

漯河市医学会 胸外科专业分会成立

8月31日,漯河市医学会胸外科专业分会成立大会暨胸外科学术交流会议在市中心医院举行。会议由市医学会主办、胸外科专业分会与市中心医院共同承办。

会议特邀省医学会胸外科专业委员会候任主任委员李向楠,省医学会胸外科分会常务委员、省医学会胸外科分会第一届青年委员会主任委员杨洋等多位知名专家莅临指导。全市各级医疗机构胸外科专家、骨干医师等参会。

会议宣读了成立漯河市医学会胸外科专业分会的决定及第一届委员会名单。经民主选举,市中心医院心胸外科副主任马广耀当选首届主任委员。

马广耀表示,将恪尽职守,团结全市胸外科的同道,以学术引领、技术惠民、协同发展为宗旨,推动分会成为医师之家、“学术之桥”、创新之源。

仪式结束后,多名专家围绕胸外科热点问题展开深入探讨,学术内容涵盖肺移植、肺癌诊疗、肺结节管理、微创技术等,既有理论高度,又有实践指导意义。

本次会议不仅是学术盛宴,还是我市胸外科事业协同发展的新起点。漯河市医学会胸外科专业分会将定期举办学术沙龙,开展手术演示、理论培训等活动,推动区域胸外科诊疗同质化、标准化发展。同时,还将加强与省级、国家级学会的联动,引入优质资源,提升区域影响力。

张云昊



漯河医专二附院

多学科协作让患者获新生

近日,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)妇产科在多学科团队的配合下,成功为一名晚期卵巢癌患者实施了肿瘤细胞减灭术。

患者59岁,5天前因下肢静脉血栓在该院介入科放置下肢静脉血栓滤网,住院期间超声发现盆腔包块。经盆腔磁共振检查,考虑患者右侧卵巢黏液性囊腺癌伴腹膜转移、盆腔淋巴结转移,遂转入妇产科。经详细询问病史及严格查体发现,患者腹胀严重,肿瘤直径20cm,伴腹膜转移,且合并高血压病、冠心病(冠状支架置入术后)、脑梗死及慢性肾功能不全等疾病。加之患者下肢静脉血栓滤网放置术后,若进行手术风险极高。患者术中术后易出现急性心力衰竭、急性肾衰竭等并发症。若不进行手术,患者腹部症状难以改善,有可能出现恶病质加重。

该院妇产科团队先进行科内疑难病例讨论,随后邀请心内科、急诊医学科、肾病学科、普通外科、肿瘤科、医学影像科、营养科及麻醉科进行会诊,制订周密的治疗计划。在麻醉科、手术室的配合下,妇产科联合普通外科为患者进行了全子宫切除术+双侧附件切除术+盆腔淋巴结活检术+阑尾切除术+肠系膜及肠管表面病灶切除+大网膜切除术+腹膜病灶切除术+脾门病灶切除术。手术顺利完成。目前,患者病情稳定处于康复期,下一步将转肿瘤科进行化疗。

据该院相关负责人介绍,卵巢癌是指生长在卵巢上的恶性肿瘤,其中90%~95%为卵巢原发性癌,另外5%~10%为其他部位原发的癌转移到卵巢。由于卵巢癌早期常无症状,即使有症状也不特异,筛查的作用又有限,因此早期诊断比较困难,就诊时60%~70%已为晚期,而晚期病例又治疗效果不佳。因此,虽然卵巢癌的发病率低于宫颈癌和子宫内膜癌,居妇科恶性肿瘤的第三位,但是死亡率却超过宫颈癌及子宫内膜癌之和。关键在于早诊早治。 刘可涵 刘 旭

移动护理系统上线

9月1日,移动护理系统在市二院全面上线,为患者带来管理服务新体验。

新型移动智能护理车不同于以往笨重的手推车——它集治疗、护理、电脑于一体,既可以放置病人药物与基本护理器材等,又实现了护理人员随时随地了解患者信息、治疗项目、书写护理文书等,省时省力、便捷高效,有效减轻了护士的负担。

移动护理系统以医院信息系统为支撑平台,利用无线局域网传输信息,抓取HIS系统的数

据,改变传统的护理工作模式。护士通过手持移动护理PDA扫码可以自动识别患者身份、核对医嘱,开展各种治疗项目的查询、核对等,围绕护理文书、护理计划及健康宣教等护理业务逐步改进工作流程。

在护士站智慧大屏上,患者信息实时更新,护理内容分类显示,重点项目一屏尽览。告别传统手写白板,减少人工转抄差错,相关人员通过点击和切换不同场景,可以共同了解当天的工作安排及注意事项。

王 威

健康课堂

剧烈运动后别急着做拉伸

很多人都知道运动之后要做拉伸。人们普遍的做法是刚运动后立刻进行长时间的静态拉伸,一个动作保持30秒以上。其实,剧烈运动之后马上就做静态拉伸并不是最佳选择。

这是因为剧烈运动后肌肉处于疲劳状态,肌纤维可能存在微小的损伤。这时做强力静态拉伸可能加剧微损伤,影响肌肉的恢复和生长潜力。而且,剧烈运动之后,神经系统处于兴奋状态,深度拉伸可能增强不适感。

因此,剧烈运动后要先进行“冷身”,也就是做5分钟至10分钟的低强度有氧活动,比如慢走、慢骑自行车等,帮助心率平缓下降,促进血液循环带走代谢废物。

冷身之后可以做一些轻柔的动态拉伸,比如摆腿、绕肩;或做一些温和的静态拉伸,保持10秒至15秒,以无明显痛感为宜。其主要目的是缓解紧张感,促进放松。

另外,可以以保持需要保持较长时间、追求增强柔韧性的深度静态拉伸安排在非运动日,作为一次单独的柔韧性训练。

据《保健时报》

白露养生重在润燥、保暖、调畅情志

9月7日我们迎来秋季的第三个节气——白露。中医专家介绍,此时气温下降明显、昼夜温差增大,容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病,养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍,白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”,南方闷热感大幅减弱。虽然清晨露水凝结,但是空气整体趋于干燥。偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损,引发感冒、咳嗽、哮喘等;另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外,这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

为顺应白露节气的特点,人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养?

杨涛说,这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物,适量进补红枣、山药等温性食物,少食辛辣、生冷食物;早睡早起,保证充足睡眠;选择健步走、太极拳、八段锦、五禽戏等轻度运动,避免过度劳累;通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力,保持心情舒畅。

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示,白露时节需要逐步增加衣物,以穿上后“身体略微有点凉意”为度。但此时昼夜温差较大,“午热晚凉”特征突出,因而民间也有“白露身不露”的说法,强调这一时节早晚外出要增加衣物,保护好腹、胸、背、脖颈、关节、脚等重要部位,以免寒邪侵袭人体。老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤其需要注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说,每晚用40℃左右的水泡脚15分钟,水中加适量艾叶或生姜,能够促进血液循环,驱散寒湿,预防关节冷痛、脾胃虚寒、腹泻等问题。轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气;按压太冲穴可调畅气机,缓解秋季情绪抑郁。

据新华社

白露过后容易患哪些疾病

胃的运动消化功能。如果立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪、损伤脾胃,腹泻、下痢等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,立秋之后应少食瓜豆类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

心脑血管疾病

昼热夜凉,气候寒热多变,许多旧病,如慢性肺病、胃病、骨关节病、心脑血管疾病等易复发。医生特别提醒抵抗力不强的中老年人,这个时期应在日常生活中注意防护,以免早晚低温下外周血管收缩、血压升高,诱发心脑血管疾病。

秋燥

白露节气中要预防秋燥,燥邪伤人,容易耗人津液,从而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。预防秋燥的方法很多,可适当多服一些富含维生素的食品,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参等,对缓解秋燥有良效。

感冒

白露过后,阴气逐渐加重。秋风飒爽,白露是一个表征天气转凉的节气。虽然白天的气温仍可达30多摄氏度,但夜晚会较凉,日夜温差较大。



秋季到来,不少过敏性鼻炎患者开始面临季节性复发的困扰。专家提醒,鼻炎患者要当心秋季花粉的“隐蔽危害”,采取科学物理防护、规范用药等方式应对。

据新华社

若下雨则气温下降更为明显,容易感冒。因此,要注意早晚添加衣被,不能袒胸露背,睡卧不可贪凉。所谓

“白露勿露身,早晚要叮咛”说的就是这个道理。

据央广网



9月5日,市妇幼保健院(市三院)组织志愿者走进郾城区李集镇潘付刘村,开展“百名医师家乡行”义诊。眼科医生利用巡诊车上的专业设备,为村民提供视力检查、眼底筛查等服务。

荆 明 摄

刷牙你做对了吗

刷牙误区

1. 横向刷牙。长期横向拉锯式刷牙、刷牙用力过猛或者使用刷毛过硬的牙刷,都会造成牙颈部的磨损。
 2. 刷牙时间过短。有人每次刷牙时间只有匆匆几十秒。其实,刷牙时间应保持在3分钟以上。
 3. 只刷牙不刷舌头。舌面上有许多小的突起乳头,高低不平,极易成为藏匿病菌的温床。如不注意定期清洗,舌苔上的细菌便会悄悄生活在舌头细缝里,并逐渐侵害到牙齿、牙龈、咽喉,引发口臭,严重者甚至会诱发口腔、呼吸道等疾病。
 4. 牙刷长期不更换。牙刷用久了就会“开花”,不仅细菌丛生,还会损伤牙龈。一般情况下,建议三个月更换牙刷。
- 巴氏刷牙法(Bass法)。这是目前临床广泛推荐的科

学刷牙方法,特别适合用于预防龋齿、牙龈炎和牙周病。

步骤分解:

1. 握好牙刷——像握笔一样握住牙刷,防止用力过猛伤害到牙龈。
2. 刷毛角度对准牙龈沟——让刷毛与牙齿表面呈45°夹角,刷毛一半覆盖在牙齿上,一半轻贴在牙龈边缘。
3. 小幅度水平震颤——每次刷2颗至3颗牙齿,用手腕带动刷头,进行短距



■专家简介

薛发义,主任医师,市三院口腔科主任。他毕业于华中科大同济医学院,曾进修于第四军医大学、西安医科大学、北大口腔医学院、武汉大学口腔医院。他是河南省口腔医学会常务理事、河南省口腔医学会颌面外科专委会及牙体牙髓专委会常委、河南省医院管理协会口腔分会常委,漯河市医学会口腔专业分会主任委员、漯河市种植质控中心主任、漯河市科技带头人,擅长口腔颌面外科手术、牙槽外科手术、种植牙手术以及牙颌畸形手术矫正、复杂牙体牙髓病及根尖周病的治疗,复杂牙体牙列缺损修复、老年牙病的治疗及修复。

本版组稿: 王夏琼

