

# 市卫健委走出一条卫生健康特色志愿服务新路

本报讯 市卫生健康委员会(以下简称市卫健委)致力志愿服务工作,坚持高标准定位,抓准卫生健康志愿服务特色,不断探索创新,研究探索志愿服务新模式,逐步走出一条“两建三融四行动”卫生健康特色的志愿服务新路。

“两建”,一是建立一支优秀的健康科普专业志愿服务队伍。市卫健委利用五年的健康科普大赛选拔苗子,组建志愿科普队伍,目前市级健康科普专家团队(市健康科普志愿服务队)78人,各县(市、区)健康科普团队(市健康科普志愿服务队)总计408人。

城乡普遍建好队伍,志愿服务风生水起。健康科普专业志愿服务队伍在省级科普技能大赛中获金奖2人,银奖8人,铜奖10人,12人入选省级健康科普专家库。

二是构建一个健康教育志愿服务的传播矩阵。充分利用多种渠道传播健康科普知识,近三年来结合疫情防控宣传,在官方公众号上开辟健康科普专家志愿服务队“科普进万家”专栏347期,乡村大喇叭一周播放两个系列主题,截至目前已经连续播放68周、136

个系列。

“三融”就是把健康教育志愿服务工作,与我市全国文明城市创建、爱国卫生运动、全民健身活动这三项工作融合起来。充分调动社会各界力量,在创建中、在运动中、在活动中,通过健康知识的传播,使得文明健康绿色环保的理念深入人心。

“四行动”,第一项行动是“千人百场”健康科普志愿行动。市卫健委统筹各县乡村卫生机构,制订活动实施方案,精选医疗志愿服务团队,每年抽调上千名医务志愿者分赴到全市150多个乡镇,推动优质医疗下沉,普及健康素养基本知识技能,倡导健康文明的生活方式,提高我市基本公共卫生和健康教育服务供给能力,补齐贫困地区群众健康素养差距,整体促进我市居民健康素养水平的提升,让健康知识行为和和技能成为全民普遍具备的素质和能力。

近三年来,市级已开展走基层志愿服务近300场,全市范围内开展近2000场,覆盖人群20万余人次。

第二项行动是“健康科普进广场”行动。采取广场健康科普专家志愿者

授课、健康节目表演、健康素养66条有奖问答、医院专家志愿者义诊、健康咨询相结合的方式开展。健康科普志愿服务与当地居民积极向上的健康文艺节目穿插进行,既吸引了群众参与又传播了健康知识。科普专家志愿者授课方式接地气、平民化,成功做到科普节目大家易接受、能参与、好普及的效果。

第三项行动是“健康中原行 大医献爱心”志愿行动。2019年,市卫健委成立健康科普和医疗志愿服务队,走进全市各县乡村,多年连续开展健康中原行“十个一”工作法,即通过成立一支健康扶贫志愿服务队,开展一次覆盖县乡的科普讲座,研发一套健康素养标准课件,组织一次乡村医生全员志愿服务技能培训,唱响一台健康文化大戏,举办一次群众家门口的专家义诊,实施一次基层医疗业务帮扶,做好一场全媒体传播,建立一个健康教育信息发布平台,形成一个健康促进助力脱贫攻坚的良好局面。

第四项行动是健康宣传日行动。把健康科普志愿服务融入业务工作,保

持日常工作与志愿服务同推进、同部署,充分利用每年约50个重大健康宣传日,如全国爱耳日、世界卫生日、世界无烟日、全国高血压日等重要节点,进基层、进社区、进学校、进企业、进广场,开展健康科普志愿服务活动。

“两建三融四行动”此起彼伏开展,使我市居民健康素养水平逐年提升,按照全国文明城市测评标准的逐年提升不低于1个百分点的要求,我市去年已提高1.2个百分点,在河南省成功进入了第一方阵。

市卫健委积极探索适应新形势下的志愿服务工作思路和方法,大联合、多形式,拓宽媒体宣传平台,建队伍、树典型,扎实开展走基层活动,转作风、办实事,切实提升居民健康素养水平,走出创新发展的新路子,逐渐成为新乡市一个亮丽的服务品牌,先后获“新乡市学雷锋示范点”“社会主义核心价值观建设示范点”“创建全国文明城市工作先进集体”“河南省”人民满意的公务员集体”等多项荣誉称号。

(卫健)



## 王大爷心肌梗死晕倒 市二院争分夺秒挽救患者

本报讯 王大爷独自外出因心肌梗死晕倒被送医,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)心血管内科二病区,争分夺秒挽救患者生命,使患者起死回生。

近日,65岁的王大爷早上去药店买药时突发胸闷、胸部憋胀,晕倒在路边,被救护车送至市二院急诊科,随后送往心血管内科二病区。

值班医生武延海为患者做心电图后诊断其为急性下壁心肌梗死,需要立即行冠状动脉介入治疗。但在这紧要关头,却无法联系到患者家属。

心血管内科二病区主任苏伟民、副主任胡英允、医生张志国当机立断,立刻奔赴导管室为患者手术做好了所有的准备。与此同时,护士长王素珍经多方打听后,联系上了患者的家属。

当王素珍见到患者家属后,立即告知家属,患者病情危重,需进行介入治疗。在征得患者家属同意后,苏伟民团队随即开始手术。几十分钟后,他们就为患者打通了右冠状动脉,置入一枚支架,成功挽救了患者的生命。

(王慧)

## 冯阿姨膝关节反复疼痛 市二院“术”到病除

本报讯 市民冯阿姨膝关节局部损伤,导致膝关节反复疼痛,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)骨一科为其做单髁置换保膝手术后,冯阿姨“感觉腿活动比以前更自如了,疼痛也完全消失了。”冯阿姨开心地说。

在经过专业的康复指导后,术后一周冯阿姨就出院了。术后3个月,冯阿姨来门诊复查,这时她已经完全可以下蹲、屈腿,走路也不疼了,脸上洋溢着幸福的笑容。

据马传飞介绍,老年人膝关节反复疼痛,多数原因是膝关节退行性骨性关节炎,这是膝关节的局部损伤及炎症和慢性劳损引起关节软骨变性为特征的疾病,多见于中老年人。如果把全膝关节置换术比作“拔牙”,那单髁置换术就相当于“补牙”,是在更换膝关节内侧软骨和半月板的同时,最大限度保留膝关节的其他组织和结构。单髁置换术具有创伤小、疼痛轻、失血少、术后恢复快、术后本体感觉好、花费少等优点,可明显改善患者生活质量,延缓患者的全膝置换时间,适用于患有膝关节骨性关节炎的中老年患者。接受这类保膝手术的患者,术后膝关节能够完成膝关节旋转、极度屈曲、深蹲等动作。

单髁置换术用于治疗膝关节单间室的病变在国外已经有超过40年的开展时间,在国内也有超过15年的时间,手术技术成熟,效果稳定可靠。

(马传飞)

## 冠脉支架植入术后注意事项

冠脉支架植入术(PCI术)是治疗冠心病的有效方法之一,特别是对急性冠脉综合征患者,支架植入效果立竿见影,能够有效缓解心绞痛症状、挽救心肌。但支架植入不是冠心病的唯一治疗方法,药物治疗和生活方式的转变才是治疗冠心病的根本。那么,手术后还需要注意些什么呢?

### 一、遵医嘱服药

1.抗血小板聚集药物。如阿司匹林、氯吡格雷等,服用时间需要根据支架类型及患者病情等决定,一般药物支架双联抗血小板治疗1年。  
2.他汀类药物。包括阿托伐他汀、瑞舒伐他汀及辛伐他汀等。这类药物不仅能够降低血脂,同时能够抗炎、保护血管内皮功能,预防冠脉狭窄斑块的破裂,而斑块破裂是引发心肌梗死的原因。因此,没有禁忌症的情况下,建议长期服用他汀类药物。  
3.硝酸酯类药物。对于PCI术后的患者,若仍有心绞痛发作,在医生指导下服用硝酸酯类药物,以扩张冠

脉、减少心肌缺血发作。

### 二、定期复诊

一般PCI术后2周到1个月第一次复诊,医生会根据患者的个体情况,进行相关化验和心电图、心脏彩超检查,并调整药物的剂量,很多冠心病的用药剂量并非固定不变,需要及时调整。

### 三、生活管理

1.健康饮食:食用低胆固醇、低脂的食物,减少食物中盐和糖分的摄入;多吃谷物、蔬菜、水果、家禽和鱼类,少吃猪肉、牛肉和油炸食品;保持大便通畅。  
2.定期运动:有氧运动如散步、慢跑、打太极拳等有助于心脏康复。运动量应从小到大,逐步增加。如有头晕或胸痛等不适,应立即停止运动。  
3.控制生活压力:合理安排时间,保持乐观豁达的心态。  
4.戒烟酒,不要喝浓茶和咖啡,不要熬夜。  
(新乡市第一人民医院全科医学科 宋瑞芳)

## 在市中心医院举办消毒供应专业学术年会

本报讯 近日,由市护理学会、市中心医院主办的(国I类)项目消毒供应中心管理与实践新进展暨2023年新乡市护理学会消毒供应专业学术年会在市中心医院举办。

市医学会党支部书记李娜,市中心医院纪委书记谢玮、护理部主任侯秀珍、市消毒供应专业委员会主任崔英芬参加学术年会开幕式。来自我市各县(市、区)级医疗单位从事消毒供应及相关工作的医护人员、市护理学会消毒供应专业委员会委员等400余人齐聚一堂,共同学习与交流。

谢玮致开幕词。他对与会领导专家表示热烈的欢迎及衷心的感谢,介绍了近年来市中心医院发展取得的成绩,并鼓励大家把握此次难得的学习交流机会,不断提高消毒供应工作质量,提升专业水平,保障临床工作质量安全。

李娜充分肯定了市消毒供应专业委员会做出的成绩,对下一阶段的工作提出了更高的要求,并预祝大会圆满成功。

本次会议邀请多名消毒供应知名专家,就消毒供应领域的热点话题进行了精彩的分享。专家们以全方位、多角度、深层次的专题思路,对工作实践中遇到的重点与问题进行了深度解析,为大家带来了一场学术盛宴。

(刘素芳)



## 临床医护人员故事汇·援非篇 自己动手组装器械开展微创手术

我叫李秉龙,来自市中心医院泌尿外一科,现在作为中国援厄立特里亚第16批医疗队的一员,在厄立特里亚首都阿斯马拉的哈利贝特国家转诊医院执行为期一年的医疗援助任务。

初到阿斯马拉,湛蓝的天空、巨大的仙人掌、墙角盛开的三角梅、随风舞动的蓝花楸,还有远远向你打招呼喊着“China”的小朋友,一切都是那么新奇。但荒凉的土地、坑洼的路面、低矮的房屋、拉水的马车,还有街上冒着黑烟不知道哪个年代的老爷车,又都显示着这里的贫穷和落后。

哈利贝特国家转诊医院有两个手术室,分别是骨科手术室和外科手术室。我和另外一名普外专业的队友邢宏彬分配到了外科手术室。

泌尿外科开展微创手术最早、发展最快,同时也是微创技术最成熟的学科之一,在国内超过90%的泌尿外科手术是以微创手术的方式完成的,但这里由于没有微创器械,所以还是以传统开放手术为主。我第一天上班就遇到一个输尿管结石患者,结石大小约1cm,位于输尿管上段,在国内首选输尿管镜碎石取石术,手术没有创口,时间大概也就半个小时。但在这里只能选择开放手术,虽然结石成功取出来了,但腰部那长达近20cm的手术切口却深深刺痛了我。

手术后我就去找护士长,跟她沟

通能不能开展一些微创手术。她把我领到了一个存放器械的房间,让我自己去寻找、组装需要的器械。这里有很多不配套、不型号的旧器械,应该是其他国家捐赠的,我如获至宝。镜子、内外鞘、闭孔器、光源线、电凝线、冲洗瓶等器械来自不同年代、不同国家,很多是不配套的,我只能反复组装、试验,最后终于成功组装了两套前列腺电切镜和输尿管镜,另外还发现了膀胱软镜和输尿管软镜。

很快我遇到了一个80岁尿道狭窄患者,患者合并高血压、心脏病、糖尿病,平时没有规律的服药和监测,血压、血糖控制一般,既往曾行开放前列腺手术。在国内这种患者的麻醉和手术风险也是很大的。

我和当地大夫商议,微创手术是首选方案,准备给他行尿道、膀胱镜检查术并尿道狭窄内切开术。镜子、光源线是有了,但显示器无法使用,只好用眼直接对着镜子去看,这无疑增加了职业暴露的风险,我只有自己多加小心。通过输尿管镜观察到患者前列腺部尿道狭窄,镜体通过狭窄段后在前列腺窝内发现一枚不太活动的结石,第一反应是尿道异物结石,尝试用输尿管抓钳取石,但由于结石太大,反复好几次都失败了。旁边的当地大夫说要放弃或行开放手术,这时我想到了组装器械时看到的膀胱碎石钳,于是说“Let me try again”。这次先内镜下把狭窄段切

开,然后更换碎石钳,钳夹石头、上扣,小心缓慢拔出碎石钳,终于把结石完整地取出来了。我长出一口气,旁边的医生和护士也都开心地笑了,对我竖起拇指并说着“Very good”。

手术结束,结果令人满意。术后观察结石发现中间有类似缝线的东西,证明我第一反应是正确的,应该是前列腺手术时的缝线没有吸收,反复刺激形成的异物结石。其实这个手术并不复杂,在国内有各种微创器械和碎石设备的支撑,手术应该很顺利就完成了,但在这里能够使用简陋的设备,以最小的创伤为患者解决临床问题,我非常开心,这也是我来到这里的最大意义。

虽然这里设备落后、器械缺乏,但是当地医生对新知识、新技术、新理念的需求和渴望与国内一般无异,只是苦于获取渠道有限。我就把电脑里存的各种微创手术视频拷贝到U盘,作为礼物送给他们,并跟他们分享一些微创手术的心得。我跟他们说,现在前列腺电切镜已经组装好了,期待和你们一起完成厄立特里亚第一例前列腺电切手术、膀胱肿瘤电切手术。他们非常高兴,也非常期待。

时间过得真快,转眼到阿斯马拉已经三个多月了,在接下来的援非时光里,我将继续秉承“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国援外医疗队精神,当好中国医生,讲好中国故事。

(中心)

## 市护理学会、市中心医院举办新技术应用学习班

本报讯 近日,由市护理学会、市中心医院举办的糖尿病足MDT多学科诊疗模式新技术应用学习班暨血管相关性创面修复新进展学习班,在河南科技学院文法学院举行。我市各级医疗卫生机构从事创面修复及相关专业的医护人员300余人参加了本次学习班。

郑州大学第一附属医院烧伤与修复重建外科主任崔正军教授,市卫健委副主任陈银章,市中心医院院长助理李树斌、护理部主任侯秀珍、伤口治疗中心护士长张坤等出席了学习班开幕式。学习班开幕式由市医学会秘书长王悦主持。

会议采用现场学术讲座和病例分享的形式举办。在学术授课环节,专家们从多个维度分享了各类慢性创面的处理方法、临床新技术、新成果等;病例分享环节,10位专家分享了复杂创面治疗的经典案例,得到参会人员一致好评。

(江霄 张坤)

## 失眠的中医治疗及预防

失眠是以不能获得正常睡眠,以睡眠时间、深度及消除疲劳作用不足为主的一种病症。长期失眠会加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛等。

中医是通过调整人体脏腑气血阴阳的基础上,辅以太神志的治疗方法改善失眠的状况,且不引起药物的依赖。根据辩证论治常用的方剂有:朱砂安神丸、龙胆泻肝汤、黄连温胆汤、保和丸、六味地黄丸、安神定志丸、归脾汤等。

预防与调摄:1.养成良好的生活习惯。按时睡觉,不经常熬夜,睡前不饮用浓茶、咖啡,不抽烟等。

2.保持心情舒畅,注意精神调摄,消除紧张焦虑,加强体质锻炼。

3.饮食清淡,忌肥甘厚腻辛辣之品。常用药膳有:茯苓饼、银耳羹、百合杏仁粥、酸枣仁粥、莲子粥、山药牛奶羹等。

4.常按双侧内关穴、神门穴、三阴交穴、足三里穴及涌泉穴等,有助于睡眠。

(新乡和平医院 张凤霞)

## 细说血脂

烟者;

3.有冠心病或动脉粥样硬化病家族史者;  
4.有皮肤黄色瘤者;  
5.有家族性高脂血症者,建议40岁以上男性和绝经后女性。

### 四、测定血脂要注意

测定前一周清淡饮食,采血前空腹8小时~12小时,早上8点左右采血最佳;采血前避免剧烈运动。

### 五、血脂报告不能“一刀切”

通常情况,化验单上的参考范围以正常人的血脂值作为参考值,异常结果会有↑或↓标识,以提示你的指标高或者低;特殊患者如糖尿病患者LDL应该控制在2.6mmol/L以

下,同时患有冠心病应该控制在1.8mmol/L以下。对血脂报告参考范围“一刀切”会延误心血管高危人群就医时机,所以血脂报告要结合患者情况,合理解读。

### 六、如何降血脂

1.饮食控制:少吃肥肉、油炸食品,戒烟限酒,多吃蔬菜、水果、粗粮。

2.适量运动:每天坚持运动,或走路、或游泳、或慢跑,每次30分钟。

3.药物治疗:通过控制饮食和运动不能降脂,需要合理用药,减少胆固醇合成,促进胆固醇分解代谢。

(新乡市第一人民医院北院区 侯海平)

## 卫生健康科普园地