

## 医院动态

### 市人民医院领导探望维和英雄母亲

本报讯(记者孙阔河)八前夕,“人民英雄”申亮亮的母亲身体染恙,市人民医院领导班子获悉此事后,立即安排老人就诊并住院治疗,党委书记吕振普到病床前探望,并送上医院党委的问候和关怀。

申亮亮是温县人,2016年5月赴马里执行第四批维和任务,在执行任务中遭遇恐怖袭击,不幸牺牲。2019年申亮亮被授予“人民英雄”国家荣誉称号。英雄让人感动,英雄的母亲同样令人敬佩。自2016年起,市人民医院自愿承担申亮亮的父母提供终身免费医疗保障服务的责任,每年都要安排专人专车接送,为英雄的父母提供免费体检。每次体检,

不仅有专人陪同,遇到特殊情况还要为两位老人进行多学科专家联合会诊。同时,该院领导还时常前往申亮亮家中进行看望慰问。

此次,得知申亮亮的母亲身体不适后,市人民医院立即安排人员将老人接到医院治疗,并妥善安排日常生活。科室医护人员更是对英雄的父母倍加关怀、嘘寒问暖,尽心诊治。申亮亮的母亲手术后,吕振普代表院党委到病床前慰问,并要求医护人员把英雄的父母当亲人,全心全意为老人提供医疗服务,务必让老人尽快康复,并做好跟踪保障服务的责任。申亮亮的父母对市人民医院多年来提供的医疗服务保障表示衷心感谢。

### 市人民医院一作品获全国感控微视频大赛银奖

本报讯(记者孙阔河)日前,在中华预防医学会第33次全国医院感染学术年会上,市人民医院放射介入科护士长许华丽创作的微视频《放射介入科迎感控》荣获全国第五届感控微视频大赛银奖,风湿免疫科护士长阎巍巍创作的微视频《关注感控,健康同行》荣获优胜奖。

此次年会以“卓越感控·团结向前”为主题,组织开展了优秀论文评选、微视频大赛、青年人托举项目答辩等活动,其中举办感控微视频大赛60场。我市各级医疗机构积极参与,临床兼职感控人员也纷纷开展微视频创作,向大赛投送了多部优秀作品。市人民医院放射介入科创作的微

视频《放射介入科迎感控》,以独特的视角,从不同侧面反映了放射介入学科工作人员紧张有序迎接感控督导的场景,并巧妙地将在介入科感控要求融入其中。风湿免疫科创作的微视频《关注感控,健康同行》,重点强调了医院感控的重要性,并呼吁大家增强感控意识,从根本上降低医院感染发病率。

获奖后,两位护士长表示,将继续开展健康科普作品创作,不断丰富内容、创新形式,以更多更优秀的微视频作品来宣传感控,让更多的医护人员了解感控、重视感控,共同为提升医院感控水平作出贡献。

# 市人民医院实施一例腕关节镜下三角纤维软骨复合体成形术

本报讯(记者孙阔河)日前,市人民医院骨科运动医学团队成功为一名14岁少女实施腕关节镜下三角纤维软骨复合体成形术,从根本上解决了困扰患者一年多的病痛,术后患者恢复良好。

一年前,患者在放学时不幸摔倒,损伤了右侧腕部,继而引发持续疼痛和握力下降,右手一直抓取东西无力,极大地影响了学习和生活。经多方咨询,患者父母带着孩子到市人民医院骨科二区(运动医学病区),找主任王艳波诊治。

王艳波在听取了患者的损伤过程、临床症状和主诉后,结合相关检查,最终确诊为右侧腕部三角纤维软骨复合体(TFCC)损伤,需要入院进行关节镜治疗。听到需要手术,患者父母非常忐忑。王艳波就耐心地为他们讲解手术原理和康复计

划,并普及了运动医学常识,让他们对这种疾病有了深入的了解,也对手术充满了信心。

经过一系列精心准备,骨科运动医学团队为患者实施了腕关节镜下三角纤维软骨复合体成形术。此项手术时间短,患者痛苦小、恢复快,具有良好的安全性和有效性,其中关节镜能准确判断TFCC损伤程度,镜下修复效果满意,且神经损伤等并发症发生率低于切开修复。

王艳波介绍,腕部三角纤维软骨复合体(TFCC)损伤是指发生于跌倒、手掌撑地、腕关节过度背伸、前臂旋前等扭转挤压的暴力致伤。因为,TFCC在人体中能够缓冲腕关节应力、稳定下尺桡关节和尺腕关节受到的力,这就导致TFCC更容易受到外源性以及退变性损伤,引起腕关

节疼痛,轻微的TFCC损伤常被认为是腕关节扭伤,易被忽略,经久不愈会严重影响腕关节功能。TFCC损伤保守治疗应在医生的指导下,配合相关药物及专业的康复指导进行。保守治疗无效后,往往需要进行手术治疗,并需要针对不同的损伤分型选择相应的术式。关节镜手术目前被广泛应用于外科手术,腕关节镜微创手术可以缩短疼痛缓解时间、住院时间、骨折愈合时间,可以有效改善腕关节活动度,且术后并发症发生率更低、安全性更高。TFCC损伤可在摔倒手撑地时发生,此时腕关节在伸腕、旋前的位置受到轴向应力,常见致伤原因有网球、高尔夫球、羽毛球等运动者手腕尺侧受力和快速扭转活动;车祸中司机手握方向盘腕部受到旋转牵张暴力;与人扭打过程中手腕受到暴

力;提重物不慎或手腕用力不当扭伤。而对于TFCC的预防,平时要做好自我保护,生活、工作和运动中尽可能避免剧烈的扭转挤压,一旦发生类似的情况,及时就医治疗,避免轻微的TFCC经久不愈导致恶化。

王艳波进一步介绍,随着全民健身意识的增强,人们运动锻炼需求增多,越来越多的人愿意为了保持健康付出更多努力。然而稍不注意,伤痛随之而来。为了更好地服务患者,市人民医院专门成立了运动医学团队,围绕与运动相关或受运动影响的骨骼、关节、肌肉、肌腱、韧带、软骨和滑膜等损伤进行深入研究,给运动损伤患者提供更加规范化、阶梯式、个性化的精准诊治。



为促进专科护理发展,提升护理人员对伤口护理的专业认知和实操能力,日前,市人民医院护理部压力性损伤学组举办了以“认识压力性损伤,选择处理方案”为主题的慢伤工作坊活动。活动中,参与人员分别进行了1~4期、不可分期、器械性压力性损伤的制作,并根据伤口不同进行敷料选择和规范粘帖,达到了预期效果。

本报记者 孙阔河 摄

## 大众保健

### 远离“小眼镜” 近视防控要注意这些

看电视、刷手机、上网课……暑假期间,使用各类电子产品可能会增加孩子用眼时间,导致孩子近视的发生发展。专家提示,家长应带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查,建立规范的眼健康档案,并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

国家卫生健康委此前发布的《近视防治指南(2024年版)》指出,近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的危险因素。此外,不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等都是近视发生发展的重要因素。

“假期是孩子近视防控的重要时期。”北京同仁医院主任医师魏文斌说,充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法;饮食上要注意营养均衡,避免高糖饮食;要增加孩子户外活动时间,让其能够接受足够的自然光刺激。

生活中的一些细节也会直接影响到孩子的视力。比如,一些家长担心灯光不够亮,更愿意将灯光调得特别亮,让孩子看得更清晰。对此,北京同仁医院眼科主任接英表示,对于孩子视力来说,灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩,进而造成视疲劳。孩子读写、看书应在采光良好、照明充足的环境中进行。

(据新华社)

## 雨后蹚水 当心丹毒

及时处,红红皮肤表面可能发生水泡、大疱或血疱,往往伴有发热、寒战、头痛等症状,严重者可能发展为败血症或脓毒症,危及生命。”王坤说,不仅仅是腿脚有伤口的,老人和孩子更要避免蹚水。因为老人、孩子本就属于免疫力比较低的人群,在这个季节更要避免光脚蹚水。同时,一些湿疹、脚癣患者,还有扁桃腺炎或者身体有其他炎症的人,在暴雨季节都要尽量避免蹚水。雨水会使细菌泛滥,再加上抵抗力弱的话,很容易染病上身。

在雨季,怎么做才能尽量远离丹毒?王坤给出了几点专业建议:雨天尽量不要穿凉鞋、拖鞋。很多患者都是因为觉得下雨天鞋子会浸湿,所以干脆换拖鞋蹚水,从而引发丹毒。如果不得不蹚水的,在蹚水后一定要及时用流动的自来水冲洗皮肤并且及时擦干,遇到有创面的部位,要及时消毒。尽量不要长时间穿着潮湿的鞋袜,如果有淋湿可能的,建议带上一双干燥的袜子;因不可抗拒因素有双脚浸湿可能的,建议双足涂抹油性润肤乳,通过油脂的疏水性,起到一定的防水作用,或者带上

一双雨鞋出门,及时更换。本身就有足癣、溃疡或者丹毒反复发作的患者,在对症治疗基础疾病的前提下,还要注意不要摄入刺激性和容易引起过敏的食物。

王坤提醒,一旦雨天蹚水后,皮肤如果出现红斑、瘙痒等症状,一定要及时就医,尤其是本身就有足癣或其他皮肤病的患者,切勿凭经验用药,以免耽误病情。一般规范治疗一至两周后,病情就会得到好转或痊愈。如治疗不彻底,病情易反复,也要及时就医,以免延误病情。糖尿病患者即便在没有糖尿病的情况下,也要注意保持皮肤完整,防止外伤,出现外伤要及时消毒,防止感染。

及处理,红红皮肤表面可能发生水泡、大疱或血疱,往往伴有发热、寒战、头痛等症状,严重者可能发展为败血症或脓毒症,危及生命。”王坤说,不仅仅是腿脚有伤口的,老人和孩子更要避免蹚水。因为老人、孩子本就属于免疫力比较低的人群,在这个季节更要避免光脚蹚水。同时,一些湿疹、脚癣患者,还有扁桃腺炎或者身体有其他炎症的人,在暴雨季节都要尽量避免蹚水。雨水会使细菌泛滥,再加上抵抗力弱的话,很容易染病上身。

在雨季,怎么做才能尽量远离丹毒?王坤给出了几点专业建议:雨天尽量不要穿凉鞋、拖鞋。很多患者都是因为觉得下雨天鞋子会浸湿,所以干脆换拖鞋蹚水,从而引发丹毒。如果不得不蹚水的,在蹚水后一定要及时用流动的自来水冲洗皮肤并且及时擦干,遇到有创面的部位,要及时消毒。尽量不要长时间穿着潮湿的鞋袜,如果有淋湿可能的,建议带上一双干燥的袜子;因不可抗拒因素有双脚浸湿可能的,建议双足涂抹油性润肤乳,通过油脂的疏水性,起到一定的防水作用,或者带上

## 身边提示

### 强直性脊柱炎与胸痛的关系

商亚杰解释,强直性脊柱炎会引起的胸痛位于胸骨、肋骨的结合处,浅表,有压痛。另外,还会呈现棘突痛,易出现于肩胛下角和脊柱的连接点,有压痛。而随着病情的发展,患者脊柱、胸廓及外周关节还可产生不同程度的活动受限,可致胸廓扩张受限,胸式呼吸减弱或消失,严重者可引起呼吸衰竭。

商亚杰进一步介绍,如果患了强直性脊柱炎,首先要注意用药管理,包括消炎镇痛和控制病情进展,有的患者还需要用生物制剂。其次要注意生活环境管理,避免使用柔软的席梦思或海绵床垫,避免因凹型大加重疼痛产生被动体位。第三要注意日常休息管理,坐下时要保持腰背挺直,避免身体向前弯曲,并经常有规律地活动脊柱,通过坐直和向后活动肩膀来伸展脊柱;站立时应尽可能保持挺胸、收腹和双眼平视的姿势;疾病活动期,要以被动运动为主,缓解期可进行主动运动,包括巩固炎、炎症性肠病、心肌炎、心包炎等,严重者可能发生脊柱畸形和关节强直。强直性脊柱炎的一个常见病理表现就是附着点炎,多发于跟腱、韧带附着于骨的部位,常见于足跟、胸肋关节、棘突。青少年患者在出现胸痛时,除了要排除心脏病发作、大血管病变,还需要考虑是否存在强直性脊柱炎的可能。

商亚杰解释,强直性脊柱炎会引起的胸痛位于胸骨、肋骨的结合处,浅表,有压痛。另外,还会呈现棘突痛,易出现于肩胛下角和脊柱的连接点,有压痛。而随着病情的发展,患者脊柱、胸廓及外周关节还可产生不同程度的活动受限,可致胸廓扩张受限,胸式呼吸减弱或消失,严重者可引起呼吸衰竭。

商亚杰进一步介绍,如果患了强直性脊柱炎,首先要注意用药管理,包括消炎镇痛和控制病情进展,有的患者还需要用生物制剂。其次要注意生活环境管理,避免使用柔软的席梦思或海绵床垫,避免因凹型大加重疼痛产生被动体位。第三要注意日常休息管理,坐下时要保持腰背挺直,避免身体向前弯曲,并经常有规律地活动脊柱,通过坐直和向后活动肩膀来伸展脊柱;站立时应尽可能保持挺胸、收腹和双眼平视的姿势;疾病活动期,要以被动运动为主,缓解期可进行主动运动,包括巩固炎、炎症性肠病、心肌炎、心包炎等,严重者可能发生脊柱畸形和关节强直。强直性脊柱炎的一个常见病理表现就是附着点炎,多发于跟腱、韧带附着于骨的部位,常见于足跟、胸肋关节、棘突。青少年患者在出现胸痛时,除了要排除心脏病发作、大血管病变,还需要考虑是否存在强直性脊柱炎的可能。

### 盛夏季节心血管病患者健康养生

盛夏时节,持续的高温天气可能对人体健康造成一定的威胁,尤其是对于冠心病等心血管病患者来说,是一个不小的挑战。相关专家建议,心血管病患者要预防急性心肌梗死等心血管病意外发生。

中南大学湘雅医院心内科余国龙教授介绍,急性心梗是由于人体的冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应的心肌严重而持久缺血,导致急性心肌梗死,患者如果不能及时治疗,死亡率较高。在高温天气下,冠心病患者外周动脉血管扩张,出汗较多,血压下降甚至出现低血压状态,导致冠脉血流量下降,心肌供血不足,增加了急性心梗发作的风险。

湖南省人民医院心内科副主任医师范文娟建议,冠心病等心血管病患者要注意防暑降温,合理安排作息时间,避免熬夜和过度劳累。患者锻炼身体最好选择在清晨或者傍晚进行,可选择散步、慢跑等中低强度的有氧运动,不要在烈日下锻炼,锻炼的时间不宜太长;患者在夏季多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物,避免摄入过多高脂肪、高盐的食物。同时,要保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。

(据新华社)

### 王国祥:19年间无偿献血48次

王国祥是山东潍坊人,今年37岁,这些年,他的献血经历可以用“走到哪儿献到哪儿”来总结。18岁那年,他在湖北省孝感市上大学,见到采血车停在学校门口,便毫不犹豫地捐了血液,开启了自我的无偿献血志愿服务之路。在大学期间,他不仅捐献了全血,还捐献了成分血。大学毕业,他到浙江省宁波市工作,

无偿献血并未因生活地点的变化而中断。在宁波市,他也有多次无偿献血经历。再后来,他来到我市工作,先后在博乐县、市区等地参加无偿献血。在博乐,工作、工作地点多次发生变化,但坚持参加无偿献血的信念从未改变,我要坚持把无偿献血这件有意义的事情做下去,帮助更多需要帮助的人。”他说。通过查询,记者了解到,他在19年间共参加无偿献血48次。

家人对王国祥执着参加无偿献血的行为,从不理解到理解,再到支持,也发生了很大的变化。参加无偿献血这些年,王国祥养成了十分自律的生活习惯,特别注意日常饮食和锻炼。他说,每次献血前的体检,是对他身体状况的健康提示,能捐献出合格的血液,让他对自己的健康很有信心,也很自豪。眼前的王国祥阳光开朗,十分健谈,他坚定地说:“坚持一种健康的生活方式,要坚持参加无偿献血到60周岁。”

本报记者 梁智玲 图/文

## 健康小贴士

扫一扫 关注我们

焦报健康 微信公众号

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二栋东厅)	周一至周日	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县博爱中学)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
人民路爱心献血屋(人民路与福源街交口)	周一至周日	18339102037

  

全血献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二栋东厅)	周一至周日	3933317 18339102035
人民路爱心献血屋(人民路与福源街交口)	周一至周日	18339102037
博爱县爱心献血屋(博爱县博爱中学)	周一至周五	15003911823
武陟县爱心献血屋(武陟县博爱中学)	周一至周五	18339102038
修武文化城西(采血车)	每月8-15日(周一至周五)	18339177596
温县子夏公园南(采血车)	每月16-18日(周一至周五)	18339102036
沁阳音乐广场(采血车)	每月19-15日(周一至周五)	18339102039
孟州新中医院门口(采血车)	每月16-18日(周一至周五)	18339102039

如果您距上次献血已满6个月,欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血,感谢您的参与!

无偿献血 挽救生命

欢迎您定期参加无偿献血