

在平凡的岗位上发光发热

——记2024年河南省护理学会优秀护理工作者、市骨科医院护理部主任赵春红

■本报记者 刘彩霞

日前，河南省卫健委官网公示了2024年河南省护理学会优秀护理工作者的名单，漯河市骨科医院（漯河医专二附院 漯河市立医院）护理部主任赵春红榜上有名。

从一名普通的护士，到负责一个科室的护理工作，再到负责一个医院的护理工作，28年来，赵春红脚踏实地、高标准履行岗位职责，带领团队多次参加护理创新活动并多次荣获省级、市级荣誉。她个人也先后荣获漯河市优秀护士、漯河市第二届最美护士、漯河市护理管理先进工作者、郾城区三八红旗标兵等称号，发表学术论文20余篇，参与编写护理专业教材1部，参与省、市科研项目10项，获国家发明专利1项、实用新型专利4项，主持校级科研项目5项。

赵春红在28年的护理生涯中大力弘扬南丁格尔精神，展现出新时代医务工作者的责任和担当。2003年非典期间，正在休婚假的她得知科室人手紧张，主动提前结束假期，申请加入临床一线工作。2008年汶川地震，她主动请缨前往灾区。2010年手足口病流行，她带领科室人员承担了院内手足口重症患儿的救治工作。2020年伊始，新冠肺炎疫情肆虐中华大地，她第一时间写下“请战书”，投入疫情防控一线。2022年新冠肺炎疫情期间，她坚守在医院，与同事一起做好疫情防控各项工作；5月3日，



5月8日，赵春红参加全省护理工作会暨“5·12”护士节主题宣传活动。市骨科医院供图

她接到紧急通知，带队支援郑州疫情防控；10月带队支援高风险地区核酸采样工作；12月带队参与定点医院救治工作，圆满完成各项任务。

赵春红曾在北京协和医院进修重症医学专业，该院成立重症医学科之初，她被抽调到重症医学科护理工作，担任重症医学科护士长。在担任护士长的15年间，她勇于创新，努力提升团队专业水平，取得一系列成绩：2008年带领科室首次开展全胃肠外静脉营养支持技术，2009年开展机械深度排痰、气囊上滞留物清除术、密闭式吸痰技术，2010年开展PICC技术，2011年开展中

心静脉压的监测技术，2012年开展床旁连续性血液净化技术，2013年开展有创血压的持续监测技术，2018年开展人工肝治疗技术并培养了多名技术骨干。这些技术不仅为患者的精准治疗提供了有力保障，还填补了该院多项业务技术空白。2023年医院开展护士长竞聘活动，她带领的团队中有6名护士凭借过硬的专业技能走上了护理管理岗位。

2023年，赵春红竞聘为医院护理部主任。她加强团队人才的培养，对护士及护理管理者进行分层次、分阶段培训，创新开展多学科护理查房、“医护一体化”情景演练等；选派护理骨干到国家级、省级医院学习，积极引进新技术、新成果。该院护理人员中现有硕士研究生1名、在读硕士研究生10名。

为更好地服务患者，赵春红创新宣教模式：在医院公共区域设置健康知识宣传栏；推出“一科一品”的健康宣教扫码服务举措；为出院患者发放健康指导手册；在门诊楼内成立广播站，每天上午定时向患者及家属分享健康养生知识，传递健康生活理念。同时，她还组织开展健康知识短视频大赛，将书本上难懂的健康知识以通俗易懂的方式传授给群众，使大家听得懂、学得会、用得上。近两年，赵春红组织团队成员参加“健行河南·科普惠民”志愿服务活动13场，到乡镇卫生院以及医联体单位进行科普宣讲20余次。

市骨科医院（漯河医专二附院 漯河市立医院）

开展国际学术交流 提升骨科诊疗水平

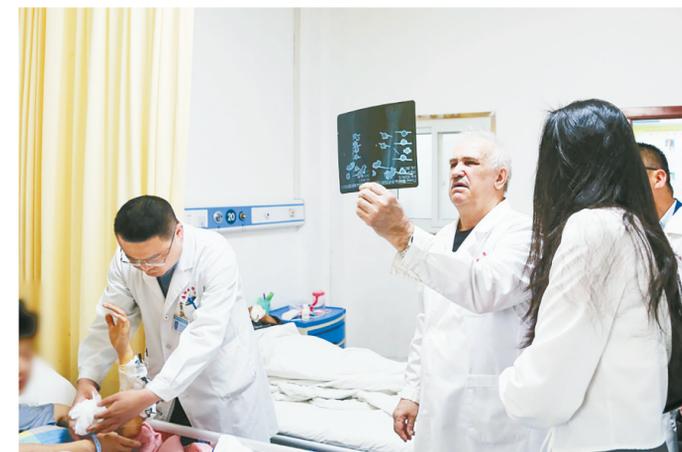
本报讯（记者 刘彩霞）5月5日，市骨科医院（漯河医专二附院、漯河市立医院）邀请俄罗斯伊里扎洛夫中心医院安纳多利教授来院开展学术交流。

安纳多利教授配合PPT课件对伊里扎洛夫技术进行了讲解，通过多个典型病例详细介绍手术技巧和康复效果。伊里扎洛夫技术的优势在于其固定方式是通过微创对需要固定的骨骼穿针以后在体外安装调整装置，骨折愈合后拆除外固定装置简单方便。伊里扎洛夫器械固定的力量非常均匀牢固，患者第二天就可以下床，早期可以负重，促进愈合。

俄罗斯伊里扎洛夫中心医院是伊里扎洛夫技术的发源地，在国际骨科界享有崇高声誉，先后培养了世界骨科界万余名医生。安纳多利教授1981年起就

职于伊里扎洛夫中心医院至今，曾与伊里扎洛夫先生一起工作十年。他个人是125篇科学著作的作者和合著者，三种教具、三项医疗技术、九项发明和实用模具的发明者，拥有十项专利。安纳多利教授擅长开展骨折、骨折不正常愈合、新鲜和陈旧的肱二头肌、肱三头肌、髌骨肌腱、跟腱损伤的修复及肩关节习惯性脱位的修复。

近年来，市骨科医院加大资金投入，高标准、高水平组建了河南省数字与智能骨科工程技术研究中心、省卫健委数字智能骨科重点实验室、漯河市骨科创伤救治中心、漯河市骨科创伤修复工程技术研究中心，成立漯河市颈椎病研究创新团队等，引进全省首台“天玑”骨科手术机器人，率先应用数字骨科3D打印技术。



市骨科医院供图

→安纳多利教授查看患者的病历。

相约六院·健康相伴

冠状动脉慢血流是怎么回事

冠状动脉慢血流由心血管医生塔姆贝于1972年首次提出，是指患者因胸痛等心肌缺血症状行诊断性冠状造影后，心外膜冠状动脉未发生器质性病变，而远端发生血流灌注延迟的现象。

冠状动脉慢血流患者有哪些特点？
1. 症状普遍与心绞痛高度吻合。
2. 各种心脏检查提示心肌缺血，静息心电图提示异常缺血改变，有些心电图平板运动试验还呈阳性。
3. 这类患者中有些直至做了造影还显示大血管通畅，即使有狭窄也远没有到需要支架开通的程度。

造成冠状动脉慢血流的原因有以下四种：

1. 微血管病变。微血管血流阻力增加可能引起冠状动脉血流减慢。微血管血流阻力增加，除了与病理形态学改变有关之外，微血管痉挛也是重要病理因素。
2. 血管内皮功能受损。血管内皮释放的一氧化氮(NO)可以舒张血管平滑肌，起到调节血管舒缩的功能。慢血流患者存在内皮功能受损。
3. 冠状动脉粥样硬化的早期表现。冠状动脉慢血流可能是动脉粥样硬化早期的一种表现形式。早期冠状动脉粥样硬化斑块形成可以使血管壁增厚、血管弹性减弱、血管阻力增加而出现血流缓慢。另外，血管的炎症反应以及血小板的增多都会加剧慢血流的形成。

哪些因素会影响慢血流？
1. 吸烟。烟草中尼古丁、焦油等有害物质可降低血浆细胞外超氧化物歧化酶(EC-SOD)水平，产生过多的超氧阴离子使NO失活。NO失活后可能损伤血管内皮细胞，造成血管内皮功能不良，从而引起冠状动脉慢血流。
2. 肥胖。高体质量指数(BMI)是冠状动脉慢血流的危险因素。肥胖导致动脉粥样硬化、增加心血管危害的机制非常复杂。
3. 高同型半胱氨酸血症。急诊经皮冠状动脉介入(PCI)术中冠状动脉慢血流现象的发生率高达10%~30%。研究发现，急诊经皮冠状动脉介入的同型半胱氨酸水平远远高于无慢血流现象的患者。也就是说，患者伴高同型半胱氨酸血症时容易发生冠状动脉慢血流。高同型半胱氨酸血症对血管内皮细胞有直接毒性作用，可引起内皮下血小板及凝血因子的暴露，增加细胞黏附、激活炎症反应。
4. 尿酸水平增高。高尿酸水平是冠状动脉慢血流的危险因素。尿酸导致冠状动脉慢血流的机制可能通过以下途径形成：尿酸的形成往往伴有氧自由基、

过氧化氢等活性氧生成，参与炎症反应活化NO，造成冠状动脉血流缓慢；高尿酸水平可促进血浆LDL胆固醇(LDL-C)的氧化和脂质过氧化，增加和放大氧化应激反应，损伤内皮功能，促使动脉粥样硬化斑块形成。

市六院提供

■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、副主任医师，河南省医师协会心血管内科专业分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、北京安贞医院危急重症病区，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，在治疗心血管危急重症及终末期心衰上具有丰富经验。

癌呢？

宫颈癌的发生是一个渐变且漫长的过程，会经历HR-HPV的持续性感染、宫颈上皮细胞的低级别病变、宫颈上皮细胞的高级别病变。这个过程中，大部分人可以通过自身免疫系统把病毒清除，也就是说大部分人是可以通过自愈的，只有一少部分人最终发展为宫颈癌。这一自然过程平均需要5年~10年的时间。

所以通过规范的宫颈癌筛查（单独的筛查建议每年一次、联合的筛查可以2年~3年进行一次）就可以及早发现、及时治疗。

市中心医院妇科 李锦巍

诚信二院·健康万家

宝宝有口臭 家长要重视

很多家长问：为啥宝宝口臭这么严重？孩子口臭最常见的原因是积食。你是否还知道其他引起口臭的原因呢？

口腔问题：龋齿、牙龈炎、扁桃体炎。龋齿患儿平时爱吃甜食，会有牙齿发黑或者不完整的状况出现，伴随牙痛。牙龈炎或者牙龈瘻管出脓会发生牙龈肿胀疼痛，有的伴随发热。刷牙时可见牙龈出血。扁桃体炎会出现发热、咽痛、咽部红肿，扁桃体可见脓性分泌物。

鼻窦炎的主要症状：鼻塞、流涕、咳嗽、头痛。伴随症状包括嗅觉障碍、听力下降、行为异常。主要体征：下鼻甲充血、肿大，鼻腔、鼻窦有黏（脓）性分泌物，咽后壁淋巴组织增生，并可见黏（脓）性分泌物附着。伴随体征包括腺样体或扁桃体增生肥大，部分患者表现为分泌性中耳炎的体征。

幽门螺杆菌感染的临床表现：胃痛、胃胀、反酸、嗝气、食欲下降。传播方式：主要通过消化道传播。多为聚集性发病，父母是感染者，孩子感染概率会增高。

便秘长期便秘，肠道中物体被细菌分解，产生特殊气味。代谢性疾病糖尿病酮症酸中毒呼出的气为烂苹果味，血糖异

常增高，尿酮体阳性。这些患者平时有多饮、多食、多尿、消瘦的表现；肝昏迷时血氨上升，呼出的气有大蒜味、鱼腥味；尿毒症患者呼出的气有氨味。

此外，进食过多不消化食物或者长期不刷牙，食物残留口腔、鼻腔异物引起发炎，吃具有特殊气味的食物，如葱、蒜、韭菜等，都会引起口臭。

- 小儿口臭的治疗：
1. 治疗原发病。
 2. 保持口腔卫生，做到饭后漱口、早晚刷牙。
 3. 饮食有规律，不要暴饮暴食，多吃蔬菜，少吃甜食，特别是睡前不吃甜食。
 4. 保持大便通畅。

市二院提供

■专家链接



马贺艳，小儿消化肾病科主治医师。她毕业于新乡医学院，曾在广州市妇女儿童医疗中心进修，能熟练掌握儿科常见病、多发病的诊断及治疗，擅长小儿消化系统疾病的规范化诊断及治疗，发表省级以上论文数篇。

女性保健

关于母乳喂养 需要知道这些

母乳是婴儿出生后最佳的营养来源。目前已经发现母乳中的有益物质超过400种，含有婴儿所需要的各种营养素，是婴儿的黄金食品。很多新手妈妈在母乳喂养中遇到不少问题，常常不知所措。

母乳的好处：营养、防病。母乳是婴儿最佳的食物，满足6个月内婴儿的全部营养需求，含有免疫抗体。促进子宫收缩，减少产后出血和贫血，帮助妈妈恢复体型，减少乳腺癌和卵巢癌发病概率，延长生育周期，避孕。增进母子感情，促进家庭和睦。

母乳喂养的时机：初乳富含营养和免疫活性物质，有助于婴儿的肠道发育。如果顺利分娩且母子健康情况良好，婴儿出生后应尽快吮吸母亲乳头，刺激乳汁分泌并获得初乳。开奶时间愈早愈好。正常新生儿第一次哺乳应在产房开始，如果条件不能达到，出生后半小时内应尽早开奶。如何判断婴儿有没有吃饱。其实婴儿知道饱和饥饿的感觉。婴儿吃饱后看起来比较满足，会安



静入睡。此外，还可以通过婴儿小便次数和体重增长来判断——纯母乳喂养的婴儿出生一周后，每天会小便六七次或以上；出生一个月时，体重增加600克及以上。

另外，哺乳完后，可将婴儿竖直抱起，让其头部靠在肩上，用手掌轻拍其背部，以使胃内空气排出。如果婴儿吃饱后就睡着了，可将其保持右侧卧位，防止乳汁反流。

市中心医院儿一科 王楠

漏尿是病吗

尿频、尿急、夜尿多或经常憋不住尿，这些都是漏尿的常见现象。一些女性产后在打喷嚏或者大笑的时候容易漏尿。很多女性并不重视这一身体变化，认为没必要大惊小怪。医生告诉你，漏尿是病，得治！

这是女性盆底常见疾病：尿失禁，提示盆底出了问题。漏尿可能导致泌尿系统炎症，影响社交，降低生活质量。因此，漏尿要及早到医院进行盆底筛查及盆底康复。

漏尿好发于产后女性、孕期中老年女性、盆腔术后患者、慢性便秘、长期咳嗽的女性。

漏尿后如果不进行盆底康复，盆底肌一直处于松弛的状态，盆腔器官脱垂等也会发生。

分娩是导致漏尿的头号元凶。随着日益增大的肚子、松

弛素的分泌，盆底像一张吊床，承受着巨大的压力，面临着盆底功能下降的危险。分娩时剖宫产、顺产都会让盆底在孕期原本损伤的基础上再次遭受创伤，出现盆底肌过度紧张和尿频、尿急、憋不住尿、盆底痛等，诱发尿失禁。

漏尿的发生与妊娠分娩关系密切，分娩后的多数女性会出现漏尿。不是每位女性产后都会出现漏尿或盆底肌筛查结果异常，但盆底康复仍然是有必要的。

一旦发现漏尿，患者应先做盆底功能筛查，根据筛查结果进行盆底肌家庭训练。对于居家的女性，推荐盆底肌家庭训练(Kegel运动)，以促进盆底肌力量恢复并改善盆底功能。

市中心医院妇产科盆底医学中心 梁金玉

健康指南

宫颈癌筛查 防患于未然

宫颈癌筛查是预估宫颈癌重要且有效的手段，包含两个项目：宫颈脱落细胞学检查和宫颈细胞HPV病毒学检查，分别简称TCT检查和HPV检查。

宫颈脱落细胞学检查：应用小毛刷，刷取宫颈细胞，在显微镜下观察细胞有无异常。依据标本的制取方式，又分为巴氏涂片法和薄层液基细胞学(TCT)。宫颈脱落细胞学检查具有检出率高的优势，是目前常用的妇科检查方法。这项检查是医生常说的TCT检查。

HPV病毒学检查：HPV是人乳头瘤病毒的英文简称，是诱发宫颈癌的元凶。持续的HPV感染会诱导宫颈细胞发生病变。HPV病毒有很多亚型，根据诱发宫颈癌的危险程度，将15种亚型定义为高

危型HPV病毒(HR-HPV)。宫颈细胞HPV病毒学检查就是检查宫颈细胞中有没有这些高危型HPV病毒。宫颈癌筛查可以单独进行TCT或HPV检查，也可以进行HPV和TCT的联合筛查。医生会根据检查结果来判断筛查者是否需要进一步检查。为什么宫颈癌筛查可以有效预防宫颈