

市一院甲状腺外科：

## 射频消融 治疗原发性甲亢的新选择

本报讯 近日,市第一人民医院(以下简称市一院)甲状腺外科(普通外科六病区)创新开展了射频消融术治疗原发性甲状腺功能亢进症(以下简称原发性甲亢),再次填补该院在该技术领域的空白。射频消融作为一项成熟、安全的微创技术,可以用于治疗甲状腺结节、低危型甲状腺微小乳头状癌等多种甲状腺疾病。此次技术拓展用于治疗原发性甲亢,给该类患者提供了一种新的选择。

43岁的王女士家住新城区,5年前,她查出甲状腺功能亢进,口服赛治、丙硫氧嘧啶等药物治疗好转后停药。谁知近段时间她又出现

胸闷、心慌伴头晕等症状。

为求进一步治疗,王女士在市一院门诊进行甲状腺激素检测发现FT3(血清游离三碘甲状腺原氨酸)、FT4(血清游离甲状腺素)显著增高,通过超声检查提示甲状腺增大并弥漫性病变、甲状腺右侧叶混合性结节。结合其他一系列辅助检查后,她最终被确诊为原发性甲亢。

沟通中,市一院甲状腺外科主任黄俊魁了解到,王女士担心碘131治疗(核素治疗的一种)的放射性,又惧怕外科手术治疗的创伤影响颈部美观。考虑到患者的治疗需求后,黄俊魁综合评估其病情,提出了射频消融术治疗原发性甲亢的方案。

术前,经黄俊魁的仔细检查评估明确了最终手术方案。1月23日,经过充分的准备,王女士顺利在局部麻醉下接受了射频消融治疗。黄俊魁带领团队采用超声引导穿刺,穿刺针精准入路,顺利消融双侧甲状腺。从麻醉到手术结束,仅用了35分钟。

术后,王女士的颈部仅留下4个穿刺针孔。这样精准、高效的手术让她对该科竖起了大拇指。

据悉,随着市一院新城院区院区的启用,甲状腺外科不断拓宽技术领域,现已成功构建射频消融治疗甲状腺疾病技术体系。从甲状腺良性结节、低危型甲状腺微小

乳头状癌,到原发性甲亢,射频消融的应用愈加成熟和广泛。

黄俊魁介绍,超声引导射频消融治疗甲亢具有微创、治疗靶向性强、恢复快、效果明显且不留手术瘢痕、可以重复消融等优点。

据悉,该科此项技术已走在全市前列,成为此类患者的首要选择。此外,市一院甲状腺外科严格把控消融指征,射频消融目前作为一项较为成熟、安全的微创技术,对于不能耐受手术、术后复发、手术麻醉高风险或拒绝手术的患者,射频消融不失为一个安全、有效的选择。

(李莹)

## 推进护理工作高质量发展 总医院成立 护理专家委员会

本报讯 为进一步健全完善医院护理管理体系,推进护理工作高质量发展,近日,平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)在机关第二会议室召开护理专家委员会成立大会暨工作恳谈会。该院护理专家委员会全体委员参加会议。

该院党委书记冯忠斌、院长王鹏、副院长于维雅及相关部门负责人出席会议。该院党委副书记王宪超主持会议。

会上,王宪超宣读了《总医院护理专家委员会章程》,与会护理专家逐一发言并对护理工作提出了建设性的意见和建议。

王鹏表示,护理工作是医院质量发展的重要环节,要加强组织领导,充分发挥好护理专家队伍,进一步把优质护理工作做实做细,不断提升护理质量、护理能力及内涵建设,推动医院整体医疗服务水平再上新台阶。

冯忠斌充分肯定了护理专家在各岗位上取得的成绩,表达了对护理队伍的高度认可。他同时提出,要提升医院整体护理发展规划,增强团队意识,为医院的蓬勃发展贡献出自己的力量。

据悉,会议细化了护理专家委员会的职责及内容,为提升该院护理服务质量,促进该院医疗质量全面发展起到了积极的推进作用。

(李莹)

## 舞钢市人民医院检验科技师刘春江 荣获“河南省青年岗位能手”称号

□记者 魏应钦

本报讯 近日,团省委、省人力资源和社会保障厅下发《关于评选表彰2019-2020年度河南省青年文明号和青年岗位能手的通知》,舞钢市人民医院检验科技师刘春江荣获“河南省青年岗位能手”称号,他也是该市唯一获此殊荣者。

据介绍,今年35岁的刘春江毕业于河南科技大学检验专业,于2012年2月到舞钢市人民医院检验科工作至今。作为科室的质控专员,他参与科室的管理及医院医技口的互查及质控等方面的讨论和认定工作。在2020年新冠肺炎疫情出现后,作为科室的业务骨干,他协助科室负责人完

成发热病区检验方面的设置和流程安排,长期在一线工作,并在抗疫一线火线入党。新冠核酸检测是疫情防控的重要支撑,当时作为科室仅有的三名PCR操作证持有者之一,刘春江协助科室负责人积极准备,顺利通过了二级生物安全实验室备案,该院在2020年7月成为舞钢市首家开展新冠

病毒核酸检测的医院。

2021年,在该院建设三级胸痛、卒中、创伤中心及电子病历四级工作中,作为科室质量管理员的刘春江负责各项工作的质量控制,检验科做到了有效对接和配合。在2018年至2020年,他连续三年荣获舞钢市人民医院“医技科室优秀工作者”称号。

## 失眠、焦虑、不想上班? 专家教你应对“节后综合征”

“干活效率低”“提不起精神”“晚上睡不着早上又起不来”……春节假期结束,有不少人反映自己患上“节后综合征”。对此,专家提醒,应及时进行心理调节,减少“节后综合征”带来的不适。

“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种对心理生理不适状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,而产生的一系列问题。

春节假期,很多人会参加各种聚餐,难免暴饮暴食。不再朝九晚五,有些人还会熬夜刷刷、玩游戏,一觉睡到中午成为常态。

开工之后,就需要一段时间来调整肠胃,其间很可能出现腹泻、食欲不振等症状。强制早睡早起,因此晚上失眠、早上睡不醒、白天精神不振等现象并不奇怪。可以说,“节后综合征”主要是指情绪问题。

积极进行心理调适。可



资料图片

以问一下自己:为什么自主选择了这样一份工作?自己的工作对于他人、社会有什么价值?自己有怎样的品质和特长能够把这份工作做得比多数人更好?通过问上述问题,激发工作动力,转变看待工作的方式。

尽快按照规律作息。恢复原来的生活节奏,确保作息规律、健康。晚饭不能吃太饱,以清淡为主,多吃维生素

含量高的食物。睡前不要让大脑高度兴奋,减少电子产品使用,可用音乐等手段静心,或热水泡脚5至10分钟。

争取做到劳逸结合。工作期间可设置一定的休息时间,通过闭目养神、聆听舒缓的轻音乐、读书阅报、多走动等方式调整身心。工作之余安排轻度运动,如散步、慢跑、瑜伽等。

在做好相关调适的同

时,也应注意健康防护,慎终如始,时刻警惕新冠肺炎疫情。

做好健康监测。要密切关注自身及家人的身体状况,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉减退、味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等新冠肺炎相关表现,不参加社会活动、不乘坐公共交通工具、不打网约车等,戴好口罩,及早到附近医院发热门诊按规定就医。不自行购药、服药,以免延误诊疗。同时,要主动向单位报告健康状况,并按照单位的各项防疫要求返岗工作。

把防护措施融入日常生活。要提高防护意识,养成戴口罩、勤洗手、常通风等好习惯。接收邮件包裹时要正确佩戴口罩和一次性手套,减少直接接触,对邮件包裹也可用消毒剂、热力消毒等方式进行消毒,处理完邮件包裹后及时进行手消毒或清洗双手,避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻。(乔业琼)

## 不是所有糖友 都适合运动

我们经常劝人要多运动,健康生活在于运动,特别是糖尿病患者,要“管住嘴,迈开腿”。但不是所有糖友都适合运动。

运动能带来哪些好处?运动可以提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗;改善葡萄糖代谢,降低血糖;促进血液循环和心脏健康,改善心肺功能;减轻中度高血压;降低甘油三酯水平;精力充沛,缓解压力;增强肌肉力量和身体灵活性;减少身体脂肪含量,保持体重;减少血栓形成的风险。

这些糖友可以运动:糖耐量减低者;无显著高血糖和并发症的II型糖尿病患者;稳定的I型糖尿病患者;稳定的妊娠糖尿病患者。

出现以下情况的糖友不宜运动:糖尿病酮症酸中毒;空腹血糖>16.8mmol/L;增殖性视网膜病;肾病Cr>1.768mmol/L;严重心脑血管疾病;不稳定性心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

运动后要注意仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤,如有损伤应请专业医护人员处理,不得自行处理。

运动后做好记录,观察运动降低血糖的作用,如运动量较大,当天睡觉前最好测一次血糖。

运动后感到不适,请咨询专业医护人员,对运动计划作相应调整。(孙萌)