



郑州大学第一附属医院医疗专家到患者家中提供用药指导,帮助其尽快康复。  
本报融媒体中心记者 张博 摄

# 乡村振兴志愿服务专项行动虞城站启动

健康商丘行 大医献爱心

## 市第五人民医院 举办基层卫生人才能力提升培训班

本报讯(记者 张博)为进一步加强基层医疗卫生人才队伍建设,加快提升基层医疗卫生服务能力,推进基层卫生健康事业良性发展,近日,市第五人民医院受虞城县委、县政府委托,作为基层医师培训基地,开展本年度基层卫生人才能力提升培训班。

## 痛经科普小知识

大部分女性朋友,在每月经期时都会感到一些不适,有的经期疼痛比较轻微,可以忍受,但是对于痛经比较严重的一些女性,疼痛有时难以忍受,面色苍白、全身冒汗、严重时恶心、呕吐,非常影响日常生活。那什么是痛经?日常生活中对于痛经该怎么预防和护理呢?

## 健康提醒 临近开学 眼科门诊迎来就诊高峰

# 这份“护眼指南”请查收

本报融媒体中心记者 张博

“前段时间发现孩子看东西有眯眼睛的习惯,最近写作业、看书不仅离得近,而且也有眯眼睛的情况,今天特意带孩子去了医院,医生检查后告诉我们孩子眼睛近视了,需要配眼镜,今后要注意改变用眼习惯……”近日,在文化路与长征路交叉口的一家眼镜店,李女士带着孩子在配眼镜。李女士告诉记者:“暑假期间,孩子在家生活不规律,做作业、看书、看电视的时间比较长,没有在学校时有规律,导致了眼睛近视。”

临近开学,我市各家医院的眼科门诊迎来了就诊高峰,许多家长趁着开学前纷纷带孩子检查眼部健康、视力情况。不少家长表示,假期过后,孩子的近视度数就会加深。“造成近视的主要原因是环境的影响,包括光照,此外还有近距离用眼时间较长、学习压力较大等因素,遗传性的近视只占很小一部分比例。”市中心医院眼科副主任医师任广运说,“近距离用眼是目前造成近视的主要原因。近视的原理就是眼睛的眼轴过长使平行光线通过眼睛的屈光系统以后成像在视网膜的前方,出现了看远的东西不清晰。”暑假期间,很多孩子缺乏自控力,躲在空调房里玩手机、看电视、写作业时间太长,户外活动不够,造成近距离用眼过度,导致眼睛近视或近视度数加深。

任广运提醒,家长要主动关注孩子的眼睛健康,平时在家可以让孩子通过标准对数视力表进行自我视力检测,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。家长要定期带孩子到医院进行视力和屈光度检查,这样可以清楚了解孩子的远视储备量或者近视度数,当发现孩子远视储备不足或者近视程度加深时,要积极采取措施,科学防控近视。

近视一旦发生不可逆转,家长切不可盲目相信近视可治愈、近视度数可大幅度降低等虚假广告。“近视发生后要到医院进行医学验光,合理配镜,矫正视力。平时坚持戴眼镜,减轻用眼负担,以防近视度数加深过快。目前,离焦眼镜、角膜塑形镜、0.01%阿托品滴眼液对延缓近视度数加深有一定的作用。”任广运说,“18岁以后,近视度数稳定后,如果

## 快来讲述您和商丘市第一人民医院的动人故事

本报融媒体中心记者 戚丹青

近日,在“豫”见最美读书人——书香进机关系列活动,商丘市第一人民医院急诊科护士长韩雪迎给大家带来了一本书——《百年医院爱满人间》,引起人们广泛共鸣。她说,从这本书中可以感受到医务人员“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神和高尚的医德医风,更能感受到百年医院的优秀文化。

从1912年到2023年,商丘市第一人民医院走过了111年的风雨沧桑,作为百年老院,也是我市唯一一家三级甲等综合性医院,“重德、精业、求实、创新”的院训一直是每个职工的行动指南。

杏林济世,大爱无疆。在这漫长的岁月中,商丘市第一人民医院治愈了不计其数的患者,也造就了一段段感人至深的暖心故事。为了把这些故事展示在大众面前,2016年5月至2021年3月,商丘市第一人民医院与《京九晚报》联合举办了“百年医院 爱满人间——听我们讲商丘市第一人民医院的故事”(以下简称“讲述医院故事”)专栏,先后编发医院故事200期。经有关部门批准,2019年8月、2021年8月医院分别编印出版了《讲述医院故事(一)》和《讲述医院故事(二)》。该书的出版,受到了河南省医院协会医院文化专业委员会的高度重视

和社会各界的普遍赞扬。2018年12月,“讲述医院故事”获评健康报社“2018年度健康传播品牌活动优秀案例奖”。2019年10月,在河南省医院协会医院文化专业委员会、河南省医院自媒体联盟组织的“人文医生、文化亮点、人文故事”评选活动中,“讲述医院故事”获评全省“十佳文化亮点”。2021年4月,“讲述医院故事”获评健康报社“2020年度健康传播最佳案例奖”。2022年3月,商丘市第一人民医院又联合《京九晚报》启动了“讲述医院故事”(第三季)。截至2023年8月25日,已编发“讲述医院故事”64期(总第264期)。当第三季的100个故事编发完成后,该院将编印出版《讲述医院故事(三)》。

笔端有声续写情怀,亲爱的读者朋友们,如果您身边有发生在商丘市第一人民医院的故事或故事线索,请联系《京九晚报》记者:刘辉(13603709608)、戚丹青(13781400267),或商丘市第一人民医院宣传科:窦心雅(15090698919、3256936)、刘琳(13937084858、3255602)。

我们期待您的打开尘封已久的记忆,讲述您和商丘市第一人民医院之间的点滴故事。您的记录将丰富商丘市第一人民医院的历史记忆,也将载入该院的史册。

## 市中医院 健康服务台

# 打造技术过硬团队 提高医疗服务水平

本报融媒体中心记者 张博

市中医院脑病二科创建于2018年9月,在河南省名中医、商丘知名脑病专家李国庆的带领下,该科室一直着力于打造一支技术过硬的团队,通过派遣医护人员外出学习、邀请知名专家指导,不断积累总结经验。目前,该科室在诊治脑血管病和眩晕、失眠、认知障碍等方面已经形成了自己鲜明的特色,拥有了一支在本地区具有较高知名度、技术领先的专业团队。

“在脑血管病的急性期检查治疗方面,我们科室拥有全套的西医诊疗方法和先进的检查手段,如500排螺旋CT、3.0静音核磁等。”李国庆说,“中医院脑病二科于建科初期就开展了急性脑梗死的溶栓治疗,并联合介入科开展取栓、狭窄血管的支架置入、动脉瘤破裂的栓塞等,具有领先的治疗方式,同时也有传统的中医中药、药物穴位贴敷、灸灸、针灸等疗法,能更好地促进中风患者的康复。针对脑血管病的预防,我们科室专门研制了化斑丸,可治疗动脉内斑块,通过早期干预把中风消灭于萌芽阶段。此外,我们研制的溶栓通脉胶囊能够有效解决血管内的阻塞,促进中风患者康复。”

在眩晕的治疗方面,由该科室医师程平带头,组建了一支专业团队,从眩晕的检查方式、治疗手段到预防复发,形成了一个规范化路径。经过几年的实践和经验积累,该科室总结了针对各种眩晕的穴位治疗方案,结合专业的眩晕操帮助患者锻炼,研制出了专门的药物——止晕丸。该科室不但有完善的中医治疗手段,也具备较全面的西医治疗手段,对于耳石的复位治疗、各种眩晕的药物治疗都具有较好的效果。

如今,失眠和认知障碍患者越来越多,该科室医师贺君组建了一支专业的治疗团队。“失眠患者大多对失眠认识不够,我们科室开办了睡眠训练营,让患者从自我讲解失眠经历开始,提高他们对失眠的认知,让其体验中医外治。”贺君说,“我们对患者的睡眠进行监测,进行睡眠障碍的分型后,为患者制订合适的中医治疗方案,并对他们进行心理治疗。经过讲解、训练、中西药物治疗,我们已经帮助很多患者解除了失眠的痛苦。”据了解,目前该科室已经开发出了一系列对治疗失眠具有良好疗效的中药方剂。

据李国庆介绍,近年来,该科室已经开始在住院患者中进行筛查,然后分类施治。目前对血管性认知障碍已经取得了良好的治疗效果。“我们近期将在全院患者中开展认知障碍筛查,进而将这个筛查扩展到社会。”李国庆说,“由我们科室牵头,依托北京京研脑科学研究院建立了商丘市中医脑健康重点实验室,其目的就是寻找解决认知障碍的方法。目前,此项工作在有序开展中。”

## 永城市中心医院 开展红色文化教育实践活动

本报融媒体中心记者 张博

为激励和引导新员工更好地从党的奋斗历史中汲取前进力量,8月26日,永城市中心医院组织2023年新入职员工走进红色教育基地——陈官庄淮海战役烈士纪念馆开展红色教育实践活动,缅怀革命先烈,接受思想洗礼,把革命先烈英勇无私、不怕牺牲的奉献精神转化为新征程中走在前列、干在实处、推进医院高质量发展、创造新辉煌的不竭动力。

活动中,该院2023年新入职员工,向长眠于此的革命烈士敬献花篮,表达对革命先烈无限的敬仰和深深的哀思,全体党员重温入党誓词。新入职员工还参观学习了大量历史图片、文字介绍、革命文物和人物雕塑,大家被中国共产党人先士卒、不怕牺牲的顽强斗争精神深深震撼着、感动着。随后,该院领导以《从沧桑到复兴的历史见证》为题讲授一堂精彩的党课。

活动结束后,大家纷纷表示,将从红色革命教育中汲取强大力量,以实际行动传承红色基因,坚持“以人民健康为中心”的服务理念,在推动医院高质量发展中挥洒青春热血,让个人价值和医院事业得到共同进步,努力开创医院高质量发展新局面,为建设健康永城贡献力量。

## 骨质疏松的危害及预防

骨质疏松症是一种常见的疾病,其特点是骨量减少、骨密度降低,增加骨折风险。骨质疏松症也被认为是一种无声的疾病,因为通常在第一次骨折发生之前没有症状。老年骨质疏松症对身体最大的危害是发生脆性骨折,导致病残率和死亡率增加。虽然老年骨质疏松症发生脆性骨折的病残率高,但只要尽早加强预防是可防可治的。

的不适感,如经量增多、时间延长等,所以平时要少摄入此类食物。  
4. 补充矿物质,如钙、镁等矿物质,有研究表明,服用矿物质可以减缓骨经。  
5. 保证充足的营养摄入,经前及经期宜少食寒凉、生冷及刺激性的食品,避免过甜或过咸的垃圾食品,要多吃蔬菜、多摄入优质蛋白等。  
6. 注意经前及经期的保暖,可以在经期使用暖水袋或者暖宝热敷腹部,减轻小腹疼痛。  
7. 生活规律,适当的锻炼,避免熬夜,确保每天都有充足的睡眠,否则会对身体的免疫系统产生不利影响,影响人的生理机能,平时也要注意适当的运动,提高免疫力。  
8. 当痛经严重影响日常生活时,建议服用西药或者口服中药对症治疗。此外,还可以使用针灸、拔罐、艾灸等一些中医特色疗法,预防痛经的发生。  
9. 注重心理护理,痛经患者可能出现精神过度紧张,家人应多关注并且给予耐心安慰,消除其紧张情绪,使患者保持心情愉快,有助于缓解症状。  
以上是针对痛经的基本知识进行的概括和总结,相信女性朋友对痛经有了更深刻的了解,认识到痛经与自身的生活习惯、生活习惯、精神因素等息息相关,因此,女性朋友们在日常生活中应保持好的生活习惯、愉悦的心情、规律的作息。对于痛经的女性,建议要及时接受治疗,减轻痛经,回归正常生活。

## 科普知识

## 骨质疏松的危害及预防

一、老年骨质疏松有哪些临床表现  
疼痛:疼痛是老年骨质疏松症的最常见症状,大部分老年人以腰背痛多见,疼痛沿着脊柱向两侧扩散。  
身高缩短、驼背:主要是指脊柱柱变形,常见于单个或多个胸椎、腰椎发生压缩性骨折之后,出现脊柱压缩变形,使脊椎前倾,背屈加剧,形成驼背。  
骨折:骨折是老年骨质疏松症最常见和最严重的并发症,常常发生于轻微活动或跌倒后,骨折常见的部位为胸椎、腰椎、股骨颈、前臂。  
二、骨质疏松的危险因素有哪些  
1. 女性更年期后雌激素分泌降低,容易导致骨质疏松。  
2. 吸烟、过度饮酒、饮过多咖啡,饮食中蛋白质过多或不足、高钠饮食、钙和维生素D缺乏(摄入少或光照少)、缺乏运动等不健康生活方式。  
3. 低体重者,营养不良者。  
4. 患有影响骨代谢的疾病,如甲亢、糖尿病、类风湿性关节炎等。  
5. 服用影响骨代谢的药物,如长期使用类固醇药物(可的松、强的松等)超过3个月、抗癫痫药、甲状腺激素等。  
三、如何预防骨质疏松  
1. 膳食多样化:尽可能通过饮食摄入充足的钙,食物中牛奶、大豆、坚果、深色蔬菜等都富含钙质。  
2. 健康生活方式要多点:晒太阳,促进身体合成维生素D;每天运动,散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等,也可以进行力量锻炼;盐要少吃,摄入较多的盐,不仅引起高血压、水肿,还会导致体内钙的流失;浓茶、咖啡少喝点,饮用大量浓茶会影响钙的吸收,大量饮用咖啡会促进体内钙的丢失;控制添加糖的摄入量,每天宜在25g以下,不喝或少喝含糖饮料及碳酸饮料;戒烟限酒。  
3. 药物要吃点:当饮食中钙摄入不足时,可给予钙剂补充,补充维生素D,严重骨质疏松患者可以用双膦酸盐等。  
4. 骨质疏松知识要点:比如药物可能产生的副作用、运动方式和时间、骨质疏松的严重程度、跌倒的风险评估等,必要时可以咨询医生。