

让更多患者拥有灿烂的微笑

——记市口腔医院正畸科主任张少溥

平静地坐在牙科治疗椅旁边，不慌不忙地为患者诊疗操作……这是大多数人对口腔诊疗的印象。但是，当走进位于祥云路与翠竹路交叉路口的市口腔医院（平顶山学院附属口腔医院）新城院区时，口腔医生的忙碌实际上超出预期。

5月11日，该院正畸科主任张少溥的患者络绎不绝，电脑上排满了密密麻麻的就诊记录。一上午过去了，张少溥甚至没顾上喝一口水。

精湛正畸技术赢得患者信赖

2009年，张少溥毕业于皖南医学院口腔医学专业。当时不少人口腔保健意识增强，为了寻找专业的口腔正畸诊疗，甚至驱车到郑州。

为了让鹰城百姓在家门口就能享受专业的口腔正畸治疗，张少溥主动请缨，前往省内外知名医院口腔科室进修学习。他多次前往空军军医大学（原第四军医大学）、郑州大学第一附属医院进修。在科室文件柜里，一本本翻烂的口腔正畸学专著和学习笔记见证了他进修期间的刻苦。

为了尽快提升技术水平，2009年至

2012年，张少溥不辞辛苦，每周都驱车赶到郑州向河南省口腔医院正畸科主任崔淑霞请教学习。他的那股坚持不懈的钻研劲头感动了崔淑霞，更为我市的口腔正畸专业建设“引来风”。在张少溥的力邀下，市口腔医院设置了专家门诊，崔淑霞应邀每个月到该院坐诊、授课。2012年到2015年，市口腔医院的正畸科诊疗技术快速提升，在全市率先开展口腔埋伏牙牵引治疗、种植支抗钉应用、磨牙近中移动、隐形矫治器等新技术新业务。

随着诊疗技术的提升，市口腔医院正畸科得到了越来越多市民的认可，前来进行正畸治疗的患者越来越多。经过矫正，孩子牙齿变得更整齐，昔日的“大龅牙”变成了“美少女”。有的家长忍不住夸奖道：“我家孩子以前牙齿外张，捂着嘴巴笑。经过张主任的正畸治疗，牙齿整齐了，脸型好看了，变得更加爱笑，也更加自信了。”

“隐形矫治”让正畸变得更加舒适

随着口腔诊疗技术的提升，市口腔医院正畸科迎来了蓬勃发展期，越来越

多的正畸专业人才充实到科室队伍中，科室医生从最开始的5名发展到了14名。

“科室的发展既要快又要好。”谈起科室的发展方向，张少溥的语气很坚定。为了让科室一直保持行驶在发展的“快车道”上，他前进的脚步一刻不曾停下。2018年，在张少溥的联系沟通下，科室引进了数字化口腔正畸诊疗技术，同时也促成了市口腔医院和杭州口腔医院医疗技术共享，让我市的口腔正畸诊疗进入数字精准时代。

在该院领导的大力支持下，正畸科牵头组建了诊疗团队，引进了3D打印设备，成功设计出隐形矫治器。在此基础上，张少溥又提出了隐形矫治和固定矫治相结合即“时隐时现”治疗理念。这一治疗理念，让患者在现有的经济条件下达到了舒适性和美观性的最大化，得到了大批患者的认可。

张少溥高度重视口腔正畸行业在平顶山的发展。他积极推动学术交流，在该院举办多次隐形矫治专场学术交流活动。2018年，在河南省口腔正畸专业年会上，众多省辖市竞选2019年的正

畸学术年会举办权，张少溥以出色的公开演讲，赢得了省口腔医学会专家的认同。经过投票，他成功将2019年的全省口腔正畸年会举办权带回了平顶山，让全国各地的专家大咖和口腔同仁们重新认识了平顶山。

2019年，正畸科迎来了平顶山市重点专科评审，张少溥代表口腔医院进行现场汇报发言。经过评委打分，口腔正畸科以总分第一名的成绩成为我市的重点专科。

让正畸之美惠及更多百姓

2020年7月1日，市口腔医院新城院区正式开诊，张少溥服从医院的安排到新院区正畸科工作。

新院区刚刚开诊，人员不足，张少溥又开启了上午看病人，中午开车回老城区，下午再开车回新城院区继续看病人的忙碌模式。

上班至今，张少溥接诊的患者3000有余。他常常说，正畸是牙齿，改变的是人生，希望通过自己的努力，让患者都能有整齐的牙齿、拥有灿烂的微笑。（本报记者 魏应欣）

宝丰县脑卒中质控中心成立

卒中救治单元建设同时启动

本报讯（记者魏应欣 通讯员张晓丽）近日，宝丰县脑卒中质控中心成立暨卒中救治单元建设启动会在宝丰县医疗健康集团人民医院院区举行。该中心的成立，将在全县范围内建立起“区域黄金1小时卒中救治圈”，快速高效贯通院前、院中、院后全流程一体化的卒中救治模式，为该县急性脑血管疾病患者的救治搭建快速高效的绿色通道，并通过质量控制，进一步加强和提高医疗服务机构的救治质量和水平。

宝丰县卫健委党组书记、主任，医疗健康集团党委书记赵延军表示，这是全县深入推进紧密型医共体建设的又一突破，把卒中救治下沉到基层医院，使百姓能够有病早治、就近就医，是全面提升县域卒中救治能力的重要举措，必将进一步

规范和提升全县卒中体系建设、救治能力和管理水平，更好地服务于全县人民。

该县高度重视卒中中心建设。近年来，全县各级医疗机构紧跟医改要求，围绕卒中防治事业高质量发展这一战略目标，无论在提升技术力量、改善硬件设施，还是关键技术等方面都实现重大突破，大大提高了危急重症患者救治成功率，提升了基层百姓的就医获得感 and 幸福感。

作为宝丰县卒中质控中心的主委单位，宝丰县医疗健康集团人民医院将不负百姓期盼，不忘医者初心，团结全县医疗资源，努力构建县乡村三级防治体系，打造“全域覆盖、全员参与、全程管理”区域协同救治体系的“宝丰模式”，推进该县卒中防治事业高质量发展。

宝丰县医疗健康集团 杨庄镇分院成功救治脑卒中患者

本报讯（记者魏应欣 通讯员杨铭云）5月11日，宝丰县医疗健康集团杨庄镇分院与人民医院院区卒中中心争分夺秒、无缝对接，成功救治一脑卒中患者。

当天上午10时19分，宝丰县杨庄镇石洼村尚某因“突发言语不清”到宝丰县医疗健康集团杨庄镇分院救治。首诊医师接诊后，经询问症状和查体后怀疑患者为急性脑梗死。该分院卒中救治团队立即开通绿色通道，分工协作，积极参与救治，为患者测量体重、建立静脉通道、吸氧、连接心电监护，检查结果回示后立即与宝丰县人民医院院区卒中中心联系。10时54分，该卒中中心主任姚乐义带领团队到达杨庄

镇分院，经过评估，第一时间与家属沟通，并指导杨庄镇分院医护人员为患者进行溶栓，DNT时间（脑卒中患者就诊至开始接受静脉溶栓治疗时间）仅43分钟。后患者转送至宝丰县人民医院院区进行进一步治疗，目前已脱离生命危险。

宝丰县医疗健康集团在强化卒中中心建设的同时，不断优化就诊流程和查体后怀疑患者为急性脑梗死。该分院卒中救治团队立即开通绿色通道，分工协作，积极参与救治，为患者测量体重、建立静脉通道、吸氧、连接心电监护，检查结果回示后立即与宝丰县人民医院院区卒中中心联系。10时54分，该卒中中心主任姚乐义带领团队到达杨庄

全市首届肿瘤综合治疗后 继发性淋巴水肿诊治研讨会召开

本报讯（记者魏应欣）5月14日上午，由医学会主办、市第五人民医院承办的全市首届肿瘤综合治疗后继发性淋巴水肿诊治研讨会召开。郑州大学第二附属医院产科王武亮教授，河南省人民医院妇产科朱前勇教授、肿瘤日间病房护士长李珍，市第一人民医院乳腺外科主任邹力君，中国人民解放军联勤保障部队989医院肿瘤血液科主任刘英杰等专家应邀参会并作精彩学术讲座。

市第五人民医院院长张亚伟在致辞中简要介绍了医院发展概况以及该院妇产科在全市率先开展淋巴水肿系统治疗的相关探索，希望以此次会议为契机促进医疗机构间的学术交流，进一步推进我市肿瘤综合治疗后继发性淋巴水肿相关业务技能和医疗服务水平，更好地满足淋巴水肿患者的治疗需求。

随后的讲座中，各位专家分别以《妇科肿瘤术后淋巴水肿及淋巴漏的预防及处理》《卵巢癌细胞减灭术中膈肌的解剖及手术策略》《乳腺癌术后淋巴水肿的防治》《下肢淋巴造影》等为主题，为全市医疗机构相关专业同仁带来了一场内容丰富的学术盛宴。本次会议内容丰富，精彩纷呈，致力于共同探讨、分享、学习淋巴水肿诊治等方面更多的新理论、新知识和新技术，为推动全市卫生健康事业高质量发展助力。

淋巴水肿是一种局限性的组织肿胀，是由淋巴回流障碍导致过量的淋巴液在外周组织间隙聚集而形成的。继发性淋巴水肿多继发于手术、淋巴结清扫、放射治疗、感染和恶性肿瘤等情况。对于淋巴水肿患者来说，早发现、早治疗非常重要。市第五人民医院妇产科医疗团队在科主任魏庆军的带领下，在我市率先开展淋巴水肿的系统治疗。



护士节的仪式感

5月11日下午，市第一人民医院“5·12国际护士节”表彰大会暨文艺汇演举行。图为护士授帽仪式环节中，资深

本报记者 王春霞 摄

市六院与河南城建学院共建心理服务基地

本报讯（记者王春霞）5月10日上午，市第六人民医院、河南城建学院“心理服务共建基地”签约暨揭牌仪式在市六院举行，双方致力于打造大学生心理危机预防与干预工作新模式，构建学生心理健康教育合作共同体。这是我市探索医校携手加强师生身心健康推出的有力举措。

市六院建成开诊于2020年1月，是我市唯一一家精神心理疾病专科

医院。河南城建学院是河南省唯一一所工科为主、以城建为特色的多学科协调发展的省属本科高校。此次双方携手共同就“大学生心理健康”开展医校共建合作。仪式上，市六院与河南城建学院有关领导签订了签约，并为“心理服务共建基地”揭牌。河南城建学院党委副书记王靖为市六院4位专家颁发了聘书。

双方合作在共建过程中，市六院

将充分发挥专科优势，通过多种途径为河南城建学院的在校大学生提供心理治疗、咨询、疏导等服务，为学校专兼职心理老师提供案例督导、技能培训，积极促进大学生的心理健康。同时，该院将为前来就诊的学院学生建立“就诊绿色通道”，确保发生心理危机的学生及时获得专业医疗救助及指导建议，为在校大学生心理健康教育提供充足的技术保障。

和“谈辐色变”说 Byebye

——影像检查你知道多少

提到x光透视、拍片，大多数人都并不陌生，它是现代医疗检查中必不可少的一种技术手段，也是放射诊断、放射治疗的常用方法。它通过使用放射性同位素产生的α、β、γ射线和各类射线装置产生的x射线、电子线、质子束等进行临床医学诊断、治疗和健康检查。这些射线也就是我们常说的辐射，与核技术有关，属于电离辐射。

电离辐射是一把双刃剑，作为一种高科技，确实给人类疾病救治、延缓痛苦以及延长寿命带来了福音，但它还可能对人体造成不良影响。这种影响与人们接受辐射的“量”有关，只有达到一定剂量并持续一段时间之后，才会对人体产生伤害，剂量越大损伤越显著；也与照射面积有关，照射面积越大危害越明显；还与人体本身有很大的关系，婴幼儿、乳腺和淋巴等组织敏感易受损伤。

因此，在利用电离辐射技术造福人

类的同时，“趋利避害”，做好医用辐射防护，尽量降低其对人体不好的影响就显得尤为重要。为此，温馨提示广大就医者，为了您的身体健康，请注意：

(1) 首选无电离辐射类的检查项目，如超声波、核磁共振等。

(2) 婴幼儿、少年儿童、育龄妇女和孕妇是辐射损伤的高危人群，应慎行或尽量避免放射线照射。如怀孕，请事先向医生说明，有生育计划的育龄妇女，对下腹部的检查应严格限制在月经来潮后的十天内进行；非特殊需要，怀孕8周至15周的育龄妇女不要做下腹部的放射线检查。婴幼儿及少年儿童体检的常规检查不应包括核素显像检查和x射线胸部检查。

(3) 由于病情需要，确实要接受辐射类的影像检查时，应做好辐射防护，尽可能对邻近照射部位的生殖腺、乳腺、甲状腺、眼睛、乳腺等射线敏感部位

进行屏蔽防护。

(4) 在红色工作指示灯亮时，不得打开机房大门，非受检者不要进入操作现场；确诊患者病情需要其他人员陪检时，对陪检人员也要采取必要的防护措施。

(5) 去做x射线检查时，如果没有轮到，尽量不要靠近机房周围，尤其是机房防护门附近警戒线以内区域。检查时，一定要配合医生进行各项准备工作，争取一次拍片成功，避免重复拍照。

(6) 保存好自己的x光片，尽量避免由于转诊等原因接受不必要的重复照射。

(7) 注射或摄入放射性药物接受放射治疗的病人，一定要意识到自己体内

已有放射性核素，相当于一个移动的放射源或辐射体，应自觉地远离他人，尤其孕妇与儿童；用药后的活动区域及出院时间是严格控制的，应在专用候诊室候诊，只有当其体内的放射性药物活度降至一定水平后才能出院；出院后尽量避免搭乘公共交通工具或前往公共场所。

(8) 当你看到电离辐射标志、电离辐射警告标志的时候，一定要远离，因为它在告诉你，这边有放射，注意回避。

最后提醒广大公众，大可不必“谈辐色变”，只要合理应用，是不会产生不可接受的影响的。

（平顶山市职业病防治所 丁凤仙）

共享职业健康 助力健康鹰城
科普宣传专栏
本栏目由平顶山市职业病防治所主办



TIPS
科普园地
联系电话:13592191890

运动“内”“外”要兼顾

内外兼顾，方可协调统筹。运动锻炼也是如此，只有充分了解“内”“外”两面，才能科学运动，达到锻炼身体目的。

在这里，“内”是指自身的机能状况；“外”是指外界的自然环境。先客观地评估自身的身体条件、运动能力，据此制定出相应水平的锻炼计划，选择适合我们的运动方法。

每个人的身体条件有所不同，在不同时期又处于不同的状态。因此，一定要根据以往的运动经验和当时的身体状况，先给自己设定一个合理的初始运动强度。

越长。所以，我们要充分了解当地的气候气象条件（主要包括室外自然环境和运动场馆内环境条件），再根据实际情况，结合自身条件，选择合理的方式、运动时间和强度。

昼夜温差

春季风和日丽，绿色植物增多，空气中的阴离子较冬季明显增多，此时做户外运动，有助于提高人体的生理机能和健康水平。但由于春季早晚温差较大，有些地方有风的日子较多，所以还是应该尽量选择一天中温差变化不大、风力较小的时候锻炼。以免造成运动后受凉感冒或者诱发其他呼吸道疾病的发生。

运动强度

最初的几次锻炼，强度应该稍微小一些，让身体有一个缓冲和适应的过程。如果一开始运动就是高强度的锻炼，容易出现肌肉乳酸堆积、关节扭伤或者心肺功能超负荷等不良后果。

运动方式

初期的运动方式也是以简单的、非对抗性的运动为最佳，比如中长跑、游泳等。这两种运动能很好地调动全身肌肉和心肺功能，且动作简单，不容易受伤，强度易控制。经过几次充分的机能调动性锻炼之后，就可以转而进行较复杂甚至对抗性的运动，比如篮球、羽毛球等。

准备活动

如果刚刚从寒冷的冬季过渡到较为暖和的春季，身体各个器官的功能，包括肌肉、关节功能等，都处在较低的水平，肌肉和韧带也是比较僵硬的。因此，我们在运动前应该进行充分的准备活动，比如放松肌肉、牵拉韧带、活动关节等等。这样就可以把机体调整到适合运动的状态。应注意，强度越大、动作越复杂的运动，准备活动也应该越充分、时间

调整运动时间和运动强度

学会简单的运动效果评估，避免运动损伤的发生。运动量是否合适，最简单地判断方法就是运动时所涉及的肌肉是否有一定的疲劳感。没有疲劳感，肌肉力量和运动能力很可能得不到适当的增强；过度疲劳，容易造成各种运动损伤。所以，应该根据自己的身体状况和运动当时自身的感觉来调整运动时间和运动强度。

选择恰当的运动装备

学会选择恰当的运动装备。初春时气温仍然较低，开始锻炼时最好选择稍厚一些的运动服，待热身后再换较薄或者短的运动服。吸汗性较强的棉质运动服是较好的选择，运动之后应该适当增加衣物进行保暖。

另外，还应尽量选择较厚的棉质运动袜以及鞋底厚实的运动鞋，增加对足部软组织的保护，减少由于足底受到较大冲击力而造成的足踝部和膝关节的运动损伤。

当你掌握了以上这些基本原则，就可以开始锻炼了。

（市第一人民医院骨科一病区主治医师 田朝奇）