

# 市卫生健康系统表彰优秀护士



**本报讯** 近日,我市卫生健康系统在陆军第83集团军医院大礼堂,通过“5·12”国际护士节颁奖典礼暨歌唱比赛活动的形式,庆祝第112个“5·12”国际护士节(如图)。

市政府副秘书长王洪建代表市政府向全市医务护理人员致以节日的问候;向关心支持卫生健康事业发展的各级部门和社会各界人士,表示衷心

的感谢。

王洪建指出,今天受到表彰的个人和团队是我们卫生健康战线上的杰出代表,希望你们继续弘扬伟大的抗疫精神和南丁格尔的大爱无疆精神,不忘初心,坚定信念,为健康中国、健康新乡建设作出新的更大的贡献。

市卫健委党组成员、副主任费思伟宣读了市卫健委《关于表扬2023年度新

乡“最美护士”“最美基层护士”“优秀护理团队”“百名优秀护士”的通报》。

《通报》指出,为庆祝第112个国际护士节,市委宣传部、市卫健委、市妇联、新乡日报社、新乡广播电视台在全市组织开展2023年新乡“最美护士”“最美基层护士”“优秀护理团队”“百名优秀护士”评选活动。经过单位推荐、专家评审、市卫健委党组研究等一系列程序,决

定授予李艳霞等26名同志2023年新乡“最美护士”荣誉称号,授予黄兴华等14名同志2023年新乡“最美基层护士”荣誉称号,授予市中心医院急诊科等20个单位2023年新乡“优秀护理团队”荣誉称号,授予常明静等97名同志2023年新乡“百名优秀护士”荣誉称号。

《通报》希望受表彰的同志和团队再接再厉,继续保持昂扬的精神状态和良好的工作作风,进一步发挥好先锋模范作用,为引领我市卫生健康行风建设作出更大贡献。受表彰的同志和团队所在地卫生健康行政部门和所在单位要结合本地本单位的宣传思想文化建设,加强对这些先进典型的宣传,努力营造学习先进、争当先进的浓厚氛围。同时,也希望全市卫生健康系统广大医疗卫生工作者以身边的先进人物为榜样,坚持全心全意为人民健康服务的宗旨,忠于职守,勤奋工作,为推动卫生健康事业改革发展、建设健康新乡作出积极贡献。

王洪建,市卫健委党组书记、主任王培山,市卫健委党组成员、市纪委监委驻市卫健委纪检监察组组长石勇,市妇联主席朱丽珍,市委宣传四级调研员李玲等,为获奖人员和团队颁奖。

颁奖仪式结束后,来自市中心医院、陆军第83集团军医院、新医一附院等14家医院的合唱队,开展了歌唱比赛。最后,评出金奖3名、银奖5名、铜奖6名。

(刘洋 张成刚 文/图)

## 市二院砥砺前行新档案



## 市二院在脊柱微创治疗技术上取得新突破

**本报讯** 近日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)骨科一病区一名已过不惑之年的患者,满怀激动地握着医生的手说:“我四肢麻木的情况终于缓解了,这个手术真中。”

44岁的王先生因“四肢麻木进行性加重3个月”到市二院骨科一病区就诊。3个月来,王先生深受四肢麻木症状折磨,整天寝食难安,已严重影响工作和生活。更严重的是,磁共振检查显示他颈椎间盘突出,脊髓受压明显,已有脊髓变性改变,如病情进一步加重或经微减压手术,极有可能出现四肢瘫痪、大小便功能障碍。

王先生到市二院后,完善颈椎X片、CT检查,经骨科一病区副主任马传飞、医生徐基涛和邢培家详细阅片、查体及全科讨论后,诊断患者为脊髓型颈椎病,并且确定颈5/6间盘为责任节段,手术指征明确。

为减少手术创伤及术后并发症,入院第二天,医生对王先生给予前路颈5/6间盘切除减压融合手术手术治疗,颈椎前路手术由肌间隙进入术区,创伤小。医生选择了更新型植体材料—零切迹椎间融合器(Zero-P),旨在很好地减少对椎前食管的

刺激,更重要的是能有效减少邻近节段的退变机会。

手术后,复查术区X线片显示内植物位置良好,固定可靠,患者四肢麻木症状明显缓解,脊髓损伤得到良好恢复,并且由于选择沿皮纹手术切口及美容缝合,患者术后很难发现颈部手术痕迹。

此次前路颈椎间盘切除减压融合手术的成功,标志着市二院在脊柱微创治疗技术上有了新的突破。

颈椎病是以颈椎间盘退变为病理基础,包括相邻椎节的退变增生,造成脊髓、神经根、血管、食管等受压产生相应临床症状和体征的疾病。在临床医学上,根据颈椎病所表现出来的症状,和受累的病灶部位,总共分了七大类:颈型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感神经型颈椎病、食管型颈椎病、混合型颈椎病(含两种或两种以上的颈椎病又统称为混合型)。

脊髓型颈椎病是最严重的颈椎病,致残率最高,一旦确诊,多选择手术治疗。如果治疗不及时,脊髓的损伤是不可逆的。

(徐基涛)

## 妈妈如何正确给宝宝断奶

1.逐渐减少喂奶次数。可以每天先给宝宝减掉一顿奶,辅助食品的量相应加大;过一周,如果妈妈感到乳房不太发胀,宝宝的消化和吸收情况也很好,就可再减去一顿奶,同时加大辅助食品量,逐渐向断奶过渡。

2.先减白天再减夜晚,宝宝生病时不要断奶。刚减奶的时候,宝宝对妈妈的乳汁会非常依恋,因此减奶时最好从白天喂的那顿奶开始。因为,白天有很多吸引宝宝的事情,他们不会特别在意妈妈,但早晨和晚上宝宝却会特别依恋妈妈。如果恰逢宝宝生病、出牙,或是换保姆、搬家、旅行等事情发生的时候,最好先不要给宝宝断奶,否则会增大宝宝断奶的难度。

3.多花一些时间来陪伴宝宝。在断奶期间,妈妈要对宝宝格外关心和照料,并多花一些时间来陪伴他们,抚慰宝宝的不安情绪,切忌为了快速断奶躲出去,将宝宝交给别人喂养。在准备断奶时,要充分发挥爸爸的作用,提前减少宝宝对妈妈的依赖。

1.往乳头上涂抹异物。某些妈妈为了成功断奶,会往自己的乳头上涂抹墨汁、辣椒水等刺激物,让宝宝对乳头产生厌恶和恐惧,从而迫使宝宝自主回避吃母乳。这种做法看似有效,实则伤害了宝宝的感情,容易造成宝宝情绪低落,从而给宝宝的身体健康带来负面影响。

2.强迫母子长时间分离。有的家庭认为,宝宝断奶的最大敌人就是母亲。只要母亲呆在身边,宝宝就会一直撒娇要喝母乳,而只要让宝宝跟母亲分离十天半个月,宝宝就会自然戒除母乳。这种想法也是不可取的。宝宝断奶期间往往更需要妈妈抚慰,长时间母子分离,会让宝宝缺乏安全感,产生焦虑情绪,甚至还会生病消瘦。

3.生病时期也坚持断奶。有的妈妈非常看重时机,秋季一到,即使宝宝患病也坚持让宝宝断奶。殊不知,这时宝宝的抵抗力差,消化功能不好,身体还很虚弱,强制性断奶势必影响宝宝身体健康,甚至加重病情。

(新乡市儿童医院儿科 殷玲)

## 骨折后长期卧床注意事项

随着社会老龄化问题的加剧,以及人们长期形成的不良生活习惯,导致骨折的发生率居高不下,特别是老年人髋部周围骨折,常常被称为“人生中最最后一次骨折”,因为此类骨折后卧床并发症导致的结局常常是灾难性的。那么,骨折后长期卧床,有哪些重要的注意事项呢?

一、心理问题。骨折后长期卧床的患者,不管对患者本人,还是对患者的家属,都是一个非常大的考验。由于患者骨折后多数无法自主活动,如果没有良好的心理疏导,卧床时间久了可能出现抑郁或暴躁等心理问题。临床中常见患者会因为轻微的疼痛就难以忍受,不断要求应用止痛药物,甚至产生药物依赖。

二、生活问题。在不违反医嘱的情况下,尽量满足患者的饮食口味,一般建议尽量不食用凉、辛辣、高油脂等刺激性食物,在主食的基础上最好搭配蔬菜、水果等,营养均衡有利于骨折的恢复;还要注意周围的环境,尽量给患者制造温馨、安静的环境,让患者能够作息规律,有条件的

话可以同时请专业的护工配合护理,能让患者及家属得到更好的帮助。

三、康复锻炼问题,也是骨折后长期卧床问题中的重中之重。临床中常见的卧床并发症包括:褥疮、坠积性肺炎、泌尿系统感染、下肢深静脉血栓形成、骨质疏松以及肌肉萎缩等,这就需要患者“动”起来,这个“动”包含主动和被动。骨折早期,患者无法自主活动,需要家属或护工帮助患者翻身扣背,在医生的指导下加强患者骨折部位周围关节的被动活动。后期需要患者逐渐进行骨折周围肌肉的等长收缩锻炼,主动的关节屈伸锻炼。等骨折和肌力恢复到一定程度后,就要积极地借助助行器或者在家属的保护下下床活动,只要患者“动”起来,卧床并发症就会大大降低。当然,这些康复锻炼一定要在主管医生的指导下进行,不要盲目参考网络或者其他患者的经验,因为每个人的病情不一样,一定要按照医生制定的康复计划进行。①

(新乡医学院第一附属医院骨科二病区 李清江)

## 卫生健康科普园地

## 我市全民营养周宣传活动启动

**本报讯** 5月14-20日是我国第九届全民营养周。5月14日,由市卫健委主办,卫辉市卫健委、新乡医学院第一附属医院承办的“2023年全民营养周启动仪式”在卫辉市卫州湖广场举行,我市15家医疗卫生单位从事营养工作的百余名专业技术人员参加了启动仪式。

今年的宣传主题是“合理膳食,食养是良医”。在对今年的主题进行解读和志愿者集体宣誓后,市卫健委副主任刘红霞宣布全民营养周正式启动。

活动现场,前来咨询的群众络绎不绝,各医疗机构营养专业技术人员为群众发放宣传折页,并提醒群众要注意改善饮食习惯,做好自身健康的第一责任人。

宣传周期间,我市将积极通过线上线下形式发挥专家学者、营养指导员、疾控人员、医务人员等专业和行业队伍作用,开展形式多样、互动性强的宣传活动,促进全民营养周活动落地到基层,助力健康新乡建设。(卫健)

## 胸痛知识

胸痛的原因有很多,所有位于胸部的器官发生病变时都可以出现非常剧烈的胸痛,临床上通常将胸痛按病因分为心源性胸痛和非心源性胸痛。

心源性胸痛:最常见的是急性冠脉综合征,包含不稳定型心绞痛和稳定型心绞痛,急性心肌梗死;急性心肌炎、急性心脏压塞,主动脉夹层。

非心源性胸痛:胸壁疾病:带状疱疹、肋间神经痛、肋软骨炎、肋间神经痛、肋骨骨折、肋骨转移瘤等;肺部疾病:肺栓塞,张力性气胸、胸膜炎,肺炎,肺部肿瘤;纵膈疾病:纵膈炎,纵膈肿瘤。食管疾病:食管撕裂,食管裂孔疝等。

三类疾病会出现致命性胸痛:

1.急性心肌梗死:胸痛位于左侧胸部,疼痛范围一般为手掌大小,疼痛的性质一般为闷痛,大汗,有压迫感,而非尖锐样或撕裂样疼痛,疼痛持续时间多在30分钟以上或长达几个小时。同时还会出现嗓子、左侧颈部、肩膀、上肢的疼痛或酸胀感,上腹部疼痛,服用硝酸甘油疼痛不会缓解。

2.主动脉夹层:是一种极为凶险的疾病,是人体最大的动脉血管出现了撕裂破口。疼痛都是非常剧烈、撕裂样或刀割样,疼痛可使患者无法忍受,坐卧不宁。伴有面色苍白、大汗淋漓、皮肤湿冷、呼吸急促、脉搏加速等表现。

3.急性肺栓塞:也是一种致命性的疾病,肺栓塞是由脱落的血栓或者是其他的物质阻塞了肺动脉或肺动脉分支导致的。突发性胸痛,伴有更为明显的呼吸困难。还会出现咯血,或伴有一定程度的烦躁不安、惊恐、心慌、腹痛、咳嗽,甚至出现晕厥。

出现致命性胸痛后患者可以采取以下措施:立即坐下或平躺休息,尽力缓解情绪,让自己安静下来;立即拨打急救电话120;保持呼吸道通畅;有条件者可测量血压。一定要在血压不低的情况下(高压低于90mmHg或者低压低于60mmHg时,为低血压),手边备有硝酸甘油时,建议含服1粒~2粒。若服药后,胸痛不缓解,不要再服用硝酸甘油。平复心情耐心等待急救人员到达,不需要捶打胸部。(新乡市儿童医院急诊科 刘平洋)

## 坚持以患者为中心

——市中心医院新闻发布台

## 市中心医院“试管婴儿”技术助孕成功

**本报讯** 近日,市中心医院为一对夫妇通过“试管婴儿”技术助孕成功。今年年初,备孕六年没能如愿的夫妻俩来到了市中心医院生殖医学科。六年里,他们四处奔波,中西药甚至偏方都吃了,人工授精助孕也做了,但终究未能如愿,身心俱疲。

市中心医院生殖医学科医务人员耐心为其答疑解惑,在生殖医学科主任赵慧玲的带领下,经过临床、胚胎实验室的充分讨论,最终为他

们制订了个性化的治疗方案。近日,患者来到该院进行抽血化验,确定妊娠,夫妇二人喜悦之情溢于言表。

据了解,自2011年市中心医院开始开展夫精人工授精,2023年获批“试管婴儿”技术试运行以来,该院严格把握“试管婴儿”适应症、禁忌症,并针对患者情况,会诊讨论,确定治疗方案,做好预处理,精心用药,严密观察。这例“试管婴儿”夫妇成功受

孕,不仅标志着市中心医院生殖医学科辅助生殖技术的成熟,更意味着新乡及周边地区的不孕不育夫妇,可以在家门口就可以获得先进、科学的助孕技术,实现“抱娃回家”的梦想。同时,这也是市中心医院生殖医学专业多年来人才、技术的厚积薄发,该院生殖医学科将再接再厉,在院党委的支持下,凭借雄厚的技术水平、优秀的医疗团队和先进的仪器设备,使辅助生殖技术再上一个新台阶。(杨玉霞)

## 市中心医院开展进社区义诊活动

**本报讯** 近日,市中心医院院长助理王倩青带领义诊专家团队,联合市疾控中心走进新乡县心连心社区,开展“文明疾控 健康新乡”健康科普志愿服务活动。

市中心医院健康科普专家刘焱以健康科普讲座《餐桌上的隐形杀手食盐》拉开了这次活动的帷幕,一套简单实用的手指健身操更是让台下的群众受益匪浅。

急诊科主任曹军军带来的急救操表演——心肺复苏术(如图)、气道异物梗阻急救、骨折急救,将活动掀起了高潮。演练结束后,群众在急诊科医生一对一的指导下实地操练了一番。

活动现场,市中心医院提供了免费测血压、测血糖、心电图等诊疗服务;心脑血管、呼吸、消化、肾内、儿科、血液、内分泌、五官、泌尿、骨科等14个专业的15名专家为居民进行义诊。专家们针对老年人关注较多的睡眠质量差、个人防护与保健等问题进行了耐心解答。



义诊结束后,王倩青来到心连心社区养老院参观学习,并对其医养结合模式进行了探讨。据悉,此次义诊发放康复手册、

中医养生膏方、内镜诊疗部健康教育手册100余份,接受义诊的群众达300多人。(管芳文图)

## 宫颈癌——可以预防的癌症

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤,严重威胁女性的生殖健康。近些年,宫颈癌的发病率及死亡率仍呈上升趋势,但宫颈癌却是可以预防的癌症。

一、为什么会得宫颈癌?宫颈癌主要由高危型HPV持续感染导致,此外,吸烟、多个性伴侣、初产年龄小、多孕多产等也与宫颈癌的发生密切相关。很多患者认为只要感染了HPV,就离宫颈癌不远了,这是认知误区。首先HPV感染与自身免疫有关,一部分感染HPV的患者在一定时间内会自动转阴;其次即使HPV持续不转阴,由HPV持续感染进展到癌前病变再到宫颈癌也是一个缓慢的过程,大约需要5年~10年甚至更长时间,在这个过程中可以通过多种手段进行干预,防止宫颈癌的发生。

二、出现什么样的症状需要警惕宫颈癌?大多数早期癌症并没有明显的症状,当出现以下症状时提示我们需要警惕宫颈癌的发生。1.出现阴道出血,尤其是同房后出血,老年人主要表现为绝经后不规则的阴道出血;2.异常阴道流血,比如出现白色、血性或腥臭味的阴道排液。如有以上症状发生,应及时就医,排除是否发生了宫颈癌。

三、如何预防宫颈癌?宫颈癌虽然可以预防,但仍然需要大家提高自我检查及预防意识。目前宫颈癌的预防手段主要有三级预防,分别为病因预防、定期筛查和清除癌前病变、确诊后早期治疗。

一级预防:针对病因的预防,从根部阻止宫颈癌的发生。目前主要是通过接种HPV疫苗防止发生HPV感染。HPV疫苗分为二价型、

四价型、九价型,9岁~45岁女性均可接种,建议青少年在初次性生活前接种HPV疫苗,九价型疫苗相对短缺,可选择二价型、四价型疫苗进行接种。

二级预防:指宫颈癌筛查和癌前病变清除,防止癌前病变持续存在进一步发展成宫颈癌。建议在有性生活3年后进行宫颈癌筛查,目前宫颈癌筛查主要包括HPV检测和宫颈脱落细胞学检查,如无异常,每3年检查一次。如果筛查结果存在异常,应在医生指导下及时治疗,诊断明确的宫颈癌癌前病变,经过积极治疗可以治愈。

三级预防:是指积极治疗诊断明确的宫颈癌。根据临床分期,对不同的宫颈癌患者进行规范化和个体化治疗,主要包括手术、放疗、化疗、免疫和靶向治疗。(新乡市儿童医院科教科 薛艳玲)