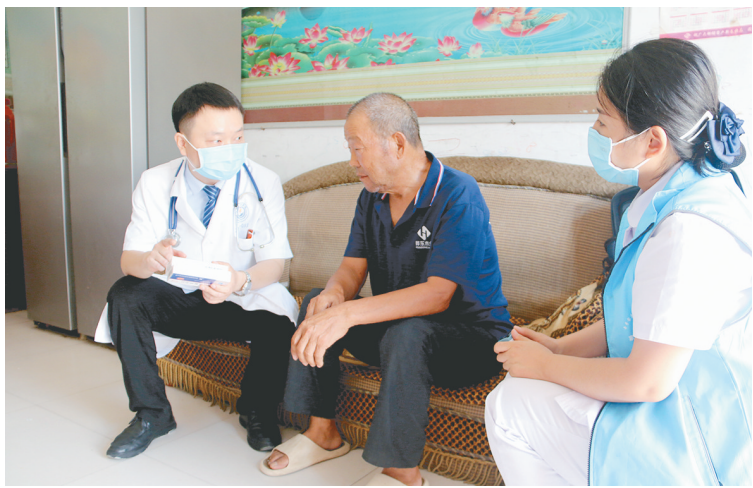


# 用心构建更加和谐的医患关系

## ——“送医送药进基层 柳江医院在行动”系列报道之四



家庭医生上门对患者进行术后随访。

■文/图 本报记者 刘彩霞  
为充分发挥家庭医生作用,让居民享受到家庭医生签约服务带来的好

处,8月1日,漯河柳江医院副院长王伟豪带领家庭医生团队,到源汇区空家郭乡前朱村患者董大爷家进行术后

随访。  
刚进村,家庭医生团队就看到董大爷和他的女儿已在村口等候。随后,他们在董大爷家中为其测量血压,并进行心肺听诊,叮嘱大爷不要再空腹吃大量柿子了。原来,去年秋季,董大爷因空腹吃大量柿子后出现食欲不振等症,并触碰到胃里有硬物,于是在女儿的陪同下到漯河柳江医院找到王伟豪就。经检查,王伟豪发现董大爷是患了胃石症,胃石大约5厘米×7厘米。与家属商议后,王伟豪借助胃镜为董大爷清除了胃石。术后,董大爷恢复良好并回家休养。王伟豪每隔一段时间都会与家庭医生团队一起到董大爷家中进行术后随访,了解老人平时用药情况,并叮嘱其饮食和生活方面的注意事项。

“王姨,我是漯河柳江医院的医生刘江林。您最近身体怎么样?我们准备去你们村,打算到家里看看您。”在电话中得知老人这两天拉肚子,刘江林到药店购买药品后随即前往源汇区三里桥村开展随访工作。在该村,村民李大

看到了熟悉的“蓝马甲”,立即高兴地招呼大家进屋歇歇。随后,医护人员为李大妈测量了血压,并与其拉起了家常。交谈中,刘江林了解到李大妈的用药情况,便告诉李大妈目前吃的药需要按时逐渐减半服用直至停药,并拿出纸和笔写下减药的时间和剂量,交给家属保存。随后,李大妈的女儿热情地带着家庭医生团队到同村的叶大妈和王大妈家中进行入户随访。刘江林在独居老人王大妈家中了解到老人拉肚子的原因和症状后,拿出购买的药品告知老人服用剂量,并提醒老人注意饮食卫生,避免吃生冷食物。

自从漯河柳江医院2018年整体转型为源汇区柳江社区卫生服务中心后,全体医护人员在辖区大力开展家庭医生签约、履约、随访工作,不断丰富家庭医生服务内涵,提升家庭医生服务质量。家庭医生每到一户,都耐心了解群众的医疗需求,提供优质的医疗服务,用心构建更加和谐的医患关系,为辖区居民的健康保驾护航。

# 宫颈癌的三级预防

宫颈癌是可以预防的肿瘤,也是严重威胁全球女性健康的常见恶性肿瘤之一。近二十年来,我国宫颈癌的发病率和死亡率呈现不同程度的上升,且发病年龄趋于年轻化,需要结合我国国情不断推进宫颈癌三级预防策略,以达到早日消除宫颈癌的目标。今天,我们就来了解一下宫颈癌的三级预防。

**宫颈癌的一级预防**  
积极推广HPV预防性疫苗接种,通过阻断HPV感染预防宫颈癌的发生。持续的HPV感染是引发宫颈癌的最主要原因。目前主要有三种预防性疫苗,即二价、四价和九价HPV疫苗。二价疫苗主要用于预防HPV16和18亚型,四价疫苗主要用于预防HPV6和11两个低危亚型以及HPV16和18两个高危亚型,九价疫苗主要用于预防HPV6、HPV11、HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV45、HPV52、HPV58基因型别引起的相关疾病。在未发生性行为的女性中接种HPV疫苗,将获得最佳预防效果;对于已发生性行为的女性,接种疫苗也有很好的保护作用。HPV疫苗对宫颈癌的保护率不是100%,并且所覆盖的病毒类型有限,接种后仍然需要定期进行宫颈癌筛查。

**宫颈癌的二级预防**  
普及、规范宫颈癌筛查,早期发现宫颈病变。宫颈癌筛查是早发现、早诊断、早治疗宫颈病变的重要防控手段。其中,宫颈细胞学检查和HPV DNA检测是目前主要的两种筛查方法。针对25岁~64岁常规筛查人群,筛查出现异常者进行阴道镜检查。

**宫颈癌的三级预防**  
宫颈癌前病变和宫颈癌诊断与治疗。对检出的宫颈癌前病变及早进行有效诊治,是降低晚期宫颈癌发病率及提高生存率的重要措施。同时,还要大力开展预防宫颈癌知识宣教活动,提高预防性疫苗接种率和筛查率,引导群众养成健康的生活习惯,争取早日在我国消除宫颈癌。

查可以发现下生殖道病变。医生会根据组织病理学检查结果制订管理策略和宫颈癌前病变治疗方案。

同时,还要大力开展预防宫颈癌知识宣教活动,提高预防性疫苗接种率和筛查率,引导群众养成健康的生活习惯,争取早日在我国消除宫颈癌。

倪凌佩



■专家链接  
倪凌佩,漯河中心医院妇科主治医师,硕士研究生,毕业于郑州大学第三附属医院,毕业至今一直在市中心医院工作。她擅长子宫肌瘤、子宫腺肌病、异位妊娠、子宫内膜息肉、异常子宫出血、卵巢良性肿瘤、不孕症等妇科常见病和多发病的规范化诊治。

# 什么是特发性水肿

水肿可分为心源性、肾源性、肝源性、营养不良性等类别。这些水肿都有明显的原因,而特发性水肿无明确发病原因。从病理生理学角度来说,特发性水肿是一种水盐代谢紊乱,细胞外液在皮下间隙有异常增多现象。特发性水肿一般病程较长,大多数患者无严重后果且可自愈。

那么特发性水肿的症状有哪些呢?该病多“偏爱”女性,发病女性多为20岁~50岁。水肿多为轻中度,往往

呈周期性,待水肿发展到一定程度,机体可将较多的水盐排出体外,经过休息、平卧后,水肿症状可减轻。患者常有植物神经功能失调,可有不同程度的神经敏感、情绪不安、多汗、潮热等表现,常在精神创伤、环境变更后发病。一日内患者体重变化较大:清晨空腹和夜间睡前体重差(日体重差)较正常人相差大,正常人日体重差多在1kg之内;而患者常在1.5kg以上,重者可达3.0kg~5.0kg。约有半数患者有肥胖倾向,部分患者可伴有直立性低血压。

由于特发性水肿的明确发病机理不明,目前无特效治疗方法,可通过以下方法缓解症状:

1.保持良好

- 2.减少食盐量(每日食盐不要超过5克),并适当减少饮水量。
- 3.争取在午间有一段平卧休息的时间,以将体内过多的盐排出;若工作条件允许,可适当抬高下肢,以免因重力关系,使水盐在下肢过多滞留;也可使用弹力袜和弹力绷带,以利下肢血液回流,减轻水肿症状。
- 4.适量服用调节植物神经功能的药物,水肿较明显时可服用利尿剂。

赵轶超



■专家链接  
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。他曾在首都医科大学附属北京安贞医院心内科进修。他擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、瓣膜病、心律失常及高血压病的诊治,尤其是冠心病介入治疗、心律失常的诊治及起搏器植入、射频消融术及各种疑难危重症的抢救治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用,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:漯河市八一一路东段83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695

加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)科普连载  
(本刊自中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持)



8月15日至16日,市中医院胸痛中心医务人员分别到滨西社区和受降路社区开展进社区健康宣讲义诊活动,旨在提高社区群众对胸痛的认识及自救、互救能力。 贺贺 摄

# 泌尿系结石患者日常生活管理

保持营养平衡。保持营养平衡及摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入比传统的低钙饮食能更好预防结石复发。增加富含柠檬酸的水果摄入;限制饮食中草酸的摄入,如甘蓝、杏仁、花生、甜菜、欧芹、菠菜、大黄、红茶和可可粉等食物;限制钠盐的摄入;限制蛋白质的过量摄入;增加粗粮及膳食纤维摄入;限制高嘌呤饮食,如动物内脏、家禽皮及带皮的鲑鱼、沙

丁鱼、凤尾鱼等;避免过多食用富含蛋氨酸的食物,如大豆、小麦、蘑菇等;避免过多饮用咖啡、红茶、葡萄汁、苹果汁和可乐;草酸钙结石患者忌食菠菜。

增加饮水量。液体的大量摄入能增加尿量,从而降低尿路结石成分的过饱和状态,预防结石的复发。推荐每天的液体摄入量在2.5L以上,使每天的尿量保持在2.0L~2.5L以上。

3.适当运动。避免久坐或久坐,多散步或慢跑,防止结石沉积。

4.保持良好生活方式。不规律的作息容易导致身体代谢紊乱,从而增加尿路结石的风险。要养成规律的生活习惯,不能熬夜。

5.调节情绪。不要过于紧张和焦虑,要保持积极放松的心情,乐观面对疾病。

除此之外,泌尿系统结石患者日常还需要监测以下指标:碎石术后定期

(1个月、3个月、半年)复查腹平片或超声,必要时进行CT检查,并与术前对比,确认各种治疗方法的无石率;确认无石后仍应定期随访,推荐超声复

查。如果结石复发,可进一步做CT检查评估。有基础疾病者需要进行相应控制。另外,尿常规中尿比重以及尿PH值需要保持正常水平;若未处在正常水平,应及时就医。

赵勇



■专家链接  
赵勇,漯河柳江医院(源汇区柳江社区卫生服务中心)微创泌尿外科主任、业务副院长。他先后在河南科技大学第一附属医院、河南省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,是河南省健康管理学会泌尿系结石病防治分会第一届委员会委员,被评为漯河市优秀百名医师、健康河南基层好医生、河南省卫生健康健康基层中青年学科带头人等。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石手术及前列腺增生、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

漯河柳江医院  
(源汇区柳江社区卫生服务中心) (电话:0395-5966695)  
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、儿保科、儿科、眼科、耳鼻喉科、康复医学科、临床检验科、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、超声介入诊断专业、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:15703957120

# 睡不好?试试这三个抗阻动作

近期,研究发现,在睡前4小时内多做深蹲、提踵、提膝展髋这三个抗阻动作,可大大改善睡眠质量、延长睡眠时间。

蹲坐:双脚分开站在椅子前,双臂向前伸展,臀部向后下蹲,想象你的屁股后面有个凳子要坐上去。双脚并拢,双手叉腰或自然下垂,尽可能地抬起脚后跟,再缓缓放下。如此

反复进行。  
提膝展髋:以左腿为例,自然站立,左腿提膝向上,尽量使大腿与地面平行、小腿与地面垂直。脚尖勾起,脚背朝向天花板,以增强大腿前侧肌肉的收缩感。同时,将髋关节向外展开,带动膝关节外摆至腋下。保持这个动作2秒~3秒,感受臀部屈肌和股四头肌的拉伸感。  
据《北京青年报》

# 健康课堂

# 如何防治哮喘

支气管哮喘(以下简称哮喘)是临床表现为反复发作的喘息、气短,伴或不伴胸闷或咳嗽等常见慢性气道炎症性疾病,同时伴有气道高反应性和可变的气流受限。

北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任叶寰说,哮喘发作往往比较突然,部分患者可听到喘息的哮鸣声,有时伴有鼻部和眼部的症状,如打喷嚏、流涕、鼻塞、眼痒、流泪等。由于与慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病存在相似之处,确诊哮喘时需要综合病史、影像学检查、肺功能测试等进行诊断。

“有的患者症状不典型,仅表现为反复咳嗽、胸闷或其他呼吸道症状。出现上述症状时,须警惕哮喘发作。”青海省人民医院呼吸与危重症医学科副主任齐亚丽说,出现严重喘息、端坐呼吸、意识模糊或烦躁、口唇青紫等情况时,意味着病情紧急,务必立即就医。

中华医学会呼吸分会哮喘学组副组长、上海交通大学医学院附属第一人民医院呼吸与危重症医学科主任张昱说,控制不佳的中重度哮喘患者往往面临更频繁的急性发作和显著的肺功能下降,到换季或温差变化时容易感到胸闷气短,日常活动也受到极大限制。

专家认为,哮喘的发病原因有很多种,通常认为哮喘受到遗传因素和环境因素的共同影响。患者的直系亲属患哮喘的概率会更高。因此,有家族病史的人群应当予以重视。

齐亚丽说,过敏性体质人群或家族中有过敏性哮喘遗传病史的人群,一些长期工作或生活环境中存在有害气体或刺激性物质的人群,以及一些患过敏性鼻炎却长期没有得到控制的人群,其病情均可能发展为哮喘。

“花粉、尘螨、宠物毛发和皮毛、雾霾、汽车尾气等为常见过敏原。哮喘患者要远离已知的过敏原,空气质量差时或花粉季要佩戴口罩。”叶寰说。

自2019年起,全球哮喘防治倡议(GINA)指南便以2型炎症哮喘进行分类,分为2型和非2型哮喘。2型炎症也成为哮喘患者用药与疾病管理的重要参考。

“尽管哮喘目前还无法根治,但追求总体控制的治疗目标已成为业界共识。”张昱说,一方面要控制症状,帮助患者回归正常生活;另一方面要最大限度降低哮喘未来发作的风险。对于2型哮喘患者,若长期使用传统抗炎和平喘的药物仍治疗效果欠佳,也可采用生物制剂等有针对性的创新治疗方案,从根源抑制2型炎症反应。

叶寰说,目前通常使用吸入式的激素药物来减轻和缓解气道症状。针对慢性气道炎症的患者,没有发病症状时也要坚持规范使用如糖皮质激素类的控制性药物。

专家特别提示,哮喘是一种长期的慢性气道炎症,症状减轻并不意味着炎症完全消失,气道炎症可能仍然会持续存在,需要患者坚持长期规范用药。治疗应具有连贯性,而不是只有症状发作时才用药。

张昱表示,哮喘患者一定要随身携带速效支气管舒张剂急救药物,并掌握正确使用方法,出现喘息、气急等状况时立即使用。如果使用急救药物后仍不能缓解症状,应继续吸入支气管舒张剂并立即就医。

张昱说,哮喘患者在日常护理中要了解诱发哮喘的外部原因,进行针对性预防。建议患者注意饮食规律和穿衣保暖,尽量戒烟戒酒,保持居住环境整洁,避免与可能的过敏原接触。同时,患者应与医生及时沟通,定期做血常规、肺功能等检测,通过针对性治疗降低体内炎症水平。  
据新华社



暑假期间,不少家长选择带孩子游泳消暑降温,但一些孩子在游泳过程中或游泳后出现耳痛症状。  
儿童游泳时出现耳痛如何应对?如果耳部进水出现闷胀感,家长可以让儿童保持头部倾斜,患侧耳朵朝下,轻轻摇晃头部或者蹦跳,让水流出来。  
新华社发