

看着患者康复是最大的快乐

——记市妇幼保健院产科特需病区副主任医师杨红亚

近日，叶县患严重子宫腺肌症、出血量多的董女士，在市妇幼保健院产科特需病区，副主任医师杨红亚为她成功实施了手术。她的家人十分感激，反复向院领导反映：杨医生不仅技术好，而且待人热情，说话温柔，体贴，对病人提出的问题百问不厌，送她锦旗她又不要，请她吃饭她也不去，希望院领导好好表扬表扬杨医生。杨红亚行医24年来，遇到病人给她送锦旗、写感谢信、请吃饭等类似的情况很多，都被她婉言谢绝了。她总是低调地呵呵一笑说：“我为病人做的一切都是一名医务工作者应该做的，很正常。”1991年，杨红亚到市妇幼保健院妇产科工作，为提高技能，她矢志不移，勤学好

问。2004年，她作为骨干，受医院选派赴北京大学第一医院进修。每年参加省妇幼保健年会，关注医学发展新动态，学习新技术。很快熟练掌握了妇产科常规手术以及凶险性前置胎盘、妊娠合并症等危重症病人救治技术，以高超技术和精益求精的工作精神，赢得了病人信赖。今年10月，市区刘女士，怀孕31周，在某院检查，诊断为胎位横位，但该院没有给予纠正。孕36周时，刘女士因胎膜早破，来到市妇幼保健院产科特需病区准备实施剖宫产手术。经彩超检查，显示胎位不仅是横位，而且胎儿在宫内呈仰卧位，胎背正好位于剖宫产切口处，这样的情况，要顺利娩出胎儿是非常困难的，极易

造成胎死宫内或新生儿窒息死亡。“马上准备手术，否则胎儿就没有一点生的希望了。”危急时刻，杨红亚冒着风险，顶着巨大压力，凭借多年的手术经验，术中实施内外倒转术，成功把胎位纠正成头位后，顺利娩出胎儿，母子平安。为保证医疗安全，杨红亚率先垂范，接待病人时，耐心沟通，仔细询问病史，细心为病人体检，认真完成病历，严格执行规章制度……并手把手带教新学生。在她的影响下，科室整体业务水平得到进一步提升，医疗事故为零。“杨老师加班加点，工作认真负责，令我们佩服。记得上周六，她在门诊坐诊一天，晚上还陪我们值急诊。当晚七八点

时，急诊来了位怀孕36周，患高血压、心衰、肝功能异常的双胎孕妇，杨老师带着我们抢救病人到凌晨两点，抢救成功后，她又做了4台急诊剖宫产手术，一直忙到早上7点，与大家交接班后，才停下来休息。看到杨老师疲惫的样子，我们都心疼。”该科年轻医生随杨红亚说。据了解，杨红亚最多时一天做了10余台手术，节假日、公休假期几乎没有休息过。电话24小时开机，随时随到。当记者问她这么工作累吗？她笑着说：“累，我们科室人少，值班多，大家都很累，但当看到胎儿顺利出生，患者康复，就会很开心、很快乐！”（本报记者 牛璞瑛 通讯员 王春英 苗四海）

市第五人民医院：

建设“远程会诊”造福本地患者

本报讯（记者牛璞瑛 通讯员李涛）在家门口的医院就能和郑州大学第一附属医院的专家直接对话，如此方便就“见”到了省城大医院的专家，这让市民王先生惊喜不已。几天前，市第五人民医院与郑大一附院的“隔空合作”诊疗模式让又一位患者受益。据介绍，2009年，市第五人民医院以新病房楼启用为契机，与郑大一附院建立友好协作关系，成为郑大一附院友好协作医院，并成立了郑大一附院远程会诊中心。今年以来，市第五人民医院不断加快中心建设步伐，由郑大一附院免费提供一条10M带宽光纤、一套远程会诊设备，免费数字资源共享等10项帮扶措施，对原有远程会诊分中心进行升级改造，在学科建设、人才培养、教学科研等方面接受全面指导，努力为周边群众提供优质、高效、便捷的医疗服务。

作为一种创新的技术指导形式，郑大一附院的专家可以通过远程音视频，对区域医疗协作医院的病人进行病情诊断，提出治疗指导意见，使疑难患者不出当地就能享受到高水平的医疗服务，根据需要还可通过系统进行双向转诊。同时，依托郑大一附院的医疗和教学资源，市第五人民医院的医务人员可以免费使用郑大一附院的数字图书馆，接受远程培训授课，使医务人员不出医院就能得到高水平的业务指导。市第五人民医院院长张亚伟表示，通过远程会诊分中心，一方面，可以造福本地患者，使患者在本地就可享受到省级一流专家的诊疗治疗，还可节省赴省会就医的交通及食宿等费用，大大减轻了病人的就医负担；另一方面，也为该院提供了一个向省级医院学习、和省级医院交流的平台，对提升该院的医疗水平和队伍建设具有重要意义。

宝丰县人民医院邀专家传经送宝

本报讯（记者牛璞瑛 通讯员王茹冰）12月17日，宝丰县人民医院邀请郑州大学第一附属医院心内科主任任新教授、河南中医药大学第一附属医院罗明华教授到该院开展学术交流。付新、罗明华首先在宝丰县人民医院心内科进行大查房，并针对疑难病例进行讨论，与该院心内科医护人员交流研讨。之后，又为医护人员讲授心血管方面的知识。付新为大家讲授了《不简单的心率管理》，指出心率增快是冠心病死亡和心血管病发生的独立危险因素，心血管疾病位居全球死亡患者死因的首位，然后表明β受体阻滞剂在冠心病中的应用和良好

的疗效。罗明华讲授的题目是《强化降脂，抗击动脉粥样硬化》。他指出，低密度脂蛋白胆固醇是动脉粥样硬化斑块形成的重要因素，低密度脂蛋白胆固醇增高为主要表现的高胆固醇血症是动脉粥样硬化性心血管疾病最重要的危险因素。对于急性冠状动脉综合征合并高脂血症患者，降低低密度脂蛋白胆固醇被一致推荐，而他汀是首选降脂药物。该院心血管内科、急诊科、神经内科、重症监护室、心电图室全体医务人员等150余人参加了交流。宝丰县人民医院院长张寅宾表示，今后会创造更多向专家学习的机会，扎实基础，发散思维，掌握本领，更好地为广大群众服务。

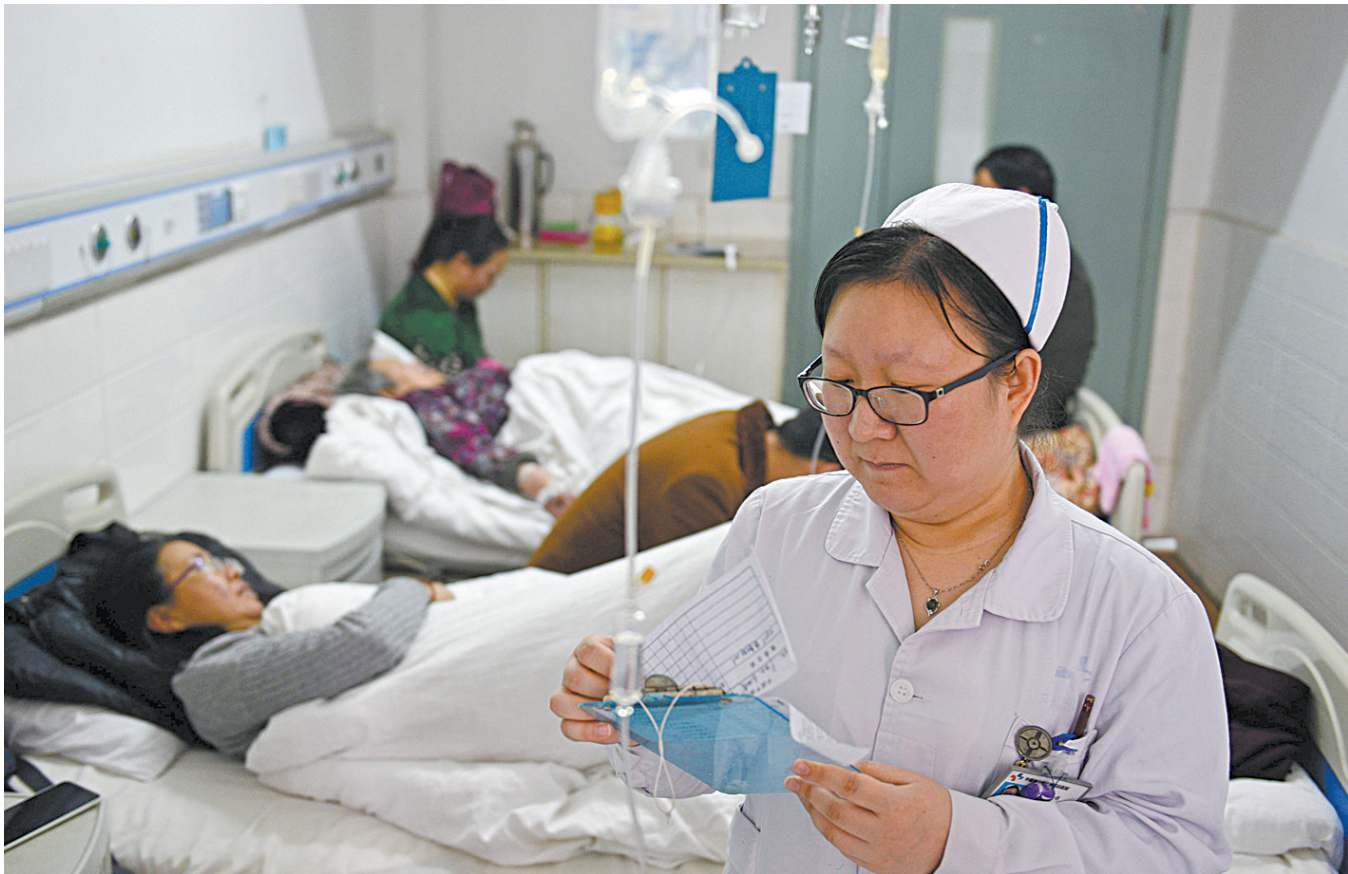
怎样做才能更健康长寿

健康长寿是古今中外人们不懈追求的目标。在科技高度发达的今天，如何强身健体、延缓衰老已经成为许多学者倾注毕生精力研究的课题。综合最新长寿研究，以下10种方法将帮助人们健康长寿，享受幸福生活。男性多与女性相处。美国抗衰老研究所的最新研究表明，与女性接触较多的男性寿命更长。幸福的婚姻能改善生活质量，延缓衰老。物质充裕精神丰厚。英国学者研究发现，拥有充足的物质财富和精神财富的人，能享受到营养饮食、良好的医疗条件及丰富的业余生活。而这类人身上会分泌一种激素，有助于降低心血管疾病风险，延年益寿。

保持适当体重。英国科学家在12年间对1万名成年人进行调查发现，略微超重的人比体重合格者死亡率更低。开口唱歌。美国耶鲁大学学者的研究发现：经常唱歌比服用维生素对健康的促进作用更大。唱歌不仅有助于减压，还能锻炼身体、肺部、胸腔和背部。合理饮食。英国一项调查显示，拥有健康生活的夫妇看起来会年轻7岁。因为性生活能减轻压力，满足感更强和睡眠质量更好。研究者对威尔士人群进行的大规模长寿调查项目显示：与每周进行两次性生活的人相比，每个月性生活不到一次的人早亡风险会倍增。

爱养花草。园艺劳动能保护心血管、锻炼肌肉柔韧性等。1小时的园艺劳动量相当于散步约8公里。适当“冷餐”。适当吃“冷餐”能增强胃肠功能，提高免疫力。如沙拉拌菜，最大限度保存了蔬菜中的维生素，减少了煎炒炸，在一定程度上减少了致癌物质的生成。经常用脑。丹麦一项调查显示，创造力强的人，往往寿命更长。创造力强的人平时用脑多，认知能力比一般人要下降得慢，患慢性病的概率也略低。饿一饿。美国科学家最新研究发现，定期饿一饿，可以提高大脑功能，减轻体重，进而有助于延长寿命。研究还表明，定期禁食有益于长寿的机理与动物冬眠十分相似。

饮茶防癌。茶叶中所含多酚类，具有清除自由基与抗氧化作用。有动物实验表明，用绿茶或红茶处理动物可使食道癌、胃癌或皮肤癌减少70%。（任氏）



12月22日上午，平煤神马医疗集团总医院心内科住院部住满了患者。据该科主任医师介绍，冬季是老年心脑血管病的高发季节。他提醒老年市民，冬季要多吃

谷类、豆类、蔬菜、水果，少吃肥肉、动物内脏、蛋黄、鸡肉皮等食物，控制好血脂。此外还要进行一些慢跑、中速步行等适当的锻炼，由于天气寒冷，血管尤其是冠状动脉

遇冷时容易收缩、痉挛，发生供血不足，并可能导致栓塞，因此不提倡晨练，而应该在午后两三点钟阳光充足、一天中温度较高的时间段运动。本报记者 牛智广 摄

市中医院疼痛科：

为疼痛患者保驾护航

本报讯（记者牛璞瑛）颈、腰椎间盘突出症是常见病，轻者颈痛、腰腿疼痛，重者下肢麻木、肌肉萎缩，甚至出现大小便失禁、瘫痪等严重后果。其实颈、腰椎间盘突出可以不靠刀治疗，微创介入治疗是目前国际上先进的好方法，能达到比开放手术更好的效果。近年来，市中医院疼痛科在院领导以及疼痛学科带头人裴方舟主任的带领下，大力开展颈、腰椎间盘突出症微创介入治疗技术，受到众多患者“点赞”。日前，记者走进市中医院疼痛科，市中西医结合疼痛学会主任委员、科室主任裴方舟主任为一位腰椎间盘突出症患者进行术前准备。据了解，该患者常年患有腰椎间盘突出，近来由于病情加重，出现双下肢麻木、疼痛。在谈及治疗方式时，裴方舟对于

接下来的微创介入手术胸有成竹。他介绍说，微创介入手术是在CT引导下操作，清晰可视，手术流程和设计每一个步骤时都充分考虑患者的安全和疗效。据了解，由于介入治疗的无创伤、安全、可靠，目前已有近千例颈、腰椎间盘突出症患者获益，其中不乏八旬老人。83岁的杨大爷就对介入治疗高度赞赏。一周前，杨大爷因颈颈部剧烈疼痛入院，由于颈椎间盘突出严重，老爷子左手臂也出现了疼痛麻木症状，夜不能寐，十分痛苦。当听说市中医院疼痛科有不用“开刀”就能治愈疾病的技术，老爷子迫不及待地要求治疗。经过全面检查及评估后，裴方舟为老人实施了CT引导下的介入治疗，手术十分顺利，当天晚上，杨大爷的疼痛就得

到了明显的缓解。裴方舟介绍，由于生活方式的改变，很多人患有颈、腰椎间盘突出症，常致疼痛难忍，严重影响工作和生活，一些人甚至因此而丧失劳动能力，成为“废人”。传统的开刀手术往往让患者退避三舍，而近年来开展的微创介入治疗颈、腰椎间盘突出症，能轻松地解除患者的痛苦，使他们恢复劳动能力，重新过上轻松惬意的生活。据了解，该院疼痛科作为我市以专治椎间盘突出为特色的科室，在微创介入方面代表了区域内治疗颈、腰椎病的领先水平。微创介入技术疗效好，无并发症，创伤小，再加上其安全可视、靶点治疗等优势，使患者能够快速康复，同时还可大大减轻病人的经济负担。

治疗感冒忌重复用药

感冒药堪称家庭药物中“最熟悉的面孔”，但也是最容易遭到误解的家庭药物。感冒药该如何选？中山大学孙逸仙纪念医院药学部副主任陈楚雄指出，大多数感冒药都是对症治疗的，常见的感冒药一般是由多种成分组合而成，每一种成分对应的症状不同。选对药物，起到事半功倍的作用。然而，药物都可能引起过敏，连抗过敏类的感冒药也不例外。陈楚雄指出，在服用感冒药时，最需要注意的是防止重复用药。如果同时服用几种感冒药，很容易造成某些成分服用量超出安全限额。例如对乙酰氨基酚，在大剂量下对肝脏的损伤很明显。因此，使用感冒药时一定要同时服用两种或两种以上，要确定其中没有重复的成分或是同一类的成分。

解热镇痛药 感冒引起的发烧，应选解热镇痛药。常见的有：阿司匹林、对乙酰氨基酚（扑热息痛）、布洛芬（芬必得的有效成分）等。服用这类药物，需要注意以下方面：解热镇痛药具有一定的胃肠道刺激性，短期应用对大多数人来说是可耐受的，但有慢性胃肠道溃疡的患者应谨慎使用。儿童和青少年在病毒感染（其中包括感冒）时，如果使用阿司匹林退烧，可能会发生一种罕见但可致死的严重药品不良反应——瑞氏综合征，表现为严重的肝损害和脑病。因此，为孩子选择退烧药时应避免使用阿司匹林。可以选择对乙酰氨基酚等。

有一定的中枢兴奋作用，被认定为兴奋剂，因此运动员应该避免使用。**止咳药** 感冒药中常用的止咳药是右美沙芬，而部分止咳糖浆可能含有可待因。上述两种药物均对中枢神经系统有抑制作用，作用于中枢神经系统的药物总给人离迷幻药相去不远的感觉。陈楚雄指出，右美沙芬不存在成瘾性，按说明书正确使用是安全的。可待因属于吗啡的甲基衍生物，在人体内约有10%的可待因会变成吗啡，具有一定的成瘾性。**抗病毒药** “感冒必须服用抗病毒药吗？”陈楚雄指出，抗病毒药有一定的药品不良反应，对于普通感冒，单纯对症治疗就能取得较好的效果，没有必要服用抗病毒药物。但对于某些特殊患者，则需要医师的指导下规范使用抗病毒药物。**中药** 中医治疗感冒有传统的经验和特色，主要是着眼于“正”、“邪”关系的调整，即通过对机体状态的调整达到治疗目的，但具体运用也很有讲究。中药治感冒，需分寒与热。**风寒感冒**：多见于冬春季，是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。主要症状是恶寒重、发热轻、无汗、头痛、周身关节酸痛、鼻塞流涕、喷嚏、咽喉痒、咳嗽、咯稀白痰。

舌苔薄白、脉浮紧。应选用发散风寒的辛温解表药，以含有麻黄、荆芥、防风、苏叶为主要成分。**风热感冒**：多见于夏秋季，外感风热、风热之邪犯表、肺气失和所致。主要症状表现为发热较重、微恶风寒、头痛、咽痛或扁桃腺肿、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、咯出黏痰或黄痰、口渴喜饮、舌苔薄白微黄、脉浮数。治疗宜选用清热宣肺的辛凉解表药，以含有菊花、薄荷、桑叶等为主要成分。如银翘解毒丸（片）、羚翘解毒丸、羚羊感冒片、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。**暑湿感冒**：多见于夏季，因患者素有湿热，又加感冒而得，也可因过食生冷瓜果而引起。主要是恶寒发热、头昏脑胀、胸膈痞满、腹痛泄泻、吐泻不爽、身乏无力、口淡无味、食欲不振等症。治疗宜芳香化浊、和中解表。可服藿香正气散、十滴水、六一散、香薷散、四正丸、六合定中丸、天中茶、甘露茶、甘茶等。**时行感冒**：即西医所说的流行性感冒，与风热感冒相似，但发病快、病情重、高烧、怕冷寒战、头痛剧烈、肢体酸痛、疲倦乏力、舌质红、苔黄、脉浮数有力等症。治疗宜清热解毒、疏风透表。可服用抗病毒口服液、复方银黄口服液、连花清瘟胶囊等。必要时应该配合西药治疗，并注意消毒隔离。（新华）

五个习惯会让心脏“受伤”

大家都知道吸烟、喝酒等有害健康，但日常生活中的一些小习惯常常被忽视。俄罗斯《共青团真理报》就盘点5个看似无害，却可能危及心脏和血管健康的习惯。**心脏**。很多人认为打鼾不是大问题，实际上经常打鼾说明心脏不好，更是阻塞性睡眠呼吸暂停的标志。这种状态极易危及血压和心脏。不按时刷牙。英国布里斯托尔大学学者进行一项大型试验，调查结果显示，每天刷牙两次能将寿命延长10年以上，而不注意牙齿卫生则会影响健康。**过于热爱运动**。散步和游泳是锻炼心脏的最好的运动方式，但是过量的运动则会产生反作用，心率的急剧变化对健康是十分危险的。很多人为了快速减肥而做大量运动，随后去蒸桑拿，这种急速的变化对人的整个机体和心血管系统都会构成很大压力。**饮食过量**。即便天生身材好，不怕胖，也不要吃得太多。因为饮食过量会增加血管及心脏的负担。**肉食过多且不吃水果**。牛肉、猪肉、羊肉等肉类脂肪含量高，会增加心脏疾病和血管动脉硬化的风险。专家建议，每一餐中的肉类含量不能超过10%。此外，肉类食品容易使人变老，因为其色氨酸会加快人体机能的氧化过程。**专家同时指出**，每天吃30%的新鲜蔬菜和水果可降低20%患心脏病疾病的风险，因为它们除了富含维生素C和K外，还含有大量“清理”血管的纤维和果胶。（任氏）