



近日,市实验小学举行“游家乡 知河南 爱祖国”红领巾公益研学活动。图为,学生在许慎文化园参加“魁星点斗 朱砂启智”活动。本报记者 李文斌 摄

漯河五高 在志愿服务中彰显青春本色

漯河五高青年志愿服务队现有教师志愿者43名、学生志愿者390名。志愿服务队始终秉持“奉献 友爱 互助 进步”的志愿精神,积极开展关爱老弱、保护环境、助学成长、文艺演出等各类志愿服务活动。

走进社区,开展环保宣传和志愿服务活动。以“学雷锋志愿服务月”活动为契机,组织志愿者开展亲情关爱、保护环境、公益宣传等志愿服务活动;组织志愿者到会展中心、沙澧河风景区等地,开展“践行绿色发展理念 引领垃圾分类

类新时尚”志愿服务活动,向市民讲解垃圾分类对环境保护的意义;到源汇区向十乡周庄村开展爱绿护绿志愿服务活动;在社区新时代文明实践站开展宣传活动,向居民讲解与生活相关的交通法规、禁毒等知识;常态化开展文明出行劝导志愿服务活动,对行人闯红灯、乱穿马路、乱扔垃圾等不文明行为进行劝导;积极开展校园周边环境治理,捡拾白色垃圾、摆放共享单车等,为校园周边环境创造优美环境。

积极履行社会责任,开展慰问和帮

扶活动。到白庙社区开展社区清洁、扫雪、义写春联、关爱留守儿童等主题活动;组织志愿者到市烈士陵园、许慎文化园、市城市展示馆,为参观者提供服务;在“六一”儿童节和重阳节组织志愿者到郾城区特殊教育学校、市儿童福利院、金色港湾老年公寓等地开展关爱孤残儿童、敬老助老活动,并为老人和孩子表演节目。

近年来,该校青年志愿服务队工作成效显著。在2022年、2023年“两创两争”活动中,被评为市级文明社团;多名教师志愿者被评为市优秀青年志愿者、2023年度漯河市青年岗位能手、漯河市最美劳动者。在市文明办、团市委、市青年志愿者协会联合开展的2024年第一季度漯河市最美青年志愿者评选活动中,该校教师志愿者张琦入选。

长期以来,该校青年志愿服务队聚焦志愿服务,开展公益活动,取得了一定成效。下一步,该校青年志愿服务队将继续拓展服务领域,拓宽服务渠道,以实际行动服务校园、服务社区,为现代化漯河“三城”建设贡献力量。

张运良

教师随笔

“老师,您还记得我吗?”

杨瑞红

周末的早晨,我去菜市场买菜,突然听见身后传来一声呼喊:“老师。”我闻声转身,只见一个身材高大、面容清秀的年轻人正笑容可掬地看着我。

他问:“老师,您还记得我吗?”还没等我回答,他又迫不及待地又说:“我是鹏飞。”提起鹏飞,我印象深刻,但在眼前这个成熟的青年身上我怎么也看不到鹏飞的影子。他兴奋地说:“老师,我毕业后去学校找过您多次,都没见到您。今天终于见到了。老师,我现在自己开了一家汽车装饰公司,生意很不错。您如果有什么需要帮忙的尽管来找我。咱们班的同学去我公司保养汽车,我都是分文不收的。”看着眼前这位英俊潇洒的青年,我怎么也不能把他和20年前的那个话也不敢说、

头也不敢抬的八九岁小男孩联系在一起。

那是20年前的新学期开学,我接手了三年级的一个班。走进教室,观察了一下在座的学生,我发现角落里坐着的那个男孩儿有些不一样。虽然他衣着整洁,但眼中无光,眼神中还透着怯意。他就是鹏飞。接下来的几天我发现,下课后,其他学生都不和他一起玩耍。他有时呆呆地坐在座位上,有时默默地走到其他学生身边。可大家都不怎么理他。后来,我通过他的妈妈了解到,鹏飞脑子反应慢,理解能力有点差,家长并不指望他成绩优秀,只希望他能快乐成长。听了鹏飞妈妈的话,我能体会到她作为母亲的无助和无奈。

我决定尽最大努力去帮助鹏飞。于是,我一有时间就去找他说话,但他有

时甚至都不看我一眼。

一天,他在上课的时候撕纸玩。一张纸片掉在了地上,他立刻弯腰捡起并放进了桌洞里。我发现他这一举动后立即表扬他,并让其他学生向他学习。这时,他脸上露出了从未有过的笑容。后来,我发现下课后,他不再坐在座位上发呆,而是在教室里转来转去,发现哪个座位下有垃圾就捡起来。我看在眼里,喜在心里。后来,我经常拉着他和同学一起做游戏。有我参与,其他学生也不再冷落他。我再找他聊天时,他也能和我聊几句了。我告诉他:“老师、同学和你妈妈一样都很爱你。你是个善良的孩子,也很讲卫生。虽然你的成绩差,但这并不说明你笨,你只是发育得比别人慢了那么一点点……”在我的鼓励下,鹏飞终于能和同学打成一片了。教室里、校园里

的垃圾,只要他看见就会捡起来。他还经常帮同桌打扫卫生。鹏飞的变化让我明白,虽然教育不是万能的。我们不能把所有的学生都教育好,但我们要尽自己最大的努力去教所有的学生。

“老师,谢谢您。当年如果不是您鼓励我、帮助我,我就不会有今天。您知道我不会表达,但我真心感谢您……”他的话打断了我的沉思。我没想到他的变化这么大,变得我都认不出来了。

有时候,教师的一句鼓励的话语、一个信任的眼神、一个关爱的举动都能给学生带来意想不到的力量,甚至改变他的未来。有时候,我们的付出可能得不到及时的反馈,但并不意味我们的教育是失败的。我们要把目光放得长远一些,20年后你可能会发现,当年播下的种子已经长成参天大树。



7月22日,市中医院举办“节气话健康——大暑养生”健康科普讲座,并组织中医专家现场为来院就诊群众、社区居民义诊。宋晓攀 摄



7月24日,嵩山社区卫生服务中心联合市妇幼保健院(市三院)急诊科医务人员到谷美大集超市开展健康知识宣传、义诊咨询活动。何尚 摄

危及胎儿的脐带真结

近日,漯河市骨科医院(漯河医专二附院、漯河市立医院)妇产科发现一例脐带真结病例。

患者是一名31岁二胎孕妇,于7月17日凌晨入住该院妇产科,并于当天上午自然分娩一体重4kg的男婴。宝宝顺利降生后,助产士和医生发现脐带真结一个。产科医生表示,这种情况在临床上十分罕见,也十分危险。所幸的是这个真结不那么紧,未完全阻滞胎儿的血液供应,这才没有惊无险,顺利分娩。产后母婴恢复良好,三天后顺利出院。

那么,什么是脐带真结?它有什么危害?脐带打结为脐带异常情况中的一种,分为脐带假结与脐带真结。脐带假结是因脐血管较脐带长,血管卷曲似结,或因脐静脉较脐动脉长,形成迂曲似结,临床上一般危害性不大。而脐带真结较为少见,通常是因脐带过长,在宫腔内形成环套,胎儿活动穿越环套所致,发生率

为0.5%~3%。脐带真结形成后如未拉紧、没有影响胎儿血循环,可不用处理。一旦真结拉紧,使胎儿血循环受阻,会导致胎儿发育不全甚至胎死宫内。如果临床发现脐带血液循环受阻,导致胎儿窘迫且胎儿可存活时,应尽快娩出胎儿。

脐带真结在产前难以发现,多数在分娩后确诊。彩色超声多普勒对脐带绕颈或脐带真结诊断准确率高,但对脐带打结的准确诊断仍有一定难度。目前三维超声可以帮助判断脐带在宫腔内的走向及其与胎儿的关系,对脐带打结的诊断有一定的准确率。

虽然脐带打结难以预防,但是孕晚期自我监测依旧非常重要。一般胎儿在缺氧早期,常表现为胎动过多或胎动频繁,在晚期则表现为胎动减少。孕妇要特别关注自己的胎动规律和变化,一旦发现异常要及时就诊。

李齐心

市中心医院 多学科协作助老人康复

7月22日,源汇区86岁的刘奶奶术后恢复良好,从市中心医院心胸外科顺利出院。

据悉,患者刘奶奶出现进食哽咽3个多月,加重1周,日常起居和饮食都受到很大影响。因进食困难,老人逐渐消瘦。思虑再三,刘奶奶在家人陪同下来到市中心医院就诊。心胸外科副主任马广耀和医护团队为患者进行了相关检查,发现患者食管下段腺癌,合并阵发性心房颤动、心脏瓣膜疾病、心功能不全、肾功能不全。医护团队经过

反复讨论,拟定了手术方案。7月2日,马广耀团队联合麻醉科团队顺利为患者实施了手术,术后患者恢复良好。

护士长钮伟莉带领的护理团队针对患者的具体情况制订了个性化护理方案。各类管道留置的不适感和术后剧烈的疼痛,让患者不愿意早期下床活动、进行呼吸功能锻炼。钮伟莉带领护理团队每日坚持陪患者聊天,并为她拍背指导其有效咳嗽。刘奶奶目前已经出院,恢复良好。

张岩

相约六院·健康相伴

什么是心包积液

近日,市六院(市中心血管病医院)心内科团队成功为一名胸闷伴呼吸困难患者查明病因,并助其缓解呼吸困难症状。

据悉,患者张女士,52岁,既往有乳腺癌病史,化疗结束1个月出现不明原因的胸闷、呼吸困难,症状逐渐加重,活动耐力明显下降,于是紧急到市六院就诊。医生对其进行心脏超声检查,显示有大量心包积液。在超声定位下医生对其进行心包穿刺置管引流术,引流出大量血性胸腔积液。患者胸闷、呼吸困难症状较前有明显改善。

心包积液的常见病因为感染性和非感染性两大类。1.感染性心包积液:包括结核、病毒(柯萨奇、流感等病毒)、细菌(金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、革兰阴性杆菌、霉菌等)、原虫(阿米巴)等;2.非感染性心包积液:包括肿瘤(尤其肺癌、乳腺癌、淋巴瘤、纵隔肿瘤等)、风湿病(类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病等)、心脏损伤或大血管破裂、内分泌代谢性疾病(如甲状减、尿毒症、痛风等)、放射损伤、心肌梗死后积液等。

本病患者以女性居多,发病年龄以更年期居多。患者可出现胸闷、胸痛、呼吸困难、腹胀、腹水、双下肢水肿等,其中呼吸困难是最突出的症状。如果在短期内出现大量胸包积液可导致心脏压塞,进而出现休克危及生命。

治疗方式有以下几种。
1.内科治疗:药物治疗包括应用激素、抗药药、抗结核药等。在没有症状

时也可以不用药物而予以观察。心包穿刺可减轻症状,可抽取心包内液进行分析,以助于诊断和治疗。

2.外科治疗:手术治疗的目的在于解除已有的或可能发生的心包堵塞,清除心包积液,减少心包积液复发的可能性,防止晚期心包缩窄。本病在诊断明确、药物治疗无效的情况下可进行心包引流及心包切除术。

赵轶超,市六院(市中心血管病医院)心血管内科五病区主任、主治医师。他曾到首都医科大学附属北京安贞医院心内科进修学习,是安贞医院第十六期冠脉介入学员,擅长冠心病、急(慢)性心力衰竭、心肌梗死、心肌病、瓣膜病、心律失常及高血压病的诊治。他尤其擅长冠心病介入治疗、心律失常的诊治及起搏器置入、射频消融术等,以及各种疑难急危重症的抢救治疗、各种穿刺操作技术和抢救设备的应用,累计独立完成冠脉介入手术1000余例。



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

夏季如何预防泌尿系结石

夏季是泌尿系结石的高发季节。夏天天气炎热,人体的排汗量增加,水分会通过皮肤蒸发,如果不及时补充水分,会造成排尿量减少,肾脏尿液出现浓缩,导致尿液中晶体物质浓度升高或溶解度降低,呈过饱和状态,析出的结晶在局部沉淀、聚集,最终形成泌尿系结石。

此外,高强度紫外线有助于体内维生素D和维生素A合成加快,促进小肠吸收钙离子,使得尿液中排泄钙增多,从而易形成尿结石。

泌尿系结石是泌尿外科的常见病和多发病,平时应积极预防。如何预防泌尿系结石的发生?

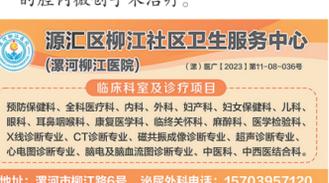
- 第一:多喝水。高温天气下,人体排汗多、排尿少,要主动喝水,而不是口干舌燥才喝水。增加水分摄入有助于稀释尿液中的矿物质浓度,降低结晶形成概率。一个人每日至少饮用约2500ml清水以维持正常排泄需求。
- 第二:管住嘴。合理饮食,荤素搭配,不要贪吃某一类食物。高钙食物食用过多可能导致钙质沉积而诱发或加重结石症状。日常饮食中应适量食用富含钙质的食物,如牛奶、豆制品等。草酸盐是形成肾结石的主要成分之一,减少其摄入量可有效预防该疾病发生。平时应尽量少吃菠菜、芹菜等含草酸较高的蔬菜。
- 第三:多运动。游泳、跑步、跳绳、结石操等有助于将结石排出。运动的同时,配合一些药物,更有利于小结石的排出。
- 第四:定期体检。

定期体检可以及时发现身体异常并采取相应措施。建议每年至少进行一次全面的健康检查,并根据需要安排额外的泌尿系彩超检查和尿检。

第五:及时就诊。若出现腰痛、血尿、发热、恶心呕吐、尿频尿急等情况,要及时到医院泌尿外科就诊,不要盲目选择药物或者进行体外碎石处理,一旦处理不好可能导致尿源性脓毒症、肾功能损害。泌尿系结石最严重的并发症之一就是尿源性脓毒症,要引起重视。

赵勇

赵勇,漯河市柳江社区卫生服务中心(漯河柳江医院)微创泌尿外科主任,副主任医师,业务副院长。他先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,曾获市“优秀百名医”称号。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石术及前列腺增生、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。



源汇区柳江社区卫生服务中心
(漯河柳江医院)
临床科室及诊疗项目
预防保健科、全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、眼科、耳鼻喉科、康复医学科、临终关怀科、麻醉科、医学检验科、X线诊断专业、CT诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、脑电及脑血流图诊断专业、中医科、中西医结合科。
地址:漯河市柳江路6号 泌尿外科电话:45703957120

糖尿病药物治疗的常见误区

误区一:吃了口服药,饮食就不要控制了。

无论是否服用口服药或者进行胰岛素治疗,都需要坚持控制饮食。如果随意进食可能会导致降糖药剂量增加,同时药物不良反应也会增加。

误区二:不论哪类口服降糖药,饭前、饭后服用都一样。降糖药物并不是单纯的饭前、饭后吃这么简单,不同的降糖药物有不同的服用时间。随意服用可能导致药物作用不能有效发挥、低血糖或者不良反应增加等。

误区三:别人用某种药效果不错,我也跟着用。糖尿病用药要考虑很多因素,例如胰岛功能、年龄、体重、肝功能、肾功能、心血管状况及药物性能等,个体差异很大,治疗效果及副作用也千差万别,病人要在专科医生指导下用药,切忌自作主张或盲目模仿他人。

误区四:一旦血糖控制好,可马上停药。大部分糖尿病患者需要终生接受药物治疗,血糖正常多是药物

控制的结果。一旦停药,血糖很容易回升,要坚持长期治疗。

误区五:药要经常换,可随意组合用药。

如果治疗效果好且无明显副作用,原则上不建议经常换药。各种降糖药物的机制不同,随意组合用药效果不佳,建议遵从医嘱服用。

误区六:血糖降得越快越好。人体内环境对血糖的突然下降是无法马上适应的,应该平稳降糖,过快降糖反而增加身体的不适感,甚至出现严重的心脑血管疾病并发症。

误区七:尽量靠吃药控制血糖,实在控制不住了再打胰岛素。胰岛素治疗是目前控制血糖最有效的治疗方法之一。某些糖尿病患者如1型糖尿病或者胰岛素严重缺乏的2型糖尿病患者,应该尽早启动胰岛素治疗。适时使用胰岛素还可以避免或者延缓胰岛功能的完全衰退。

误区八:某广告上说可以根治糖尿病。目前尚没有能够根治糖尿病良策。糖尿病患者应到正规医院就诊。召陵区疾控中心提供



国家慢性病综合防控示范区创建进行时
召陵区创建国家慢性病综合防控示范区领导小组办公室(宣)