

健康快讯

漯河市微循环学会成立

9月9日，漯河市微循环学会成立大会在漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）召开。全市各级医疗机构微循环及相关领域专家学者、医护人员代表等参会。

会议选举出第一届理事会。学会筹备组负责人成瀚当选为第一届理事会理事长。市六院院长王彩虹、漯河医学高等专科学校护理学院院长刘淑霞、漯河医专二附院副院长曹鹏克当选为名誉理事长。

微循环作为生命科学的重要组成部分，对于维持人体正常生理功能、防治各种疾病具有至关重要的作用。漯河市微循环学会的成立，顺应了医学发展的潮流，符合广大微循环工作者的共同愿望。学会将紧紧围绕宗旨和任务，不断推动微循环研究成果

的转化与应用，并加强人才培养和队伍建设，积极开展科普宣传活动，推动我市微循环事业的发展。

成瀚表示，学会将围绕聚焦学术前沿、引领学科发展，强化科研创新、提升服务能力，加强人才培养、夯实发展根基，深化科普宣传、增强全民健康素养，加强自身建设、凝聚学会力量等方面开展工作。

刘淑霞表示，漯河市微循环学会的成立，搭建了“院校+医院”的合作桥梁。漯河医学高等专科学校将全力支持学会工作，积极参与学会组织的学术研讨、技能培训、科普宣传等活动，推动微循环护理技术的推广与创新，为提升漯河市微循环护理技术水平、守护群众健康贡献力量。

刘 旭

专业守护银龄健康

市中心医院老年专科护理门诊运行一个月以来，以其专业、细致、温暖的服务深受老年患者和家属的认可。多名老人通过干预用药依从性增强、功能状态改善，照护者负担明显减轻。目前，门诊已免费接诊60余名老年患者，提供各类服务百余次。门诊还通过举办健康讲座等多种形式开展科普宣传，累计覆盖超2000余人次。

7月29日，在市卫生健康委的指导下，市中心医院老年专科护理门诊揭牌，成为全市首家专注于老年人护理服务的门诊平台。门诊由6名具备省级资质的老年专科护理专家轮流坐诊，每周一至周五上午开放服务。门诊核心服务内容包括老年综合评估（CGA）、慢性病个性化管理、安全与照护指导、心理健康支持、延续性护理。

张冰雅



头晕、气短、心悸……

出现这些症状可能是心脏“超重”了

不管干什么事儿都打不起精神，走几步路就气喘，甚至还会头晕、昏厥，出现这些症状可能是心脏“超重”了！这种看似假“小众”的疾病——肥厚型心肌病其实暗藏危险，公众该如何识别并正确防治？

专家说，心脏可以比作一间设计精良、布局合理的精装房，房间比例协调，墙面薄厚均匀，血液可以顺畅流动。但有一天，其中一堵墙（通常指左心室和右心室之间的室间隔）开始异常增厚、变硬，逐渐向内挤压房间空间，阻碍血液流动，就是肥厚型心肌病（HCM）的典型表现。据数据统计，肥厚型心肌病已成为青少年和运动员猝死的主要原因之一。

那么，哪些因素会导致心肌增厚？专家说，约60%的患者有家族史，多数为常染色体显性遗传。如果父母一方患病，子女有50%的概率携带致病基因。还有基因突变。目前已发现超20种致病基因，多为编码心肌肌小节蛋白基因发生突变，使心肌细胞排列紊乱，就像是胡乱堆砌的砖墙。

部分患者在疾病早期可能没有症状，日常生活正常，往往在体检或因其他检查时意外发现心

脏杂音或心电图异常；一些患者可能会随着疾病进展出现呼吸困难（气短）、胸痛、心悸、乏力、头晕等症状，甚至会面临猝死风险。

如何精准识别心脏里的“厚墙”？专家表示，通过听诊器、超声心动图、遗传学检测、心脏磁共振（CMR）等手段都可以识别肥厚型心肌病，而治疗包括生活方式管理、药物控制、微创治疗等。患者一定要避免剧烈竞技性运动和过度劳累，保持健康体重，均衡饮食，严格限制酒精摄入，避免喝浓茶、咖啡等。通过药物治疗可降低心脏“狂飙”冲动，缓解胸痛，改善心脏舒张功能，让僵硬的心肌“软下来”。如果病情严重，可通过室间隔心肌切除术、酒精室间隔消融术、超声引导下经皮心肌内室间隔射频消融术等进行治疗。

专家提醒，一定要重视筛查与遗传咨询。所有HCM患者的一级亲属（父母、兄弟姐妹、子女）都应进行超声心动图和心电图筛查。建议从青春期开始或根据家族史和医生建议更早开始筛查，有明确致病基因突变的患者可对亲属进行基因检测。

据《西安晚报》

新学期伊始，这份“健康锦囊”请收好

新学期伊始，一些学生还没从假期状态“切换”过来，有的学生因为环境变化、天气转变而出现身体不适。专家提示，刚开学的这段时间正是学生快速适应校园生活、预防秋季常见病的关键时期，科学调整生活方式尤为重要。

天津医科大学总医院儿科医学中心主任郑荣秀表示，开学后，由于气温逐渐下降，早晚温差增大，加上生活、学习节奏加快，校园人员密集，孩子容易出现多种健康问题。从临床接诊数据来看，秋季儿

童高发疾病及常见健康问题主要集中在呼吸道感染疾病、消化道疾病、适应障碍引发的健康问题等。

郑荣秀表示，在呼吸道感染病中，感染性的疾病以普通感冒、流感、支原体肺炎最为常见。此外，秋季空气干燥，花粉和尘螨等过敏原增多，过敏体质的孩子容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒等过敏性症状，有哮喘史的孩子也容易哮喘发作，家长应注意防范。

轮状病毒感染、诺如病毒感染、部分

细菌性肠炎等消化道疾病也是秋季开学季的高发疾病。郑荣秀表示，若孩子出现食欲不佳、呕吐、腹泻、腹痛、低热、乏力等症状，要暂停油腻、生冷食物，改为米粥、面汤等易消化饮食，减轻肠胃负担。若腹泻次数多或呕吐频繁，需要补充口服补液盐，少量、多次饮用，预防脱水。

此外，适应障碍引发的健康问题也应引起关注。专家介绍，刚开学，一些学生因为作息改变、学习紧张等容易引发情绪焦虑，有的学生会出现头痛、腹痛、乏

据新华社

市三院

亲情陪产服务受欢迎

士的鼓励与引导下，最终顺利将刚出生孩子的脐带剪断。接着他放下无菌剪刀后立刻俯身看着妻子，两人相视一笑，眼睛里噙满泪水。

“从进病房开始，医护人员就一直忙前忙后，手把手教我剪脐带，感觉特别安心。这一刻，我才真正‘接住’了这个小生命，也更懂得了妻子从怀孕到生产的不容易。”该男子小心翼翼地轻抚着宝宝的小手，言语里充满温柔，同时表达了对医护人员的感谢。

谈及这次特殊的经历，这名男子坦言，是医院的亲情陪产服务让他实现了全程参与妻子分娩的愿望。

“陪产过程中，护士会定时查看我妻子的身体状况，并给她擦汗、喂水，用专业的护理缓解她的不适。她们还随时解答我们夫妻俩的疑问，让我们始终安心。”这名男子说。

“孩子爸爸陪产剪脐带可以让产妇在亲人与医护人员的双重陪伴下更有安全感。”市三院产科护士长邢孟琴说。邢孟

琴还介绍，医院今年刚推出亲情陪产服务。为了确保每一名产妇和新生儿的安全，她们会提前对母婴健康状况进行全面评估，制订个性化陪产方案，并在陪产过程中进行一对一专业指导。从产前的知识科普、心理疏导，到产中的操作指导、风险把控，再到产后的护理教学、康复建议，每一个环节都细致入微。

“多数陪产的家属都反馈我们的服务非常贴心，专业且充满关怀，让他们感到温暖。”邢孟琴说。

带状疱疹后遗神经痛的阻滞治疗

一级传送到大脑的。神经阻滞疗法的原理就是在疼痛信号传导的路径上，通过注射药物直接“中断”或“干扰”这些错误信号。

神经阻滞治疗是一种微创介入治疗，由疼痛科医生在门诊或治疗室完成。

精准定位：医生会根据您的疼痛区域，判断是哪一根或哪几根肋间神经出了问题。通常借助超声或X光（C臂机）等影像设备进行实时引导，确保针尖准确到达目标神经周围，非常安全精准。

实施注射：皮肤消毒后局部麻醉后，医生会用很细的针在影像引导下抵达目标

位置，注入配制好的药物。

治疗过程：整个过程患者通常是清醒的，感觉就像打针一样。治疗时间短，一般十几分钟即可完成。

神经阻滞的优势有以下几点：精准高效，直接作用于病灶；副作用小，药物主要作用于局部，避免了长期口服止痛药带来的胃肠道、肾脏等全身副作用；改善生活质量，迅速缓解疼痛，帮助患者恢复正常睡眠和日常生活，重拾生活信心。

神经阻滞通常需要一个疗程（一般3次~5次，每周一次）的治疗。对于顽固

性疼痛，可能需要联合其他治疗方法（如脉冲射频、药物等）进行综合管理。患者治疗后，需要注意治疗部位24小时内保持干燥清洁。治疗后疼痛可能有明显缓解，但请遵医嘱继续按时口服药物，以巩固疗效。

带状疱疹后遗神经痛虽然顽固，但并不是无药可医，越早干预，效果越好。一旦确诊PHN，应尽早考虑神经阻滞治疗，以免疼痛慢性化、复杂化。神经阻滞治疗是一种重要的微创介入技术，患者要前往正规医院的疼痛科就诊。

漯河市第三人民医院 范振宇

诚信二院·健康万家

经常有人因为脸上的黑痣而苦恼。那么，这些小黑点到底是什么东西，又有什么影响？一定要铲除干净吗？

皮肤色素痣（俗称黑痣）是黑色素细胞在皮肤局部异常聚集形成的良性肿瘤。约99%的色素痣伴随终生且无害。它们可能出现在出生时（先天性痣），或在儿童至中年期逐渐显现（获得性痣），大小、颜色、形态各异，是人体常见的皮肤标记之一。

普通色素痣有三大常见类型。交界痣：扁平、褐色，多见于儿童，痣细胞位于表皮与真皮交界处。复合痣：轻微隆起，可能带毛发，痣细胞同时存在于表皮和真皮层。皮内痣：半球形凸起，常见于成人，痣细胞完全位于真皮层内。



这些类型的色素痣都是良性的病变，除了影响美观，不会对我们的健康造成危害。但是有一种色素痣叫恶性黑色素瘤，是一种来源于黑色素细胞的高度恶性肿瘤，会危及我们的健康，五年生存率低。因此，要警惕恶性黑色素瘤的发生。

恶性色素瘤表现为不对称性，边界模糊、不规则，颜色分布不均，直径大于6毫米。若突然变大、破溃、出血、刺痛、周围出现新生“黑点”等，要及时到正规医院皮肤科就诊。皮肤科医生会通过皮肤镜检查结构，必要时行病理活检。一般的治疗方法有两种：激光点痣。利用激光产生的高能量光束直接作用于痣细胞所在的皮肤层，通过光热效应破坏痣细胞及色素颗粒，使其分解后被身体代谢掉，从而达到去除痣的目的。手术切除。在局部麻醉下，医生用手术刀或专用工具完整切除痣组织，并根据伤口大小进行缝合。切除后的组织可送至病检，明确痣的性质（良性或恶

带您了解色素痣

性)。激光点痣和手术切除各有优势，如何选择要权衡痣的性质、治疗目的和个人情况。对于可疑恶性或高风险痣，手术切除是更安全、更彻底的方法；而对于良性小痣，激光点痣在专业操作下也可达到美观效果。患者无论选择哪种



专家介绍

侯严可，副主任医师，河南省康复医学会修复重建外科分会委员、漯河市整形烧伤医学专业委员会副主任委员。他毕业于郑州大学美容医学专业，曾在第四军医大学西京医院全军整形外科研究所、郑大一附院、郑大五附院整形外科进修学习。他发表国家级杂志论文数篇，获科技成果奖5项。

侯严可

健康课堂

多喝水能防秋燥吗

关系密切。

杨涛说，“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对。燥伤人的核心是津液不足。这个津液是指机体一切正常水液的总称。它不仅是水，还包括气运化生成的其他维持生命活动的液态物质，比如唾液、胃液、关节液等。

一方面，喝水是防秋燥的基础。水是津液的主要来源，及时补水能直接缓解津液不足的问题。正确的补水方式是“少量、多次喝温水”：“少量”就是一次不超过200毫升，“多次”是间隔1小时~2个小时。但是也不能盲目地固定间隔时间。

一般来说，要考虑运动量、气候还有疾病状态等等。心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。另外，温水是指35℃~40℃的水。

另一方面，中医防治秋燥遵循滋阴润肺、生津止燥的原则，分饮食和中医调理两方面。饮食方面，推荐使用滋阴、润肺、生津的食材，比如梨或白萝卜煮水，同时可以少量加一些冰糖或山楂调节口感，也可以考虑蒸梨——把梨去核之后放入香油和少量的糖来蒸熟。糖尿病患者慎重食用。

在中医调理方面，杨涛推荐两个穴

位，每天按摩1分钟~2分钟，以局部酸胀为度。

第一个穴位是中府穴。中府穴在胸部前正中线旁开6寸第一肋间位置。也就是在锁骨外缘的下面有一个三角窝，在窝的中央向下摸到第一个骨头就是第一肋骨。第一肋骨的下缘就是这个穴位。这个穴位是肺经的重要腧穴，按揉此处可以缓解咽干、咳嗽。

第二个穴位是照海穴。照海穴在足内踝尖直下1寸位置。揉照海穴可以润燥生津，缓解口干、咽干。

据人民网

本版组稿：王夏琼



第11个全国近视防控宣传教育月主题推进活动9月8日在山东烟台举行。本次活动以“保护儿童远视储备量，预防和减少近视发生”为主题，聚焦保护儿童远视储备量，进一步推动幼儿园和中小学校抓早抓小，从源头上预防和减少近视的发生。

新华社发 朱慧卿 作