

# 共绘“她”精彩 回归“她”自在

## 中国红十字基金会2023乳腺癌患者关爱活动举行

本报讯(记者王春霞)11月24日上午,由中国红十字基金会主办的2023“共绘‘她’精彩、回归‘她’自在”乳腺癌患者关爱活动在平顶山市第一人民医院未来路院区举行,来自该院甲状腺乳腺外科、肿瘤科的医护人员与数十名乳腺癌患者欢聚一堂,分享乳腺癌的防治知识和诊疗经历,助力更多患者实现从身体到心理,再到社会功能的治愈。

关爱癌症患者一直是社会的热点话题,《2030健康中国战略》提出了“癌症5年生存率提高15%”的目标,当前乳腺癌患者生存现状与健康中国2030防治目标息息相关。

市一院副院长赵武斌在致辞中说,随着医学创新和治疗手段的进步以及多层次医疗保障体系的完善,乳腺癌的治愈率已经大幅提高,大部分早期乳腺癌患者只要发现及时,通过规范化诊疗就可以获得身体的治愈。举办此次活动就是让女性朋友不再谈癌色变,传递扩大乳腺癌“治愈”的声音,帮助患者走出心理阴影,让她们在抗癌路上不再孤单,真正可以解放身心、回归家庭、回归生活、回归社会。

在活动现场,市一院甲状腺乳腺外科的医生、肿瘤科的护士长分别为癌友们科普了乳腺癌的治疗方法以及治愈率、术后的饮食与运动等知识,给患

者以正向的感情支持和科学治疗引导。

“我是一名乳腺癌患者,但是如果我不说,你能看出来吗?谁还没有一点小秘密?两年前的患病经历就像一场梦,既然是梦,就让它过去吧……”年轻的周女士上台侃侃而谈,和癌友们分享着自己的治愈之路。

周女士是一位拥有两个孩子的宝妈,接受乳腺癌手术之后,她成了医院的常客,除了定期前来复查,她觉得自己的生活比以前更幸福了。患病之后的心路历程娓娓道来,她鼓励大家“勇敢面对,建立治愈的信心”,并给出诸多身心调适方面的建议,癌友们深受

感动,报以热烈掌声。

分享诊疗经历环节之后,医护人员给大家一些制作手工樱花的物料,癌友们围坐在一起开始做起手工樱花。最后大家一起合影留念,癌友们脸上露出了灿烂的笑容。

其中4位平均年龄超过60岁的阿姨都是今年确诊乳腺癌并接受手术的患者,她们不惧镜头,笑着摘下头上的假发套,向记者展露她们的光头或刚长出的寸发。她们表示:“我们是光头四姐妹,参加了今天的活动,我们更有信心战胜病魔!”4个人还对镜头一起喊道:“战胜病魔,永远快乐,永远活着!”

## 救治显速度 锦旗表谢意

本报讯(记者魏应钦 通讯员杨铭芸)“非常感谢咱宝丰县医疗健康集团闹店镇分院的行晓品和秦晓晓两位医生,及时救治我母亲的生命。”近日,宝丰县闹店镇响潭营村村民郝先生把一面锦旗送到该分院院长孙汉伟手中,激动地说。

近日,宝丰县医疗健康集团闹店镇分院120院前急救站接到郝先生的电话,告知其母亲突然言语不清、反应迟钝、行动不便,在家等待急救。接诊医生初步判断疑似脑梗卒中,立即启动卒中救治绿色通道,

20分钟把患者接到闹店镇分院。宝丰县医疗健康集团卒中中心医师、卒中救治单元医师以及其他工作人员全部到位,有序开展CT、血糖、凝血因子等检查。CT排除脑出血后,医疗团队立即开展静脉溶栓,考虑到患者已84岁,风险较高,溶栓后转诊该集团人民医院院区进行下一步治疗。经过救治,患者现已病情稳定,无明显后遗症。

宝丰县医疗健康集团先后在基层分院成立胸痛、卒中救治单元、院前急救站点,大大提升抢救成功率。

## 睡眠时打鼾的监测与治疗

对于许多人来说,睡眠中打鼾是他们的梦魇。

打鼾,也被称为睡眠呼吸暂停综合征,是一种在睡眠过程中由于呼吸受阻而发出的噪声。打鼾如何监测和治疗呢?

打鼾的原因:打鼾的主要原因在于呼吸道狭窄或堵塞,这是由于鼻息肉、扁桃体肥大、舌头过大或过度松弛、脂肪在颈部组织中积累(称为颈部肥大)等原因引起的。此外,饮酒、吸烟和使用镇静剂等也可能加重打鼾。

睡眠呼吸监测:为了准确了解自己的呼吸状况,建议进行睡眠呼吸监测。通过在夜间监测呼吸和氧气摄入量,医生可以准确判断您是否有睡眠呼吸暂停以及症状的严重程度。这种监测可以通过佩戴一个小型设备(睡眠监测仪)在夜间记录自己的呼吸、心跳和氧饱和度等数据。这些数据可以帮助医生确定您是否患有睡眠呼吸暂停综合征以及其他可能存在的睡眠障碍。

睡眠呼吸暂停低通气指数:睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)是评估睡眠呼吸暂停严重程度的一个重要指标。它是指在一个小时的睡眠中呼吸暂停和低通气的次数之和,AHI越高,说明患者的

睡眠呼吸暂停症状越严重。一般来说,AHI在5-15次/小时属于轻度症状,15-30次/小时属于中度症状,超过30次/小时属于重度症状。

无创呼吸机:对于重度睡眠呼吸暂停患者,药物治疗效果有限,手术治疗也存在一定风险,因此,佩戴无创呼吸机成为治疗重度睡眠呼吸暂停的主要方法。无创呼吸机通过导管将氧气送入患者的呼吸道,同时将患者的二氧化碳排出体外,从而帮助患者恢复正常呼吸。无创呼吸机治疗睡眠呼吸暂停的效果显著,能有效降低患者的AHI,减轻症状,降低并发症的风险。

总之,睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种常见的睡眠障碍,严重危害患者的身体健康,了解其相关知识和治疗方法,对于预防并发症,提高生活质量具有重要意义。佩戴无创呼吸机是一种有效的治疗方法,可以帮助您摆脱打鼾的困扰,享受一个安静的夜晚和甜美的睡眠。

(平煤神马集团总医院神经内科副主任医师 李舟)

**TIPS:**

**科普园地**

刊登咨询电话:13592191890

## 汝州市第一医疗集团萃苑「健康之家」揭牌

本报讯(记者魏应钦 通讯员王文璐)为拓宽服务半径,延伸服务链条,为人民群众提供全方位全周期的健康服务,近日,汝州市第一医疗健康服务集团萃苑小区“健康之家”正式揭牌运行。

汝州市第一医疗健康服务集团院长宋亚峰在揭牌仪式上表示,萃苑“健康之家”的成立,是推动医疗资源下沉、解决群众就医难题、做好医疗后续服务的重要举措,通过派驻医师定点坐诊,不仅能满足社区居民日常的就诊需求,提高医疗资源的利用效率,还能拉近医患距离,提高医疗服务满意度。在“健康之家”的运行过程中,他们将与时俱进,不断创新工作方式方法,力求形成有实效、可借鉴、可复制的新型工作模式,为人民群众提供更加安全、高效、优质、便捷的医疗服务,为汝州市医疗健康事业的发展作出更大贡献。

## 市妇幼保健院产科三病区:

# 精准预判处置 助力平安分娩

本报讯(记者魏应钦 通讯员薛文涵)“谢谢您杜主任,正是因为您精准预判了我怀孕和分娩过程中遇到的各种风险,并及时处置,我才转危为安,母子健康。”11月17日,叶女士和丈夫带着健康的宝宝专程来到市妇幼保健院产科三病区,为科主任杜幸琴及全科医护人员送来锦旗。

叶女士是市区一名教师,在市妇幼保健院产检时,杜幸琴诊断出她有完全性前置胎盘。孕中前置胎盘随时会有出血情况发生,如果出血量过多可能会危及孕产妇和胎儿生命安全。

因为发现及时,再加上专家在孕期对她进行科学指导,叶女士在孕期并未出现大量出血和其他严重情况。稳定的孕期让叶女士开始掉以轻心,觉得自己和普通健康产妇一样,晚一点住院也没有关系。

但是叶女士当时已经孕38周,前

置胎盘使她随时有产前出血的风险,杜幸琴不厌其烦地向叶女士讲解,劝她抓紧时间住院。出于对杜幸琴的信任,叶女士最终选择住院观察,第二天进行手术。结果刚刚办理完住院手续,还没有安顿好,叶女士突然就出现了大量出血的情况,此时她的丈夫回家取衣物不在身边,杜幸琴一边安抚她紧张的情绪,一边立刻为她安排了手术。

手术打开腹腔时,参与手术的医生都震惊了:叶女士子宫前壁下端血管怒张,给子宫切口带来很大难度,再加上她的体重严重超标,又给手术增加了难度。杜幸琴凭借高超技术,巧妙地避开密密麻麻怒张的血管,找到最合适的切口位置,以“快、准、稳”的速度将婴儿成功取出,随后给予缩宫药物,胎盘娩出后,积极给予促宫缩、局部多种缝合止血技术等处理,术中

出血仅约400ml,母子平安。

术后,在杜幸琴的指导下,科室医护人员对产妇进行了无微不至的照顾和护理,术后次日,产妇就可以下床行走。

杜幸琴提醒广大孕产妇,前置胎盘是导致妊娠期和分娩时大出血的重要原因之一,稍微处理不及时就会危及母亲和胎儿健康甚至生命安全。如果反复出血,孕产妇常会合并贫血,致使抵抗力低下,引起产后感染。因此,一旦确诊为前置胎盘,孕妇应严格遵守医嘱,注意适当休息、补充铁剂、减少贫血、定期检查,平时避免精神紧张引起宫缩。要注意个人卫生,勤换内衣裤,保持皮肤和外阴清洁;在饮食上要多食用高蛋白、高维生素食品,如鱼、肉、禽、蛋、猪肝、新鲜蔬菜、水果等。如有腰酸、下腹胀、阴道出血等症状,应及时住院治疗。

# “发现鹰城 榜样力量” 平顶山十名“最美健康卫士”风采展示

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神,进一步增强卫生健康工作者职业荣誉感,激励广大卫生健康工作者弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神,推动全社会形成尊医重卫的良好氛围,中共平顶山市委、平顶山市委卫生健康委员会联合开展了“发现鹰城 榜样力量——最美健康卫士”先进典型评选活动。经单位推荐、初审初评、综合评审、公示等程序,决定授予杨文杰等10名同志“最美健康卫士”称号。

市委宣传部、市卫健委希望受表彰的同志珍惜荣誉,再接再厉,在今后的工作中继续担当神圣使命,守护人民生命健康,为我市“壮大新动能、奋进百强市”赋能添彩、再立新功!全市广大党员干部群众尤其是卫生健康系统干部职工,要以他们为榜样,牢记使命,爱岗敬业,勤奋工作,奋勇争先,为建设美丽、健康新鹰城作出新贡献。下面是获得“最美健康卫士”称号的十名同志的风采展示(排名不分先后):



杨文杰

汝州市骑岭乡田堂村卫生室负责人,执业医师,兼任河南省医师协会乡村医生分会首届会长。曾获得汝州市优秀乡村医生、健康中原2017河南(首届)基层好医生、全国首届百姓满意的乡村医生、汝州市五一劳动奖章、平顶山市抗击新冠肺炎疫情先进个人等称号。



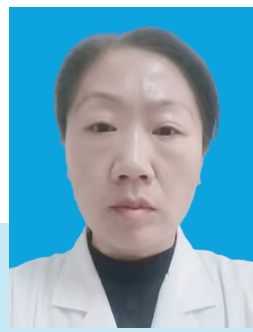
牛瑞林

舞钢市尹集镇中心卫生院院长,副主任医师。曾获得舞钢市先进工作者、舞钢市卫生系统优秀共产党员、舞钢市十佳基层医生、平顶山市抗击新冠肺炎疫情先进个人、平顶山市第三届脱贫攻坚“鹰城榜样”先进个人、全国乡镇卫生院优秀院长等称号。



董跃

宝丰县中医院内分泌科主任,副主任医师。兼任宝丰县医疗健康集团慢病管理中心糖尿病管理组组长,河南省糖尿病预防和控制专业委员会常委等职。曾获全市卫生工作先进工作者、全市卫生工作先进个人、中原糖足与创面专科联盟年度先进个人等称号。



卢华

淇河区马庄街道社区卫生服务中心副主任,主管护师。参加工作近30年,从临床护理到社区中心管理岗位,始终爱岗敬业、以身作则、甘于奉献。在2022年新冠疫情防控工作中,被淇河区卫生健康委员会评为“先进工作者”;2022年被中共汝州市委授予“抗疫勇士”称号;获得2022年度平顶山市严重精神障碍管理治疗项目社区医疗质量工作“先进个人”。



王俊宏

市第一人民医院内分泌代谢科一区主任,主任医师。兼任河南省微循环学会副会长、河南省医学会内分泌学分会常务委员、河南省中医研究促进会逆转糖尿病副主任委员、河南省医师协会骨质疏松及骨矿物质分会常务委员、平顶山市医学会糖尿病学专业委员会主任委员。曾获河南省职业道德建设先进个人、平顶山市五一劳动奖章、平顶山市劳动模范、平顶山市科普形象大使等称号。



王彦阔

市第二人民医院神经内科(卒中中心)主任,主任医师。兼任市医学会神经病学分会副主任委员、市神经内科质量控制中心委员会副主任委员、市健康促进委员会同心治委员会秘书长等。曾获得河南省第三届医德医风模范、省卒中中心建设鸿雁奖先进个人、市拔尖人才、市学术技术带头人、市青年科技专家、市优秀医师、市优秀学科带头人、市最美医生等称号。



李君

市中医院儿科主任,主任医师,硕士生导师。兼任世界中联儿科专业委员会常务理事、中国民族医药学会儿科分会常务理事、河南省中医药学会小儿非药物疗法专业委员会副主任委员、平顶山市中西医结合学会李氏儿科专业委员会主任委员。曾获河南省学术技术带头人、河南省卫健委青苗人才指导老师、平顶山市学术技术带头人、平顶山市专业技术拔尖人才等称号。



张莉莉

市妇幼保健院妇科一病区护士长,副主任护师。从事一线护理工作近20年,始终秉持“勤业、精业、专业、敬业”的工作理念,以饱满昂扬的工作热情和认真细致的敬业精神,尽心尽力为患者着想,尽职尽责为患者服务,深受广大医患好评。曾获平顶山市医德建设先进个人、平顶山市优秀共产党员、平顶山市十佳护士等称号。



宋秋坤

市疾控中心公共卫生监测科科长,副主任医师。兼任中国学生营养与健康促进会委员、河南省预防医学会食品卫生、环境卫生、环境健康专业委员会常务委员,市预防医学会理事。曾获市学术技术带头人、市第十二批拔尖人才、市优秀青年科技专家、市五一劳动奖章、市巾帼建功标兵等称号,并多次获省、市“营养与食品卫生工作、疾控工作、卫生应急工作”先进个人。



李克

平煤神马集团总医院急诊科副主任,副主任医师。曾获评河南省医学会重症医学分会重症抗疫优秀医生、平顶山市医德医风标兵、平煤神马集团优秀共产党员、平煤神马集团劳动模范、平煤神马集团总医院劳动模范、平煤神马集团总医院“最美共产党员”等称号。