

线上会诊 手术演示 专家查房 交流授课

国家呼吸医学中心专家组到市人民医院“传经送宝”

本报讯（记者孙闻河）10月26日至27日，广州医科大学附属第一医院国家呼吸医学中心专家组到市人民医院开展线上会诊、手术演示、专家查房、交流授课等一系列活动。

2022年9月，市人民医院与广州医科大学附属第一医院国家呼吸医学中心签约，正式成为该中心协同单位。共和国勋章获得者、中国工程院院士、国家呼吸医学中心名誉主任钟南山曾对双方的合作表示祝贺，并寄予美好祝愿和深切期望。

一年多以来，国家呼吸医学中心结合焦作市人群疾病谱特征，以优势学科为切入点，就科研合作、亚专科间联动、“院士MDT”查房、人员培训交流、提升疾病防控能力、适宜技术推广等方面，与市人民医院开展了密切交流合作，切实为我市呼吸医疗、预防、保健和康复等提供了强有力的技术支持，让广大群众足不出户就享受到高质量的诊疗服务。

此次，国家呼吸医学中心安排多名专家再次来到市人民医院，开展远程病例讨论、学术交流、手术演示、专家查房等活动，就是希望用前沿的医疗技术、雄厚的科研实力和良好的社会声誉，帮助市人民

医院加快科技兴院、质量强院的步伐，提高医疗水平和服务质量，提升核心竞争力，实现高质量发展。

10月26日，广州医科大学附属第一医院副院长、国家呼吸医学中心副主任张挪富在市人民医院远程会诊中心，与该院相关科室人员共同视频连线广州医科大学附属第一医院、北京中日友好医院、深圳市呼吸疾病研究所开展线上病例讨论，并现场连线患者病房，视频查看询问患者的治疗情况。

10月27日，广州医科大学附属第一医院胸部肿瘤综合病区主任、广州呼吸健康研究院院长助理、国家呼吸医学中心办公室主任梁文华一行，分别到市人民医院泌尿外科二区、心胸外科、呼吸与危重症医学科进行手术指导、现场查房和疑难病例讨论。随后，受国家呼吸医学中心委托，“国家呼吸医学中心协同单位”学术交流会在市人民医院举行，梁文华一行参加会议，并分别以《前列腺癌诊疗路径的变化——从欧洲到广州》《肺癌精准早诊早治》《重症肺癌》《AE-ILD诊疗进展》《阻塞性睡眠呼吸暂停与新冠肺炎》为题进行授课，同时与医护人员



国家呼吸医学中心专家在市人民医院查房。

本报记者 孙闻河 摄

进行现场交流。

市人民医院有关负责人表示，将在国家呼吸医学中心的指导下，深入学习借鉴先进经验，充分利用优势资源，积极打造高素质人才培养基地，向广大人民群众不断提供高效、优质、便利的医疗服务，助力焦作地区整体医疗水平高质量发展。

医卫快讯

健康体检有了新去处 焦作疾控健康管理中心启用

本报讯（记者朱传胜）“焦作疾控健康管理中心为您提供个性化、全方位、全生命周期的健康管理服务”……10月20日，焦作疾控健康管理中心正式启用，大屏幕上滚动的字幕，迎接首批健康体检团体的到来。

设立焦作疾控健康管理中心，是市疾控中心推动实现“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变作出的重要一步。与其他健康体检机构不同的是，焦作疾控健康管理中心除了“检得好”，更重要的是“管得好”。该中心将充分发挥市疾控中心慢性病预防控制、健康教育等疾控专家优势，提供“六高同防”（高血压、高血脂、高血糖、高同型半胱氨酸、高尿酸、高体重）和“六师共管”（健康管理师、公众营养师、运动指导师、西医师、中医师、心理咨询师），通过多种方式随访和追踪管理、定期敦促服务对象落实相关预防措施，实现“检前、检中、检后”全方位健康服务，真正做到“检的出、管得好、少生病、防未病”。

为保护体检者的隐私，该中心还设立了女性专区，避免男女之间体检时出现尴尬。尽管首次接待健康体检团体，但整个体检现场秩序井然，从彩超到CT、从内科检查到外科检查，医务人员优质的服务让体检者纷纷点赞。

市人民医院 举行第三届健康科普能力大赛

本报讯（记者孙闻河）为进一步贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，推动人民群众获取健康服务的获得感、幸福感，拓展公众获取健康知识的渠道，动员和鼓励广大医务工作者做好新时代健康科普宣传工作，助力健康焦作建设，10月26日，市人民医院举行第三届健康科普能力大赛。

长期以来，市人民医院高度重视健康科普工作，成立了健康促进办公室，开通了焦作市人民医院健康促进专栏公众号，动员和鼓励全院医务工作者做好新时代健康科普宣传工作，向公众传播具有权威性、科学性、趣味性的健康科普知识，引导公众自觉养成健康的生活方式，提升居民健康素养水平。在该院举行的前两届健康科普能力大赛上，涌现出近百部优秀作品，并多次在市级、省级科普能力大赛上取得佳绩，培养了一大批健康科普人才。

此次大赛共有21支代表队参加，参赛内容紧紧围绕“健康素养、健康生活方式”这一主题，涵盖爱国卫生与健康生活方式、老年人健康、妇女健康、儿童青少年健康、近视防控、心脑血管疾病防治、癌症防治、传染病防控、中医药科普等方面。

比赛中，参赛选手精神饱满、热情洋溢，以专业严谨的态度、灵活多样的表现形式和通俗易懂的语言，通过小品、歌舞、对话、情景剧等方式，把枯燥的知识融入寓教于乐中，深受大家好评。评委们则从演讲的内容、技巧、效果、时间等方面，给各位选手进行综合评分。最后，经过激烈角逐，内分泌科一区李丹丹、辛雯雯、黄庆玲的作品《手指动起来》获得一等奖。

大赛组织者表示，通过此次比赛，在全院营造了浓厚的健康科普氛围，增强广大医务人员开展健康科普的积极性和主动性，为打造一支新时期健康科普宣传队伍奠定了坚实基础。下一步，医院将把这次大赛选拔出的优秀作品通过各种形式进行更大范围的推广，引导更多社会公众关注健康，养成健康的生活习惯，提升全市居民健康素养水平。

扫一扫
关注我们



焦作健康
微信公众号

焦煤中央医院 成功救治一例重症肌无力危象患者

本报讯（记者朱传胜）近日，焦煤中央医院神经内科三区联合重症医学科、呼吸与危重症医学科等科室，成功救治一位重症肌无力危象患者。目前，这位患者已出院回家，恢复良好。

重症肌无力（MG）是一种由神经—肌肉接头处传递功能障碍所引起的自身免疫性疾病，发病率约为1/12500，女性患病率大于男性，约3:2，各年龄段均有发病。其临床表现为眼睑下垂、饮水呛咳、吞咽困难、表情僵硬及四肢无力，严重时会累及呼吸肌无力，危及生命。该病不传染、可治疗，但易被误诊。

患者司奶奶今年86岁，此前因左眼睑下垂在多家医院检查均无异常。前段时间，司奶奶的病情越来越严重，不仅眼睑下垂症状加重，而且全身无力、吞咽困难、说话不清，家人发现后立即把司奶奶送到焦煤中央医院救治。经磁共振检查，未发现有脑梗塞症状。在神经内科三区入住后，主任琚冬梅经过进一步诊治判断为肌无力症，建议作相关检查。然而，司奶奶却以此前作过相关检查、排除肌无力症为由，不同意作相关检查。但是，琚冬梅耐心地给司奶奶及其家人做工作，最终同意作相关检查。经检查，其结果正是琚冬梅所判断的肌无力症。刚确诊病症的第二天，司奶奶的病情恶化，出现了呼吸困难、发音困难等症状，经重症医学科专家会诊，判断为重症肌无力合并急性呼吸衰竭，随后转入重症医学科进行抢救。经过医护人员的精心救治，终于将患者从死神手中拉了回来。

琚冬梅介绍，重症肌无力危象（MC）是指重症肌无力（MG）患者病情进展迅速，导致呼吸肌、延髓支配肌受累，不能维持正常换气的严重呼吸困难，死亡率高达20%~40%，为神经内科疾病的急危重症之一，约15%~20%的重症肌无力患者在发病一年内出现过肌无力危象，20%的重症肌无力患者以重症肌无力危象为首发症状。

随后，司奶奶又被转入呼吸与危重症医学科接受治疗。经过精心医治，司奶奶于日前顺利出院。

“多亏焦煤中央医院这些白衣天使救了我，他们真了不起，我为他们点赞！”前不久，86岁的司奶奶专程写了一封感谢信让家人送到焦煤中央医院，以表达自己的感激之情。

时分提醒

秋冬季流感“活跃” 把握几点巧防护

本报讯（记者梁智玲）11月1日是世界流感日，今年的主题是“预防流感 守护健康”。秋冬季气温变化幅度较大，流感病毒也进入“活跃期”，公众该如何做好防护？市疾控中心健康教育所提醒，流感不同于普通感冒，不要把流感当普通感冒扛，应从接种疫苗、保持健康生活方式、培养良好卫生习惯等方面做好防护。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，严重危害人民群众健康。流感病毒容易变异，传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集场所可能发生疫情。每年10月份至次年3月份，是流感等呼吸道传染病的流行季。流感病毒主要通过感染者说话、咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫传播，也可能通过接触污染的饮食、餐具、毛巾等间接传播。人群密集且通风不良的环境中也可能通过气溶胶传播，具有高度传染性。一旦感染上流感病毒，主要表现为突发高热、肌肉酸痛、头痛。五是出现流感样症状时，应居家休息，进行健康观察，并采取相应的措施。

前沿医讯

每天步行约8000步 可显著降低早亡风险

一项近期发表在心脏病学权威期刊上的研究显示，每天步行约8000步是大多数人能够获得最大益处的最佳步数，能显著降低过早死亡风险。

这项由西班牙格拉纳达大学领导、荷兰和美国研究人员参与的国际研究，从科学角度确定了人们每天需要走多少步才能显著降低过早死亡的风险。

研究人员系统性地分析了来自12项国际研究的数据，涉及超过11万名参与者。结果显示，每天走约8000步能极大地降低早亡风险。如果将重点放在降低心血管疾病死亡风险上，7000步左右最合适。因此，人们可以先设定小目标，然后增加每天的步数，逐步取得进展。此外，步数目标也应与年龄相适应，年轻人可以比老年人设定更高的目标。

（据新华社）

失眠、焦虑和抑郁有什么关系

抑郁症患者大多都有失眠现象，在抑郁症的早期即会出现，而且随着抑郁的加重而加重。

失眠是睡眠障碍的一种，不是所有的失眠都是抑郁症。

随着社会压力的增加，越来越多的年轻人开始患上精神疾病，最常见的如失眠症、焦虑症和抑郁症，轻度的影响自身情绪，严重的甚至会导致轻生。

人们经常谈起这些疾病，但是很少有人真正了解它们。那么，这些疾病到底是怎么样的，三者之间有哪些关系呢？

失眠

症状表现：入睡困难、处于浅睡眠、早醒、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少。

危害：长期失眠易引起心烦易乱、疲乏无力，甚至出现头痛、多梦、多汗、记忆力减退，还可引起一系列临床症状，并诱发一些身体潜在的疾病，比如高血压、脑血管硬化等心血管系统疾病。

焦虑

症状表现：惊恐不安、胸闷、窒息、心慌心悸、肌肉紧张和疼痛、收缩性或挤压性头痛。

危害：肠胃不适、食欲下降、心烦不眠、睡眠障碍、多梦易惊、口苦目眩、胸满痞塞、烦躁不安、

注意力不集中。

抑郁

症状表现：情绪低落、兴趣减低、悲观、思维迟缓、缺乏主动性、自责自罪，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适。

危害：睡眠差、乏力、食欲减退、体重下降、便秘、身体任何部位的疼痛、性欲减退、阳痿、闭经、胡思乱想，严重者可出现自杀念头和行为。

失眠、焦虑与抑郁的联系

据2023年3月《中国睡眠大数据报告》统计，我国成年人失眠发生率高达38.2%，5.1亿人存在睡眠障碍，严重影响人们的日常生活和工作质量。患有睡眠障碍的人，不仅注意力分散、记忆力减退，还会引起心理障碍和精神疾病。

80%~90%的焦虑症或抑郁症患者都存在失眠问题。如果一个患者有轻、中、重度失眠，可以判断这个患者最少患有一种精神疾病的危险分别增加了1.7、2.6和5倍。

在生活中遇到烦心的事情时，往往会出现失眠，但是无缘无故地出现失眠就要引起重视了。

正常人群中，大概有四分之一的人有睡眠问题，而在有睡眠问题的人中，大约40%的人可能有心理障碍或精神疾病。

可能很多人很难将失眠与焦虑症或抑郁症联系在一起。殊不知，失眠也可能是焦虑症或抑郁症的先兆，长期失眠很可能发展成焦虑症或抑郁症，同样这两者也会加重失眠障碍，形成恶性循环，从而增加治疗的难度。

焦虑症和抑郁症的临床症状都有失眠的现象，但它们的表现形式有些差异，焦虑症患者一般难以入睡和易醒，抑郁症患者则是比较早醒。

从心理角度出发，前者是对无明确客观事物的紧张担心、坐立不安，而后者则是对任何事物丧失兴趣，心中充满孤单、无助和绝望。

综上所述，失眠、焦虑和抑郁症之间既有一定的关联性又有区别，而缓解失眠症状能够有效防止其演变成焦虑症或抑郁症。但是，现在很多人对失眠缺乏认识，觉得失眠是小问题不需要治疗，或是随便吃点安眠药应付下，这种行为是不可取的。

（作者系焦作市中医院副主任护师王英）



步行距离外，提高步行速度还能带来额外收益，即快走比慢走更好。研究还发现，每天增加少量步数就能带来可衡量的益处。比如，对运动量较少的人来说，每增加约500步就能进一步改善他们的健康状况。研究人员指出，这是个好消息，因为并不是所有人都能每天走约8000步，至少一开始不能。因此，人们可以先设定小目标，然后增加每天的步数，逐步取得进展。此外，步数目标也应与年龄相适应，年轻人可以比老年人设定更高的目标。

（据新华社）