预防压疮 我们在行动

本报讯（见习记者 蔡嘉诚）11月21日是第十二个“世界压疮预防日”。当日，为增强社会各界对皮肤健康与压力性损伤预防的认识，漯河医专第二附属医院（漯河市立医院、漯河市骨科医院）举办了以“皮肤安康，即刻守护 预防压疮，我们在行动”为主题的大型公益活动。

此次活动由漯河市护理学会伤口造口失禁护理专业委员会、漯河市创面修复伤口造口重点专科实验室主办，漯河医专第二附属医院、漯河市中心医院等联合承办。活动内容包括压力性损伤护理管理质控讨论会、护理专科知识巡讲培训会以及预防宣传、义诊、健康咨询和护理知识科普。

我市17家医疗机构及驻马店市第一人民医院的专业医护人员参加了压力性损伤护理管理质控讨论会。讨论会由漯河市创面修复伤口造口重点专科实验室副主任、漯河市护理学会伤口造口失禁护理专业委员会秘书成瀚主持，特邀北京同仁医院护理部副主任王巍和河南省人民医院护士长王飞杰就压力性损伤质控管理方面的策略进行了交流。漯河医专第二附属医院护理部副主任王爽分享了压力性损伤质控管理经验。

漯河医专第二附属医院还与全市17家医疗、康养机构联动，组建了科普、义诊、护理团队，深入基层医疗机构、养老机构，开展了一系列压力性损伤预防宣传、义诊、健康咨询和护理科普及护理专科知识培训，为部分患者进行压力性损伤义务治疗和提供护理服务，帮助患者减轻痛苦。

这次活动不仅展示了我市17家医疗机构在损伤预防领域的专业实力，更彰显了他们对提升护理质量、保障患者安全的坚定决心。漯河市创面修复伤口造口重点专科实验室主任、漯河医专二附院副院长曹鹏克表示，通过交流学习，进一步提升了医护人员的专业技能水平。

图为压力性损伤护理管理质控讨论会现场。 见习记者 蔡嘉诚 摄

“市中心医院杯”首届科普宣讲能力大赛初赛落幕

52件作品进入决赛

本报讯（记者 刘彩霞）11月21日，为期三天的漯河市2024年“市中心医院杯”首届科普宣讲能力大赛初赛落下帷幕。

本次大赛由市委宣传部、市委人才工作领导小组办公室、市科学技术协会、市卫生健康委联合主办，市中心医院冠名，漯河日报社承办。大赛旨在普及科学知识、弘扬科学精神，进一步壮大我市科普人才队伍，提升全民科学素质，助力现代化漯河“三城”建设。

大赛自9月中旬启动以来，组委会共征集157件参赛作品，内容涵盖医学、自然科学、社会科学、人文科学等多个领域。

大赛分舞台节目表演和演讲两类，还设有青少年组。比赛现场，选手通过小品、相声等多种形式，借助PPT、短视频等，将复杂的专业知识转化为通俗易懂、群众喜闻乐见的科普内容进行展示。评委分别从内容陈述、表达效果、整体形象三个方面进行打分。

组委会公布了初赛结果，最终确定52件作品进入决赛。

漯河市2024年“市中心医院杯”首届科普宣讲能力大赛入围决赛名单

舞台类	
节目名称	工作单位
《字圣千秋》	河南叔重文化旅游发展有限公司
《“抑”路向阳 “愈”见花开》	舞阳县人民医院
《“菊部”探案》	漯河市第二人民医院
《心脏保卫战》	漯河市第二人民医院
《甜蜜的负担》	漯河市第二人民医院
《预防衰老,“肌”不可失》	漯河市妇幼保健院(市三院)
《郭大爷中风记》	舞阳县人民医院
《雷神之心》	漯河市第二人民医院
《“黄”太子》	召陵区人民医院
《遇见“椎”好的您》	郾城区孟庙镇卫生院
《急诊绿通“救”是中》	舞阳县人民医院
《拯救盆底肌,不做“湿”女人》	漯河医专三附院
《管住嘴不等于闭上嘴,控糖到底怎么吃?》	召陵区人民医院
《关注吞咽障碍,解决难“咽”之隐》	漯河市中心医院
《此“盆”非彼盆》	漯河市第二人民医院
《股骨头也会“醉”》	漯河市骨科医院
《魔力小“包被”》	临颍县妇幼保健院
《七个动作 腰痛消解——麦肯基疗法,给“突出”另一种“保守思路”》	漯河市中心医院
《沉默的杀手——骨质疏松症》	漯河市骨科医院
《肠易激的“前世今生”》	漯河医专三附院
《重返舞台的舞者》	漯河市骨科医院
《血液保卫战》	源汇区妇幼保健院
《看不见的危险警报——儿童气管异物》	漯河市中心医院
《好“酒”不见——酒精戒断综合征》	漯河市中心医院
《趣谈糖尿病》	漯河市中心医院
演讲类	
节目名称	工作单位
《半斤八两》	漯河市市场监督管理局
《文明的声音》	贾湖遗址博物馆
《何以养心》	漯河市中医院
《机上逃生知多少——机上紧急设备介绍》	漯河职业技术学院
《3D打印:梦想照进现实的魔法》	漯河市科技馆
《生命的拥抱》	郾城区实验小学
《人各有“痣”》	漯河市骨科医院
《肌肉保卫战》	漯河市中心医院
《谁偷走了我的记忆》	漯河市骨科医院
《甜蜜杀手——糖》	召陵区召陵中学
《剪刀石头布——关键时刻能救命》	漯河市中心医院
《健康生活,知“足”常乐——糖足的预防及护理》	漯河市妇幼保健院(市三院)
《莫让祖国的花朵弯了腰》	漯河市第六人民医院
《五千年文明看良渚 八千年起源看这里》	舞阳县文化广电和旅游局
《青春期,别任性》	漯河市中心医院
《秋冬把气血养回来》	漯河市第六人民医院
《珍惜急救资源,合理使用120》	漯河市中心医院
《在你“肾”边——肾健康与肾保健》	漯河市中心医院
《养生拔火罐 谁试谁知道》	漯河市第二人民医院
《心灵的“骨折”》	漯河医专
《健康管理,理出健康》	漯河市第六人民医院
青少年组	
节目名称	工作单位
《推广科普宣讲,探索科学奥秘》	召陵区许慎中学
《预防秋季流感》	召陵区许慎中学
《空间站上的“中国红”》	召陵区翟庄中心小学
《科学启航 智慧探秘》	召陵区召陵小学
《大自然的眼泪——雨》	召陵区召陵小学
《一颗会跳舞的鸡蛋》	召陵区许慎中学

本版组稿：李永辉 王夏琼

关注脊柱健康 远离颈腰痛困扰

健康的脊柱由33块椎骨（颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶骨和尾骨共9块）组成。脊柱的功能是支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动。

颈腰痛是以颈部和腰部疼痛为主要症状的一组疾病。颈部疼痛的原因是颈椎退行性改变、颈椎外伤、颈部肌肉劳损等，症状是颈部僵硬、活动受限、头痛、肩部疼痛；腰部疼痛的原因是腰椎退行性改变、腰椎间盘突出、腰椎骨折等，症状是腰部僵硬、活动受限、下肢麻木、行走困难。

颈腰痛产生的原因除“葛优躺”、长时间低头看手机等不良姿势外，还有颈椎疾病（退行性改变、外伤、劳损）、腰椎疾病（椎间盘突出、骨折、管狭窄）、脊柱结构异常（脊柱侧弯、驼背）以及其他因素（骨质疏松、感染、肿瘤）。

颈腰痛的预防

定时活动，每隔1小时至2小时起身活动10分钟以上，做广播体操或简单的伸展运动。合理负重，避免长时间提重物，搬运重物时姿势要正确。均衡饮食，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，控制盐的摄入量。适当锻炼，进行瑜伽、慢跑、游泳等有氧运动。

颈腰痛的治疗与康复

诊断方法有病史采集、体格检查、影像学检查（X光、CT、MRI）。

治疗方法有以下几种：

药物治疗——非甾体抗炎药、肌松药；物理治疗——按摩、牵引、热敷、冷敷；手术治疗——针对严重情况，如腰椎间盘突出、脊柱骨折；康复训练——核心肌群训练、关节活动度训练。

颈部和腰部的功能性训练

头手相抗。双手交叉紧贴颈后或侧颈部，用力顶头颈，头颈向后用力，互相抵抗，每次10秒，10次一组，每天2组至3组。

拱桥支撑。仰卧，双腿弯曲，双脚平放在地面，双臂伸直，平行躯干放于地面，努力抬起腰臀部，直到上半身和大腿呈一条直线，保持30秒。可重复练习3次。

飞燕式背伸肌功能锻炼。患者俯卧于床上，两臂自然放于体侧，两臂伸直后伸，头向后仰，胸背随后伸离床面。学会上述动作后，患者再双下肢伸直并拢，向后上方抬高。最后，把上、下肢及头、躯干的动作协调起来，只让腹部着床，保持5秒至10秒。上述动作反复30次，每天3次至5次。 宁凯波

■专家链接

宁凯波，男，漯河柳江医院（源汇区柳江社区卫生服务中心）骨外科主治医师，漯河市第二届中西医结合微创显微外科专业委员会委员、漯河市第三届风湿病学会专业委员会委员。他从事骨科临床专业9年，曾多次到郑州市人民医院、河南省骨科医院（原洛阳正骨医院）等进修，擅长颈肩腰腿疼的微创介入治疗和四肢创伤骨折的内外固定术以及四肢血管、肌腱、神经损伤的急诊显微修复术。

源汇区柳江社区卫生服务中心
（漯河柳江医院）
（漯）医广【2024】第11-01-041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

相约六院·健康相伴

了解肺动脉栓塞

肺动脉栓塞（简称肺栓塞）是以各种栓子阻塞肺动脉或其分支为发病原因的一组疾病及临床综合征的总称。其中，发生肺缺血或坏死者称为肺梗死。

肺栓塞因其起病急促且致死率极高而被广大临床医生重视，但广大群众对肺栓塞的起因及危害却知之甚少。肺栓塞堪称“隐形杀手”，在心血管疾病死亡原因中位列第三，仅次于冠心病和卒中。

心内科专家表示，定期体检是预防肺栓塞的重要手段之一。通过体检，可以及时发现并治疗高血压、高血脂等潜在疾病，降低肺栓塞的发病风险。同时，保持健康的生活方式也是预防肺栓塞的重要措施，如戒烟限酒、保持适当的体重、加强体育锻炼等。这些措施有助于降低血液黏稠度，减少血栓形成的可能性。

肺栓塞的主要症状

一、呼吸困难。最典型的症状——呼吸困难。患者会感觉气短、气促，尤其是在活动时更加明显。这是因为肺动脉被阻塞后血液无法正常输送到肺部，导致氧气供应不足。

二、胸痛。通常表现为突发的、剧烈的刺痛或钝痛，有时可放射至肩部或背部。这种疼痛与心绞痛有所不同，往往与呼吸或咳嗽有关。

三、咳嗽与咯血。患者可能会出现咳嗽症状，有时伴有咯血。这是因为肺部血管被阻塞后局部组织受到损伤，导致血液渗出并随咳嗽排出体外。

除了上述症状外，肺栓塞还可能引起焦虑、心悸、晕厥等症状。这些症状的出现与肺动脉阻塞导致的全身血液循环障碍有关。

肺栓塞的治疗方式

一、抗凝治疗。通过应用抗凝药物，可以阻止血液凝固，防止血栓继续形成和扩大。此方式适用于轻度肺栓塞患者。

二、溶栓治疗。对于病情较重的肺栓塞患者，可以采用溶栓治疗。

三、机械通气辅助呼吸。病情危急时，为了维持患者的呼吸功能，可能需要采用机械通气辅助呼吸。

四、介入手术治疗。对于部分肺栓塞患者，可能需要进行手术治疗。 张 伟

■专家链接

张伟，中共党员，漯河市心血管病医院（市六院）心血管内科三病区主任、副主任医师，中华医学会冠心病分会专业委员，河南省心衰学会专业委员，漯河市康复学会专业委员。他多次到郑大一附院、郑州市心血管医院进修，师从张彦周教授、毛幼林教授，取得冠脉介入资质，可独立完成心内科冠脉造影、冠脉支架植入、临时性及永久性起搏器植入、射频消融、肾动脉造影及支架植入等心内科手术，擅长心血管急危重症疾病的抢救和治疗。他发表国家级论文5篇，获漯河市科技成果一等奖一项、二等奖一项，先后被评为抗疫先进个人、青年技术岗位能手等。

宫颈HPV检测与宫颈癌筛查的关系

一、宫颈癌筛查的重要性

宫颈癌是一种严重威胁女性健康的恶性肿瘤。患者如果能够早期发现并进行及时治疗，预后通常较好。因此，宫颈癌筛查对于女性的健康至关重要。宫颈癌筛查可以发现宫颈癌前病变和早期宫颈癌，为患者及时治疗提供了机会，能够降低宫颈癌的发病率和死亡率。

二、HPV检测在宫颈癌筛查中的作用

检测病因。人乳头瘤病毒（HPV）感染是导致宫颈癌的主要病因。通过检测宫颈细胞中的HPV病毒，可以确定是否存在感染以及感染的类型。

宫颈癌筛查包括液基薄层细胞学检查（TCT）与HPV检测。HPV检测是宫颈癌筛查的重要项目之一。

增强筛查准确性。单独进行宫颈细胞学检查（如巴氏涂片或液基薄层细胞学检查）可能存在一定的假阴性率，结合HPV检测可以增强宫颈癌筛查的准确性。

如果HPV检测结果为阳性，即使细胞学检查结果正常，也需要进一步评估和随访，以确定是否存在宫颈癌前病变。

预测风险。HPV检测还可以帮助评估女性患宫颈癌的风险。高危型HPV感染的持续时间越长，患宫颈癌的风险越高。

女性通过定期进行HPV检测可以了解自己的感染状态和风险程度，以便采取相应的预防和治疗措施。

三、宫颈癌筛查的综合方法

目前，宫颈癌筛查通常采用联合筛查的方法，即同时进行宫颈细胞学检查和HPV检测。这种方法可以增强筛查的准确性，减少漏诊和误诊的风险。

对于筛查结果异常的女性，可能需要进一步检查，如阴道镜检查、宫颈活检等，以明确诊断。

总之，HPV检测是宫颈癌筛查的重要手段，可以帮助发现宫颈癌的病因、增强筛查准确性并预测风险。 李丽红

■专家链接

李丽红，漯河市中心医院妇科副主任医师，曾到北京大学第一附属医院进修，是河南省医院协会盆底康复分会第一届委员会委员、河南省临床肿瘤学会妇科肿瘤专业委员会委员、中国整形美容协会女性生殖整复分会第三届理事。她曾在中文核心期刊发表论文十余篇，参编全国高职高专院校临床医学教材，擅长妇科良（恶）性疾病规范诊治、腹（宫）腔镜微创手术和盆底疾病诊治等。

漯河市中心医院
LUOHE CENTRAL HOSPITAL 1916
（漯）医广【2024】第01-02-001号
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）

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼