

今天是世界哮喘日

市一院未来路院区有义诊

□记者 王春霞

本报讯 5月7日是第26个世界哮喘日，今年的主题为“为哮喘教育赋能”。为了增强大众对支气管哮喘防治知识的了解，市第一人民医院未来路院区普儿科三病区定于当天举行“关注哮喘 关爱儿童”义诊活动，欢迎家长携患儿咨询、就诊。

据市一院未来路院区普儿科三病区主任刘卫红介绍，哮喘即支气管哮喘，是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，是儿童期最常见的慢性呼吸系统疾病。它以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临

床表现，常在夜间和(或)凌晨发作或加剧。哮喘的易感因素包括内因和外因。内因主要是遗传因素，即存在哮喘及其他过敏性疾病(包括鼻炎、过敏性皮炎等)等家族遗传史人群；外因包括有感染后出现喘息、运动后诱发喘息、接触变应原后出现喘息的人群。以上人群均为哮喘的高危人群，需提高警惕，及时就医，由专科医师进行评估，必要时完善相关的实验室检查，明确临床诊断。

一旦确诊哮喘，该如何有效控制呢？刘主任说，哮喘控制治疗应尽早开始并坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。儿童哮喘控制治疗包括初始强

化治疗、预防或间歇性预防、升级或强化升级治疗、降级治疗、定期监测及停药观察。在孩子病情稳定时仍需遵医嘱制定长期控制治疗方案，坚持使用哮喘控制药物，按需使用缓解药物，定期到儿童呼吸专科门诊随访评估肺功能等指标，按医嘱升级或降级药物治疗，不可私自停药，防止哮喘症状加重和哮喘急性发作，达到长期控制。

如果哮喘急性发作怎么办？刘主任说，首先明确诱发哮喘的因素。如为接触变应原而诱发，应及时脱离变应原，隔离变应原；若因运动诱发，则应立即停止运动。其次，在家里时，可备用短效的 β_2 受体激动剂，包括：沙丁胺醇

气雾剂、雾化溶液等，可临时使用，对症治疗。同时记录下患者发作的诱因及发作情况，及时就医。

据了解，市一院未来路院区儿童门诊呼吸门诊义诊于5月7日8:00—12:00举行，义诊对象：儿童慢性咳嗽、反复喘息、胸闷、长出气、支气管哮喘、过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、特应性皮炎等。义诊内容包括：减免当日挂号费；肺功能检查免费，名额20个；过敏原检查减免157元，名额20个；当天上午10时，儿童门诊举行哮喘管理方案科普讲座，现场指导多种吸入给药装置的规范操作和消毒处理；为患儿赠送小礼品1份。义诊预约电话：0375-3383282。

日常缓解腰痛的5个运动方法

□平顶山市第一人民医院骨科一病区副主任医师 马国涛

从生理角度来看，脊柱和与之相关的肌肉系统是维持腰椎稳定性的两个相互关联的系统，脊柱本身为被动稳定系统，与之相关的肌肉系统为主动稳定系统，不论哪个系统发生病理改变都有可能引起腰椎不稳。因为这种腰椎不稳是继发、退行性病变，所以临床常见患者腰背伸肌无力。

腰背肌力失衡导致腰部生物力学失衡，从而产生腰痛。恰当的腰部核心肌群训练能够增加患者腰椎的稳定性、平衡性和协调性，慢性腰痛的发生率及复发率会大大减少。

腰部核心肌群是指位于腹部前后环绕着躯干，负责保护脊椎稳定的重要肌肉群，腹横肌、骨盆底肌群以及下背肌这一区域。一言以蔽之，就是躯干部位的腰背部肌肉。

腰部核心肌群训练的目的在于增强其肌力，为退变的椎间关节提供一个动力性的稳定。

腰部核心肌群训练能够缓解腰背痛的原因：

首先，日常生活中腰部所做的动作主要是前屈方向，而腰部核心肌群训练时腰部需要伸展，这时椎间关节的运动方向是与之相反的，避免了腰前屈运动所造成的背伸肌及腰部韧带的牵张性劳损。

再有，腰部核心肌群训练能够保持挺腰姿势，使椎间盘内的压力减少，避免椎间盘进一步损伤。

而且，腰部核心肌群训练能够使腰背部的血液循环得到改善，较快清除腰背部积累的炎性致痛物质，从而有效缓解疼痛。

运动方法：

1.“拱桥式”运动：取仰卧位，双膝屈曲，同时腰部缓慢向上挺起，臀部抬高离床，保持5厘米至10厘米，维持10秒，然后缓慢还原。每次10个至15个。

2.“小燕儿飞”运动：取俯卧位，双手放在背后，四肢及胸部同时缓慢上抬，离开床面，保持10秒，然后缓慢还原。每次10个至15个。

3.“侧桥”运动：取侧卧位，用同侧的前臂和脚的外侧作为支点，支撑起身体，身体要保持正直，保持10秒，每次一边10个至15个然后换对侧，同样方法进行。

4.“平板支撑”运动：取俯卧位身体成一条直线，接着用双足脚趾和前臂做支撑，腹肌收缩保持10秒，再放松，注意全过程不要憋气，同样保持10秒，每次10个至15个。

5.“Airplaning”运动：取跪位，从手肘和膝盖作为支撑的跪姿出发，用一侧手和另一侧的脚作为支撑，伸出另外的手脚，身体保持水平。坚持10秒，每次10个至15个。

以上五个动作为一组，一般建议每次至少做三组，每天可以做两三次，强度以自己略有轻度疲劳感觉又不至于影响下一次或第二天训练为宜，不要太疲劳哟！



刊登咨询电话：13592191890

高质量发展成典型

宝丰县医共体典型案例入选全国医共体建设优秀创新成果展

□记者 魏应钦 通讯员 徐少格

本报讯 近日，2024(首届)县域医共体高质量发展区域论坛在四川省成都市举办，来自全国28个省的140个县(市、区)参与案例投稿。经委员会专家评选，共选出120个案例展出。宝丰县医疗健康集团的《宝丰县筑牢基层卫生服务体系系统推动县域医疗高质量发展》典型案例成功入选全国医共体建设优秀创新成果展。

据介绍，2020年1月，宝丰县统筹县域医疗资源，按照紧密型医共体改革要求，结合本地实际成立了医疗健康集团。集团成立以来，内部各成员单位去行政化，通过薪酬制度改革、县乡乡用等管理机制，推进人才下沉；通过提升县级、赋能乡镇、带动村级，深入推进紧密型县域医共体建设；通过聚焦急救，强化便民，科学管理，让群众急病救得了，大病看得好，慢病管得住；探索创新“大病外聘专家”“五病”二次报销等政策措施，把实事办到群众心坎上。

近年来，来自省内外的近百家单位到宝丰县医疗健康集团学习交流紧密型医共体建设经验。今后，宝丰县紧密型县域医共体建设将继续坚持敢于创新、勇于突破、真抓实干，全力推动紧密型医共体建设。

产妇剖宫产后痔疮大出血情况危急 市中医医院肛肠科全力救治助脱险

□记者 魏应钦

本报讯 近日，27岁的市民刘女士(化名)剖宫产后3天痔疮嵌顿出现大出血，情况危急，在平顶山市中医医院肛肠科医疗团队的紧急救治下，刘女士转危为安，目前已顺利出院。

刘女士是一名初产妇，4月16日，她在市一家医院经剖宫产诞下一个可爱的女婴。住院期间，她的痔疮症状就有加重。剖宫产手术后第三天，刘女士的身体还十分虚弱，当天下午她突然出现大量便血，并伴随着剧烈腹痛。由于出血状况无法控制，医生建议她转院治疗。刘女士的家人迅速联系了市中医医院肛肠科主任、主任

医师郑文郁。

刘女士被120救护车转到该院后，郑文郁带领医疗团队立即为其进行了详细的检查。经过初步诊断，患者出血是因为内痔嵌顿并坏死破裂所致。

“初产妇一般并不建议手术，一是患者的凝血功能差，术中、术后风险高，二是产妇术后一段时间内不能为孩子哺乳。”郑文郁介绍说，根据患者的意愿和要求，医疗团队决定顶着风险立即进行手术。

经过精心的术前准备，4月19日晚近7时手术开始。郑文郁和团队成员一起，凭借着丰富的经验和精湛的医术，成功控制了出血源，并对嵌顿坏死的痔疮进行手术根治，手术十分成

功，不到一个小时就顺利结束。随后，患者在科室接受了穴位贴敷、艾灸等中西医结合康复治疗，目前已顺利出院。

郑文郁表示，患者入院时病情危急，手术风险也高，此次救治成功要感谢患者及家属对医院的信任。下一步，他们将继续发挥优质医疗资源和名医专家团队的优势，进一步推进肛肠科的学科建设、人才培养与诊疗水平，为鹰城百姓提供更优质、高效、舒适的医疗服务。他同时提醒，如果孕前就有痔疮等肛肠疾病，孕期病情容易加重，建议备孕的女性朋友最好在孕前到正规医院解决好肛肠健康问题。



研究发现

观鸟是常见的自然休闲活动之一。美国一项针对大学生的新研究发现，接触大自然可以改善大学生的心理健康，尤其与散步等普通的自然接触相比，观鸟可以带来更高的主观幸福感。

新华社发 王威作