

市中医院冬病夏治三伏贴开始预约啦

本报讯(记者朱传胜) 临近酷暑,一年一度的冬病夏治三伏贴又来了。近日,市中医院有关负责人表示,即日起,2022年冬病夏治开始接受预约啦!

冬天手脚凉、爱生冻疮,总是比别人多穿衣服,吃凉的就容易腹泻,还老爱感冒咳嗽,稍微受凉就关节痛,一到冬天就容易引发哮喘……如果出现这些症状,你不妨试试冬病夏治三伏贴。据了解,冬病夏治是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,利用夏季气温高,机体阳气充沛,气血旺盛的有利时机,通过适当地内服或外用一些方药来调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复。三伏贴疗法是基于中医经络理论,通过药物的经皮吸收,刺激局部经络穴位,激发全身经气,从而达到提高人体抗病能力、减少疾病在秋冬季节复发的一种治疗方法。

据介绍,三伏贴可以治疗的疾病范围很广泛,包括慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎等呼吸慢性疾病;颈椎病、肩周炎、腰腿痛、风湿及类风湿性关节炎、骨性关节炎、骨质疏松症等;慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性腹泻、胃肠功能紊乱等;脾肾阳虚引起的畏寒、四肢不温、疲乏乏力、体虚易感冒、冻疮等。

该院相关专家提醒,由于患者的病情、体质不同,选择贴敷的膏药和穴位也不同,市民在选择三伏贴时,一定要选择具备资质的医院或中医科进行贴敷,切不可将夏治变瞎治。冬病夏治适合2岁以上的儿童及成年人,孕妇、局部有破损者不宜进行贴敷;疾病发作期,如在发烧、咳嗽等患者也不适合贴敷。特别需要注意的是,贴敷期间,忌食生冷、辛辣、油腻以及海鲜等食物,避免电风扇直吹或在温度过低的空调房间久待。

我国慢性病防治有成效 识别干预亟待加强

新华社记者 顾天成

慢性病综合防控是疾病预防控制工作的重点。国家卫生健康委近日召开的新闻发布会显示,我国已建成全球最大疾病和健康危险因素监测网络,重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%……我国慢性病防治稳步推进。与此同时,慢性病增长和蔓延势头不容小觑,识别干预亟待加强。

我国慢性病防治稳步推进有成效

慢性非传染性疾病又称慢性病,是指病情持续时间长、发展缓慢的疾病。慢性病分为4个主要类型:心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病。

“慢性病是影响我国人民群众健康的主要疾病。过去10年,我国累计建成488个国家级慢性病综合防控示范区。”国家卫生健康委疾控局副局长吴良有说,在慢性病的早防早筛早诊早治方面,依托国家重大公共卫生项目,目前我国每年向400多万高发地区居民提供癌症、心脑血管疾病等早期筛查干预惠民服务。

世界卫生组织将发生在30岁到70岁的死亡定义为“过早死亡”,因慢性病导致的过早死亡率水平是评价一个国家和地区慢性病预防控制水平的重要指标。统计数据显示,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%,下降超3个百分点,降幅达17.3%,年均降幅接近全球平均降幅的3倍。

慢性病增长和蔓延势头不容小觑

随着我国经济社会快速发展、人口老龄化程度不断加深、饮食结构发生变化,慢性病由于其发病率、死亡率、知晓率、控制率低和疾病经济负担重等特点,已成为威胁我国人民群众生命健康的重要公共卫生问题。

随着慢性病患者基数不断扩大,我国因慢性病死亡比例也有所增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2019年,我国因慢性病导致的死亡占总死亡88.5%,与2015年相比有所上升。慢性病防控工作仍面临较大挑战。

提升慢性病识别干预“防”字

《“十四五”国民健康规划》提出,“强化慢性病综合防控和伤害预防干预”“提高心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等重大慢性病综合防治能力”“推进‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)共管”等,在国家战略层面为慢性病防控作出指引。目前,我国已将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》,提出“降低重大慢性病过早死亡率”。

中国医学科学院肿瘤医院有关专家表示,推动预防关口前移,能够减少慢性病的发生和发展。既从源头上控制重大疾病,做到使人民更健康,又令医疗卫生服务更从容有效,是最经济、有效的健康策略。

慢性病可防可控,加强慢性病防治是个人、家庭、社会、政府共同的责任。面对防治慢性病的挑战,需要发动全社会的力量,加强慢性病识别干预,尽快扭转慢性病高发态势,推进实现全民健康。

国家卫生健康委有关负责人介绍,下一步,国家卫生健康委将以推进“健康中国行动”为重点,持续坚持预防为主的健康工作方针,突出“防”字,强化政府、社会和个人责任,积极有效应对当前突出的慢性病问题。

扫一扫 关注我们 焦作健康 微信公众号

冬病夏治贴敷时间

伏前加强:7月7日至7月15日
初伏:7月16日至7月25日
中伏:7月26日至8月4日
中伏加强:8月5日至8月14日
末伏:8月15日至8月23日

冬病夏治贴敷适应症

呼吸系统疾病	慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺炎、反复感冒、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等
风湿性疾病	风湿或类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎等引起的颈肩腰腿痛、关节肿胀疼痛等
消化系统疾病	慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等
神经系统疾病	眩晕、头痛、睡眠障碍等
妇科疾病	慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等下焦虚寒、宫寒者
儿科疾病	小儿体虚易感冒、咳嗽、哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、脾胃虚弱、遗尿等
亚健康	四肢寒凉怕冷,免疫力低下,体虚容易感冒等

冬病夏治贴敷注意事项

- 1.药物穴位贴敷后如有局部皮肤出现痒痒时,不要用手搔抓以防感染。贴敷4~24小时后,局部若有发痒发热,皮肤发红为正常;若皮肤出现水泡,外涂湿润烧伤膏;贴敷24小时内患者禁用冷水洗澡,不暴晒。
- 2.慎食寒凉肥甘滋腻之品,夏季炎热,往往易贪凉饮冷,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损,脾胃虚弱,甚至损及一身之阳气,影响治疗效果。若服用大量肥甘之品,易伤脾胃,影响消化,易导致阳气不运,变生他病。
- 3.冬病夏治包含了中医丰富的理论基础和实践经验,建议在医院医生的指导下,根据个体的体质和病症的具体表现辨证施治。

2022年豫北地区神经系统疑难罕见病学术研讨会举办

本报讯(记者万千)6月19日上午,由市医学会主办、市人民医院承办的2022年“名医名家走基层”豫北地区神经系统疑难罕见病学术研讨会在市人民医院举办。

会上,北京大学第一附属医院袁云教授、首都医科大学北京天坛医院张再强教授、河南省人民医院张杰文教授、郑州大学第一附属医院滕军放教授和王雪晶教授分别作了专题讲座。在神经系统疑难罕见病例讨论阶段,来自新乡、安阳、濮阳、鹤壁、济源以及我市各大医院的神经内科专家分别提供了丰富的病例,参会人员认真学习、记录,并积极向专家提问,现场讨论氛围热烈,大家收获颇丰。



研讨会现场。

本报记者 万千 摄

分娩镇痛,让产妇远离分娩疼痛

郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部 曹彬

“生孩子哪有不疼的。”这是老一辈人经常对产妇说的话。对大多数母亲而言,分娩时的疼痛是一生中经历过的很严重的疼痛,其疼痛程度仅次于烧伤疼痛,在疼痛排行榜中排名第二。很多待产的准妈妈因分娩疼痛对顺产充满了恐惧和焦虑,甚至因此放弃顺产选择剖宫产。如今,随着麻醉学的进步,我们已经可以用科学有效的手段缓解分娩疼痛,让女性免受分娩疼痛之苦。

1847年,世界第一例分娩镇痛在苏格兰成功应用。分娩镇痛在减轻分娩疼痛的同时,减少了产妇在顺产过程中的恐惧情绪,有助于产妇分娩后泌乳,在一定程度上减少了产后抑郁症的发生,同时减少产妇不必要的耗氧量和能量消耗,改善胎盘血流,对胎儿也有保

护作用。硬膜外分娩镇痛是目前效果好、应用广泛的分娩镇痛方法,其原理是通过硬膜外腔注射局麻药物阻断支配子宫的感觉神经,产生区域性的麻醉效果,减少宫缩的疼痛,同时不影响宫缩,不影响产程。其药量浓度极低,直接进入血液循环,经由胎盘吸收的药物更是微乎其微,对胎儿没有不良影响,产后可立即母乳喂养。由于该操作技术含量高,需要由专业的麻醉医师进行操作。

硬膜外分娩镇痛效果因人而异,大部分产妇在应用后,宫缩时会有肚子发紧的感觉,不会有明显的痛感。有些产妇可能会出现头痛、恶心等状况,但发生率极低。硬膜外分娩镇痛并不会导致产后腰痛,孕妇由于孕期体重增加和激素波

动,引起关节受力增加、腰段脊柱前凸、椎间盘膨出等一系列变化,进而导致孕期出现腰痛。而妈妈在产后经常弯腰照顾宝宝,增大了腰部肌肉的负荷,造成腰肌劳损也是导致产后腰痛的原因。因此,产后要注意合理膳食,注意腰部保护,适量运动,腰痛是可以避免的。

分娩镇痛是对生命个体的尊重,产妇有权利享受安全、幸福的分娩服务,胎儿也有权在此过程中受到保护与善待,愿每一位产妇都能感受到分娩镇痛所带来的舒适与愉悦。



崔新霞

崔新霞:时隔20余年再续“生命接力”

6月21日上午,崔新霞来到位于市人民路与塔南路交叉口东北角的爱心献血屋,参加无偿献血。这是她第三次参加无偿献血。说起她与无偿献血这项公益活动之间的缘分,还有一段美好的故事。

崔新霞第一次参加无偿献血是在20多年前,当时她刚结婚不久,在散步时路过停靠在市东方红广场上的爱心献血车,几乎没有犹豫,就走上前挽起衣袖,参加了无偿献血。“至今仍然记得当时的情形,自豪感一下子涌上心头,感觉自己做了一件很有意义的事情。”她回忆道。

随后的20多年里,由于工作繁忙、时间不凑巧等一些原因,崔新霞没有再参加过无偿献血,这也成了她心里小小的遗憾。去年,50岁的崔新霞办理了退休手续,时间一下子宽裕了起来。去年冬天,她又重新来到爱心献血屋,咨询无偿献血的相关事项。“准备重新开始献血,再续‘生命接力’,奉献自己,帮助别人。”她说。凑巧的是,她时隔20多年再次参加无偿献血的日子,恰好是自己的结婚纪念日。

与上次参加无偿献血间隔了半年后,崔新霞再次来到爱心献血屋参加无偿献血。这次,她准备把无偿献血这件事坚持下去,弥补自己工作时的遗憾。记者在爱心献血屋采访时看到,崔新霞的状态很好,刚捐献了400毫升鲜血的她并无不适的症状。“虽然年龄大了,但是身体各项指标都正常,还和年轻时一样。”她说,自己与无偿献血之间的缘分又一次开始了,以后只要身体条件允许,就会坚持把这件事做下去,尽自己的力量,帮助更多需要帮助的人。

本报记者 梁智玲 文/图

本报记者 孙阔河

看动漫、唱歌曲、诵诗歌、领礼物,在去年的六一儿童节,市人民医院儿科二区的孩子们怎么也没想到,他们竟然能在病区里度过一个属于自己的快乐温馨节日。尤其是当他们从主任宋文涛手里接过礼物时,一张张脸上露出灿烂的笑容。与他们一样开心的宋文涛的眼中更是充满了慈爱和关怀。

一次选择成为终身的事业

30多年前,高中毕业考入新乡医学院的宋文涛抱着“现在独生子女多,儿科可能好发展”的想法,选择了儿科系。1990年,毕业后的他如愿以偿地被分配到市人民医院儿科。可理想与现实总是充满了巨大的差距,年轻的宋文涛工作后不仅需要面对患儿难以确定的复杂病情,还要面对孩子的吵闹、家长的质疑。曾几何时,他开始怀疑自己的选择。但是,每当听到孩子们痊愈后欢快的笑声,看到孩子们出院时家长感激的眼神,宋文涛心中的天平都会向将儿科作为终身事业的那一侧倾斜一分。

有了目标,就有了动力。愿意终身守护下一代健康的宋文涛将更多的精力和时间投入到学习新知识、新理论、新技术中。随着人们生活习惯和节奏的改变,哮喘病越来越多,尤其是儿童哮喘发病率居高不下,且呈现不断增长的态势。1995年,宋文涛在参加一个省级儿童哮喘治疗培训班后,对哮喘有了更深入的了解,同时也激发了他攻克这一顽疾的热情。之后,随着对儿童哮喘学习和研究的不断深入,他在儿童哮喘规范化治疗方面也更加得心应手。1999年,宋文涛率先将儿童哮喘的先进规范治疗体系引进我市,并在院领导的大力支持下,成立了全市第一个儿童哮喘门诊。2019年,市人民医院儿童哮喘门诊顺利通过中华医学会变态反应分会儿童过敏和哮喘学组、中华医学会儿科分会呼吸学组哮喘协作组验收,被授予河南省首批“儿童哮喘标准化门诊”。因为在该学术领域成绩突出,2002年,河南省医学会变态反应学会成立之初,宋文涛成为焦作地区唯一的常务委员,并连任至今。

阻击手足口病冲锋在前

2010年,我市手足口病流行,在市卫生部门、市人民医院领导的部署下,宋文涛第一时间组建成立了焦作市手足口病重症病房。为了及时准确把握患儿病情,他连续几天吃住在病房,一方面将相关情况通报给上级主管领导,一方面协调专家会诊指导,为科学防控疫情和救治患儿制订方案。为了确保每一名患儿都得到及时有效救治,他既当指挥员,又当战斗员,插管、吸痰、调整呼吸机,这些原本护理人员干的工作也成了他时常要顶替的岗位。自信的神态、温暖的话语、和蔼的笑容,宋文涛用自己的一言一行感染稳定周围所有人的情绪,让艰难的救治工作变得更加流畅高效。

在这一次的防治手足口病中,宋文涛还承担着全市各县(市、区)重症病例的会诊任务。为了不耽误工作,他的电话24小时保持畅通,不管白天还是晚上,接到电话立即出发。最终,在他的带领下,市人民医院儿科二区成功救治患儿300多名,圆满完成了市委、市政府交给的任务,宋文涛也被评为河南省手足口病防控工作先进个人。

抗击新冠肺炎疫情守土有责

2020年新年伊始,新冠肺炎疫情蔓延全国。在市人民医院党委的统一部署下,宋文涛带领全科人员取消春节休假,迅速投入到紧张的疫情防控中。之后的3个月,宋文涛每天24小时待在医院,严防死守,对每一个发热患儿进行仔细甄别,和隔离病房的医生随时保持联系,及时为患儿提供诊断和治疗方案。

在疫情防控中,宋文涛参加了市人民医院新冠肺炎防治工作(临床诊疗)专家组,负责儿童新冠肺炎疑似病例的院内诊疗工作。为了及时准确筛查疑似病例,他与儿科专家组的同事一道,根据国家卫健委的新冠肺炎诊疗方案,制定了儿科发热患儿流行病学调查表和儿科发热患儿就诊流程图,确保发热患儿能够得到及时准确治疗。

普及健康知识建立预防体系

长期的临床工作,宋文涛面对过太多病情危重的患儿,孩子们眼中的那份渴望一直深深拨动着他的心弦。为了更广泛地普及医学知识,增强家长预防疾病的意识,建立完善的预防体系,从2006年开始,宋文涛就在网上开设了婴幼儿健康咨询帖,免费回答网友关于儿童保健及疾病防治方面的问题,他也因此成为我市临床医生网络咨询、普及健康教育第一人。后来,他又建立了“黄莲儿科工作室”公众号,自己动手撰写科普文章。

截至目前,宋文涛发表科普文章45篇,在各类期刊发表论文20余篇,撰写专著1部,获得市科技成果奖5项,接受《焦作晚报·健康版》健康科普类采访30多次。日前,在河南省卫生健康委、河南日报社、河南省医学会联合开展的第三届医德医风先进个人评选活动中,宋文涛荣获河南省医德医风先进个人称号。

白衣为甲三十载,愿做春泥更护花。如今的宋文涛,依然在用自己精湛的医术、高尚的医德、良好的医风呵护着一代又一代祖国花朵茁壮成长。



宋文涛在市人民医院新区门诊为患儿检查身体。

本报记者 孙阔河 摄

愿做春泥更护花

记河南省医德医风先进个人、市人民医院儿科二区主任宋文涛