

望闻问切诊病痛 慈心仁术有温度

——记平煤神马医疗集团总医院中医科副主任医师郭相宽

但愿世间人无病，何惜架上药生尘。打开平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)中医科副主任医师郭相宽的短视频号，就看到这句抚慰人心的话语。

郭相宽毕业于河南中医药大学针灸专业，2007年毕业后进入总医院工作，曾在中国康复研究中心进修。现为河南省针灸学会临床分会委员，市中医脑病专业委员、康复医学会委员、仲景学说常务委员。他擅长脑梗卒、脾胃病、高血压、冠心病、失眠及颈肩腰腿痛的中西医结合治疗。

做一个有温度的医者

做一个有温度的医者。这是郭相宽从医十几年来对自己最基本的要求。

今年4月9日，按照省卫健委的统一部署，郭相宽作为我省第十四批医疗援疆队队员到哈密市第二人民医院工作。该院有很多的肿瘤患者，郭相宽在为大家提供专业诊治的同时，还一如既往地关心关爱患者。

60多岁的冉女士是一位乳腺癌患者，卧床3年有余，疼痛、贫血、便秘，双下肢痉挛屈曲严重，她无时无刻不在经受病痛的折磨。老伴年事已高，孩子们身在外地，她无法下床坐轮椅，去医院就医困难。

郭相宽应冉女士的老伴所求并履行相关的报备后，来到冉女士家里为她免费诊治。询问病情、望闻问切，郭相宽为冉女士拟定了中药处方，同时制定了科学的康复训练方案。经过两个月的治疗，冉女士疼痛明显减轻，贫血得到纠正，便秘也改善了，双腿也能伸直，还能在床旁站立几分钟，精神状态焕然一新。



郭相宽在给患者号脉

为行动受限的患者提供上门服务，对经济困难的患者免收挂号费、诊查费，免费为患者进行针灸治疗……援疆期间，郭相宽用爱心行动温暖了不少患者。他说：“医生就是要设身处地为患者着想，尽自己所能去帮助患者，希望他们早日解除病痛。”

支招锻炼降低复发率

因为久坐、长期伏案等导致的颈肩腰腿痛患者占中医科病人的30%。针对这些病人的治疗以及后期的康复指导，是郭相宽所擅长的。

50多岁的市民董先生长期伏案写作，患有重度腰椎间盘突出症，曾经试过多种方式进行治疗，但是效果不好，经常复发。2019年，他病情突然严重，

需要家人搀扶才能行走，不想动手术的他通过熟人介绍找到了郭相宽。

“根据董先生的身体病情，采用自拟舒筋活血方配合针灸、理疗的方式进行治疗。住院第二天，他的疼痛就明显减轻，一周后基本恢复正常的肢体功能，十多天出院的时候已经能正常行走了。”郭相宽说，各种原因导致的关节损伤、关节不稳、关节退化是造成颈肩腰腿痛的主要原因，所以在减轻疼痛、恢复肢体功能的同时，如何通过锻炼降低复发率很重要。

十几年的临床工作，郭相宽积累了丰富的中医药知识和现代康复医学知识。他特别注重颈肩腰腿痛患者治疗后期的康复锻炼，教给每位患者适合的锻炼动作。像董先生谨遵医嘱，持续进

行小燕飞动作、五点支撑、平板支撑等的锻炼，3年多来，病情基本没有反复。

非慈心仁术不可为

10月9日，在总医院中医科走廊，记者看到有很多患者坐在轮椅上。该科目前收治的病人以脑梗卒中后肢体障碍患者为多。面对这些偏瘫卧床、言语不利、精神焦虑的患者，郭相宽用善心、专心、精心、细心、耐心为他们诊治，受到了患者及家属一致好评。

55岁的市民张朝(化名)去年因为脑出血住进总医院。因为出血量较多，他昏迷了10天，先后在ICU、脑外科进行治疗。待病情稳定后，他的家人找到郭相宽会诊。“当时他左侧肢体不能活动，肌力为零，认知功能差。会诊后，我认为可以转到我们科室进行中药和针灸治疗。”郭相宽说，对于这些肢体功能障碍的患者，需要在病情稳定后及早介入综合康复治疗。他使用中药辩证加减，应用“开窍醒脑”针法针刺治疗，同时对患者进行康复训练指导。

经过郭相宽诊治，张朝一个月后可以在家人陪同下拄拐行走，能够进行言语交流，现在基本生活可以自理，大大减轻了家庭的看护负担。

“凡为医者，性存温雅，志必谦恭，动须礼节，举止和柔，无自妄尊，不可矫饰。这是来自宋代《医工论》的一句话，也是作为一名医者的基本操守。”郭相宽说，医者，非慈心仁术不可为也。他所做的一切，不为什么世俗名利，只求对得起医者称谓，能够看到患者和家属洋溢的微笑，这就是他最大的快乐。

(本报记者 杨岸萌 文/图)

市爱卫会下发通知：

继续深入开展秋冬季爱国卫生运动

本报讯(记者王春霞)为深入贯彻落实市委市政府关于疫情防控决策部署，营造干净整洁、健康有序的良好环境，巩固常态化疫情防控成果，市爱卫会近日下发通知，决定在全市开展秋冬季爱国卫生运动，用千千万万个文明健康的小环境筑牢常态化疫情防控的社会大防线。

通知要求，各县(市、区)爱卫会及各爱卫会成员单位要大力开展健康科普宣传，持续推进倡导文明健康绿色环保生活方式专项行动；

推进城乡环境卫生综合整治，营造健康安全的生产生活环境；强化病媒生物防治工作，降低媒介传播风险。11月至12月份，全市将组织开展冬季统一灭鼠行动。各县(市、区)、各单位要对本辖区、本单位毒饵站进行全面排查清理，及时维护维修、补建增建，确保数量充足、选址合理、正常使用，并定期投放饵料。同时，要重点完善农贸市场、餐饮门店、机关食堂、粮食加工行业等重要场所防鼠设施，坚持防控结合，确保不留死角、不留漏洞。

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

及时发现女性不孕的蛛丝马迹

本报讯(记者魏应钦)“女性不孕有多种原因，大致可分为器质性病变因素、免疫因素、内分泌因素三大类，有时这三类或其中的两类原因可能并存。”近日，市计生科研所不孕不育诊治中心的刘伟娜医生提醒。

据刘伟娜介绍，如何早期预防、诊断和治疗不孕症是很重要的。临床除少数女性是因为先天生理缺陷造成不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天的疾病因素都是能预防的，只要在青春期、婚前婚后注意防护，做到关心、呵护生殖系统，及时发现不孕的蛛丝马迹，就完全可降低不孕症的发病率。

刘伟娜说，性经历过早者易患不孕症；第二性征发育迟缓者易患不孕症；不注意经期保护者易发生不孕症，若不注意经期卫生，可能引发阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、

附件炎、盆腔炎等，发生输卵管阻塞、通而不畅的可能性增加。另外，发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不按时，就应及时就诊。月经来潮过晚，往往提示生殖系统发育出现问题；月经来潮后又停止，往往说明内分泌出现异常；如果出现严重痛经，可能存在子宫发育异常、子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至闭经，另外有肥胖、多毛等，很可能是多囊卵巢综合征。

“身体过瘦或过胖也易患不孕症。有的少女月经初潮时间较晚，身体瘦弱，月经16岁之后来潮，月经量少、色淡、质稀，或者是节食、减肥的女性，同样易患不孕症；而过于肥胖的女性，婚后长时间不怀孕，要排除肥胖性生殖无能综合征、多囊卵巢综合征等疾病的可能。”刘伟娜特别提醒。

流感高发期即将来临，疾控专家提醒：

接种流感疫苗正当时

本报讯(记者王春霞)随着气温逐渐下降，流感的高发期即将到来。10月11日，记者从市疾控中心了解到，今年我市流感疫苗供应充足，目前接种流感疫苗正当时。

据市疾控中心综合门诊部副主任宋倩倩介绍，流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感与普通感冒症状相比，起病更急，全身症状(高热、乏力、头痛、寒战、肌肉关节疼痛、食欲不振、呕吐、腹泻等)重，局部症状(鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等)相对轻，而且其传染性强，发生严重并发症和死亡的风险远大于普通感冒，因此更要注意预防。

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一，建议易感者如儿童、老年人、体弱者、流感流行

地区人员等，每年在流感流行季节前接种一次，免疫力可持续一年。宋倩倩说，由于流感病毒耐不耐热，冬春两季容易爆发流行。接种流感疫苗后，一般会在14-28天之内产生保护性抗体，有效预防流感病毒感染。

由于流感病毒变异较快，流感疫苗的保护率并不是100%。因此，宋倩倩提醒大家，接种疫苗仍然要做好预防：室内经常开窗通风，少去人群密集的公共场所，加强户外体育锻炼，均衡饮食，注意增减衣服，避免抽烟喝酒，保持良好的个人卫生习惯。

市疾控中心免疫规划科负责人葛为民介绍，今年我市流感疫苗供应充足，市民可前往辖区预防接种门诊预约接种。

宝丰县医疗健康集团妇幼保健院：

“以科带院”帮扶大营镇分院开展“孕妇课堂”

本报讯(记者魏应钦 通讯员张晓丽)近日，宝丰县医疗健康集团妇幼保健院以“以科带院”平台协助大营镇分院成功开展第一期孕妇课堂。“这节课让我学到很多育儿知识，不用往县城跑，在家门口就能向县妇幼保健院专家直接问诊，真好。”一位张姓妈妈听完孕妇课堂知识讲座后赞不绝口，表示收获满满。

现场，宝丰县医疗健康集团妇幼保健院的王路德医生为大家详细讲解了“孕期保健知识和健康指导”“准妈妈如何缓解产前焦虑情绪”“孕期每个阶段需要检查的项目和相关注意事项”等孕期健康知识。授课内容通俗易懂，得到了孕妈妈们的一致好评。随后，在DIY小课堂，大家亲手制作了星球灯，作品的每一个细节都融入了孕妈妈们对宝宝浓浓的爱意。

宝丰县医疗健康集团妇幼保健院“以科带院”孕妇课堂活动，使孕妈妈们同县妇幼专家面对面交流，零距离了解最前沿的孕育保健知识，树立健康的生活方式，养成健康的生活习惯，有效降低了妊娠风险。



血压要知晓 降压要达标

今年10月8日是第25个“全国高血压日”，今年的宣传主题为“血压要知晓，降压要达标”。当日，市二院心血管内科一病区在门诊一楼大厅及三楼高血压门诊举办了“全国高血压日”义诊宣教活动和免挂号费义诊活动。

活动现场，义诊团队为前来就诊的高血压患者以及临界高血压人群提供免费测量血压服务，根据测出血压值提出健康指导。同时，为市民发

放定量盐勺、规范化血压测量指导手册、血压记录本等物品，提醒市民日常关注自身血压状况，并详细讲解测量血压的正确姿势及注意事项。

刘冰 摄

一老汉肺癌合并主动脉穿透性溃疡伴壁内血栓

市一院双科联合先“拆弹”再切癌灶

本报讯(记者王春霞)来自叶县的王老汉近日经历了一番人生悲喜剧，先是体检竟出了肺部占位。到院手术时，竟查出随时可要他性命的另一份凶险：主动脉穿透性溃疡伴壁内血栓。幸运的是，市第一人民医院胸外科、心脏大血管外科联合进行序贯治疗，先“拆弹”再切除癌灶病灶。国庆节前夕，术后回到医院拆线复查的王老汉由衷地感谢医生救了他一命。

王老汉今年69岁，患高血压多年。今年8月初，王老汉体检时偶然查出了“肺占位”。家人急忙将他送至市第一人民医院胸外科一病区诊治。该科医生初步诊断，王老汉除了患肺癌的可能性大，主动脉血管也出现了异常。该科与心脏大血管外科联合会诊后，确诊王老汉为肺癌合并主动脉穿透性溃疡、胸主动脉壁内血栓形成。

该院心脏大血管外科主任赵东敏说，主动脉穿透性溃疡、主动脉壁内血栓形成风险非常大，就好像体内被安放了“炸弹”。如果在行肺癌切除手术时，血栓脱落或破裂，后果不堪设想。最终两科会诊的方案是，手术分两步进行，先做

介入手术“拆弹”，再做肺癌切除手术。这一方案得到了王老汉及家人的同意。

8月13日，赵东敏亲自操刀，在局部麻醉下，为王老汉实施了微创胸主动脉覆膜支架腔内隔绝术，术后王老汉恢复顺利，8月26日，再次转回胸外科一病区，等待处理“肺占位”。医生与王老汉及家属充分沟通后，胸外科一病区副主任张新波主任医师、王鹏副副主任医师团队决定为王老汉实施腹腔镜下微创肺癌切除、淋巴清扫术。

术前，胸外科一病区组织该院呼吸内科、心内科、手术麻醉科专家，进行院内多学科会诊，并与上级医院远程会诊，详细评估患者手术风险及应对措施，制订了详尽的手术方案。8月31日，在麻醉科密切配合下，胸外科一病区专家团队在王老汉胸部打了3个孔，为王老汉行腹腔镜下右上肺叶切除、淋巴清扫术。手术过程非常顺利。

国庆节前夕，王老汉终于康复出院。张新波说，此次手术的成功，标志着市第一人民医院胸外科在疑难复杂疾病的综合治疗上，又向前迈进了一步。

膝关节运动损伤那些事儿

在日常生活中，膝部问题一直困扰着很多人，在我们工作中经常遇到运动造成膝关节损伤来做检查的。膝关节是人体最大、最复杂的关节，承担了身体绝大部分重量，在运动过程中所承受的冲击和压力更大，极易发生损伤。

哪些运动易损膝关节

1.爬山、走楼梯

爬山、走楼梯是伤膝盖的，膝关节的负荷会达到体重的4倍左右，特别是频繁的负重爬山、走楼梯。虽然很多人觉得向下走的时候会轻松，但是对于膝关节来说，这个时候的压力反而会增加到体重的8倍，最易磨损关节内的软骨、半月板等结构，诱发滑膜炎、关节腔积液，导致关节出现疼痛、肿胀、活动受限等症状。

2.跑步

跑步时膝关节所承受的压力也是很大的，尤其是跑步机对膝关节的损伤是最严重的，因为跑步机是定速运动，如果

跑步者姿势不对，协调性没有跟上机器，对髌骨、半月板及软骨都会产生震荡性损伤，尤其不建议使用爬坡型跑步机。

3.跆拳道、足球运动

跆拳道、足球运动的技术特点要求膝关节不断迅速屈伸，易造成韧带损伤。新手由于动作不规范，为了完成动作往往在违反人体生理结构状态下强制进行，半月板受到急剧的研磨和撕裂。

4.篮球等弹跳运动

由于弹跳类运动项目特点，运动员膝关节常处于半蹲位，尤其是反复的急转、急停及旋转会使膝关节负担量急剧增大、稳定性下降，更容易导致膝关节慢性损伤。

如何保护好膝关节

当然，强调膝关节的损伤并不是为了让大家不要运动，如果长期不运动，关节周围的肌肉组织就会萎缩，关节也会慢慢失去保护，损伤的风险反而会提

高。所以适当的运动是好事，但希望大家在日常生活中能做好相应措施来减少可能的损伤。

1.控制体重

不管是什么样的活动，身体的重量越大，膝关节所承受的压力也就会越大。因此，只要减轻体重，就可以大大减少膝关节的负荷，从而降低关节磨损。

2.运动前做好热身

10-20分钟的热身运动可以提高神经的兴奋度，使人体迅速进入运动状态。热身活动与正式训练之间间隔的时间不宜过长。有人建议运动时采用护膝，其实不然，护膝一般是已有损伤的人做康复时采用的防护，而不建议健康人运动使用。

3.运动适度

目前并没有研究明确表明每天跑多久或者走多少步会引发膝关节损伤，但是“量力而行”四个字是非常适用的。根据自身的身体素质，定制合理

的运动方案。在运动过程中充分放松心情，享受步行过程带来的愉悦感受，如果感觉疼痛等不适则减缓或停止运动。

4.选择合适运动场地

地面硬度过大，弹性小，场地过于光滑或不平坦都有可能运动中损伤膝关节。运动过程中建议在塑胶、木地板等软硬度适中的场地中进行，避免过硬的水泥地对膝关节的损害。

5.运动后缓解疲劳

激烈运动后进行一些舒缓的运动，使全身肌肉放松下来，对膝关节有一定保护作用。

(中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院平顶山医疗区医学影像科杨翠娟)

TIPS:

科普园地

联系电话:18603754077