

焦作市中医院举行第七届中国医师节表彰大会



市人民医院风湿免疫科勇做健康科普主力军

本报讯（记者孙阎河）前不久，在2024年河南省医学科学普及学会风湿专委会年暨第二届科普学术论坛上，市人民医院风湿免疫科的作品《戏说痛风》，以风趣幽默的语言、灵活生动的表演，以及时下流行的穿越场景设计，在年会科普作品评比中，脱颖而出，荣获二等奖。有独偶，在前不久中华预防医学会举办的“第五届感染防控微视频大赛”中，该科作品《关注感控，健康同行》荣获优胜奖；在2024年护理健康教育技能提升研修班暨护理科普微课交流会上，该科

《类风湿关节炎患者功能锻炼》作大会交流。而这都充分展示了该科近年来在健康科普宣传方面取得的成果。

近年来，市人民医院风湿免疫科在院党委领导下，在医院健康促进办公室的指导下，充分发挥自身专业优势，通过各种形式大力开展健康科普宣传，赢得了广泛赞誉。为了发挥病房健康宣传主阵地作用，该科针对在院患者和家属积极开展床旁健康宣教，从疾病的成因、症状、诊治等方面，随时向大家普及风湿类疾病的症状和护理调养方法，并在电梯等候处、病区宣传栏、医

生办公室、护士工作站等醒目位置，悬挂宣传版面，随时方便患者和家属了解疾病预防知识。同时，在科室定期开展健康科普教育讲座，从风湿免疫疾病本身早认识、早预防、早诊治等多个方面，对患者和家属进行健康指导。

为扩大健康科普宣传范围，该科除了积极参加医院各相关部门组织的义诊活动外，还与相关学科联合，组织医护人员大力开展“进机关、进学校、进企业、进社区、进乡村、进家庭”健康科普“六进”活动，将健康知识送进千家万户。尤其是在“世界

痛风日”等与风湿免疫类疾病相关的卫生宣传日，该科更是大力开展义诊和宣传活动，营造全社会关注风湿免疫类疾病的氛围。

为了提升科室广大医务人员做好健康科普宣传的积极性，该科一方面响应医院号召，积极参加医院组织的各类健康科普能力大赛，让大家在竞赛中开阔眼界、拓展思路。一方面，为医务人员提供全方位支持，以便大家创作出更多权威性、科学性、趣味性的健康科普作品，把健康知识以易懂、有趣、实用的方式传播给

广大群众。目前，该科多篇科普作品在医院科普能力大赛和微课竞赛、市级科普作品评比、“VTE病例”分享竞赛以及全省比赛中都荣获奖项。同时，该科护士长带头向“焦作市人民医院健康促进专栏”公众号提交科普作品，引导大家将科普宣传工作融入日常。

下一步，该院风湿免疫科还将继续勇做健康科普主力军，努力开展更多丰富多彩的健康科普宣传活动，引导社会公众关注健康，养成良好生活习惯，提升全市居民健康素养水平。

头，并连续、快速、用力向患者的后上方冲击，直到异物吐出。如果患者意识不清或站立位不利于施救时，可让患者平躺，首先开放患者的呼吸道，然后施救者骑跨在患者大腿外侧，一手以掌根按压脐上两横指部位，两手掌交叉重叠，连续、快速、用力向患者的后上方冲击，直到异物排出。简单来讲，大家在学习海姆立克急救法时，可以牢记“剪刀、石头、布”这个顺口溜，剪刀，就是肚脐上2指；石头，就是手握住拳头顶住2指为止；布，就是用一只手包住“石头”，快速向另一方冲击5次，直到患者把异物吐出来。

最后，宋文涛提醒，即便家长用海姆立克急救法让孩子排出了气管异物，也应随时观察孩子的相关症状，以免有异物留存在气管内。如发现气管有异物存留，应立即就医。

二是药物治疗。抗胆碱药物和a-肾上腺素受体激动剂等，通过改善膀胱的功能，减少膀胱收缩，从而减轻压力性尿失禁症状。三是物理治疗。盆底肌肉锻炼、盆腔电磁刺激、射频治疗、膀胱训练等，效果也不错。四是手术治疗。对于保守治疗效果不佳的患者，可选择手术治疗。经阴尿道中段无张力悬吊术目前是一种临床上广泛应用的快捷、安全的盆底微创手术，它通过在尿道下方做一个1.5cm纵向切口，将网片吊带放置在尿道中段，这样在腹压增加时，吊带就可以压迫尿道，防止尿液漏出，从而治疗尿失禁，该手术的优点是创伤小、恢复快、远期复发率低。

一个病例带来的教训

本报记者 孙阎河

前不久的一天，市人民医院儿科二区突然接到某县医院儿科主任的急救电话，称一个1岁多的孩子在吃苹果的时候吸入气管，导致异物窒息，送到医院时已经呼吸、心跳停止，正在抢救，请他们带上电子支气管镜等异物取出手术设备前往支援。

接到电话，儿科二区医护人员立即准备手术设备，并通知在家休息的医生，组成小儿支气管镜监护团队乘120急救车紧急出发。可惜的是，在该院医护人员半个小时后赶到该县医院急诊室时，孩子已经呼吸心跳停止、瞳

孔散大，回天乏力。看着哭得撕心裂肺的家长，所有在场的医护人员都十分伤痛和遗憾。

近年来，婴幼儿支气管异物病例不断增多。为了加强对婴幼儿肺部及疾病的救治，去年，市人民医院儿科二区专门开展了儿科电子纤维支气管镜的检查、灌洗新业务，救治了多名支气管异物的婴幼儿。同时，儿科二区也通过媒体发布了多次健康提醒，希望家长能对婴幼儿支气管异物引起重视。但是，没想到，还是有这样的悲剧发生。

为此，市人民医院儿科二区主任宋文涛再次提醒，如果孩子发生气管异物吸入后，如果气道不完全梗阻，还可以说话，能

咳嗽，这时候鼓励咳嗽以排出异物，暂不需要用海姆立克急救法。如果患者已经出现气道严重堵塞或完全堵塞的情况下，医生或家长都应使用海姆立克急救法进行施救。

宋文涛介绍，海姆立克急救法也称为海氏手技，是美国医生海姆里克先生发明的。1974年他首先应用该法成功抢救了一名因食物堵塞呼吸道而发生窒息的患儿，从此该法在全世界被广泛应用，拯救了无数患者。因此，这种方法被人们形象地称为“生命的拥抱”。针对1岁以内婴幼儿，在使用海姆立克急救法时，首先，施救者一只手固定住患儿头部，将其面部朝下，保持头低

脚高，用另一只手掌根部连续叩击肩胛骨连线中点处5次。然后，将患儿翻转成面部朝上，保持头低脚高，检查有无异物排出；如未发现异物，立即用中指和食指按压患儿两乳头连线中点处5次。反复交替操作上述两个步骤，直到异物排出。针对1岁以上或成人，如果患者意识清醒站立，然后站在患者身后，儿童身高较矮者，施救者可跪在其身后，然后施救者一条腿在前，插入患者两腿之间呈弓步，另一条腿在后伸直，双臂环抱患者腰部，使其上身前倾。之后，施救者一只手握拳，拳眼放在患者脐上两横指上方，另一只手包住拳

女性朋友如何远离漏尿尴尬

本报记者 孙阎河

日前，一位女性朋友打来电话，很不好意思地咨询有关漏尿的问题，并希望找专业医生帮忙解答一下。为此，记者找到了市人民医院妇科副主任郭瑞丽。她解释，很多女性朋友都经历过在大笑、咳嗽、打喷嚏、运动、搬重物甚至上下楼梯时出现不由自主漏尿这样的尴尬经历。而漏尿，其实是一种疾病，也称“压

力性尿失禁”，是指各种原因引起腹部压力突然增加时，尿道内压低于膀胱内压，尿液不自主从尿道内流出。女性漏尿在人群中的普遍程度甚至和鼻炎一样常见，虽很少对生命构成威胁，但却严重影响了很多女性的生活质量，因此漏尿又被称为当代女性的“社交癌”。

对于为什么漏尿更容易“欺负”女性？郭瑞丽解释，一是因为妊娠和分娩。女性妊娠时由于激素水平的变化以及腹压的持续

增加，分娩时胎儿过大或产钳助娩等因素，都会使得盆底肌过度拉伸，然后造成不同程度的盆底功能受损。二是年龄。随着年龄的增长以及雌激素水平的下降，女性的盆底支持结构发生功能性的退化。三是肥胖。体重的增加会伴随腹压的增高，从而造成一定程度的女性盆底功能受损。四是慢性咳嗽、便秘和引起腹压增高的慢性疾病以及盆腔手术史。

郭瑞丽强调，女性发生漏尿时不用过度紧张，若偶尔发生，

可以到医院进行咨询，早期干预可延缓疾病进展。若症状频繁或持续加重，需要明确诊断并进行相应的治疗。治疗方面主要有以下几个方面：一是生活方式干预。减重、治疗便秘或慢性咳嗽、避免重体力活动可有助于降低压力性尿失禁的发生风险，并养成定时排尿的习惯，且在排尿时尽量不要看手机，以免尿道括约肌的收缩功能减弱，而引起尿失禁。同时，配合盆底肌训练即凯格尔运动有助于改善症状。

防范是医院安全不变的主题词

杨纪明

党的二十届三中全会再度吹响号角，发出动员令——医疗卫生服务体系要不断把人民对美好生活的向往变成现实。作为县级公立医院的主要负责人，笔者深深感悟到：实现这一目标，医患安全大如天。因为无数沉痛的教训表明，安全来自预防，事故源于麻痹。因此，未雨绸缪，防患于未然，始终是积极化解医院各类安全隐患、确保医患安全的如磐屏障。

——挂在心上是安全防范的动力源

成败存乎心，定力源于心。千方百计护佑好医患安全，防范的关键，在“心”——在医院的一把手、班子成员和全院同仁，始终保持一颗时时放心不下的责任“心”！

思想有定力，行动有力量。一直以来，我院班子成员、中层干部和全院职工将风险防范的责任层层传导、层层压紧、层层落实，增强全员风险意识，强化责任担当。“图之于未萌，虑之于未有。”我们清醒地认识到，务必要提高对风险的认识和重视程度，把防范风险摆在突出位置，强化责任担当，做到心中有数、对症下药，确保不出现重大安全风险。

经过持续学习和警示教育，全院1000多名同仁心往一处想、劲往一处使，坚持常态化、实战化、全面化演练，落实落细全院安全责任和网格化管理要求，守紧守牢每个重点部位、每个关键环节，真正做到“人人讲安全、个个会应急”，切实筑牢医院的安全堤坝。

——抓在手上是安全防范的稳定器

俗话说，针尖的小洞斗大的风。抓安全防范，我院重在排查死角。每周，班子成员和科主任组成的排查小组，都要对全院安全进行大排查，尤其对医院的角角落落进行严查，如，查医院职工宿舍，看是否使用大功率电器；是否有电动自行车在室内充电；宿舍线路是否老化；并详细了解宿舍消防设施齐全、消防通道畅通情况。院领导要求各科室责任人引领本科同仁，严格遵守各项安全制度，增强安全意识，熟记消防安全知识，熟练掌握消防技能，做到人人都是安全员。

千里之堤毁于蚁穴。每查一处都要随机现场提问在岗人员科室应急预案、消防安全疏散流程和科室风险点等问题；对于检查出来的安全隐患，当场责令整改到位。还现场檢視消防设备设施及科室人员操作灭火器、使用消防栓的熟练程度。

——落到实处是安全防范的压舱石

医疗机构作为一个特殊的场所，人员构成特殊、场所复杂、涉及安全隐患类别多。医院是人员非常密集的场所，大量的门诊病人、住院病人以及探视、陪护人员、医院工作人员，使院内的交通十分拥挤和繁忙，其中有相当一部分又是非健康人员或行动不便甚至生活不能自理的病人，一旦遇到异常情况，如风雪暴雨突袭，将使患者及各类人员的安全遭遇重大隐患。为此，我们积极积极应对，把患者和入院百姓的安全落到实处，尤其在急难愁盼之时。

今年7月29日晨，因台风影响，黄淮地区暴雨如注，许多前来我院就诊的老弱病残举步维艰，致使险象环生。我院未雨绸缪，提前就维护患者安全的事宜作了详尽的安排。这天一大早，我院一站式综合服务中心的志愿者们，早早便身披红马甲，开着电瓶车，穿梭在住院部和门诊部之间，引导、接送来往就诊、检查的群众。暴风雨中，志愿者们像一只只红色的海燕，冲刺在雨幕中，拼搏在狂风里，他们心里装着百姓，手中搀扶着患者，脸上冲刷着雨水，眼睛中饱含着真善美……

面对强国建设、民族复兴大业，我们始终要求答好“人民至上、生命至上”考题。防范，是医院安全常讲常新的不变主题词。我们相信，只要人人都把“防范”二字挂在心上、抓在手上、落到实处，就一定能够维护好人民群众的就医感和安全感，为中国式现代化持续注入“健康动能”。

（作者系温县人民医院党委书记、院长）