精准微创“拆弹” 解除健康隐患

市人民医院连续实施两例复杂腹主动脉瘤手术

本报讯（记者**孙阎河**）昨日，记者从市人民医院获悉，近期，该院血管外科连续实施两例复杂腹主动脉瘤手术，成功为患者解除了健康隐患，术后患者恢复良好，目前已经顺利出院。该院血管外科主任苗新泉提醒，腹主动脉瘤被医学界称为人体内的“不定时炸弹”，但目前还未引起广泛重视，希望60岁以上和长期吸烟的重点人群，能积极进行体检筛查，避免在不知情的情况下，引爆腹主动脉瘤这一“体内炸弹”，进而危及生命安全。

主动脉是人体最大的动脉，从心脏出发到胸部，沿着脊柱到达腹部。当主动脉瘤长在胸部，称为胸主动脉瘤；长在腹部，称为腹主动脉瘤。腹主动脉瘤是一种危险性非常高的血管类疾病，其起病隐匿，破裂前往往没有明显症状，随着动脉瘤越长越大，一旦血压过高或者受到外力冲击，极易破裂，而一旦破裂又有着极高的死亡率，因此常被称为体内的“不定时炸弹”。临床统计，60%的腹主动脉瘤破裂患者在送达医院前已死亡。

此次手术的两位患者，一位65岁，一位58岁。患者入院后，该院血管外科迅速进行会诊，仔细分析患者的病变类型、血管类型，精准测量主动脉瘤的大小、直径，及髂动脉闭塞段的长度、直径等数据，提前准备需要的支架、球囊等耗材，并制订了科学的手术方案。术中，在麻醉科和介入科医生的密切配合下，血管外科医生应用DSA引导成功将腹主动脉瘤封堵，闭塞段血管开通，手术用时近3小时，术后造影显示隔绝腹主动脉瘤的支架、开通髂动脉的支架位置精准，血流通畅。

苗新泉介绍，腹主动脉瘤手术目前在市人民医院血管外科已经属于常规手术。因为腹主动脉瘤患者大多数在60岁以上，所以多采用介入方式进行治疗，只需要在大腿开一个小口子，下入导管就能进行介入手术，费用低、风险小、见效快、术后并发症少、安全可靠。针对部分年轻患者，出于对患者今后长时间健康规划考虑，在患者同意的情况下，会实施开腹手术。这两例之所以比较复杂，是因为人体血管走行路线错综复杂，患者又属于解剖学意义上的血管变异，为了最大程度保护临近血管，就需要非常审慎，对手术团队的技术要求很高，手术时间也比常规腹主动脉瘤手术延长了近一倍时间。

苗新泉提醒，腹主动脉瘤虽非肿瘤，但因为主动脉瘤体壁非常薄弱，在高压动脉血流作用下直径不断扩大，像气球一样发生膨胀、变形，达到极限就会发生破裂。如果在破裂之前及时发现并进行对症治疗，医生和患者都会比较从容，确保患者生命安全，提升愈后生活质量。所以，65岁以上和长期吸烟的男性这类胸腹主动脉瘤高危人群以及有家族遗传的人群、伴有周围动脉硬化的高发人群，都应积极主动进行体检筛查，做到早发现、早治疗。日常生活中，大家要积极预防，注意以下3个方面：一是预防感冒咳嗽，以及用力过猛、屏气等引起腹内压增高的因素；二是患有高血压、心脏病、糖尿病、高脂血症及其他慢性病患者，要按时服药控制血压、血糖；三是避免剧烈活动，劳逸结合，防止腹部受外力撞击。如果患者一旦感觉腹部肿块与心脏一样的搏动，或腹部胀痛、跳痛以及腰背部放射痛，应立即就医，以免延误治疗，危及生命。

市人民医院 积极打造健康科普主阵地

本报讯（记者**孙阎河**）日前，市人民医院7月份健康科普讲座计划表已经安排妥当，在这个月开展病房科普讲座的科室分别是创伤显微外科、疼痛科、神内三区、心内一区、泌尿内科、耳鼻咽喉头颈外科，具体讲课内容将根据季节、疾病发病率进行确定。而这样以医院为健康科普宣传主阵地，有计划、有步骤的科普宣讲活动在市人民医院已经开展多年。

医院不仅是提供医疗服务的场所，更是开展健康促进与健康教育的场所。在“健康中国”战略指引下，市人民医院将健康促进理念、健康传播实践贯穿于医院高质量发展全过程，通过建设健康科普品牌，调动激发医务人员的科普积极性和潜力，扩大优质科普作品展示平台，逐渐形成了别具特色的医院健康科普工作格局。

为了充分发挥好自身健康科普主阵地作用，该院专门成立了健康促进办公室，开通了“健康促进专栏公众号”，专门刊发各类本院医护人员撰写的和其他国家权威机构刊发的健康科普文章，内容涉及疾病预防、安全用药、健康生活、感染防控以及中医中药等方面，其中本院人员撰写的文章占比达到80%以上，非常具有针对性。同时，针对患者和家属对健康科普需求更为迫切的实际，该院在各个院区的楼宇外墙、各科门诊区、电梯等候处、病区宣传栏、医生办公室、护士工作站等醒目位置，设置健康宣传栏或电子播放屏，以海报、视频、横幅等方式，长年宣传各种专科疾病防治知识和健康生活方式，让健康科普知识在医院“无处不在”。

为了给群众提供更具特色的健康科普大餐，近年来，该院健康促进办公室在每年年底，都要与各临床科室结合，制订安排一年的健康科普计划，每个月至少有6个科室在病房推出健康教育知识讲座。然后，提前将讲座的具体内容、时间、地点等信息在“健康促进专栏公众号”进行公布，并附上联系电话，不仅患者和家属可以参加，其他人员只要愿意也可前往聆听。

为了培养更多更优秀的健康科普主力军，该院连续多年举办健康科普能力大赛和健康科普短视频大赛，不断提升广大医务人员的健康科普能力和素养。现在，该院已经有很多医务人员积极投身到健康科普工作中，创作完成了几百部优秀健康科普作品，并多次在市级、省级科普能力大赛上取得佳绩，涌现出一大批健康科普达人。

下一步，该院将继续把握宣传主阵地，加强科普基础设施建设，完善科普条件功能，加强科普资源开发开放，打造更多具有品牌特色的科普活动，为健康焦作建设贡献更大力量。

2024年版居民体重管理核心知识发布

新华社北京7月3日电（记者**李恒**）记者从国家卫生健康委了解到，按照《“体重管理年”活动实施方案》有关安排，国家卫生健康委办公厅近日印发《居民体重管理核心知识（2024年版）》及其释义，进一步倡导和推广文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能。

核心知识主要包括8条，即正确认知，重在预防；终生管理，持之以恒；主动监测，合理评估；平衡膳食，总量控制；动则有益，贵在坚持；良好睡眠，积极心态；目标合理，科学减重；共同行动，全家健康。

根据核心知识释义，体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，体重过高或过低都会对健康造成不利影响。保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标，并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育工作，围绕《居民体重管理核心知识（2024年版）》，有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作，确保“体重管理年”活动取得实效。

我国将开展老年听力健康促进行动

据新华社北京6月25日电（记者**李恒**）为预防和减缓老年听力损失发生，切实增强老年人健康获得感，国家卫生健康委决定2024年至2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动。近日，国家卫生健康委办公厅印发了《关于开展老年听力健康促进行动（2024-2027年）的通知》。

听力损失不仅直接导致沟通交流障碍，影响生活质量和社会参与，还会增加心理疾病和老年痴呆的患病风险。根据通知，老年听力健康促进行动内容包括加强老年听力健康科普宣传、开展老年听力筛查与干预、强化老年听力损失防控专项培训与队伍建设、支持老年听力健康公益活动等方面内容。

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示，开展老年听力健康促进行动目标是引导老年人增强听力健康意识，养成科学用耳习惯，主动维护听力健康；促进老年人听力损失早筛查、早发现、早干预，减少或延缓老年听力损失发生；提升老年听力损失防控水平和老年听力健康服务能力。

据介绍，老年听力健康促进行动由国家卫生健康委老龄健康司组织领导，委托中国老年医学学会承担具体工作，包括组建专家团队、制作科普宣传材料、开展专项培训、组织公益活动等。

身边提示

眼科专家支招

暑期如何保护孩子视力

本报记者 朱传胜

“我家孩子自从考试完手机就不离手，眼睛玩坏了怎么办?”“我家女儿才三年级就戴上了眼镜，视力一降再降。”孩子们翘首以盼的暑假，却让家长们发了愁：面对电视、电脑、手机等电子产品的“诱惑”，如何保护和预防“神兽”们的视力成了许多家长最为关心的事情。对此，焦煤中央医院眼科主任蒋乐文结合多年的临床经验，就暑假如何做好孩子视力防控向家长支招。

蒋乐文表示，暑假时间长，儿童青少年如果生活作息不规律、户外活动时间不足、长时间近距离用眼，很容易发生近视或加深近视程度。对此，他建议家长做好以下四个方面。

早检测、早预防。家长要主动关注孩子眼健康，当孩子反映看近清楚、看远模糊，或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时，要及时带孩子到正规医疗机构进行检查，做到早发现、早预防、早干预。定期进行视力和屈光度检查可以清楚掌握孩子的远视储备量或近视状况。近视可防可控，但不可完全治愈，若错过最佳治疗阶段任其发展不加控制，不仅会加重加速近视，还会使眼睛集合能力的调节失去平衡，两眼度数若相差太大还会逐渐发展成斜视。

不宅家、多户外。增加有效的户外活动是简单健康的护眼方式之一。在广阔的户外空间进行活动，不仅可以看到更远的景物，使眼部肌肉得以放松，缓解眼睛疲劳，还可以受到阳光的照射，促使中枢神经系统分泌神经介质，缓解眼轴的延长，延缓近视发展。科学证明，户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关，增加户外活动时间是有效、经济的近视防控方法。其中，球类运动是优先推荐的户外运动方式。在打球时，双眼追踪球类远近运动轨迹，可以有效锻炼眼外肌、睫状肌，促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。

选屏幕、控时长。自觉控制孩子使用电子产品的时长，尤其要减少非学习目的的视屏类电子产品使用。建议0~3岁幼儿不用手机、电脑等视屏类电子产品，3~6岁幼儿应尽量避免接触和使用。中小学生非学习目的的电子产品使用时间单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1个小时。使用电子产品学习30~40分钟后，应休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品，建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。总体原则是屏幕越大、分辨率越高越好，根据环境调整亮度。周围环境较暗时，要打开房间灯光照明，避免在过暗的环境下使用电子产品。

足睡眠、不挑食。睡眠不足时会造成睫状肌痉挛，引发视疲劳造成视力下降。而高糖分摄入直接影响视觉神经和眼睛胶原蛋白合成，当视觉神经受到障碍、眼睛胶原蛋白减弱时都会出现视物模糊，所以孩子养成午休和少吃甜食的习惯对护眼有很大助益。另外，要适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白，也可适量食用胡萝卜等富含对眼睛有益维生素的食物。

最后，蒋乐文提醒，眼睛出现问题不疼不痒，不像牙疼，立刻就能知道。所以，家长们一定利用好假期时间，为孩子做一次视力筛查，如果眼睛有问题，能达到早发现、早干预的目的。

健康小贴士

星状神经节，你了解吗

本报记者 孙阎河

现代人普遍面临很大的生活和工作压力，而一旦压力超出自己承受的界线，很可能导致头痛、头晕、失眠、焦虑等症状，并引起人体各方面的不适。那么，这种情况有没有好的解决办法呢？日前，记者在市人民医院疼痛科采访时，与护士长张文霞谈到了这个话题。张文霞介绍，人体的颈部深处两侧各有一个微小的神经网络交汇处，虽然看起来很不起眼，但它是掌管着人体舒适度的“开关”，因外形在超声影像下酷似“星星”，故被称作星状神经节。如果一个人的压力或负面情绪长期积累，使得神经长期处于紧绷状态，造成自主神经功能紊乱，影响到人体的舒适度，就可以通过这个“开关”进行调节并恢复活力。

张文霞解释，人体内有一套包含交感神经系统与副交感神经系统的自主神经，又称为植物神经系统，不受人的意识控制却管控着人的内脏器官、心血管系统以及某些腺体的活动。其中，交感神经活跃起来能让人非常有活力且高度兴奋，好像浑身有使不完的劲；而副交感神经则非常“温柔”，当人准备入睡时，它会让心跳减慢、呼吸平缓，全身变得松弛，身体逐渐进入一个放松和休息的状态。这两者之间就像配合默契的孪生姐妹，既相互平衡，又相互制约。星状神经节隶属于交感神经的一部分，不仅参与人体神经的调节，同时还是一个自动神经内分泌交通枢纽，不受大脑意识的支配，能自行控制血管神经功能，通过对它的干预，可对全身各个地方的神经血管内分泌网络起到一定的调节作用。

张文霞进一步解释，对星状神经节进行调节，医学上称为星状神经阻滞术（SGB），是疼痛科和麻醉科必备的常规操作技术之一。简单来说，星状神经阻滞术的作用机制主要表现在中枢神经和周围神经两方面：中枢神经作用主要表现为扩张头颈部血管，增加脑内血流量，提高阻滞侧脑氧饱和度，从而改善脑组织缺血缺氧性损害和脑保护作用，降低交感神经系统应激反应和睡眠中枢激素分泌，改善睡眠；周围神经作用则主要表现为通过对节前、节后纤维的阻滞，达到增加局部区域血流，抑制炎症因子合成和释放，加速去甲肾上腺素、P物质等疼痛介质分解代谢，从而终止疼痛恶性循环的效果，这对于难治性心绞痛、心律失常、抑郁症等疾病也有一定疗效。

张文霞介绍，星状神经节阻滞术是一种安全、有效、快捷、微创的治疗方法，可用于治疗多种疼痛及非疼痛类疾病，近年来已经逐步发展成为疼痛界的“网红”技术，为很多患者解除了痛苦。但是，这种技术也有禁忌症，需要听从专业医生安排。

前沿医讯

中国科学家对肿瘤耐药机制的研究取得突破

新华社深圳7月4日电（记者**白瑜**）《自然》杂志（Nature）美国时间7月3日刊登中山大学附属第七医院何裕隆、张常华教授团队主导的科研成果，揭示了一种DNA修复蛋白（NBS1）蛋白乳酸化修饰在肿瘤化疗耐药中的关键调控作用，对困扰全球医学界的“百年谜题”肿瘤如何产生耐药机制研究取得突破。

《NBS1蛋白乳酸化修饰促进DNA损伤修复引起肿瘤耐药》揭示了肿瘤细胞如何抵抗化疗产生耐药性，为肿瘤免疫治疗、肿瘤放疗、肿瘤复发等问题研究开辟了新视角。

何裕隆、张常华教授团队通过大量实验发现，在DNA修复和化疗耐药中“乳酸”起着关键作用，相当于肿瘤细胞的“复活甲”，于是对其进一步研究，明确了DNA修复蛋白（NBS1）蛋白乳酸化修饰在肿瘤耐药机制中的影响。

瓦氏效应是肿瘤细胞的一种重要代谢特征，癌细胞的生长速度远大于正常细胞的原因是能量的来源差别：肿瘤细胞倾向于通过糖酵解途径产生能量，而健康细胞则主要依赖线粒体氧化磷酸化来产生能量。

“100多年来，科学家们一直在讨论瓦氏效应之谜，但从未明确。我们这项研究揭示了肿瘤细胞通过产生乳酸，使蛋白质进行乳酸化修饰，从而迅速修复肿瘤细胞DNA断裂的双链，促进自身修复和存活。”张常华说。

疾控机构提示

预防夏季职业性中暑

新华社记者 顾天成 徐鹏航

近期，我国北方高温持续发展，南方强降雨不断。中国疾控中心发布健康提示，提醒炎炎夏日劳动者要注意职业健康，预防职业性中暑。

中国疾控中心职业卫生所有关专家介绍，高温作业中，人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能改变。当上述改变超过人体可承受的限度时，可能导致职业性中暑，给健康带来不良影响。

根据健康提示，高温作业类型分为三类：干热型作业，特点是气温高、热辐射强度大、相对湿度较低，如炉窑、金属热加工等；湿热型作业，特点是气温和湿度高、热辐射不大，如纺织、印染、井下等；夏季露天作业，即高温自然气象环境下进行的作业，如建筑、快递、外卖、环卫等。

“中暑起病急骤，大多数患者有头晕眼花、头痛恶心、胸闷烦躁等前驱症状，要及时采取相应降温措施。”北京协和医院急诊科主治医师刘霜说，严重职业性中暑不可小觑，可进展为劳力型热射病，患者会出现严重的体温升高，伴随意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状，不及时治疗可能危及生命。持续暴露在高温、高湿的环境下，未摄入充足水分来补充出汗引起的液体丢失，从而导致脱水，是发生热射病的重要因素。

发生中暑后如何急救？专家表示，要及时将中暑患者转移到通风、阴凉、干燥的地方，脱去或松开中暑人员的衣服以尽快散热，并适当补充水分和盐分。如患者发生呕吐，要让其侧卧，确保呼吸道通畅。如有进展为热射病的征兆，要及时就医，施救应把握“先降温后转运，护送途中持续降温”的原则。

疾控专家提示，职业性中暑属于国家法定职业病范围，职业性中暑的诊断参见国家职业卫生标准GBZ41-2019《职业性中暑的诊断》。高温天气下，用人单位与企业应积极改善作业环境和劳动条件，合理调整工作时间安排，从源头上降低或消除高温作业对劳动者健康的不利影响。

健康提示明确，日最高气温达到40℃以上，建议停止当日室外露天作业；日最高气温达到37℃以上、40℃以下时，建议全天安排职工室外露天作业时间累计不超过6小时，并尽量缩短室外连续工作时间。单位企业应组织职工进行上岗前和在岗期间的定期职业卫生培训，普及高温防护、中暑急救等职业健康知识，增强劳动者的防护意识。

（新华社北京6月26日电）

扫一扫 关注我们
焦报健康
微信公众号

公 告

经国家金融监督管理总局焦作监管分局核准，河南孟州农村商业银行股份有限公司东小仇支行降格为分理处并更名，现予以公告：

降格并更名前机构名称：河南孟州农村商业银行股份有限公司东小仇支行

降格并更名后机构名称：河南孟州农村商业银行股份有限公司东小仇分理处

降格并更名日期：2024年6月12日

降格并更名机构住所：河南省孟州市赵和镇东小仇村

机构编码：B1112S341080010

河南孟州农村商业银行股份有限公司

2024年7月5日 广告