本次全国近视防控宣传教育月活动旨在进一步推动各地和中小学校、幼儿园全面落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》,营造近视防控宣

传教育氛围,提升眼健康知识水平,合力推动儿童青少年近视防控工作提质增效,实现全国儿童青少年近视率以更快速度下降。通知作出六项部署,包括推进近视防控“六个一”试点工作及确保中小学生学习正常活动等。相信随着全国近视防控宣传教育月活动的深入开展,必将有助于构建完善的儿童青少年近视防控体系,必将有助于破解儿童青少年近视防控难题。

做好儿童青少年近视防控工作,需要方方面面的配合。教育主管部门和学校要引导学生养成良好的用眼习惯,抓好做眼保健操、进行户外活动、普及健康知识等措施落实。家长要及时纠正孩子不科学的用眼习惯,比如,不要让孩子在昏暗的灯光下看书、不让孩子躺在床上玩手机等。只有政府、学校、医疗卫生机构、家庭、学生等各方共同努力,才能让儿童青少年近视率降下来。

眼科健康科普系列之四

什么是散光

由于眼球在不同子午线上屈光力不等,平行光线进入眼内经过眼球屈光系统折射后不能聚焦于一点,不能形成清晰的物像,这种情况称为散光。散光属于屈光不正。严重程度根据屈光度数划分。

先天性散光与遗传、眼睛先天发育异常有关。后天性散光与眼部疾病(如眼外伤、角膜病变)和后天不良用眼习惯有关。散光容易造成患者视疲劳、视力减退、视物重影、畏光流泪等,阻碍青少年视力发育。高度散光容易导致患者斜视和弱视。

散光患者日常应注意以下事项:
1.保持充足睡眠,多进行户外运动,多远眺,多做眼部按摩。
2.养成科学用眼习惯。不在过亮或过暗的环境下看书、看手机等,严格控制用眼距离。
3.补充眼睛营养。多吃含叶黄素和维生素A的食物,如玉米、胡萝卜、西兰花、鱼肉、牛奶、蓝莓等。

一般来说,低度数的散光(100度以下)如果不影响视力,患者不需要戴眼镜。已经出现视疲劳症状,影

响正常生活的患者,即使是散光度数不高也需要佩戴眼镜。大于100度的散光,患者必须戴镜矫正。科学佩戴眼镜不仅能提高视觉质量、增加用眼舒适度,对于用眼较多的青少年学生还有利于近视防控。被确诊为弱视且有散光情况的儿童,必须及时配镜矫正,同时配合弱视训练。如果散光度数增长过快或有高度散光(大于200度),要定期做角膜地形图检查,以便排除圆锥角膜的可能。圆锥角膜是一种致盲眼病,可通过角膜地形图检查及早发现。

市疾控中心 冉霖凯 供稿

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

诚信二院·健康万家

了解卵圆孔未闭

卵圆孔类似一个功能活瓣,位于心脏房间隔之上,出生后大多数人的卵圆孔是闭合的,若3岁以上仍未完



漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号(原漯河一院) 邮编:461003 电话:0395-177-0380

全闭合,则被称为卵圆孔未闭。这是一种先天性心脏结构异常。

近年来的研究发现,卵圆孔未闭与不明原因脑卒中之间存在密切联系,其发病率约占缺血性脑卒中的25%,特别是小于55岁的不明原因脑卒中患者,约40%~50%发病已证明与卵圆孔未闭相关。卵圆孔未闭是不明原因脑卒中的一个重要病因,且为独立危险因素,可能引起反常栓塞,从而威胁患者生命。

当卵圆孔未闭患者因咳嗽、剧烈运动、潜水等导致右心房压力超过左心房时,心脏内血流会出现明显的右

向左异常分流,从而引起不明原因脑卒中、偏头痛等相关临床症状。据最新文献报道,偏头痛患者卵圆孔未闭的发生率为14.6%~66.5%,先天性偏头痛卵圆孔未闭的发生率为26.8%~96.0%。卵圆孔未闭介入封堵术具有安全、有效、创伤小的优点,可使83%患者的偏头痛症状得到明显改善。

如果出现不明原因的头痛、头晕、呼吸困难或肢体无力等症状,应及时就医,检查是否存在卵圆孔未闭的情况。

李慧新



■专家链接

李慧新,市二院心内科主任,副主任医师,硕士研究生。他是省卒中医学专业委员会、省老年医学专业委员会委员。他发表国家级核心期刊论文数篇,擅长心血管内科常见病、多发病、疑难病的诊治及危重症心脏病的救治,并可独立开展冠心病的介入诊疗手术。他先后荣获“漯河市最美卫士”“漯河市百名优秀医师”等称号以及市第二人民医院特殊贡献奖、漯河市五一劳动奖章。

相约六院·健康相伴

腰部日常护理指南

腰椎间盘突出症指因椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出而刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出的一种综合病症。腰部日常护理需要注意以下方面:

1. 调理饮食。腰痛急性期卧床的患者消化功能明显降低,胃肠蠕动变慢,食物的摄入量应当减少,多吃蔬菜、水果及豆类食品,脂肪含量较高的食物尽量少吃,以免大便干燥导致排便困难。

2. 注意腰部保暖。平时注意腰部尽量不要受寒。锻炼后不宜立即进入空调房间,更不宜立即洗冷水澡。

3. 纠正不良姿势。在日常生活中,弯腰幅度不要太大,以免发生扭伤。尽量避免久坐久站,不宜采取直腿弯腰的姿势拖地



地址:漯河市八一一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695

板、抬重物等,避免腰部长期负重而引起椎间盘突出。提重物时可以慢慢屈髋、屈膝蹲下,待拿起重物后再缓慢立起。

4. 选择合适的床垫。急性发作期患者尽量卧床休息,同时避免选择过软床垫,软硬适中的床垫对脊柱能起到有效的承托。

5. 进行功能锻炼。遵医嘱进行合理治疗,并通过锻炼加强腰部肌肉力量,需要注意的是不要过度劳累。

6. 避免外伤。由于腰部急性外伤是腰椎间盘突出复发的原因之一,所以大家平时应有防范意识。

如果出现腰部明显疼痛、四肢麻木等相对封闭环境容易造成暴发。如果出现腰部明显疼痛、四肢麻木等相对封闭环境容易造成暴发。如果出现腰部明显疼痛、四肢麻木等相对封闭环境容易造成暴发。



■专家链接

赵广俊,市六院(市中心血管病医院)骨科主任,主任医师,现任市六院(市中心血管病医院)骨科主任,现任市六院(市中心血管病医院)骨科主任。他是河南省科技厅专家库成员,市科技创新带头人。他先后到省内外多家医院进修,在核心期刊上发表专业论文30余篇,专著1篇,获漯河市科研成果一等奖1项、二等奖5项。他擅长四肢各类骨折的复位固定、髌膝关节置换、各种骨病的系统化诊治及畸形矫正等。

春季过敏 防大于治

春天是过敏性疾病的高发季。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

中国医师协会变态反应医师分会常务委员汪慧英说,判断是否过敏一般有两个步骤:首先看症状。一般情况下,过敏会出现多种症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵,严重的还有呼吸不畅、胸闷、气短、喘息、皮肤红肿、荨麻疹等等。其次找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生的应激反应。当然,有些过敏患者出现季节性的反复,或者持续较长时间的过敏反应,与天气和环境有关。要找出“真凶”还需要精准筛查。

过敏性疾病往往不被患者重视,尤其是季节性的过敏,很多人认为“挺一挺”就过去了。但专家表示,这是一种错误的想法。汪慧英介绍,严重过敏反应有些是不明原因突然发作的,有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作,经常是迅速蔓延全身的症状。这些或轻或重的起步症状,若不加干预,最后都可能危及生命。

对于过敏,一般患者通常只需做缓解症状的治疗;但对于经常过敏的人,只有通过过敏原筛查,查清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应,才能从根本上解决问题。

据了解,自然界中过敏原可以有几千种,而检测时一般只能检测20至100种。汪慧英解释,并非所有人都需要做这么多项目,可以选择最合适的组合项目进行筛查。

专家介绍,为了让筛查尽量精准,就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息,帮助判断过敏原筛查的大致方向;也可选择混合项目进行筛查,提高过敏原筛查的检出率。

不少过敏患者对于用药又爱又愁。虽然用药后能让症状得到缓解,但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑,一直是患者隐忧。

对此,专家指出,过敏患者用药需要在医生指导下规范用药。浙江大学医学院附属第二医院过敏(变态反应)科主治医师杨波云介绍,这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市,逐步取代口服激素治疗。

“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰;对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病,基因检测技术在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期,既往已确诊的花粉过敏患者,可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物,避免出现严重症状;有轻度过敏症状的人群,可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物,提高免疫功能,预防或减轻过敏症状。

解决过敏问题防大于治,因人而异、分类施策是关键。对于频繁过敏的人,首要任务是找出过敏原,避免接触;有严重过敏史的人群,例如出现过过敏性休克,则应随身携带“救命药”,如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏,需要经常清洗床上用品,烘干暴晒;对霉菌过敏,则要注意多开窗通风,及时清理发霉的书籍和食物;晴天刮风的时候,对花粉过敏的人要少出门,避免剧烈运动;对狗毛、猫毛等过敏的人,最好避免宠物进入卧室;对某种食物过敏的人,只要找到致敏食物,就可以避免“祸从口入”。

与此同时,保证良好睡眠、保持饮食营养均衡、定期锻炼身体都能降低过敏症状发生概率。 据新华社

本版组稿:李永辉 王夏琼

天气多变 警惕流感和诺如病毒

流感和诺如病毒感染是春季两种常见的传染病,全人群对这两种病毒都普遍易感。要预防春季传染病,建议大家保持良好的卫生习惯,做好物品的清洁消毒、居所的开窗通风。

流感病毒在一般情况下的潜伏期是1天~4天(多为2天),主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在人群密集且密闭或通风不良的室内,也可能通过气溶胶的形式传播。

流感起病急,发热、头痛、全身肌肉酸痛等比一般普通感冒重,部分患者会出现肺炎等并发症,可发展至重症甚至死亡。5岁以下儿童、孕妇、老年人及有基础性疾病的患者感染流感易出现重症,死亡风险增高。值得注意的

是,流感感染者从潜伏期末到发病的急性期都具有传染性。

人群对流感普遍易感。儿童由于免疫系统发育尚不完善,罹患流感风险更高。家长应关注孩子的身体健康状况,并在流感流行季节尽量少带孩子到人群密集、空间密闭场所,如必须前往应佩戴口罩;保持室内空气流通,注意个人卫生;如感染应及时就诊,居家休息,不带病上班、上课。

接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可有效降低感染和重症风险。通常接种流感疫苗的2周~4周后,就可产生具有保护水平的抗体。儿童、老年人、慢性病患者的免疫力低、抵抗力弱,是流感的高危人群,一般推荐在流感流行季来临前接种;如果错过时间,也可以在流行季任意时间接种。由于流

感病毒容易发生变异,每年可能会出现新的流感病毒亚型,且同一时期可能同时存在多种亚型的流感病毒,而且疫苗接种后获得的免疫力会随时间衰减,为了提供更有效的保护,建议每年接种流感疫苗。

至于诺如病毒,则是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,变异快、传染性极强,同时对外环境抵抗力强,不仅耐低温、耐酸,还耐酒精、免洗手液等常规消毒剂。一旦感染,潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短。全人群对其普遍易感,在人员密集的学校、托幼机构等相对封闭环境容易造成暴发。

食用了被病毒污染过的食物,直接接触患者排泄物或呕吐物产生的气溶胶,又或者是接触了被病毒污染的物体后,将手放入口中或抓取食物进食,都

容易导致感染诺如病毒。常见潜伏期为12小时~48小时,患者发病急,主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,部分患者还伴有低热。

目前市面上尚未有针对诺如病毒的疫苗,因此日常生活中的预防措施十分重要。建议大家注意个人卫生、居室卫生。水果和蔬菜要彻底洗干净,水果尽量削皮;不喝生水,食物要煮熟煮透;处理生食、熟食的刀具、砧板和储存器皿需分开;要从卫生可靠的地方购买新鲜食物;居室要注意开窗通风,每天至少通风3次,每次至少半小时,保持室内空气流通。家具表面、门把、厕所等定期用含氯消毒剂消毒。同时,家庭成员要做好自我防护和健康监测,如有腹泻、呕吐、腹痛等胃肠症状,应尽早就诊。 据《广州日报》