市卫生健康委推动“豫健护理到家”工作

打通健康服务“最后一公里”

家属不会更换尿管、胃管怎么办？家中长期卧床的老人出现压疮，不方便去医院怎么办？新生儿脐带需要换药怎么处理？为进一步创新护理服务模式，破解护理服务的“最后一公里”，增加护理服务供给，满足人民群众多样化、差异化的护理服务需求，市卫生健康委精准发力，全力推动“豫健护理到家”工作提质增效，切实提高群众的健康满意度。

市“豫健护理到家”工作自2024年6月开展以来，18家二级以上公立医院1602名护士参与此服务，首批可提供9大类71项居家护理服务，为患者提供上门护理服务。

各医疗机构依托手机APP、微信公众号等线上平台，添加“护理到家”模块。出院患者或罹患疾病且行动不便的特殊人群只需要线上“一键预约”，由医院的注册护士“一键接单”，即可享受线上申请、线下服务的院外延续护理服务。为保证线上服务质量，各医院加强准入管理，制定服务人员准入标准，要求必须是专科护士或具备5年以上工作经验的护师及以上技术职称。网约护士需要经过相关技能和工作流程培训，考核合格后方可在互联网医院平台注册。提供上门服务的同时，各医疗机构还严格保护患者隐私，制定了医疗风险防范与处置、医疗废物处置等制度和技术操作规范。

同时，市卫生健康委聚焦群众需求，动态调整服务项目清单。“豫健护理到家”工作开展以来，累计服务患者459人次，其中提供居家护理服务420人次、线上护理咨询业务39人次，成功帮助众多患者解决了“出门难”的就医困境，得到了群众的好评。 黄 璟

漯河医专二附院完成豫中南首例
改良Swanson假体人工第一跖趾关节置换术

近日，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）足踝外科成功完成了豫中南首例改良Swanson假体人工第一跖趾关节置换术。

患者今年39岁，十年前发现双足踇趾向外偏，一年前自觉畸形加重，活动后关节红肿、疼痛明显，休息后缓解，病情反复并逐渐加重。近期，患者通过休息及药物治疗效果均不明显，严重影响生活，并出现了跛行步态，便慕名到漯河医专二附院足踝外科就诊。该科主任陈宏峰及其团队经过详细询问、查体及仔细阅片，了解到患者有十余年的类风湿性关节炎的病史，并已出现全身多个小关节的破坏，有些部位关节破坏已经影响了相关功能。了解到患者希望纠正踇趾偏斜畸形的同时保留关节活动功能的诉求后，陈宏峰建议患者行人工第一跖趾关节置换术。这种手术可以保留患者跖趾关节活动度，而且对今后生活质量影响不大。

由于改良Swanson人工第一跖趾关节置换手术尚属豫中南首例，陈宏峰高度重视，为患者制订了周密的手术方案。随后，手术如期进行并顺利完成。目前，患者恢复良好，已经回归正常生活。

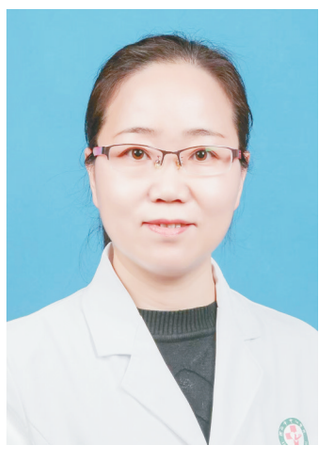
“人工第一跖趾关节置换术和第一跖趾关节融合术是目前治疗重度踇外翻的有效方法。相对于第一跖趾关节融合术使跖趾关节处于一个固定的位置，患者上下楼、跑步不便，人工跖趾关节置换术不仅极大缓解了患者的疼痛，且使患者跖趾关节的活动度接近于正常人水平。这对于有生活质量要求的患者来说是一个最佳选择。”陈宏峰介绍，随着人工跖趾关节假体质量的持续改进及跖趾关节置换手术水平的不断提高，人工第一跖趾关节置换术正成为重度踇外翻治疗方法中令人期待的治疗方式。 刘 旭

HPV疫苗是如何发挥作用的

宫颈癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤，其病因明确，可防可治，主要由高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染引起。2006年，全球首个HPV疫苗上市，HPV疫苗成为目前世界上第一个用于预防恶性肿瘤的疫苗。

HPV疫苗分为预防性疫苗和治疗性疫苗。大多数传统疫苗都是灭活病毒，是预防病毒感染的疫苗，其作用原理是将已经杀死的病毒注射到人体内，刺激机体产生免疫应答，产生抗体，从而达到预防疾病的效果。人乳头瘤病毒具有严格的种属特异性和组织特异性，难以进行体外培养或在其他动物体内繁殖。因此，目前已上市的以及研制中的疫苗大多属于基因工程疫苗，就是去掉人乳头瘤病毒的外壳后人工仿制一个假病毒。接种后，人体的免疫系统就会牢牢记住这个假病毒的样子，而且其产生的抗体滴度相当于自然感染产生的10倍以上。当真正的HPV病毒侵入人体，人体的免疫系统就会调动体内的抗体消灭他们，因此就可以预防人乳头瘤病毒的感染。但是，对已经感染HPV者无效。目前已经上市的预防性HPV疫苗包括5种，分别是2016年上市的进口二价疫苗希瑞适、2017年上市的进口四价疫苗佳达修、2018年上市的进口九价疫苗佳达修、2019年上市的国产二价疫苗馨可宁和2022年上市的国产二价疫苗沃泽惠。

那么，什么是治疗性HPV疫苗呢？E6、E7蛋白作为人乳头瘤病毒的早期致癌蛋白，通过与宿主细胞的抑癌蛋白结合，会使抑癌蛋白失去活性，从而导致宿主细胞的无限繁殖（致癌）。治疗性HPV疫苗主要是以E6和E7作为靶抗原，诱导机体产生特异性的细胞免疫，清除人乳头瘤病毒的持续感染，阻止病情进展及恶化。但是，目前治疗性的HPV疫苗多处于临床一期或二期研究中，尚无治疗性HPV疫苗上市。 冯春蝶



■专家链接

冯春蝶，市中心医院（漯河医专一附院）妇产科副主任医师。她硕士毕业于青岛大学，曾在北京大学第一医院进修，擅长妇产科常见病尤其是妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、产科急危重症的诊治。

养肝健脾润燥

中医专家支招春季养生防病

新华社北京2月14日电（记者 田晓航）春季万物复苏，阳气升发，人们应如何顺应自然规律养生防病？在国家中医药管理局14日举行的新闻发布会上，中医专家介绍，春季应注意养肝健脾润燥，并做好个人防护，预防呼吸道感染等传染病。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春季与肝相应，肝藏血、主疏泄，肝血不足人易疲乏困倦，肝疏泄失调会出现肝气郁结或肝火上炎，肝气也可能影响到脾胃。因此，饮食要“省酸增甘以养脾”。可选择香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等辛味和甘味食物助阳气升发，避免过多食用酸涩类食物影响肝气升发；脾胃弱者可食用小米粥、南瓜粥帮助养脾；应对春燥可选择藕、马蹄等食物。

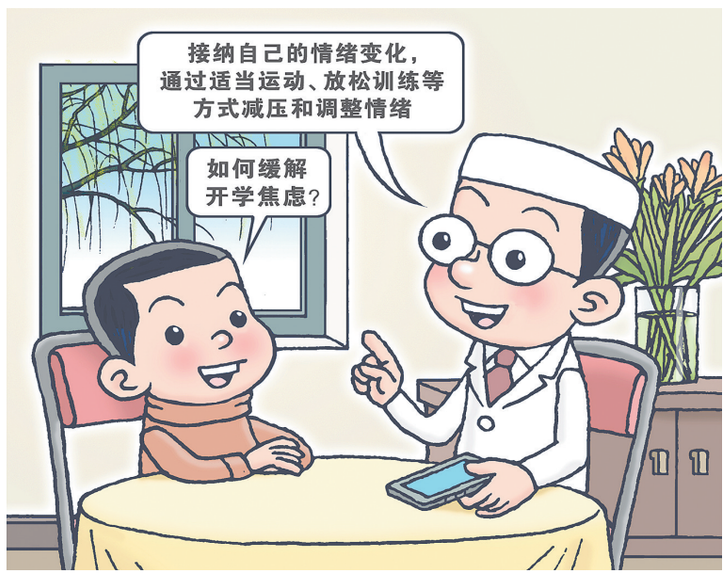
起居方面有哪些注意事项？张晋介绍，春季应夜卧早起，尽量在晚上11点前入睡、早晨7点前起床；外出活动的时候要防风寒，重点护好头部、颈部、肩部、背部；可选择打太极拳、八段锦等轻柔的活动，防止过度出汗。

春季也是传染病的流行季节，做好个人防护有助于预防流感等传染病。

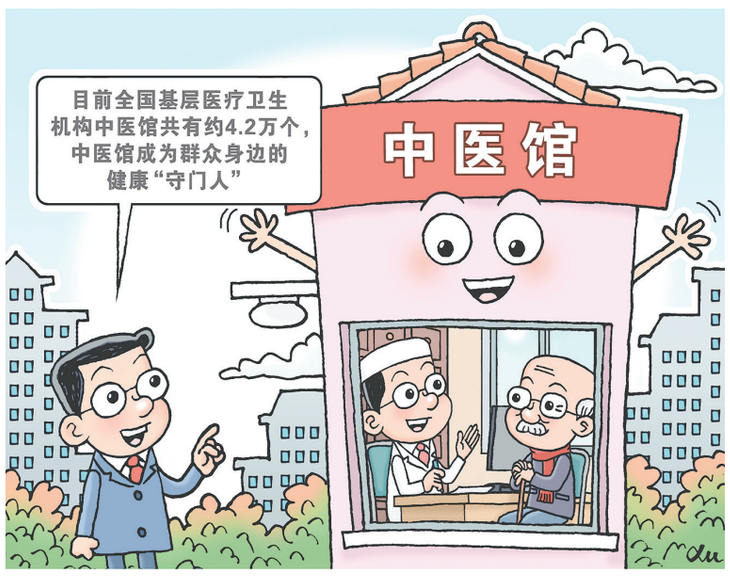
首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏说，春季乍暖还寒，昼夜温差较大，宜适度“春捂”，根据气温变化增减衣服，以防一寒一热引起感冒。

“春季出现的传染病多属于中医‘温病’的范畴，常常表现为发热、咽痛等风热证候。”李敏说，可用药食同源的菊花、苏叶、陈皮煎汤代茶饮用，以帮助疏风清热、散寒、和胃，食欲欠佳者可加炒麦芽、炒山楂，口干明显者可加百合或麦冬。

漫说健康



新学期，不少青少年面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。专家建议，家长和学校应引导孩子接纳自己的情绪变化，通过适当运动、放松训练等方式调整情绪。同时，提前调整作息时间，逐步适应新的生活节奏。此外，制订合理的学习计划、主动参与社交活动都是缓解开学焦虑的有效方法。**新华社发**



记者从国家中医药管理局2月14日举行的新闻发布会获悉，目前全国基层医疗卫生机构中医馆共有约4.2万个，中医馆成为群众身边的健康“守门人”。 新华社发

市妇幼保健院（市三院）

成功救治肺栓塞患者

2月13日，一名患者及其家属专程到市妇幼保健院（市三院）呼吸与危重症医学科，为该科主任谷云凤及医师马亚芹、许珂送来锦旗表达谢意。

日前，该患者无明显诱因地出现胸闷和气喘症状，且在活动后症状明显加重，并伴有濒死感，遂紧急前往市妇幼保健院就诊。门诊医生进行初步检查后发现，该患者的D-二聚体水平远超正常范围，考虑为肺动脉栓塞。

鉴于患者病情的严重性，该院立即启动肺动脉栓塞诊治绿色通道。通过急查CT-血管成像，迅速诊断出该患者患有右肺动脉干及多支肺叶动脉的多发性肺栓塞。病情危急，患者随时可能出现呼吸心跳骤停。

面对紧急情况，该院呼吸与危重症医学科迅速制订了周密的诊疗计划，并将该患者转入ICU进行紧急治疗。经过三天的全力救治和精心护理，该患者的病情逐渐平稳。复查下肢深静脉超声显示，患者静脉血栓并未明显延展，为后续治疗奠定了坚实基础。随后，该患者从ICU转出，继续接受后续治疗，最终顺利出院。

肺栓塞作为一种潜在的致命性疾病，及时诊断和治疗至关重要。此次成功救治展现了市妇幼保健院医疗团队出色的应急处置能力。

许 珂 荆 明

慢性病防治小知识

慢性病指长期存在且难以治愈的一类疾病，致死率较高。该病高危因素有吸烟、饮酒、不健康饮食等，常见的慢性病有冠心病、脑卒中、高血压病、高脂血症、糖尿病等，需要针对患者具体疾病进行治疗，且要长期应用药物。

慢性病的危害

1.引起心理负担。慢性疾病通常表现为病情发展速度缓慢，患病期间可能对患者心理造成负担，长此以往可能增加抑郁症、焦虑症等精神疾病的患病概率，从而导致身体抵抗力下降。

2.加重经济负担。慢性疾病患者通常需要长期用药以及定期复诊，可能对患者的经济造成负担。慢性病中经济负担和经济风险较大的为心血管疾病和糖尿病患者。

3.损害身体健康。慢性病可能导致患者脑、心、肾等重要脏器的损害，严重影响患者的生活质量。如：心脏的损害，比较常见的如心肌梗死、心力衰竭等；肾脏的损害，容易引起肾功能衰竭；脑的损害，如脑血管病变、动脉硬化，严重的会出现脑卒中，导致肢体活动障碍、单侧偏瘫。

9.易诱发并发症。糖尿病患者可能出现感染、酮症酸中毒、肾病、视网膜病变等，高血压患者可能并发冠心病、脑出血等，冠心病患者可能出现心力衰竭、心律失常、脑供血不足等。

如何预防慢性病

1.合理饮食。合理安排每日热量摄入，优化碳水化合物摄入，增加膳食纤维、优质蛋白摄入，注重矿物质和维生素摄入，选择健康脂肪摄入，适量摄入钠盐。遵循“三减三健”。“三减”是指减盐、减油、减糖，“三健”是指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

2.膳食均衡，平衡膳食。食物宜多样、以谷类为主，保持饮食多样化，以确保摄入各种营养。

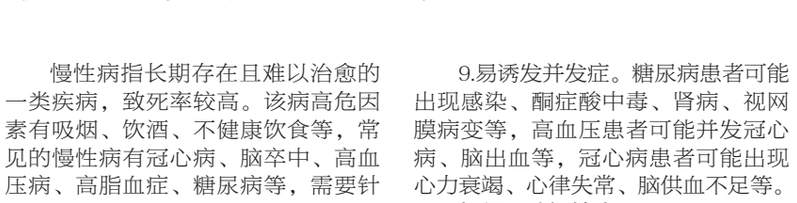
3.适量运动，增强体质，提高自身免疫力，并戒烟限酒。

4.保持心理平衡，减轻压力。

5.保证充足的睡眠时间，作息规律。

6.定期体检，坚持定时监测血糖、血压、血脂。出现症状要及时就诊、规范治疗、合理用药，积极预防并发症，提高生活质量。

召陵区疾控中心提供



春季如何防治骨质疏松

春季适合进行户外活动，是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍，骨质疏松是一种骨骼疾病，指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏，导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况，会增加骨折风险。骨质疏松是老年人常见疾病，但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议，多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品，以及富含维生素C的食物如新鲜的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质。

适当进行户外运动有利于骨骼健康。李晓说，运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少，还可以改善肌肉力量并增强灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动，推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说，阳光能够促进体内活性维生素D的生成，有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点，每次15分钟至30分钟，每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议，日常生活中要保持地面的干燥，清理过道上的杂物；座椅不能太软、太低；浴室要做好防湿滑措施，加装稳固的扶手并放置防滑垫；老年人外出时也要注意安全。

据《人民日报》

过完节 你的牙龈还好吗

春节过后，很多人的牙龈红肿出血症状似乎更严重了，这是怎么回事呢？

生活不规律给牙周埋雷

春节期间不规律的饮食和作息是引发牙周问题的重要原因。假期里，各种聚会不断，高糖、高脂肪、高盐的食物摄入过多，蔬菜水果相对不足，加上熬夜导致睡眠不足，容易引发人体免疫力下降。

此时，口腔内的细菌在这种环境下大量繁殖，牙龈组织受到刺激，就会出现红肿、出血等问题。

返岗焦虑情绪成导火索

焦虑情绪看似无形，但对我们的身体健康能产生重要的影响。我们感到焦虑时，身体会分泌肾上腺素、皮质醇等激素，这些激素会影响免疫系统，使身体处于应激状态。在这种状态下，口腔内的细菌更容易滋生，从而引发牙周炎症。

此外，节后工作任务堆积，心理压力增大，焦虑情绪可能进一步加重，导致很多人的牙周炎症加重。

牙周的“春节综合征”这样缓解

调整心态：尝试通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松身心，减轻工作压力。合理安排工作时间，制订清晰的工作计划，避免紧张工作带来的焦虑感。

改善饮食：节后饮食要尽量清淡，多吃蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，增强身体免疫力。减少辛辣、油腻、刺激性食物的摄入，避免加重上火症状。多喝水，保持口腔清洁，减少细菌滋生。

清洁口腔：使用巴氏刷牙法每天早晚刷牙，每次刷牙不少于3分钟，确保牙齿的每个面都能得到有效清洁。饭后使用牙线或漱口水清除食物残渣和牙菌斑。定期更换牙刷，每三个月至四个月更换一次。

及时就医：如果牙龈问题持续未缓解，如牙龈红肿、出血或伴有疼痛、口臭等症状，应及时就医。

此外，应养成定期复诊进行牙周维护的良好习惯，建议每半年至一年进行一次牙周复诊。**据《北京青年报》**

本版组稿：李永辉 王夏琼

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