

2024年度河南省医学科技攻关计划联合共建和软科学项目立项名单公布

市中医院一项目获批

近日，河南省卫生健康委公布了2024年度河南省医学科技攻关计划联合共建和软科学项目立项名单。漯河市中医院作为主持单位，共有1个项目（茯苓泽泻汤加减治疗糖尿病代谢异常合并颈动脉粥样硬化斑块患者临床疗效及其对 VEGF、

VEGFR2 信号通路的影响）获得立项。这是市中医院在该类项目申报中首次获得立项，也是继该院博士创新实践基地获批之后，科技研发的又一新突破。

据悉，河南省医学科技攻关计划联合共建和软科学项目旨在响应

创新驱动、科教兴省、人才强省的发展战略，致力加快卫生健康领域的科研人才培养，促进医学科技的创新。近年来，市中医院领导班子高度重视科研工作，不断加强科研平台和科研人才队伍建设，积极优化科研管理，推动科研工作高质量

发展。此次项目获批也为该院提升临床医疗服务质量和相关疾病防治水平提供了有力支撑。市中医院将以此为契机，进一步增强科研创新能力和医疗服务能力，充分发挥中医药特色和优势，力争在更多省级项目中实现新突破。

李 佳

市中医院

开展多重耐药菌防控知识培训

10月31日下午，市中医院院感办对全院医、药、护、技等100余人进行了多重耐药菌防控知识培训。

该院院感办主任吴玉芹深刻分析了上半年病原学送检率偏低原因，提出了整改措施和建议，并明确了下一

步的工作重点。随后，她根据临床工作及感控经验详细讲解了多重耐药菌的定义、特点，介绍了国家纳入管理监测的五类七种重点多重耐药菌，并结合多重耐药菌感染患者案例进行分析，阐释了对多重耐药菌实施防控措

施的必要性和合理使用抗生素的重要性。最后，她对《碳青霉烯类耐药肠杆菌预防与控制标准》(2023版)进行了解读，使大家对如何防控耐碳青霉烯类肠杆菌感染有了更加清晰的认识。

培训结束后，该院对2020年以来

参加工作的医务人员进行了现场考核，达到了预期效果。此次培训强化了该院医务人员病原学送检意识，进一步提高了抗菌药物的精准使用率，对减少耐药菌传播风险发挥了重要作用。

王红红

宫颈癌筛查注意事项

胞学检查。那么，宫颈癌筛查要注意什么问题呢？

筛查前的注意事项

- 1.在非月经期进行筛查，以避免血液、黏液的干扰，保证取到尽量多的宫颈脱落细胞。
- 2.筛查前两天应避免性生活，以免精液导致误诊。
- 3.筛查前一天不要冲洗阴道，更不能使用阴道用药，以免影响子宫颈脱落细胞的取材。
- 4.要等取完宫颈脱落细胞后再做妇科内诊。
- 5.患有急性妇科炎症者需要先治疗炎症后再进行筛查，以免影响检查结

果的准确性。

筛查后的注意事项

做完宫颈癌筛查之后一定要做好外阴的清洁卫生，并在一周之内避免



李浩航

■专家链接

李浩航，硕士研究生，市中心医院（市第一人民医院、漯河医专一附院）妇科主治医师。他毕业至今一直在该院从事妇科疾病工作，曾进修于北京协和医院，擅长子宫腺肌病、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、子宫内膜息肉、异位妊娠、异常子宫出血等疾病的诊治。

加速消除宫颈癌行动计划（2023—2030年）科普连载

（本栏目受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）

相约六院·健康相伴

6分钟步行试验 评估心肺功能

6分钟步行试验能够反映患者日常体力活动下的运动耐量和心肺功能状态，是针对中度或重度心肺功能障碍患者所进行的简单心肺评估。通过试验可了解患者有无心肺功能下降情况，为患者康复运动处方的制订和运动康复后效果的评估提供依据，是临床中一种简单、经济、安全易行的检查方法。

6分钟步行实验可综合评估慢性疾病患者的运动能力，主要适用于慢性肺部疾病和心血管疾病。慢性肺部疾病包括慢性阻塞性肺疾病、支气管炎

喘、肺间质纤维化等，心血管疾病包括高血压、冠心病、心肌病、肺动脉高压、心力衰竭等。

6分钟步行试验禁忌证

- 1.绝对禁忌证：最近6个月存在不稳定心绞痛、心肌梗死及急性肺栓塞、肺梗死、急性呼吸衰竭等。
- 2.相对禁忌证：静息心率大于每分钟120次，收缩压大于180mmHg 或舒张压大于100mmHg。
- 3.出现下列情况应终止测试：胸痛、呼吸困难、下肢痉挛、步履蹒跚、冒虚汗、面色苍白等。

6分钟步行试验流程

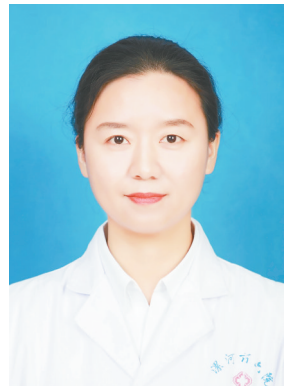
测试前，受试者需要穿舒适的衣服和适宜步行的鞋子，前两小时内避免过度活动，并配合医务人员完成心率、血压和血氧饱和度 SpO₂ 测量，评估呼吸和疲劳

情况。

测试时，在医务人员的指导下，受试者在室内长30米平直走廊区间内尽可能快速往返行走6分钟，结束后测定6分钟步行距离、心肺功能参数、停止的时间和提前停止的原因。

6分钟步行试验评估标准

健康成年人6分钟步行试验距离的



■专家链接

万媛，市六院心脏康复科副主任，主治医师，从事临床工作十余年。她进修于郑州市中心医院及郑州市心血管病医院心脏康复中心。她是中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会河南联盟委员、河南省心脏康复专科联盟体外反搏专业委员会委员、河南省物理医学学会心血管疾病预防与康复专业委员会委员。她擅长冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常等各种心血管疾病的诊疗及心脏康复治疗、心肺功能评估及个体化运动处方制订。

诚信二院·健康万家

如何预防腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症在现代较为常见，被认为是一种脊柱退行性疾病，是主要引起腰痛和腿痛的常见原因。该病的发病原因通常来自腰椎间盘的退变。纤维环部分或全部断裂时，髓核突出会刺激或压迫神经根、马尾神经导致疼痛和其他症状。其主要症状包括腰痛、坐骨神经痛、活动受限等。腰痛常为首发症状，坐骨神经痛表现为大腿后侧或小腿外侧的放射痛，活动受限则表现为不能弯腰、久站或进行剧烈活动。日常生活中，预防腰椎间盘突出症要从以下几点做起：

- 1.保持正确姿势。站立时保持腰椎前凸位，避免长时间站立或行走；坐位时应选择高且有靠背的椅子，避免长时间久坐，尤其避免长时间弯腰；卧位时应选择硬板床，保持腰椎的自然曲度；搬重物时尽量采取屈膝屈髋下蹲的姿势，避免直腿弯腰搬物，以减少对椎间盘后方的压力。
- 2.避免过度劳累。不要长时间保持同一姿势，如久坐、久站或长时间弯腰工作。职业工作中需要做弯腰动作者应定时伸腰、挺胸及变换体位。
- 3.注意保暖。避免腰部受凉，特别是在阴冷潮湿的环境中注意添加衣物或使用保暖设备。
- 4.控制体重。保持适当的体重，避免过胖增加腰部负担。如果出现腰痛、坐骨神经痛等症状，应及时就医，接受专业诊断和治疗。

近期，市二院神经外科成功开展多例臭氧消融治疗腰椎间盘突出微创术，缓解了患者的长期疼痛，为众多腰椎间盘突出症患者带来了希望。

刘沛涛



■专家链接

刘沛涛，市二院神经外科副主任，副主任医师，兼任市医学会神经外科分会常务委员。他先后在天津市脑科医院、河南省人民医院进修，擅长颅脑损伤、脑血管疾病、脊髓脊柱的手术治疗，对高血压脑出血的微创治疗有独到的见解，对颈椎病、腰椎间盘突出引起的神经痛的微创治疗经验丰富。他获市级科技成果一等奖一项，发表国家级论文十余篇。



胰腺炎诱发因素及预防措施

胰腺炎一种非传染性炎症，诱因有多种。以下是一些常见的胰腺炎诱因：

- 1.饮食。摄入高脂、高盐、过甜等食物可能导致胰腺炎。此外，暴饮暴食和大量摄入油腻食物也会增加患上胰腺炎的风险。
- 2.酗酒。长期饮酒会干扰人的消化功能，影响消化液分泌和排泄，从而导致胰腺受损，引发急性或慢性胰腺炎。
- 3.胆囊结石。胆囊结石可能阻塞胆总管并导致急性胆源性胰腺炎。
- 4.胆囊手术。患者进行胆囊切除手术后可能引起胆总管的狭窄或堵塞，导致胆汁逆流进入胰腺，从而引发胰腺炎。
- 5.药物。长期使用某些抗生素、利尿剂、非甾体消炎药等药物也可能增加患上胰腺炎的风险。
- 6.其他因素。高血脂、高血压、肥胖等慢性疾病也可能导致胰腺炎。

预防措施分为以下几点：

- 1.戒酒戒烟。酒精和尼古丁都是胰腺炎的危险因素，应戒酒戒烟。
- 2.调整饮食结构。减少油腻、辛辣、刺激性食物摄入，如炸鸡、烧烤等。多食用清淡、易消化的食物，如小米粥、鸡蛋羹等。
- 3.避免过度劳累。过度劳累会导致身体免疫力下降，增加患胰腺炎的风险。因此，应合理安排工作和休息时间，避免过度劳累。
- 4.保持良好的心态。情绪波动、精神压力过大也会对胰腺产生不良影响。平时应保持积极乐观的心态，学会调节情绪，避免过度焦虑。
- 5.定期体检。定期做检查有助于及时发现胰腺问题并采取相应的防治措施。

此外，还应定期进行体育锻炼，如瑜伽、跑步、游泳等，有助于增强机体的抗病能力。

张亚芬



■专家链接

张亚芬，漯河柳江医院（源汇区柳江社区卫生服务中心）内科一病区副主任医师，兼任市内分泌暨糖尿病专业委员会委员、市全科医学会专业委员会委员、市癫痫病学会委员。她从事临床工作二十余年，擅长脑血管病、内分泌及其他常见疾病的诊治，荣获漯河市“优秀全科医师”称号。

漯河柳江医院

（源汇区柳江社区卫生服务中心）（津）医广〔2023〕第11-08-036号

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、耳鼻咽喉科、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：15703957120

健康课堂

预防甲状腺结节 积极调整生活习惯

在甲状腺结节这一复杂的“健康剧情”中，常有关键性的“幕后黑手”悄无声息地推动着“故事”的发展。接下来，我们将揭开这些神秘面纱，帮您了解甲状腺健康。



资料图片

诱发甲状腺结节的“幕后黑手”

- 1.遗传因素。有甲状腺结节家族史的人群应定期检查，以防不测。
- 2.环境因素。日常生活中，我们要保持警觉，避免不必要的医疗辐射暴露。
- 3.生活方式。熬夜、碘摄入失衡等，这些看似微不足道的日常习惯实则是危及甲状腺健康的因素。

长了甲状腺结节怎么办

- 1.冷静分析，避免恐慌。得知自己患有甲状腺结节时，切勿恐慌或自行诊断。首先要做的就是冷静下来，寻求专业医生帮助。诊断甲状腺最适宜用超声检查。在甲状腺病变术前诊断及术后随访中，超声为临床提供重要

影像学依据，且方便准确。彩超报告中甲状腺结节分类解析如下：0类。甲状腺弥漫性病变无结节，需要实验室检查进一步诊断。1类。正常甲状腺，无结节。2类。典型而明确的良性结节。3类。不太典型的良性结节。4类。可疑恶性结节。5类。典型的甲状腺腺瘤。6类。经细胞学和组织病理证实的甲状腺恶性肿瘤。

- 2.积极配合，定期复查不放松。无论药物治疗还是手术治疗，都需要患者积极配合。同时，定期复查也是非常重要的。
- 3.调整生活习惯。为甲状腺制订专属养生计划。

均衡饮食：日常生活中，我们的营养要全面。保持均衡的饮食是维护甲状腺健康的基础。应该注重食物的多样性和营养的均衡性，确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。另

外，碘是合成甲状腺激素的重要元素，对于碘的摄入量要特别关注，避免过多或过少。

规律作息：保证充足的休息。规律的作息有助于调节身体的内分泌系统。良好的睡眠质量可以增强身体的免疫力，促进身体机能的恢复，对甲状腺健康大有裨益。

适度运动：适度的运动可以增强身体的免疫力和抵抗力，有助于预防甲状腺结节等疾病的发生。选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等。运动不仅可以促进血液循环和新陈代谢，还可以缓解压力和焦虑情绪。

甲状腺结节是常见的内分泌疾病，发病率较高。建议甲状腺结节患者定期复查，日常保持心情舒畅，如有不适要及时就医。

据《大河健康报》



假药、回流药不仅危害医保基金安全，更影响广大患者用药安全和身体健康。11月2日中午，国家医保局发布公告，首次通过药品追溯码对假药、回流药“亮剑”。

新华社发

本版组稿：李永辉 王夏琼