

虞城：免费“两筛”“两癌”筛查惠民生

本报讯（记者 谢海芳）“4年前我来这里做过一次‘两癌’筛查，查出点小毛病，经过及时治疗康复了，现在听说保健院又给免费检查，我就及时赶过来了，看病不拿钱，真是赶上好政策啦！”近日，在虞城县妇幼保健院“两癌”筛查现场，刚参加完检查的沙集乡柳杭村村民李红梅高兴地说。

为全面做好产前筛查、新生儿疾病筛查（简称“两筛”）和乳腺癌、宫颈癌（简称“两癌”）筛查工作，促进民生实事落实，提高妇女儿童健康水平和身体素质，虞城县不断压实责任，关口前移，重心下沉，扎实推进相关项目工作。该县相

关部门坚持主要领导亲自抓、负总责，分管领导具体抓、抓落实，定期召开工作推进会，全面提高各级各部门的思想认识，把免费筛查工作列入各单位年度目标考核，与各乡镇（镇）、县直有关医疗卫生单位签订目标管理责任书，强化单位和工作人员责任，全面加压推进。

“产前筛查能有效减少新生儿疾病发生率，哪个时期检查哪个病，这些我们都清楚，也会按时去做检查。”采访中，刘店乡大王村孕妇杨小可对记者说。

为营造人人参与、人人宣传免费“两筛”“两癌”筛查的良好氛围，虞城县加大宣传力度，在利用广播、电视、宣传展

板、宣传手册等传统媒体宣传的基础上，又充分利用微信、微博等新媒体，对免费“两筛”“两癌”筛查基本知识、相关政策、重要意义进行宣传，达到家喻户晓、人人皆知。

为提高“两筛”“两癌”筛查质量，虞城县定期组织专家召开业务培训会，对全县乡村医生、乡镇卫生院妇保人员、儿保人员、妇产科医生、护士进行全员培训，在各筛查机构开设绿色通道，为广大妇女群众提供优质服务。此外，该县还成立专项督导组，定期或不定期对各乡镇（镇）免费“两筛”“两癌”筛查工作开展情况进行督查，及时鞭策后进，促进免费“两筛”

“两癌”筛查工作平衡开展。

“免费‘两筛’‘两癌’筛查是省定民生实事，对于提高出生人口素质和保护妇女身心健康有着重要的意义，我们要把这项服务真正落实好、落实到位，让广大妇女群众享受到切切实实的实惠，为保障全县妇女儿童健康作出积极贡献。”虞城县卫健委相关负责人表示。



“截骨能治疗膝关节炎？”“不是都需要换关节吗？”对饱受膝关节炎困扰的患者来说，很多人会有这样的疑问，带着这些疑问，近日，记者采访了商丘市中医院骨科主任王大红。

王大红说，近半年来，市中医院骨科顺利开展了多台膝关节骨性关节炎的微创治疗，膝关节骨性关节炎高位截骨术让保膝治疗不再是梦。截骨高位截骨术是治疗合并内翻畸形的膝关节炎患者的一项重要保膝手术方式，其主要是通过胫骨近端截骨，把下肢负重线从发生炎症和磨损严重的膝关节内侧间室，转移至相对正常的外侧间室，从而减轻内侧间室负荷及压力。就好像一座存在五六十年代的“两室一厅的房子”，长期饱受风吹日晒，一侧房子地基塌陷，导致该房子向塌陷一侧倾斜，久而久之房子塌陷严重，倾斜侧房子压力更大受损更重，最终导致房屋倒塌。随着人们生活条件的改善，人类寿命的延长，人体关节长期使用，老龄化群体的骨质疏松，在膝关节区域出现了膝关节的不均匀沉降，由于外出有腓骨支撑以及人类行走方式改变，而产生了较多膝关节内翻畸形，所谓的“小腿弯了”，该病变最主要的体征会出现膝关节前内疼痛，通过相应的影像学资料可以明确诊断该类病变。

膝关节高位截骨术具体方式是术前详细测量及计算胫骨近端内翻角度，给予术前预手术计算，通过胫骨近端前内侧行长约5cm手术切口，楔形撑开内翻畸形，术中通过透视观察下肢负重线，达到患者规范化及理想化截骨角度，楔形撑开区域放置钢板，术后第二天可以下床活动。

王大红说，此治疗方式优点在于可以早期纠正膝关节炎下肢负重线，改变膝关节应力分布，有效缓解膝关节疼痛，改善膝关节功能，是内侧间室膝关节炎的一种有效治疗方案。同时，与传统人工膝关节表面置换手术、单侧置换手术相比，该治疗方式创伤小、手术风险低、出血量少，术后本体感觉及生活负重劳作、参加体育活动更加舒适、满意度更高。

该手术也有局限性，对于存在内侧间室膝关节炎治疗有效，且早期患者未达到III、IV骨性退变。一般情况下，患者的年龄要小于65岁（不是决定禁忌症）、存在膝关节屈曲畸形小于10°、胫骨内翻畸形大于5°、外侧软骨和半月板正常等。同时，此手术治疗后结合富血小板血浆（PRP）关节腔注射，可以更好地发挥生物生长因子的作用，一定程度上可以修复关节软骨、半月板的磨损退变，更好的延长膝关节使用寿命，从而可以替代因关节退变导致人工膝关节表面置换，而尽可能达到人老腿不老的目的。

王大红提醒，对于膝关节炎要早预防、早诊断、早治疗，广大中老年朋友，特别是肥胖的中老年女性人群，如果发现自己膝关节经常出现劳累后酸胀、疼痛不适等现象，不要一味忍受，请及时到正规医院就诊，以免错过最佳的治疗时期。

膝关节高位截骨术促进保膝治疗

本报融媒体记者 谢海芳

发展体育运动



视觉新闻

3月17日，学生在市疾控中心体检。当日，我市2023年高考体检工作正式启动，全市高考考生将按计划分批进行体检，预计3月底完成此项工作。本报融媒体记者 邢栋 摄



3月15日，民权县市场监督管理局执法人员向群众讲解打假维权典型案例、消费者投诉典型案例，普及宣传打击假冒伪劣商品和商标侵权等法律法规，并对假冒伪劣商品进行集中销毁。本报融媒体记者 霍天燕 摄



3月15日，市第三人民医院组织心血管内科、神经内科、骨科、儿科等专家来到梁园区孙福集乡中良村开展义诊活动，为群众普及健康知识，受到了当地群众的好评。本报融媒体记者 谢海芳 摄

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

如何定义ABO血型

通常所说的ABO血型，就是根据血液中红细胞所带的抗原物质不同以及血浆中所具有的抗体不同而区别的。至今共发现了ABO血型、Rh、Duffy、MN等近40个红细胞血型系统，经国际输血协会确认的红细胞血型抗原超过350个。
(商丘市中心血站供稿)

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169 稀有血型联系电话:3258169
成分血捐献咨询:2532323 血浆报捐电话:3258119

长按二维码关注我们

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	



科普知识

如何防治高血压

商丘市第一人民医院心内科 葛文坤

高血压是心脑血管疾病的重要危险因素，随着血压水平不断升高，心脑血管发病的危险性也逐渐升高。随着生活水平的提高，我国高血压发病人群有逐年升高的趋势，目前我国高血压的知晓率、治疗率及控制率均较低，但患病率、致残率、致死率较高，严重威胁人们的健康，合理有效控制血压能降低心脑血管疾病的发生、发展，降低高血压带来的危害。

血压指的是血管内的血液对于单位面积血管壁的压力包括收缩压和舒张压。所谓收缩压，就是心脏收缩时大动脉内产生的压力，也就是通常所说的高压。所谓舒张压，就是心脏舒张时，大动脉弹性回缩时产生的压力也叫低压。

高血压症状：早期通常无症状，偶于体检时发现血压升高，常见症状为头晕、头痛、胸闷、心悸、失眠、耳鸣、多梦。严重时表现为恶性高血压头痛、烦躁、恶心、呕吐等。

高血压的诊断标准：在未服用降压药物的情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，测量3次非同日血压均符合上述标准，即可诊断为高血压。

高血压的危险因素：超重和肥胖，膳食高钠、低钾，社会心理因素。

高血压的危害：包括心脏、脑、肾脏的损伤可表现为脑梗死、脑出血、心肌梗死、心力衰竭、肾脏衰竭等严重并发症，有较高的致死率和致残率，严重影响人们的身心健康。

防治高血压的非药物治疗：

- 合理膳食：限制钠盐摄入，减少膳食中的饱和脂肪酸，摄入足量蛋白质，注意钾、钙、镁的摄入。
- 适量运动：适量运动能很好地辅助降压，特别是有氧运动，如游泳、慢跑、步行、体操、太极拳等。以上运动以身体适宜为标准，不要追求运动量和运动强度。一般健康人适宜的运动负

荷以每分钟最大心率的百分数表示，有效的健身心率应达到最大心率的50%—80%。

- 戒烟限酒：吸烟能增加心脏病的风险2—4倍，限酒可降低收缩压2—4mmHg。
- 保持心态平衡：确诊高血压之后不要过度担心和焦虑，要保持乐观的心情，注意缓解精神压力和紧张情绪，一定要到正规的医院专科治疗。

高血压的药物治疗：

- 长期用药：高血压是一种慢性疾病，需要长期监测血压和坚持服药。
- 联合用药：单一用药效果欠佳时要选用两种或以上的降压药物，以达到降压效果。
- 规律用药：推荐使用长效、平稳剂型降压药物，这样在控制血压的同时能减轻由于降压幅度不稳定带来的血管损伤，通过药物治疗血压达到稳定时要按既往的服药时间及剂量服药。
- 稳定服药：在选用降压药物时要了解应用药物的半衰期及血药浓度达峰时间，不要频繁调整降压方案及药物，要在专科医师指导下服药。

高血压的防治误区：

- 血压稳定之后停药，这是高血压患者治疗过程中经常遇到的一个问题。高血压是一个长期慢性病理上需要终生服药，如果自行停药，短期会出现血压反弹，长期会出现靶器官的损伤。因此，调整降压药物要在专科医师指导下进行。
- 部分无症状患者认为高血压无较大影响，不需服药治疗、不愿意服药，其实血压控制得越早能更好地保护心脑血管，降低发病风险。
- 长期服用保健品会导致血压控制不佳，甚至出现肾功能不全等严重并发症。
- 部分患者只服药不看效果、不监测血压，这样不能保证血压长期平稳达标，接受药物治疗后仍需要定时监测血压。

春季如何养肝

商丘市中医院 安秀丽

中医养生理论认为“春与肝相应”，春季属木，木遇春而旺。在大自然中，春天是植物生长的好时机，而在人体当中，肝属木。春季的气候特点与人体肝脏有密切关系。所以，春季养生以养肝为主。如果肝功能正常，人的气机就会通畅，气血就会和谐，各个脏腑的功能也就维持正常。那么春季如何养肝，我们主要从以下几个方面着手：

- 一、调畅情志。中医认为，肝主情志，如果情绪不畅、抑郁、生气等可以影响肝主气功能，所以在春季一定要保持情绪的舒畅，遇到不愉快的事也要尝试用疏肝法，就是面对常青的绿色树木可发嘘的声音，缓缓地、深深地吐出一口恶气，一直到心情好转为止。
- 二、要多休息、会休息。有节奏的工作和生活，不能过度劳累，可以多看看养生之类的书籍，接触一点中医养生，淡泊以明志，宁静以致远。
- 三、注意养肝血。如今，人们经常熬夜或长期在电脑前工作，睡眠质量不好，

我国糖尿病发病率较高，并且呈不断上升趋势，糖尿病是与膳食营养关系密切的慢性疾病。科学合理安排饮食，对血糖控制有良好的效果，为保证老年糖尿病患者血糖稳定、阻止糖尿病继续发展，则需要对老年糖尿病患者的饮食加强教育指导。

- 一、科学、标准的健康饮食能够有效控制血糖，还可以延缓食物的吸收。老年人要严格按照标准饮食计划控制总热量，遵循糖尿病饮食原则，做到少量多餐，七八分饱为宜，多食粗纤维、绿色蔬菜以及含糖量较低水果，禁止动物脂肪摄入，空腹血糖应控制在7.0mmol/L，餐后2小时血糖应控制在10mmol/L。
- 二、增加优质蛋白质的摄入。随着年龄增长，老年人肌肉流失的情况会越来越严重，为预防肌肉萎缩、骨质疏松的风险，需要比年轻人多补充一些优质蛋白质，每天保证一盒牛奶（250ml）加一个完整的鸡蛋，每天再吃一点豆制品。
- 三、主食粗细搭配。1/3是全谷物杂豆或者是薯类，如红豆、绿豆、芸豆、荞麦都有利于平稳血糖，而且膳食纤维可以增加饱腹感，延缓血糖上升预防老年便秘。
- 四、多吃蔬菜。蔬菜容易消化吸收，老年人应每天完成食用500克蔬菜的任务，切得碎一点，做得软一点，保证每天维生素的需求。
- 五、补充维生素矿物质。老年人食欲降低，食量减少，要定期补充一些维生素矿物质，比如鱼肉、鸡肉、牛肉等轮番来，避免营养不良，充足的营养才有助于平稳血糖。
- 六、足量饮水。如果老年人水摄入不足，容易产生心血管疾病、便秘、尿路感染甚至跌倒、骨折、压疮，每天的饮水要达到1500ml—1700ml，足量的饮水对维持和促进老年人健康有着重要意义。
- 七、注意夜间低血糖。老年糖尿病患者用药后要当心夜晚出现低血糖的情况，服用一些长效磺脲类药物时，则更容易出现问题，睡前应在床旁放些糖果饼干之类的食物。

常常会有肝血亏损的现象，如眩晕、便秘、眼睛干涩等，出现这些情况一定要注意春季要养肝血，养成早睡早起的习惯，适当充足休息。

四、顺应四时五味。如果长期处于肝火旺盛状态，出现口干、口苦症状，可以吃一些苦瓜、青菜、菊花等降肝火食物，如经常肝郁不舒，可食用一些香菜、生姜、韭菜等食物。

五、适当运动。积极运动锻炼是有效的护肝方法，运动可以防止肥胖，消除过多的脂肪对肝脏的危害，减少脂肪肝的发生。

六、养成良好的习惯。抽烟、饮酒会加重肝脏的负担，长期饮酒、吸烟会造成肝功能受损，因此，养肝主要是保持良好的生活习惯，少吃肥甘厚味，多吃芹菜、菠菜等养肝血的蔬菜。

老年糖尿病患者的饮食指导

商丘市第一人民医院内分泌科 张玮