

市人民医院召开疫情防控专题会议

本报讯（记者孙阎河）为进一步加强疫情防控工作，抓实抓细疫情防控各项措施，日前，市人民医院召开疫情防控专题会议。会上，该院党委书记吕振普传达了省委、市委关于疫情防控的相关会议精神，对全院疫情防控工作进行再部署。该院领导班子成员、相关科室负责人参加会议。

吕振普指出，全院干部职工要继续发扬不怕疲劳、连续作战、决战到底的精神，从严、抓实、做细疫情防控各项措施，坚持以患者为中心，做到疫情防控和医疗救治工作两不误，以最大的决心、最

严格的措施，全力保障人民群众生命安全和身体健康。

吕振普强调，全院干部职工要以更高站位，进一步压实防控责任，切实把思想、行动、工作、措施统一到党中央决策部署上来，坚定不移坚持人民至上、生命至上，坚定不移落实“外防输入、内防反弹”总策略，坚定不移贯彻“动态清零”总方针；要认真领会和完整把握进一步优化新冠肺炎疫情防控工作的二十条措施，全面提升疫情防控的科学性、精准性、有效性，真正把优化措施研究透、抓到位，确保执行不走样、

防控更高效，并对医院的疫情防控管理举措进行再梳理，查找防控漏洞，加快补齐短板；要持续加强一线防控人员的业务培训，提升规范化处置能力；要以更实的举措，进一步提高救治能力，不断完善分级分类诊疗方案，做好住院床位和重症床位准备工作，增加救治资源。同时，强化重点人群保护，针对老年人、孕产妇、血液透析患者等群体制订健康安全保障方案，畅通就医渠道；严格落实首诊负责制和急危重症患者抢救制度，全力满足群众需求；加强新冠肺炎治疗相关药物的储备，特别做好有

效中医药方药、急救药品和医疗设备的储备工作。

会议要求，全院上下在统筹推动医院高质量发展的同时，要把思想和行动统一到习近平总书记关于安全生产重要指示精神上来，统一到省委、市委的决策部署上来，始终把人民群众生命安全放在第一位，全面落实“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”的重要要求，坚持底线思维，时刻紧绷“安全弦”，补短板、堵漏洞，增强安全意识，筑牢安全底线。

市政协第二批协商议政智库专家聘任仪式举行 市人民医院靳双周被聘为专家组成员

本报讯（记者孙阎河）日前，在市政协第二批协商议政智库专家聘任仪式上，市新冠肺炎疫情救治专家组组长，市人民医院呼吸内科专家、主任医师靳双周被聘为市政协第二批协商议政智库专家组成员。

2003年非典期间，靳双周担任市医疗救治专家组副组长，在应对呼吸道传染性疾病预防方面有着丰富的经验。新冠肺炎疫情发生后，他再一次冲锋在前，担任市新冠肺炎疫情救治专家组组长，带领专家组成员不辞辛劳地投入疫情防控工作中。担任市政协委员期间，他坚持为国履职、为民尽责的情怀，把事业放在心上、把责

任扛在肩上，认真履行委员职责，积极建言献策，为全市医疗卫生事业发展贡献了力量。

接受聘书后，靳双周深受鼓舞、倍感振奋。他表示，十分荣幸能够被聘为市政协第二批协商议政智库专家组成员。政协作为专门协商机构，是国家治理体系的重要组成部分，市政协协商议政智库的建立将会进一步推进协商议政质量体系建设，为高质量履职建言提供支撑。在今后的工作中，自己将立足本职，加强研究、珍惜荣誉，发挥专业优势，积极参加市政协视察调研和协商议政等活动，为推动我市经济社会高质量发展贡献智慧和力量。

隔离管控区产妇 在市人民医院顺利产下一子

本报讯（记者孙阎河）11月21日15时13分，一阵响亮的婴儿啼哭声从市人民医院负压手术室传出，产科医生将一个新生命迎接到这个世界。对于一个医院的产科来说，接生孩子可谓是再正常不过的事情，而这个孩子的出生却有特殊的意义。因为，孩子的母亲来自隔离管控区，他能顺利地来到这个世界，与市人民医院精准的防疫措施密不可分。

11月11日，这名产妇因发热2天入住市人民医院隔离病房。该院迅速启动应急预案，给予中药等对症治疗，并进行多学科联合会诊，制订详细的生产预案和产后康复预案。住院期间，这名产妇精神有些焦虑，情绪波动也比较大，一直担心能否顺利生产、腹中孩子是否健康、婴儿出生后是否能够得到精心的照护。察觉到产妇的不安与担心，在产科主任赵伟的带领下，医护人员及时对其进行心理疏导，并详细向她介绍了医院提前做好的各种准备工作，确保她在隔离治疗期间能顺利分娩。

11月21日8时，这名产妇自发胎膜早破，出现先兆临产症状。对此，该院立即启动紧急预案，产科医生在对产妇的综合情况进行研判后，建议产妇阴道试产。随后，在医护人员的严密监护下，当天14时40分产妇被送至负压手术室准备接产。30分钟后，产妇顺利产下一个男婴，体重3.3公斤。

产科医生张瀚文介绍，在接生、缝合等操作过程中，医护人员都穿着防护服、戴着防护面屏和三层手套，这与日常操作过程相比更加困难。

看到母子平安，孩子的父亲悬着的一颗心终于落了下来，并激动地说：“刚来医院的时候，心里确实没底。后来发现，医院各方面的防护措施都做得非常好，孩子能顺利出生，真的要感谢这里的医护人员，谢谢。”

目前，孩子已被转到特定病房，由医护人员精心照护，产妇转入专用隔离病房观察治疗，情况稳定。

该院产科主任赵伟表示，疫情防控期间，医院产科与其他科室组建了强大的专家团队，通力配合、紧密协作，并制订了详细的应急预案，确保孕产妇不因疫情等原因耽误治疗，全力以赴保障孕产妇和新生儿生命健康安全。

老年人冬季要注意保暖

本报记者 朱颖江

近段时间，随着气温持续走低，因脑血管意外导致脑梗塞、脑出血的患者逐渐增多。为此，市第五人民医院神经内科主任黄华提醒，心脑血管病患者外出时一定要注意防寒保暖，按时吃药，只有做好预防才能平安度过冬季。

“俗话说，老人怕冬。这次我父亲多亏救治及时，不然还不知道会出啥大问题了。”市民刘女士看着病床上刚脱离危险的父亲对医生说。

刘女士的父亲患有高血压病，这段时间降温，老人不听家人劝阻，依然每天一早外出锻炼。由于运动量过大，老人感到有些热便脱了件外套，当感觉冷后赶紧穿上衣服，但就这一会儿功夫就感冒了。

老人自认为身体不错，在家休息几天就好。可两天前，老人一侧肢体出现麻木症状，家人连忙送老人就医，紧急溶栓后，身体恢复。经过这一次，老人对待疾病的态度再也不是无所谓了。

患有心脑血管疾病的人为何怕冷？黄华说，不是患有疾病的人怕冷，上了年纪的老人，抵抗力差的年轻人、孩子，也应该谨慎过冬。

全麻对小儿的智力 有影响吗

很多家长在孩子需要做全麻手术前都会有疑问：全麻手术对孩子的智力或者学习记忆能力有影响吗？

据麻醉学界最新研究表明：单次、短时间的全麻手术不会对小儿的远期记忆能力产生影响。但是，2016年美国食品药品监督管理局（FDA）提示，3岁以下的婴幼儿反复多次的全麻暴露可能与其远期学习记忆能力下降、注意缺陷多动障碍（ADHD）有关，但目前仍无明确的证据表明其因果关联。对于此观点，家长们不必过度担忧，麻醉医生会根据患儿的年龄、体重、疾病及手术方式等具体情况制订个体化麻醉方案，如最合适的药品种类、剂量等。现阶段，国内所使用的全身麻醉药物和国外发达国家相同，其安全性已经得到了广泛的验证和保障，麻醉效果完善且短效，能够在短时间内经体内代谢排出体外，不会在患者体内长期作用，因此对小儿的智力并不会产生明显影响。

因此，如果孩子患病确实需要手术治疗，各位家长不要因为过度担忧全麻药物对孩子智力发育的影响而延误了最佳的手术时机。（作者系焦作市人民医院麻醉手术中心史家杰）

如何预防食管癌

食管癌，又称食道癌，发生于食管黏膜上皮的恶性肿瘤，早期食管癌治愈率可达90%以上，而晚期食管癌5年生存率只有10%左右。那么，如何预防食管癌呢？

- 1.注意以下几点：
- 1.多吃蔬菜水果、牛奶及大豆制品。每天摄入500g蔬菜、250g水果，能够满足身体对维生素的需求；牛奶和大豆制品中含有丰富的钙和优质蛋白。这里特别强调是牛奶，酸奶也行，而不是乳饮品。
- 2.少吃含有亚硝酸盐的食物，如油炸、烟熏和腌制的食物以及剩菜。
- 3.不吃热食，不喝热饮和热茶。2018年，国际癌症研究机构已将65摄氏度以上的热食、热饮列为2a类致癌物。进食时，一定要把食物温度降下来，最好是40摄氏度左右。
- 4.避免食用坚硬粗糙的食物，进食速度慢下来，避免过快饮食，细嚼慢咽，让食物在口腔里充分咀嚼。
- 5.减少胃食管反流的发生，避免食用刺激性、增加胃酸分泌的食物，不暴饮暴食，不要吃得过饱。
- 6.不吃发霉变质的食物。发霉食物中所含的毒素不可能被清洗掉，在高温下也很难被分解。
- 7.改掉不良的生活习惯，戒烟限酒，不嚼槟榔。
- 8.养成规律运动的习惯，适量运动。
- 9.保持良好的心态，做到心理平衡。
- 10.避免熬夜，保证充足的睡眠，有助于恢复体力，提高自身免疫力。
- 11.定期体检，作癌症早筛检查，从而做到早发现、早诊断、早治疗。（作者系焦作市第二人民医院邵娜娜）

健康科普

解决“病从鼻入”最好的方法就是洗鼻子

不知道大家有没有这样的感觉？一到秋冬换季，就会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状。由于换季的时候气温变化大，再加上天气干燥，很容易引起感冒，特别对有慢性鼻炎的患者无疑是雪上加霜，严重的还可能引起鼻窦炎、呼吸道感染、中耳炎等。而解决“病从鼻入”最好的方法就是洗鼻子。

鼻炎患者长期使用一些鼻喷药物会加重鼻黏膜和纤毛的二次损伤，诱发药物性鼻炎，造成不可逆影响。鼻腔冲洗是一种安全、方便的治疗方法，通常用于鼻腔和鼻窦炎症疾病的辅助治疗。《中华医学会变态反应性鼻炎诊断和治疗指南（2015）》《中国慢性鼻窦炎诊断和治疗指南（2018）》更是把鼻腔冲洗作为鼻部非药物治疗的首选方案。

鼻腔是呼吸防御的前线屏障。鼻黏膜纤毛上皮构建的免疫屏障，通过黏液—纤毛清除系统，保持鼻腔的清

洁与功能，鼻腔黏膜也是病毒滞留繁殖和复制的重要场所。鼻腔盐水冲洗作为常用的局部鼻腔物理疗法，可以有效去除鼻内刺激物尘埃、空气污染物、病毒飞沫等，降低病毒载量，减少释放飞沫的可能性，从而减少呼吸道病毒的传播。鼻腔冲洗还可以促进局部血液循环，减轻鼻黏膜水肿，增强黏膜清理功能，增加黏膜的水化作用，提高纤毛摆动频率，减少局部的炎症反应并加快炎症康复，降低感染病毒、罹患疾病的可能性。

今年，《中国耳鼻喉科》杂志第4期发布了《鼻腔盐水冲洗预防新型冠状病毒感染专家共识》。专家认为，鼻腔生理盐水冲洗可以有效减少和预防新冠病毒感染。

那么，如何正确冲洗鼻腔呢？首先要头位前倾30度，一侧低头位，一侧鼻孔进，至低位的一侧鼻孔或口咽流出，一侧冲洗过后，另一侧低头位交

宫颈癌的预防

在我国，宫颈癌是女性第二大常见肿瘤，发病率呈逐年上升趋势，其中乳头瘤病毒（HPV）感染是导致宫颈癌的元凶。

目前，宫颈癌有较为完善的三级预防策略。一级预防：HPV疫苗接种+健康教育，降低宫颈癌的发生。HPV疫苗目前有二价，针对HPV16、

18型；四价针对HPV16、18、6、11型；九价针对16、18、6、11、31、33、45、52、58型，所有HPV疫苗接种年龄均为9～45岁。

二级预防：宫颈癌筛查和癌前病变治疗，减少晚期宫颈癌的发生，降低死亡率。筛查方案：25～65岁的女性每5年进行一次单独HPV检测，或

和宝宝有个快乐约会

深入了解分娩镇痛

生孩子到底有多痛？分娩疼痛是绝大多数女性一生中经历过的最剧烈的疼痛。临床上通常按照0～10分给疼痛程度分级：0分为无痛；0～3分为轻度疼痛；4～6分为中度疼痛；7分以上为重度疼痛；10分则为能够想象到的最剧烈的疼痛。

近年来，分娩镇痛的实施，让准妈妈们在迎接小宝宝的痛苦经历被现代麻醉医术所终结，在产房内，准妈妈们可以和宝宝有个快乐约会。

什么是分娩镇痛？分娩镇痛就是在维护产妇及胎儿安全的原则下，在不影响子宫规律性收缩的情况下，适当麻醉分娩时的痛觉神经传递，从而达到减轻分娩痛苦的目的。

分娩镇痛分类有几种？分为很多种，如药物性和非药物性。其中，药物性，如椎管内麻醉分娩镇痛、笑气分娩镇痛等；非药物性，如导乐、音乐疗法等，这些方法中最可靠的是椎管内分娩镇痛，一根细针、一根细细的导管，让准妈妈们远离产痛。

分娩镇痛什么时候实施合适呢？一般来讲，只要准妈妈们符合阴道分娩的条件，并且无椎管内麻醉的禁忌症，有需求就可以要求分娩镇痛，一般在宫颈口开2cm至3cm，比较合适。

理想的分娩镇痛主要包含以下几点：

- 1.对母婴影响小，镇痛药物对母婴均无毒性反应；
- 2.药物极少通过胎盘，不会造成胎儿宫内窘迫；
- 3.不影响宫缩和产妇运动，不会延长产程；
- 4.易于给药，起效快，作用可靠，满足整个产程镇痛的要求，方法简便；
- 5.产妇清醒合作，可主动参与分娩过程。

腰部硬膜外阻滞分娩镇痛的禁忌

症主要有以下几点：

- 1.凝血功能障碍，血小板减少症；
 - 2.先天性腰部解剖异常，如脊柱裂；
 - 3.产妇不合作；
 - 4.腰部外伤术后，如骨折术后、钢板内固定；
 - 5.先天性脊神经系统异常；
 - 6.过度肥胖，穿刺困难。
- 分娩镇痛会影响胎儿和哺乳吗？实行分娩镇痛以维护母亲和胎儿安全为最高原则。硬膜外分娩镇痛的药物作用在局部，进入母亲血液并随乳汁分泌的药物剂量微乎其微，对宝宝不会有什么影响。

需要说明的是，分娩镇痛并不能达到真正意义上的无痛，它的应用是让难以忍受的子宫收缩阵痛变为可忍受，或是感受子宫收缩而不痛，称为“可行走的硬膜外分娩镇痛”。（作者系孟州市中医院王海霞）

★扫一扫
关注我们

焦作健康
微信公众号