



坚持以患者为中心

——市中心医院新闻发布台

市中心医院

为市纪委老干部开展健康科普义诊

本报讯 为深入贯彻落实对离退休干部的关心关爱政策,切实将优质服务送到老同志身边,12月15日,由河南省首席科普专家、市中心医院院长助理王慧敏带队,为市纪委老干部精心组织开展了一场健康科普义诊活动。

活动的第一个环节为健康科普讲座,内容丰富且具有针对性。市中心医院呼吸专业赵振波以通俗易懂的语言,系统地阐述了流感的传播特点、症状识别方法以及科学的预防措施。特别强调了老年人接种流感疫苗对于预防流感的重要意义,提高了老同志的健康防范意识。

该院特需科李石林医生,围绕中老年常见的冠心病开展宣教。他详细介绍了冠心病的危险因素、早期信号以及日常管理要点,引导老同志树立“早预防、早发现、早治疗”的科学健康理念。

该院中医馆闫明医生介绍了传统中医外治法。他深入讲解了毫针、艾灸、拔罐、耳穴与揿针等中医方法的原理和适用场景,并邀请部分老同志现场体验耳穴贴压和揿针技术,使老同志对中医外治法有了更直观的认识。

讲座结束后,活动进入健康监测与专家咨询环节。该院医护人员按照操作规范,为每一位老同志测量血压、

心率、血糖和指脉氧,并详细记录各项数据,为老同志的健康状况提供基础信息。

在专家咨询区,该院由神经内科、心内科、呼吸科、内分泌科及中医馆专家组成的义诊团队,根据老同志的个体健康状况,提供一对一、面对面的专业健康咨询服务。专家们认真倾听老同志的健康诉求,详细问诊,并依据专业知识给予准确解答。同时,为老同志开具个性化的健康教育处方,在生活动息、饮食营养、康复锻炼等方面提供科学的指导建议。

活动现场气氛热烈。老同志对此活动给予了高度评价,认为活动安

排合理、内容实用、服务周到。一位退休老干部表示:“这样的活动非常有意义,我们不仅学到了实用的健康知识,还进行了身体检查,专家讲解清晰易懂,收获很大。”义诊活动切实让老干部享受到了市中心医院的优质医疗健康服务,深刻感受到了组织的关怀。

王慧敏表示,本次科普义诊活动是精准服务老同志身心健康的一次具体实践。未来,市中心医院将持续关注老同志的实际需求,不断优化活动形式和内容,搭建多样化的健康服务平台,用心做好新时代老干部服务工作,助力老同志安享健康、幸福的晚年生活。(管芳)

一只纤手托举两条生命

——市中心医院产科二病区抢救脐带脱垂产妇及胎儿纪实

胎心持续减速——130、100、80次!近日,市中心医院产科二病区主任王保莲在对一位产妇行阴道检查,她的手指在瞬间触及到了那个最不愿触碰的条索状物,它还在微弱地搏动。“脐带脱垂!”

这四个字像惊雷炸响在产房。王保莲喊道:“启动紧急剖宫产!立即通知手术室、新生儿科!”

产房医生侯贝杰立即换上手套,

稳稳向上托住了胎头,在胎儿娩出前,这只手就是产妇的生命线,一刻都不能松。

“乖,别怕,我们在。”侯贝杰维持着跪姿,声音却尽量平稳,“宝宝需要马上出来。”

于是,产房里出现了这样一幕——侯贝杰半跪在病床上,一只手持始终留在产妇体内托举着生命,另一只手固定身体。护士长张富琴眼

房助产士曹方超、陈冰立即推床进入手术室,团队进入了战斗状态。

侯贝杰感受着指尖那脆弱的搏动,大声报告:“胎心50!持续搏动!”手术室里,灯光骤亮。

麻醉、消毒、铺单——所有动作都在秒针的滴答声中完成。

“可以开始了。”麻醉医生话音刚落,王保莲的手术刀已落下。

侯贝杰依然保持着跪姿,直到医

生伸手入产妇之腹,托出胎头的那一刻,她才迅速抽手。当婴儿响亮的啼哭声响起时,侯贝杰才发现自己的腰已经僵硬得直不起来,腿也无法移动,托举的手臂不住颤抖。

这就是日夜守候的意义——每一个托举,都是为了守护两个生命。在产房这迎接生命的战场上,助产士,永远是那第一个伸出手,也是最后一个松开的人。(侯贝杰)

患者送匾答谢市中医院常福生医生



近日,裴阿姨和家人专程来到市中医院,将一块镌刻“为人忠厚,志行高洁”八个大字的匾额,赠送给市中医院常福生医生(如图)。

裴阿姨被上腹部长期不适困扰多年,加之既往高血压、胃下垂病史,让她的身体每况愈下。

为求康复,她辗转多家医院,尝试过中西医多种治疗方案,却始终未能摆脱症状的纠缠。

一次偶然的机会,裴阿姨得知市中医院常福生医生深耕中医临床多年,擅长运用经典方剂结合辨证论治,调理各类复杂慢性病。

抱着试试看的想法,裴阿姨来到市中医院找到常福生。经过细致诊察,常福生精准诊断患者“脾胃虚弱、气机郁滞、阴虚阳亢”,找到破解了“多病共存”的诊疗难点。

常福生以中医“整体观念”为指导,

为患者量身定制了个性化诊疗方案。方剂选用健脾和胃、疏肝理气、滋阴潜阳的经典方剂加减化裁,药味不多却配伍精当,既直击上腹部不适的核心理结,又兼顾高血压的降压调理与胃下垂的升阳举陷,实现“一药多效、标本兼顾”的调理效果。

治疗过程中,常福生更是将“真诚待人,尽职尽责,不辞劳苦”的医者本色发挥得淋漓尽致。他精准把控用药剂量与方剂调整节奏,耐心解答裴阿姨关于中医调理的各类疑问,细致讲解“三分治、七分养”的中医理念,从饮食禁忌、作息规律到穴位按摩,耐心讲解,让裴阿姨倍感温暖。

随着治疗的推进,裴阿姨上腹部的隐痛感逐渐消散,食欲日渐恢复,血压控制日趋平稳,胃下垂引起的消化不良、体倦乏力等问题也得到显著缓解。经过一段时间的系统中医调理,患者的身体基本痊愈。

“良心中医,真诚待人,尽职尽责,不辞劳苦,脉诊准确,配伍合理,药味不多,疗效甚好,德艺双馨,感动人心。”裴阿姨在赠匾时的这番话,道出了许多患者的心声。(党玉洁 文/图)



定期无偿献血无损健康

我们身体里到处都有血液流动,血液占人体体重的7%~8%,一般成年人体内大概有4000毫升~5000毫升血液,平时80%的血液循环在心脏及血管里,维持正常的生理功能;另外20%的血液储存在肝、脾等脏器内,当我们人体少量失血或从事剧烈活动时,“储存库”中的血液就会立即释放出来,进入血液循环系统中。

一个人一次献血200毫升~400毫升,只占总血量的5%~10%左右,献血后我们体内储存的血液会马上补充上来,不会减少循环血量。献血后失去的水分和无机物,1小时~2小时就会补上;血浆蛋白质,红细胞、白细胞、血小板等血液成分也很快就能恢复到原来的水平,献血对人体健康是不会有影响的。

(新乡市中心血站 张趁利)

如何安全使用镇静催眠类药物

夜深人静,是身心放松和休憩的最好时间,当你无法安静入眠,当数羊、轻音乐等常规助眠方式宣告无效,镇静催眠药物是一种选择,那么,如何正确使用镇静催眠药物呢?

一、镇静催眠类药物类别

许多人将镇静催眠药简单理解为安眠药,这种认识过于简单。镇静催眠类药物有以下几类:

1.苯二氮卓类(如地西洋、劳拉西洋、奥沙西洋、阿普唑仑和艾司唑仑等),这类药物能催眠,还具有抗焦虑、肌肉松弛和抗惊厥的作用。由于作用广泛,其副作用也相对明显,尤其是次日残留的“宿醉效应”(如嗜睡、头晕、反应迟钝)较为常见,长期使用也容易产生依赖。

2.非苯二氮卓类(如佐匹克隆、右佐匹克隆和唑吡坦等)它们的化学结构虽不同,靶点精准,主要专注于诱导睡眠,对其他中枢神经功能的影响较小。起效快,次日残留效应相对较轻,但并不意味着完全没有依赖风险。

3.具有镇静作用的抗抑郁药(如曲唑酮和米氮平)和抗精神病药物(如喹硫平)等。这类药物不属于传统的安

眠药,但有良好的镇静副作用,常用于治疗伴有抑郁或焦虑状态的失眠患者。

这些药物适应症侧重点不同,需要在医生指导下进行个体化选择。

二、出现失眠何时就医

1.失眠持续超过3周,严重影响日间工作生活和情绪。

2.出现睡眠呼吸暂停症状(如响亮鼾声、夜间有呼吸暂停情况)。

3.当前药物效果减退效果明显,或需增加剂量才能入睡。

4.计划怀孕或怀孕期间的失眠问题等。

三、常见误区与风险

误区一:“一睡不着就吃药”。

失眠如同“感冒”,很多时候是自限性的。短期失眠(少于3个月)往往与压力、环境变化和应激事件有关,可通过自我调节、放松训练、适当运动等方式来改善。药物并不是首选的治疗方式。

误区二:“药量越大效果越好”。

镇静催眠药的剂量效应曲线并非线性,当剂量超过一定阈值,催眠效果不会再显著增强,反而会增加副作用

的风险,比如醒来后头晕、记忆力下降等。

误区三:“长期服用没问题”。

多数镇静催眠药不适合长期使用(通常指超过4周),可能会导致药物依赖和耐药性等。

四、安全用药需要遵循的四项原则

要先诊断再用药:需明确失眠原因,排除由其他疾病(如甲亢、抑郁症)引发的失眠。

要按医嘱服药:严格遵循医生处方方的时间、剂量和疗程。

要记录用药反应:记录睡眠改善状况与不适感受,复诊时将相关信息反馈给医生。

要逐步减停药:长期用药者需在医生指导下缓慢减量,避免突然停药引起反跳性失眠。

五、安全用药需要杜绝的四种行为

不要与酒精同服:酒精会增强药物的抑制作用,可能引发呼吸抑制等严重后果。

不要进行危险作业:服药后反应能力降低,严禁驾驶机动车、高空作业或进行需要高度专注的活动。

市二院砥砺前行新档案

市二院“零交换”介入手术显神威

本报讯 近日,市二院神经内科一病区介入团队成功运用国内领先的“零交换”技术,为一名54岁右侧大脑中动脉重度狭窄患者实施介入手术,解除了其脑卒中后的高风险,术后患者恢复良好。

危急:90%狭窄,卒中风险一触即发。患者张先生因反复言语不清、左手活动不灵就诊。脑部CTA显示,其右侧大脑中动脉M1段狭窄程度超过90%,血流严重受阻。

神经内科一病区主任孟欣表示:“这根血管是大脑的‘生命主干道’,一旦完全堵塞,将导致灾难性的大面积脑梗死。”传统介入手术需要在血管内多次交换导丝、导管等器械,操作复杂且可能增加血管损伤风险。孟欣组织介入团队成员臧西超、春小东、夏玲玲进行充分评估后,决定采用更安全、高效的“零交换”技术。

破局:一气呵成的“零交换”手术。“零交换技术的核心在于,关键器械一次性到位,全程无需交换。”臧西超解释。手术中,团队通过股动脉穿刺建立通路,在数字造影系统引导下,将一根微导丝精准穿越迂曲血管抵达病变部位。

通过同一根支持导管,预载着

球囊和支架的微导管系统被直接输送到狭窄段。球囊扩张撑开血管后,支架随即释放,永久支撑起狭窄部位。整个手术仅用时约1小时,造影显示原本狭窄的血管恢复畅通,血流明显改善。

优势:更安全、更高效的技术革新。臧西超表示,与传统技术相比,“零交换”技术具有显著优势。

1.提升安全性:减少器械交换次数,降低血管内膜损伤和斑块脱落风险;2.提高效率:简化操作流程,缩短手术时间和辐射暴露;3.扩大适应症:尤其适合血管迂曲、斑块不稳定的高危患者。

“零交换”技术要求术者具备丰富的经验和高超的技术,团队配合必须默契。”孟欣补充道。

警示:这些症状需警惕脑动脉硬化。夏玲玲提醒,脑动脉硬化易发于有高血压、糖尿病、高血脂及吸烟史的中老年人群。早期可能无症状,或仅表现为短暂性头晕、视物模糊;单侧肢体无力、麻木;言语含糊、一过性黑朦。出现上述症状应及时就医。轻中度狭窄可通过药物控制,重度狭窄需评估是否手术干预。

(夏玲玲)

市二院联合市妇幼保健院

开展健康科普暨义诊活动

本报讯 为深入贯彻落实市卫生健康委《关于开展“医心为民”千人百场健康科普志愿服务专项行动的通知》要求,扎实推进“百名专家基层巡讲”活动,12月5日下午,市二院联合兄弟单位市妇幼保健院,在市市场监督管理局成功举办了一场健康科普知识讲座暨义诊咨询活动。

市二院市级科普专家、临床药师宋宇以《慢病管理攻略:打破误区,赢在长期》为题,围绕高血压这一隐蔽性强、危害广泛的慢性病展开详细解读,深入浅出地剖析了高血压对心、脑、肾等重要器官的潜在损害,强调其作为脑卒中、心脏病重要诱因的健康风险,让现场听众深刻认识到慢病管理的紧迫性。宋宇还为现场听众提供了科

学的防治建议,呼吁大家通过规范测量血压、坚持家庭监测、严格遵医嘱平稳用药等方式管理血压,远离伪科学误导,切实守护自身健康。

现场还同步开展了专家义诊咨询活动,来自两家医院的医疗专家团队共同为现场听众提供中医把脉、健康咨询、用药指导等服务,耐心解答大家关于慢病防治、日常保健等方面的疑问,并针对不同个体给出个性化健康指导。

市二院和市妇幼保健院还通过医疗机构间协作联动的新颖科普形式,为现场听众普及了科学的慢病管理知识,纠正了常见的认知误区,提升了受众的健康意识和自我保健能力。

(朱炯楷 宋宇)

吃动平衡 让健康成为新乡人的生活底色

吃动平衡是《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》中“合理膳食、适量运动”的深层体现,也是当下倡导的健康新理念:健康不是对生活的约束,而是在烟火气中找到身体与生活的和谐共鸣。

吃动平衡的核心,是让饮食成为健康的“滋养”而非“负担”。

新乡是一座充满美食底蕴的城市,胡辣汤、烩面、红焖羊肉,都是熟悉的家乡味,我们不必为了追求健康而舍弃这些味道,而是要学会用科学的方式赋予它们“健康灵魂”。比如喝胡辣汤时,搭配杂粮窝头替代油条,让主食更丰富;吃烩面时,加入菌菇、青菜、豆腐,让一碗面集齐主食、蔬菜与优质蛋白;做红焖羊肉时,减少冰糖和油脂的用量,搭配白萝卜吸油解腻。我们还可以利用新乡的农产品优势,在菜市场挑选本地种植的菠菜、芹菜、山药,遵循“彩虹饮食原则”搭配三餐,让每一顿家乡饭,都成为身体的营养补给站。这种对饮食的智慧调整,不是改变生活的味道,而是让健康与烟火气相融共生。

运动的本质,是让身体在生活中“自然舒展”。

“适量运动、因人而异”。新乡的公园、河畔、社区步道,都是天然的运动场地,不必非要走进健身房才能实现运动目标。对于晨练的老人来说,

牧野公园的太极桩、卫河旁的慢走步道,能让身体在舒缓的运动中唤醒活力;对于通勤的年轻人,骑共享单车穿梭在新乡的街道,单程15分钟的骑行就能完成中等强度运动;对于上班族,在工位上做几分钟颈椎操、午休时在楼下散步,也能缓解久坐的疲惫。我们可以根据自己的年龄、身体状况制定“个性化运动计划”,比如中老年人每周打3次太极拳,年轻人每周打2次羽毛球,上班族每天做10分钟身体拉伸,让运动不再是需要刻意安排的任务,而是像吃饭、喝水一样,成为生活中不可或缺的一部分。

吃动平衡的更高层次,是构建“健康生活共同体”。

这一健康新理念,强调健康从个人延伸至家庭与社区:家长带着孩子搭配营养膳食,根植健康饮食习惯;邻里结伴运动,让运动成为温馨的邻里互动。当每个家庭饮食有节、运动有度,每个社区充满健康活力,健康便会成为新乡最鲜明的城市底色。

吃动平衡,终究是让身体顺应生活的节奏,让健康融入日常的点滴。我们要以健康素养为指引,在品尝家乡美食时兼顾营养,在忙碌生活中不忘舒展身体,让健康成为新乡生活最温暖、最持久的陪伴。

(梁洁)

健康“新”话 添彩文明城市 加油健康新乡