

# 医疗专家深情帮扶 获嘉医患收获满满

## ——市中心医院高层次专家团队走进基层系列活动之获嘉纪行



**本报讯** 近日,获嘉县人民医院的大院里热闹非凡,市中心医院的高层次专家团队不畏严寒来这里真情帮扶(如图)。

为进一步发挥医疗专家对全面推进乡村振兴、服务基层高质量发展的重要作用,市中心医院积极落实上级有关要求,自11月24日开始,该院高层次医疗专家团在新乡各县(市、区)的基层医疗机构留下精准医疗帮扶的足迹,让老百姓足不出户就能享受到三甲医院的医疗服务,此活动将持续至12月27日。

11月24日,市中心医院院长车振勇带领该院高层次医疗专家,到封丘县开

展了精准医疗帮扶活动。

12月13日,市中心医院高层次医疗专家团,又走进获嘉县人民医院。市医学会秘书长王悦,市中心医院院长助理王倩青,获嘉县卫健委医政股股长方利平,获嘉县人民医院党委书记、院长张敏捷,党委副书记、副院长李鹏出席了活动。来自获嘉县各基层医疗单位、乡镇卫生院的医疗同仁百余人参加活动。

活动开始前,王悦强调了本次活动的重要意义,方利平对获嘉县医务人员提出要求;“河南省医疗专家服务基层示范团及单孔腹腔镜技术推广巡讲活动”负责人王倩青表示,将充分发挥市中心

医院医疗资源效能,与获嘉县人民医院在医院管理、学科建设、医疗技术等方面共享资源,更好地为基层百姓提供优质的医疗服务。

本次活动共分为教授培训授课、手术操作演示、专家团队义诊三个环节。

为了使广大基层医生能够对接前沿医疗技术,授课环节,市中心医院特别邀请了北京大学人民医院妇产科主任、主任医师、中国女医师协会妇产科专业委员会主任委员孙秀丽教授,广州医科大学附属第三医院妇产科主任、主任医师、广州市医学高层次人才刘娟娟教授,上海第一妇婴医院妇产科主任、主任医师、上海市优生优育协会盆底功能障碍防治专委会副主任委员吴桂珠教授,河南省人民医院妇产科主任、主任医师、河南省医学会妇产科分会主任委员王悦教授进行线上授课。她们将最前沿的诊疗理念及诊疗方法传授到基层。

随后,市中心医院妇科专业王文翔、杨静、李力3名教授也分别结合多年临床经验,深入浅出地对单孔腹腔镜手术的技术进行授课,参与培训的基层医务人员表示受益匪浅。

在获嘉县人民医院手术间,王倩青进行了一例经济单孔腹腔镜全子宫双附

件切除术。单孔进行操作对术者手术过程中精准度和熟练度的要求非常高,王倩青手术操作规范娴熟,术中讲解深入浅出,参加演示培训的基层医务人员情不自禁地伸出大拇指为王倩青点赞。

义诊环节在该院门诊大厅举行。市中心医院副院长、胸瘤科主任医师张立国,全科医学马玉龙主任医师,呼吸内科夏玉红主任医师,儿科王桂芳主任医师等多专业的14名副高及以上医疗专家,结合自身专业,充分发挥专业专长,针对冬天气候常见的常见病、多发病、老年病的治疗进行健康科普,耐心细致地为老百姓答疑解惑,并细心叮嘱他们若发现身体不适,要及时到医院就医。

能够在家门口享受到市中心医院专家们的问诊服务,获嘉县的医患既感激又高兴。

市中心医院高层次医疗专家带技术下乡系列活动,采取了“面对面”交流、“手把手”教学的精准帮扶模式,为进一步促进基层医疗人才队伍的培养、基层医务人员专业理论水平和实践能力的提高,以及基层医疗单位服务能力和管理水平的提升都起到了积极推动作用。

(李炳文/图)

### 市二院砥砺前行新档案



## 在省抗感染诊疗思路大奖赛决赛中 市二院医生 荣获优秀病例奖

**本报讯** 12月8日-10日,由河南省呼吸与危重症学会主办的河南省呼吸与危重症学术年会—2023暨第15届呼吸与危重症医学论坛在郑州举办。在学术年会期间进行的河南省第五届抗感染诊疗思路大奖赛决赛中,新乡市第二人民医院感染疾病科副主任王川川参赛的《二例不典型曲霉菌肺炎病例分享》荣获优秀病例奖。

王川川是市医师协会呼吸分会委员,曾在北京朝阳医院 RICU

进修,对危重症患者抢救有丰富的经验;先后被评为新乡医学院三全学院优秀教师、国药集团优秀医生等;曾荣获河南省科研成果三等奖,发表专业论文多篇。

河南省呼吸与危重症学术年会—2023暨第15届呼吸与危重症医学论坛,旨在提高我省呼吸与危重症疾病的诊疗水平,及时了解国内外最新进展,增进全省呼吸与危重症专业同道的交流与合作。

(王川川)

## 冬季补钙很重要 维生素D不可少

进入冬季后,人们户外活动受限,晒太阳的时间减少,体内维生素D的合成与钙元素的吸收均有所下降,因此,冬季补钙也就显得特别的重要。下面为大家分享冬季补钙的方法与维生素D是否缺乏的判定方法。

**一、食物补充钙**  
虾皮(991mg/100g)、芝麻(620mg/100g)、河虾(325mg/100g)、荠菜(294mg/100g)、海带(241mg/100g),日常补钙还有,牛奶、木耳、黑豆等。

**二、营养品补钙**  
如果膳食中钙供应无法满足身体需要,可以考虑选择钙制品,怎么选给大家提几个小建议:

1.钙片的剂量不要太大,建议选择一粒200mg-400mg的。人体一次所能吸收利用的钙超过500毫克时,利用率会下降;同时,过多的钙也容易引起胃肠道的不良反应;长期大剂量补钙还可能增加肾结石的风险。如果日常膳食的钙已经达到800毫克以上,每天再补1000毫克以上的钙片,甚至会增加心血管疾病的风险。

2.儿童、老年人等吞咽能力较弱的,要选择容易吞下的钙片。有些钙片颗粒太大,或者容易粘在嘴里、咽喉里,可能造成服用时的不适感。对吞咽能力弱的老年人和幼儿来说,还可能出现呛住的风险。

3.在用餐的时候或一餐结束后服用钙片。对消化吸收能力较弱的人来说,用餐时服用钙片和空腹时相比,其吸收率更高。同时,此时也相对不容易造成胃肠不适感。

4.不要在服用铁、锌等补充品的同时服用大剂量钙片。过多的钙会妨碍铁、锌等微量元素的吸收目的、简要过程、风险性、术后注意事项,减轻患者的焦虑,术后多与患者及家属沟通,患者如有疑虑之处,及时向医生询问。支架一旦在狭窄的冠脉里放好,就不会轻易跑掉了。如果以上方法效果不好,就需要通过心理治疗、药物治疗来减轻症状,促进疾病的康复。

(新乡医学院第二附属医院 魏旭明)

一餐后再用含铁或锌的补充剂。

另外,维生素D与钙代谢关系密切,维生素D可以促进小肠对钙的吸收和骨对钙物质的吸收,直接作用于骨钙化的过程。维生素D不足不仅容易导致骨质疏松症,还会导致抗病力降低、糖尿病、肥胖甚至是某些癌症的风险增高,因此推荐选择添加了维生素D的钙片。

**三、如何知道是否缺乏维生素D**  
我们可以去医院抽血检查是否缺乏维生素D,临床上一般通过血清25-羟维生素D3值来判断是否缺乏。

如果没有条件检测25-(OH)D3,也可通过一些相关症状来协助判断。生活中,如果经常无精打采、睡不够、肌肉无力疼痛,时不时抽筋,往往提示存在维生素D缺乏。

**四、如何补充维生素D**  
维生素D分为“普通维生素D”和“活性维生素D”,前者是一种营养素,剂量范围广,安全性高,临床主要用于纠正维生素D缺乏和骨质疏松的预防。后者是一种激素类药物,治疗窗口窄,服用过量容易中毒,临床主要用于骨质疏松的治疗。我们平常所说的补充维生素D一般是指补充普通维生素D。

我们从膳食中大概能获取身体所需维生素D的10%。根据中国营养学会推荐(10μg)即可,对于≥65岁的老年人,每日摄入量可增加至600IU(15μg),最高耐受剂量为2000IU(50μg)/天。

为了预防维生素D缺乏,可以每日口服1粒-2粒(400IU/粒)维生素D3胶囊,长期服用;如果已经存在维生素D缺乏,则需要加大维生素D的用量,选择维生素D2注射液,待维生素D补充至正常水平后,再改为每日口服胶囊,长期服用。

(党办)

## 冬季健康知识 十知道

- 1.防寒保暖:冬季气温较低,要注意增添衣物,保持室内温暖,特别是头部、腹部和脚部的保暖。
- 2.健康饮食:冬季是进补的好时机,宜多吃温热性食物,如生姜、葱、蒜、羊肉、桂圆等,同时要适量补充优质蛋白质,如鱼肉、瘦肉、牛奶等。
- 3.运动锻炼:适当的运动可以增强身体免疫力,促进血液循环,可以选择晨跑、散步、瑜伽等运动方式。
- 4.疾病预防:冬季是感冒、哮喘等呼吸道疾病的高发期,要注意保持室内空气流通,多开窗通风,避免去人群密集场所。
- 5.保护皮肤:冬季皮肤容易干燥,要注意保湿,多喝水,多吃水果蔬菜,同时要避免使用刺激性化妆品。
- 6.泌尿系统:冬季天气寒冷,人们容易饮水不足,要注意保持足够的水分摄入,保持泌尿系统的健康。
- 7.安全取暖:在使用取暖设备时要注意安全,避免触电、火灾等事故发生,特别要注意对儿童、老人的安全教育。
- 8.预防静电:冬季室内空气干燥,容易产生静电,要注意保持室内湿度,避免穿化纤衣服,减少静电的产生。
- 9.合理作息:冬季昼短夜长,要注意保持规律的作息时间,早睡早起,避免熬夜。
- 10.心理调适:冬季天气寒冷,人们容易情绪低落,要注意心理调适,保持乐观心态,多参加社交活动。

(新乡市中心医院 许振丹)

## 为什么直系亲属之间 不能输血

在影视剧经常出现患者需要紧急输血抢救时亲属毫不犹豫撸起袖子为其献血的情节。但实际上这种献血方式存在很大的误区。

近亲不能输血,是有一定科学道理的。因为淋巴细胞是人体的免疫细胞,全血中的淋巴细胞容易引起移植植物抗宿主病,可能会在输血几天后导致输血不良反应发生溶血,抢救过来的可能性微乎其微,死亡率极高。

近亲之间基因很近,受血者的淋巴细胞在开始不会把供血者的淋巴细胞当做异物而杀掉,而让供血者的淋巴细胞在受血者的身体内存活下来。但是几天之后,受血者的淋巴细胞就会识别供血者淋巴细胞开始进攻,造成溶血危及生命。

非近亲基因相差较远,淋巴细胞一开始就能识别并杀之,不会发生溶血反应,所以尽量不要输注近亲属的血液,也不要输新鲜血液,最好是输注保存三天以上的血液,可有效预防输血不良反应和减少输血传播疾病的可能性。

(新乡市中心血站 赵新艳)

## 市一院与河南师范大学签署战略合作协议

**本报讯** 12月14日,新乡市第一人民医院(以下简称市一院)与河南师范大学生命科学院签订“呼吸系统疾病基础研究与药物研发”战略合作协议。市一院党委副书记、院长翟成凯,副院长赵晓生,院长助理张清君、李晓静,河南师范大学生命科学院相关领导、博士,市一院呼吸与危重症医学科主任、护士长及部分职能科室负责人参加了会议。会议由赵晓生主持。

签约仪式上,翟成凯表示,学科建设是医院发展的生命线,高层次人才是引领学科发展的关键,市一院历来重视人才,尊重人才,爱才惜才。能够签约河南师范大学生命科学院

高层次人才,势必给市一院学科发展带来质的飞跃。相信通过此次签约,双方在呼吸系统疾病基础研究、临床生物标志物开发、探索新药靶点研发等工作开展密切合作,资源共享、合作共赢。能够促进我省呼吸系统疾病基础研究和新药研发进程及产业化孵化,携手为推进河南省生物医药创新贡献力量。

河南师范大学生命科学院领导在致辞中表示,呼吸系统疾病的基础研究是呼吸科发展的重要方向之一,能够与市一院合作,优势互补,共同搭建起优势资源支撑平台,必将推动呼吸学科高质量发展,为解决临床问题、减轻患者病痛提供科技支撑。

(一院)

## 调阴阳平衡 平安度过更年期

女性到了50岁前后的绝经期,也就是进入了更年期。

妇女进入更年期,中医所讲就是天癸将竭,即雌激素分泌异常,人体各脏腑器官组织功能减退的阶段。

根据个人不同的体质差异,表现症状不一。平和中性质体,免疫力高者,几乎无感觉或症状极其轻微;体质不好,免疫力差,阴虚阳亢者症状较为明显,会出现生理及心理上的严重改变,更有甚者会出现抑郁或轻生倾向。

多数人症状是例假不调,周期

延长,颜色及经量异常,或两月甚至数月未来,几个月后又恢复正常,面部潮红发热,全身突然汗出,阵发性短暂眩晕,情绪极不稳定,烦躁易怒,委屈多疑,肢体麻木,下肢乏力沉重,痉挛抽筋,心慌气短,前胸部不适疼痛,颈椎、脚后跟痛,骨质疏松,失眠多梦等。

中医调理更年期以滋阴养血为主,辩证施治,调理不同体质的偏颇,使阴阳平衡。特别对五心烦热、烦躁失眠、扰动心神、阵发性的眩晕出汗疗效尤为显著。

女性怕七,男性惧八。64岁左

右的男性个别也会出现阴阳失衡的更年期症状,现代医学认为与雌性激素分泌下降有关,除性能减退的症状外,也有与女性相同的情绪及生理、病理、心理上的改变。但毕竟男性自控力较强,出现的概率很少,因为没有女性例假周期的改变,不像女性那么明显,且较易倾诉发泄,所以常被忽略。

无论男女,更年期如有上述症状,不必过于担心,只要不讳疾忌医,选用中医药调理阴阳机体平衡,一定会逐步缓解平安度过的。

(新乡市德元公司 苏云贵)

## 如何应对冠心病支架植入后焦虑

在生活中,有一部分放宽心心脏支架的患者,虽然反复发作的胸痛缓解了,但依然心情低落。他们睡觉不敢侧身,害怕压着支架,怕支架跑了,反复来医院看支架是否有问题,这属于“支架术后焦虑状态”。

一、为什么冠状动脉支架植入术后容易出现焦虑?

急性心肌梗死患者胸痛发作时有濒死感,这种感觉会深深刻在脑海中,即使以后出现轻微的胸痛也会被放大,出现紧张焦虑。支架属于异物,放了支架后还需要长期服用大量药物,不吃药支架又容易再狭窄,加剧了患者的焦虑。而焦虑本身就是支架再狭窄的独立危险因素,患者更加担忧。

二、如何区别是支架植入后再发胸痛还是焦虑?

急性心梗支架植入后,有的患者还会出现心前区疼痛,这叫心肌

梗死后心绞痛。除了放支架的血管以外,其他的血管有可能也存在一定程度的狭窄,当劳累时可能再出现胸痛,这时的胸痛与之前的心梗疼痛很相似,多位于心前区,伴有放射痛,服用硝酸甘油片后症状能很快缓解。

但支架植入后焦虑患者的胸痛持续时间较长,大部分在半个小时以上,疼痛既不缓解也不消失,有的甚至达到几个小时甚至数天,服用硝酸甘油片后也不能完全缓解。另外患者的胸痛也没有明确的诱发因素,因此到底是焦虑还是支架植入后再发胸痛,还是有明显的差别。

三、如何减轻支架植入后焦虑?

要注意自我管理,并加强医患之间的交流与沟通。自己要对冠心病支架植入有充足的认识,不要被错误的言论误导,出现身体不适等情况应及时咨询医生。冠心病不是一天得

的,它是一个长期的过程,与患者不良生活习惯如吸烟、喝酒等有关。最重要的一点是术后应遵医嘱按时按量服药,防止支架内再形成狭窄及其他部位轻度狭窄加重;再者,医生要在支架植入术前充分告知患者支架植入的目的、简要过程、风险性、术后注意事项,减轻患者的焦虑,术后多与患者及家属沟通,患者如有疑虑之处,及时向医生询问。支架一旦在狭窄的冠脉里放好,就不会轻易跑掉了。如果以上方法效果不好,就需要通过心理治疗、药物治疗来减轻症状,促进疾病的康复。

(新乡医学院第二附属医院 魏旭明)

### 卫生健康科普园地

## 长垣市 精准对接医疗服务需求 提高患者生活质量

**本报讯** 长垣市作为新乡市家庭病床服务工作唯一试点,精准对接人民群众多样化、差异化的迫切医疗服务需求,让患者在家里也能有可靠的医疗保障,不仅提高了患者的生活质量,还减轻了家庭的经济负担和社会的医疗负担。

长垣市余家镇东邵二寨村患者W先生由于脑出血后遗症、左侧肢体偏瘫、言语不清,长期坐轮椅,健忘,有时糊涂。患者家属于11月30日提出建立家庭病床申请,经余家镇中心卫生院医疗团队对患者病情综合评估,认为其符合家庭病床建设标准。

截至目前,余家镇中心卫生院医疗团队到患者W先生家中进行医疗护理指导及康复训练、针灸治疗、健康指导等巡诊治疗10余次。

余家镇中心卫生院内科主任韩付涛介绍,目前该院服务的这名患者是脑出血后遗症,通过每周五次上门服务,患者目前可以独自行走,患者及家属对家庭病床服务非常满意。家庭病床服务让患者充分享受到了政策红利,深受患者及家属的好

评。

余家镇中心卫生院副院长杨瑞民表示,余家镇中心卫生院在市卫健委、市医保局的大力支持和指导下,于9月底开展了家庭病床健康服务,目前已建床5人。

家庭病床是诊疗向家庭的延伸,也是医养结合的重要载体。相比于医院的病床,家庭病床的设计更加人性化,能够满足患者的个性化需求,提供更好的康复训练,减轻了患者及家属的经济负担。同时,患者在家庭环境中能更轻松地进行康复训练,加快了病情恢复。今年5月,河南省印发《开展家庭病床服务试点工作方案》,主要针对卧床不起或行动不便的服务对象,家庭医生会根据患者的健康状况,定期提供查床、会诊、治疗、护理及康复等一系列丰富且专业的上门服务。

长垣市选定了余家镇中心卫生院、蒲西街道第一社区卫生服务中心、魏庄街道第一社区卫生服务中心三家医疗机构作为试点。① (卫健)