

围绕世界阿尔茨海默病日主题

市中心医院举办义诊活动

本报讯 9月21日是世界阿尔茨海默病日。作为国家高级认知障碍诊疗中心建设单位,9月20日上午,市中心医院东院区神经内科专家团队,在门诊一楼大厅举办“早防早治,守护认知”主题义诊活动。

当日上午,义诊现场人头攒动,不少市民专程陪同家中长者前来咨询。神经内科专家团队耐心接待每一位来访者,通过细致问诊、专业认知功能量表初步筛查,逐一解答大家关于记忆力减退、认知障碍等方面的疑问,为有需要的市民提供针对性健康建议。

本次义诊不仅聚焦诊断咨询,更突

出“防、治、康、护”一体化服务理念。专家团队着重强调疾病早期识别与诊断的重要性,反复向市民传递“早发现、早诊断、早治疗”的核心原则。

“总以为老人年纪大了记性差是正常的,没想到这也可能是一种病,今天真是长知识了!”陪同母亲就诊的王女士感慨道。

针对这类常见认知误区,专家明确指出,阿尔茨海默病是疾病而非正常衰老,向群众科普“如何区分正常老化与病态记忆衰退”“健康生活方式可以预防疾病”等知识。

市中心医院东院区神经内科主任

张敏表示:“我国已进入老龄化社会,认知障碍疾病发病率逐年攀升,但公众就诊率、诊断率仍偏低。我们举办此次义诊活动,就是要将健康关口前移,提升社会对疾病的关注度,减轻疾病给家庭带来的负担。在此呼吁,若发现家中老人出现明显记忆障碍、性格改变等症状,一定要及时带老人就医,寻求专业帮助。”



此次义诊活动持续近2小时,累计发放健康宣传资料200余份。活动不仅为市民提供了便捷专业的医疗服务,更传递了科学应对阿尔茨海默病的理念,充分彰显了市中心医院作为国家高级认知障碍诊疗中心建设单位的社会责任与担当,为守护老年群体脑健康、构建老年友好型社会注入了积极力量。

(神内)

市中心血站开展无偿献血宣传进校园活动

本报讯 近日,河南女子职业学院校园内暖流涌动,处处洋溢着青春朝气与公益温情。市中心血站携手该校,精心策划了一场迎新无偿献血宣传活动,为新生们紧张而充实的军训生活注入了一股温暖的公益力量。

活动现场,学院志愿者与市中心血站工作人员组成“爱心搭档”,穿梭在学生中间,耐心发放无偿献血宣传册,细致解答大家的疑问。

为提升宣传吸引力,现场特别设置了互动环节:学生只需扫市中心血站二维码,即可领取定制饮用水、抽纸;部分幸运学生还收获了可爱的毛绒娃娃(如图)。这份小小的惊喜,让

公益宣传更添亲和力。

“军训休息时看到宣传活动,在这里既能了解献血知识,还能拿到小礼物,感觉特别有意义。”一位新生一边翻看宣传册,一边笑着说道。

高校学生是我市无偿献血的主力军。此次迎新宣传活动,以贴近学生的形式普及无偿献血理念,让大学生深入学习血液知识、理解无偿献血的意义,不仅传承了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,更引导新时代青年大学生以实际行动践行使命担当——用青春爱心筑起生命防线,为生命接力注入蓬勃的青春动能。

(李长杰 王海芳 文/图)



新乡市中心医院 德艺双馨专家谱

以仁心仁术诠释医者担当

——记市中心医院副院长、神经学科专家何文龙



何文龙在为患者进行检查。(图片由市中心医院提供)

□刘萍 李振根 李娟

在市中心医院,有这样一位医者:他既是与死神赛跑的神经介入专家,又是带领神经学科团队冲锋在前的领航者;他既是躬身科研破解医学难题的先锋,又是呵护神经学科科技百花盛开的辛勤园丁;新冠肺炎疫情来袭时,他既是将自己生命置之度外的逆行者,又是运筹帷幄的抗疫指挥官。他,就是市中心医院副院长何文龙。

二十载大医精诚行医路,他以仁心仁术诠释医者担当;三载抗疫路,他用智慧与热血筑起生命防线。

杏林圣手:
以仁心为舟,以创新为帆

何文龙是与死神赛跑的“神介先锋”,作为神经介入领域专家,他透彻理解“时间就是大脑”的真谛,让市中心医院的卒中绿色通道不断提速,大幅度减少了卒中患者的致死率和死亡率。

他主导建立的“卒中急救高速路”将DNT(入院到溶栓)时间从68分钟压缩至32分钟,达到国际先进水平。

为大幅压缩DNT时间,他常常化身抢救卒中患者的“拼命三郎”。2019年寒冬,他连续72小时值守,完成12台急诊介入手术。最后一台手术结束时,他因长时间站立导致下肢静脉曲张,本应该输液治疗,但他心系刚刚接受过介入

手术患者的术后恢复情况,悄悄采取了权宜之计——注射抗凝剂后继续查房。

在癫痫研究领域,他带领团队建立“癫痫灶三维精准定位法”,将难治性癫痫手术有效率提升至89%。某位被癫痫折磨20年的患者,经过他设计的个体化治疗方案医治,3年末再发作,重新回归正常生活。他主持的《脑网络调控在癫痫治疗中的应用》项目获河南省科技进步二等奖,相关成果被写入《中国癫痫诊疗指南》。

他是学科建设的“领航人”,担任卒中中心主任期间,他构建“多学科融合救治平台”,整合神经内外科、影像科等11个科室资源。独创的“卒中单元-康复中心-社区随访”三级管理模式,使患者致死率大幅下降。

2019年,市中心医院卒中中心完成介入手术560例,静脉溶栓300例,被国家脑防委授予五星高级卒中中心称号。这块“金匾”,是他带领团队整理128本诊疗规范、组织236场应急演练结出的硕果之一。

战疫先锋:
以谋略为盾,以担当为剑

当新冠肺炎疫情来袭时,作为感染性疾病科、感控科、公共卫生科的主管领导,何文龙敏锐意识到这场战役的严峻性。他带领团队连夜绘制出《疫情应急响应作战图》,将市中心医院院区划分为“红、黄、绿”三级防控区域,首创

“三通道五隔离”防控体系,这一创新模式后来成为豫北地区医院防控模板。

在全市封控前三天,他已预判到社区传播风险,果断启动“战时机制”,将发热门诊扩容3倍,建立“方舱式”预检分诊区,储备两个月用量的防护物资。当我市首例确诊患者深夜入院时,他亲自指挥转运,仅用28分钟就完成从接诊到隔离的全流程操作,为后续救治赢得黄金时间。

封控期间,市中心医院作为三甲医院接诊压力骤增。一天深夜,该院急诊科同时涌入12名高热患者,年轻医护人员出现恐慌情绪。何文龙闻讯赶来,边穿戴防护装备边沉稳部署:“按预案执行三级防护,我先进隔离区!”他在污染区连续工作7小时,亲自为危重患者插管,防护面屏上的水雾凝结成珠,却遮不住他坚毅的眼神。护士长回忆:“看见何副院长的后背被汗水浸透,大家突然就不怕了。”

他是生命至上的“破冰者”。2022年11月,面对“阳性患者救治难”的困局,他力排众议建立“红区手术室”。当43岁脑卒中阳性患者命悬一线时,何文龙带领团队在负压手术室完成高难度取栓术。铅衣加防护服重达30斤,手术结束时他的手术衣能拧出水,他却说:“再重也重不过生命的重量。”这样的生死竞速三个月内上演47次,奠定了市中心医院零感染、零死亡奇迹的基础。

大医精诚:
以初心为灯,以仁爱为火

何文龙是患者的贴心人,在他的办公室珍藏着一幅画:朝阳下,一个身穿白褂医生牵着一位老大爷的手。这是何文龙在新冠肺炎疫情期间治疗过的一位老者献上的礼物。疫情期间,这位68岁的老人无法外出购药,何文龙提议该院建立患者“云药房”,为特殊患者配送药物。何文龙安排为这位老人配送特殊药品57次,使这位多病缠身的老人平稳度过疫情险关。

有一次,何文龙得知一位生活贫困且病情危重的患者为手术费发愁时,他悄悄为之垫付手术费2万元,还叮嘱护士长:“对患者说,这是医保报销的。”

何文龙是团队的“大家长”,他建立“医护心灵驿站”,邀请心理专家为抗疫人员减压。2022年除夕夜,他悄悄替换下年轻医生值守发热门诊,自己穿着防护服度过跨年夜。科室医生动情地说:“何副院长记得每个医护人员的生日,却总忘记自己腰椎间盘突出出的老毛病。”

他是医学的“传道者”,他创建“神经介入培训基地”,带教的23名弟子如今多已成为学科骨干;他主编的《神经科康复治疗学》被多家医学院选为教材;每周四的“何文龙学术沙龙”雷打不动,让神经学科的春风春雨不断滋润该院学科新苗。

精神丰碑:
以信仰为基,以使命为旗

何文龙爱读《毛泽东选集》,牢记《希波克拉底誓言》,将“德馨于行,技精于勤”融入医疗实践。

他是有着20年党龄的医者,将红色信仰融入医学实践。他牵头成立党员突击队,在抗疫前线发展9名同志火线入党。他常说:“白大褂和党徽,是医者的双重铠甲。”

面对荣誉,他始终淡然。10项市级科技进步奖、1项省级成果奖、56面锦旗、127封感谢信……这些见证着他24年的医者生涯。但在他心中,最珍贵的褒奖是患者出院时的笑容,是年轻医生成长后的超越,是疫情退去后城市的安宁。

从青丝到华发,何文龙用仁心仁术书写着医者传奇。在手术台上,他是与病魔搏斗的战士;在抗疫前线,他是守护生命的将军;在科研领域,他是开拓创新的先锋。他用实际行动诠释着“健康所系,性命相托”的医者誓言,更用大爱情怀谱写着新时代的医者赞歌。正如他办公室悬挂的那幅字——“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,这或许就是一位医者的最高境界。

市康复医学会 灸疗与灸养专委会成立

市中医院被推选为主委单位,市中医院专家郭斐当选主委



本报讯 9月20日,新乡市康复医学会灸疗与灸养专业委员会成立大会暨学术交流会顺利召开,为我市灸疗康复学科建设按下“加速键”。

会上,郭氏针灸非遗代表性传承人、市中医院专家郭斐作《针功夫,灸有效——郭氏针灸非遗在重症中的特色治疗》专题报告(如图)。他重点阐释了郭氏非遗针灸在三大领域的独特优势:一是重症患者促醒治疗,二是中风后痉挛性瘫痪的针刺调

控,三是呼吸机依赖患者的辅助治疗,为临床实践提供了可借鉴的非遗方案。

经大会民主表决,市中医院被推选为该专委会首届主任委员单位;郭斐凭借在灸疗领域的深厚造诣与行业影响力,成功当选第一届主任委员。他表示,将牵头推动区域内灸疗与灸养技术的规范化应用、学术研究与人才培养。

(中医 文/图)

市二院砥砺前行新档案

市二院到新乡职业技术学院 开展急救知识宣讲活动

本报讯 9月是首个全国科普月。近日,新乡市第二人民医院(以下简称市二院)联合新乡职业技术学院旅游学院,共同举办“携手共筑生命防线,点亮青春急救之光”急救知识宣讲活动,以“理论讲解+实操演练”的形式,为1000余名师生送上一堂实用的“生命安全必修课”。

新乡职业技术学院党委委员、副校长原淑慧,旅游学院党总支书记姜伟、副书记李琦,市二院党委委员、副院长常红娟及该院“生命速递、健康中国”科普队核心成员参加活动。

原淑慧代表校方致欢迎辞。她强调了急救知识普及对保障校园安全、提升学生综合素质的重要性,表达了对双方未来合作的期待,希望以此次活动为起点,进一步探索基层党组织合作新范式,推动教学相长、科研联动,实现党建与业务深度融合。

随后,常红娟详细介绍了市二院的整体发展规划、医疗服务体系建设及外科支部的基本情况。她指出,将急救技能纳入学生“必修课”,是提升校园应急处置能力、守护学生健康成长的关键举措。

培训环节,市二院“生命速递、健康中国”科普队队员聚焦心肺复苏(CPR)、海姆立克急救法两大核心急救技能,先讲解操作要点,再分组开展“手把手”实操指导。学生们认真练习,科普队员逐一纠正,确保每位学生都能掌握标准、有效的急救方法。

此次急救知识进校园活动,是市二院积极践行健康中国战略、推动社会急救知识普及的具体行动。活动有效提升了高校学生的自救互救能力与安全防护意识,成功搭建起医疗单位与教育机构的协作桥梁。

(外二科)

科学运动三要素: 频次、时间、强度

想要运动健身,却总是效果不佳?也许你忽略了科学运动的三个关键要素。记住三要素:频次、时间、强度,就能让你的锻炼事半功倍。

频次:每周至少锻炼三次

运动不是一时兴起的冲动,而是需要坚持的习惯。研究表明,每周运动三次是最低有效频率。为什么呢?我们的身体有“记忆效应”。一次运动后,身体会产生一系列积极变化:代谢提升、肌肉修复。但如果间隔时间超过3天~4天,这种“记忆效应”就会逐渐消退。每周三次的运动节奏,恰好能在身体“忘记”之前给予新的刺激。可以选择隔天运动,比如周一、周三、周五,这样给身体留出了恢复时间,又能保持持续刺激。

时间:每次至少30分钟

为什么是30分钟?这涉及到身体的供能机制。运动前15分钟,身体主要消耗糖原作为能源,之后才会逐渐增加脂肪消耗的比例。30分钟的运动时间能够确保充分激活心肺功能,并有效促进脂肪燃烧。如果你是个忙碌的上班族,也可以将30分钟拆成两个15分钟进行,但效果会打些折扣。

最好还是能一次性完成30分钟的连续运动。

强度:中等强度,微微出汗,稍稍喘

这是最容易出错的一环。运动强度不是越强越好,太过轻松也效果甚微。中等强度的表现是:微微出汗,呼吸加深加快、稍稍喘、心率达到最大心率的60%~70%,能够完整说话,但不能轻松唱歌。

这三个要素相互支持,缺一不可,只注重次数而忽视单次时间和强度,效果有限;单次时间长强度大但频次不足,难以形成持续效果;频次和时间达标但强度不够,事倍功半。

如果你是运动新手,不必一开始就达到这个标准。可以从每周2次、每次20分钟、低强度开始,逐步增加至推荐水平。选择自己喜欢的运动方式也很重要,这样才能长期坚持。记住,科学运动不是为了折磨自己,而是为了让身体更健康,生活更美好。

现在就开始规划你的运动计划吧,每周3次,每次30分钟,达到中等强度,健康生活从此开始。

(周志强)

疾控 健康教育
专栏