



市立医院

体外冲击波碎石室投入使用

本报讯（记者 宋云层）2月25日，商丘市立医院召开体外碎石开机仪式暨泌尿外科学术会，该院体外冲击波碎石室正式投入使用。郑州大学第二附属医院泌尿外科、郑州大学第一附属医院泌尿外科、市立医院、各县（区）医疗机构相关负责人参加了会议。

市卫健委党组成员、市立医院党委书记、院长郭伟在致辞中表示，随着人们生活水平的提高、饮食结构的改变，泌尿系结石发病率呈现逐年上升趋势，结石虽小，危害却很大。为解决我市及周边地区群众因结石带来的痛苦，市立医院引进德国进口体外冲击波碎石机，为泌尿系结石患者提供更多的治疗方法。

此次会议聚焦泌尿系结石最新进展、最前沿的科学动态及诊疗过程中并发症的防治等，尤其注重理论知识与临床诊疗的密切结合，解惑临床医疗过程中遇到的难题，对于提高临床诊治水平及科研工作能力有重要指导意义。

开机仪式当天，该院体外冲击波碎石室迎来了第一批患者。一位女性患者在碎石治疗后表示痛感轻微，在可承受范围内，整体治疗过程舒适。

据介绍，商丘市立医院泌尿外科先后引进德国STORZ腹腔镜、超声刀、WOLF经皮肾镜、WOLF输尿管镜、膀胱镜、瑞士EMS碎石系统等先进设备，开展经尿道等离子前列腺电切术、膀胱肿瘤电切术、经皮肾镜肾结石碎石取石术、输尿管镜碎石取石术、膀胱结石经尿道碎石取石术、腹腔镜肾癌根治术、腹腔镜肾部分切除术、腹腔镜肾囊肿开窗去顶术、腹腔镜输尿管切开取石术、腹腔镜精索静脉曲张高位结扎术等，目前已实现90%手术以微创完成。

市中医院

加强护理质量与安全管理

本报讯（记者 谢海芳）近日，市中医院召开护理“优质服务和医疗质量双提升年”动员会，建立优质护理服务长效机制，落实“以病人为中心”的服务理念，加强护理质量与安全管理，确保护理安全。

会议指出，随着医院的快速发展，市民和医疗技术的开展对护理工作要求越来越高，护理工作要向效劳高质量和效劳人性化方面开展，要充分认识并加强护理工作的重要性，明确今年护理工作的重点工作，全面提升护理水平，努力为群众提供安全、优质、满意的护理服务。

会议要求，全院护理人员要以“优质服务 and 医疗质量双提升年”活动为目标，制订活动实施方案和科室活动计划，大力推进各项计划的落实，加强护理质量建设，全面提升护理服务水平，保证护理安全，实现护理零缺陷；围绕提质量、精服务、苦练技能内树品质，开展团队文化活动，注重礼仪规范，推进内涵建设，着力打造一支金牌护理团队。该院在后勤保障方面为护理工作提供切实有力的支持，院领导班子统筹各职能部门围绕临床一线服务，真正把护士还给病人，让护士不出病房，围绕患者服务。护理团队要以更强大的前行信念和奋发昂扬的精神面貌，继续打造中西合璧的至臻护理，赓续中医护理精髓，推动护理学科建设，促进中医护理事业高质量发展。

会上，相关负责人通报了该活动实施方案和具体工作要求。相关科室护士长作了表态发言。

免费“两癌”“两筛” 为全市妇女儿童撑起健康保护伞

本报讯（记者 谢海芳）“今年的免费‘两癌’筛查开始了，咱村35岁—64岁的妇女看到消息后，抓紧时间来我这里报名，去商丘市妇幼保健院检查。”日前，梁园区谢集镇王步口村唐庄村村医杜广彬在村微信群里发布了“两癌”筛查消息。村民薄娟看到消息后，叫上婆婆，两人一起去村室报名参加今年的“两癌”筛查。

“她”健康，“家”幸福，妇幼健康是全民健康的基石，事关千万个家庭的幸福。2月24日，记者从市卫健委获悉，2022年我市超额完成“两癌”“两筛”民生实事，全市产前超声筛查52239例，累计覆盖率71.57%（省定60%），超出目标要求11.57个百分点，血清学产前筛查47949例，累计进度覆盖率65.70%（省定60%），超出目标要求5.70个百分点；新生儿“两病”筛查血片采集72921例，累计进度覆盖率99.91%（省定98%），超出目标要求1.91个百分点，新生儿听力筛查72687例，累计进度覆盖率99.59%（省定98%），超出目标要求1.59个百分点。全市全年宫颈癌筛查任务101500例，乳腺癌筛查任务101500例；全市宫颈癌筛查109444例，超出目标要求7944例；乳腺癌筛查

112588例，超出目标要求11088例。

2022年，我市克服疫情影响，继续将“免费开展妇女宫颈癌和乳腺癌筛查、预防出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查”列入重点民生实事。对农村及纳入城市低保的35岁—64岁妇女免费开展一次宫颈癌和乳腺癌筛查，免费开展预防出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查，对筛查出的高风险孕妇进行免费产前诊断。

加强技术培训和质控，确保免费筛查质量。我市认真组织技术人员参加省、市技术培训，每月开展线上质量控制，每季度开展一次实地现场质量控制，派出技术专家现场技术指导和带教；每半年组织一次全市技术质量控制会议，对线上线下发现的问题逐个发出整改通知书，跟踪问效整改落实情况。通过技术培训，使参与筛查的技术人员掌握筛查操作规范，按工作流程筛查。通过严格高频次的技术督导和质控，纠正了技术服务存在的问题，确保了筛查质量。

加强高危人群随访和管理，确保免费筛查成效。我市紧紧抓住阳性人员随访管理这一最关键的环节，严格执行高危人群的随访管理制度，对每个筛查环节呈现的阳性人员，坚持一个不漏地随

访到人，当面讲明利害关系和最终筛查诊断的意义，免费接到筛查机构进一步筛查，保证了筛查高危人群的诊断率。各筛查机构建立了专门的随访登记本，指定技术人员依托省妇幼信息平台专题随访记录，定期研究分析，保证了随访的及时性和随访质量，最大限度降低失访率，减少漏管人员。

广泛宣传动员，确保免费筛查知晓率。市、县、乡联动，充分利用新闻媒体和手机报、微博、微信、广播、线上孕产妇学校等形式，进行疫情防控知识和“两癌”“两筛”政策的宣传普及，加强孕产妇健康教育和咨询指导，帮助农村妇女儿童做好“两癌”“两筛”筛查诊断和疫情防护工作。市卫健委结合出生缺陷宣传周（日）、医疗科普巡讲、世界母乳喂养周、孕妇课堂等活动，在全市范围内进行广泛的“两癌”“两筛”宣传。组织流动宣传车、利用村组大喇叭反复播放筛查政策和筛查要求；县（市、区）妇幼保健院以乡为单位，组织村医和乡村干部进行筛查动员培训；各医疗保健机构利用横幅、标语、滚动电子屏等方式宣传相关政策，在宣教室播放预防出生缺陷、“两癌”筛查系列宣传片，实现社会各类场所全覆盖，社会知

晓度大幅提高。

开展督导调研，解决免费筛查工作中的问题。组织技术专家多次赴县（市、区）调研“两癌”“两筛”民生实事，通过实地查看、资料查阅、现场访问、召开座谈会、电话回访等方式，对“两癌”“两筛”宣传工作、档卡资料、筛查质量、资金拨付等工作进行全面查看，及时解决工作中存在的问题和困难。

市卫健委相关负责人表示，我市通过落实重点民生实事“两癌”“两筛”项目，为一批确诊癌症患者和癌前病变患者提供了医学诊断依据，促使其尽早治疗，挽救了多人生命。通过早发现、早诊断、早治疗，直接或间接地提高了贫困地区妇女儿童健康水平和生活质量，提升了全民人均寿命，为我市深入推进健康扶贫、实施乡村振兴战略注入了新的动力。



科普知识

颈椎病及其防治

商丘市第一人民医院急诊创伤骨科主治医师 寇飞

随着社会的不断发展，人们生活工作压力大，长期伏案工作，不注意颈椎保健，导致颈椎病发病率逐年升高。

颈椎病主要是由于颈椎长期劳损、骨质增生或椎间盘突出等致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，导致一系列功能障碍。颈椎病患者最初的表现常常是颈肩部疼痛和手部麻木，有的表现为头晕，甚至走路不稳。

颈椎病的治疗分为手术治疗和非手术治疗。手术治疗需根据患者颈椎病的类型、症状体征及影像学资料来制定适应的手术方式，对于临床上一些轻度椎间盘突出症、早期颈椎病及全身情况差不能耐受手术者常采取非手术治疗方法。

颈椎牵引疗法：可增大椎间隙减轻椎间盘的压力，从而减轻对脊髓及神经根的压迫。制动法：多采用颈托或支架固定的方式来减少颈椎的活动，使颈部肌肉得到充分休息，缓解因肌肉痉挛所致的疼痛。针灸和穴位封闭：根据经络走行正确取穴，可缓解颈肩痛症状。家庭疗法：主要纠正和改善睡眠及工作中的不良体位。药物治疗：可口服止痛、减轻神经水肿及营养神经药物。

以上非手术治疗方法应在专业医师的指导下进行。颈椎病的预防主要包括这几个方面：避免长时间低头，例如长时间伏案工作、长时间低头看手机等；在生活中多活动颈部，增加肌肉力量稳定颈椎，从而避免颈椎病出现；纠正不良的睡姿，避免不良生活习惯，如饮酒、抽烟、熬夜等。



▲近日，市中心医院组织医务人员到商丘火车站开展健康知识宣讲活动，通过理论讲解、现场演示、案例分析等形式，向该站干部职工详细讲解脑卒中的识别和处理、心肺复苏、海姆立克急救法及常见疾病预防知识。

本报融媒体记者 薛力 摄

►2月25日，市中医院举行6岁以上学生研学游活动，学生们通过参观中药房、品尝中药茶、体验针灸推拿，感受中医药文化的博大精深。此外，学生们还学习了眼睛保健知识和心肺复苏、海姆立克急救法等救护方法。

本报融媒体记者 谢海芳 摄



肩关节镜微创疗法“短平快”解除患者病痛

本报融媒体记者 谢海芳

近期，市中医院骨一科率先在市内开展了肩关节镜下手术治疗。

据该院骨一科主任王太红介绍，肩关节镜是使用一种特殊的内窥镜，通过在肩关节周围切开皮肤数个“筷子”头大小或更小的孔（5—10毫米），将摄像头、手术器具伸入关节内，在显示器监视下，由医生操作进行手术以此来诊断和治疗各种肩关节疾病。肩关节镜是国内最近几年来才迅猛发展起来的微创技术，是肩关节外科的重大突破。目前，肩关节镜手术已经是关节外科及运动医学的主要治疗手段。

肩关节镜手术和肩关节切开手术相比，有许多显著的优点，肩关节镜手术属于微创手术，切口小不易感染，且创伤小、疤痕少、并发症少，基本不影响关节周围肌肉结构，术后辅助早期功能锻炼通常可以很快康复。同时，由于手术创伤小，可重复手术，不影响关节以后开展其他手术。最值得关注的是，一次关节镜手术可同时治疗多种疾病。肩关节周围疾病临床发病率较高，如肩周炎、肩袖损伤、习惯性肩关节脱位等，传统的保守治疗常难以取得满意疗效，容易导致病程迁延，增加患者痛苦，而切开手术治疗创伤大，难以被患者接受，且术后肩关节功能多受到一定程度的影响。

肩关节疾病通常有哪些表现呢？王太红说，常见的有：僵硬症状，表现为肩关节活动度下降；松弛或不稳，一般表现为肩关节不稳定，脱位或半脱位；肩关节抬举无力，也就是平常说的虚弱无力。此外还有响声，即肩关节因为炎性滑囊增厚或腱病弹响。常见的肩关节疾病分为肩关节不稳定，脱位、SLAP损伤；肩关节粘连，冻结肩；疼痛类，肩峰撞击症、滑囊炎，肩袖撕裂；无力或弹响，肩袖撕裂、肱二头肌腱脱位。

王太红表示，随着科技的发展，肩关节镜技术的不断提高，临床运用范围越来越广，肩关节镜技术也从镜下诊断发展到镜下修复、镜下重建。近几年，市中医院骨一科采用该手术治疗肩周疾病，积累了丰富的经验，也因该治疗方法创伤小、痛苦少、康复快、病程短等特点，受到越来越多关节病患者的青睐，吸引了众多患者慕名到医院诊疗。



如何预防糖尿病慢性并发症

商丘市第三人民医院 高金保

糖尿病患者都知道这样一种说法：糖尿病不可怕，可怕的是糖尿病的慢性并发症。

是的，高血糖会引起体内很多脏器的损害以致功能衰竭。如果能及时发现这些慢性并发症，及早治疗，就能尽量避免病情加重。

如何早期发现呢？首先，我们要知道糖尿病会引起哪些慢性并发症。糖尿病导致的慢性并发症很多，影响较大的是糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、周围神经病变、动脉粥样硬化导致的缺血性心脑血管病变、糖尿病足。

要早期发现这些并发症，就需要定期检查。从什么时候开始呢？

对于Ⅰ型糖尿病，要在发病5年之后定期检查。对于Ⅱ型糖尿病，要在发现糖尿病时就开始筛查并发症。

对于糖尿病视网膜病变可以进行眼底镜检查，必要的时候还要进行眼底荧光造影，来明确视网膜病变。糖尿病肾病也很难早期发现，需要进行微量白蛋白尿的测定，如果尿微量白蛋白升高，就要引起注意。周围神经病变更难发现，当患者出现四肢感觉异常才会被发现。如果患者感觉四肢末端出现了麻木或各种性质的疼痛，就要及时就医。糖尿病足让患者谈之色变，所以患者要穿合适的鞋，穿鞋前要检查鞋里是否有异物，每天洗脚，检查双脚是否有破损，积极治疗周围神经病变和外周动脉病变，避免糖尿病足的发生。动脉粥样硬化导致的心血管病变是引起Ⅱ型糖尿病患者死亡的主要原因，因此，患者要及时进行血脂检查、颈动脉超声检查，必要时进行冠脉的CT检查，早期发现动脉粥样硬化。

当然，检查是一方面，更重要的是预防。如何预防这些慢性并发症呢？

首先，要积极控制血糖，保持血糖平稳，避免低血糖，还要关注其他代谢指标，如血脂、血压，保持健康的生活方式，少吃多餐，戒烟限酒。只有把这些方面都做好了，才能避免糖尿病慢性并发症的发生。

献

献出一片爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血后吃什么食物进行补血

高蛋白食物：蛋白质是合成血红蛋白的原料，对补血有帮助。献血后应多摄入鸡蛋、牛奶、鱼、虾、牛肉、羊肉、瘦猪肉、鸡肉、豆制品等优质蛋白食物。
含维生素C的食物：维生素C有助于铁的吸收和利用，促进造血。献血后可选择的含维生素C的食物有枣、猕猴桃、草莓、桃、苹果、柑橘、山楂、菠萝、梨、白菜、卷心菜、西红柿、黄瓜、韭菜、芹菜等。补充维生素C的食物要新鲜，并且能生吃的最好生吃。
(商丘市中心血站供稿)

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169
成分血捐献咨询:2532323

稀有血型联系电话:3258169
血浆费咨询电话:3258119

无偿献血网

献血服务网点地址

服务时间

联系电话

市区凯旋路爱心献血屋

周一至周日

2532323

团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场

周一、二、三、六、日

“商丘好人”主题公园献血屋

每周二、四、五、六、日

17539862017

永城市人民医院大门东侧献血屋

周一至周日

夏邑建设路与中和街交叉口

每周二至周六

虞城木兰大剧院对面献血房

每周二至周六

柘城县人民医院南关院区北门爱心献血屋（原妇幼保健院）

每周一至周日

15237007789

宁陵老石马广场

每周一、三

睢县北湖广场

每周二、四

民权县医院西侧

每周三、四

无偿献血