

市中医院
健康服务台

医者风采

崇德精术 医路为民

——记商丘市立医院肾病科主任陈晓风

文/图本报融媒体记者 张博

牢记口诀 远离中风

本报融媒体记者 张博

脑卒又被成为中风，是由脑血管损伤、动脉硬化、脑血管狭窄等导致脑供血不足而引起的一种脑血管疾病。中风被称为生命健康的“头号杀手”，可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担重的特点，近年来成为老百姓广泛关注的热点话题。

刚退休不久的市民陈先生健康意识较强，进入退休生活后，看到身边一些上了年纪的人因中风而导致生活质量下降，自身的危机意识更加强烈了。“中风能不能提前预防，怎样有效避免，减轻伤害？”近日，在市中医院举办的一场义诊活动中，陈先生带着这些疑问向医务人员咨询，市中医院急诊科主任黄海宁针对群众关注度较高的几个问题给出了一些实用而又详细的解答。

“中风发作的前几天甚至几个星期，可能会出现一些征兆的。”黄海宁表示，突然出现头晕、视物旋转，一侧眼睛出现黑蒙；单侧肢体出现轻度无力；走路不稳，像喝醉了酒；无缘无故嗜睡，哈欠连连；短暂出现大小便失禁；说话吐字不清或听不懂话；短暂出现记忆障碍，工作无故出现差错或个性改变，这些都是中风发生前的一些表现。头痛、恶心、呕吐，不同程度的神志不清；没有先兆的突然跌倒；一侧面部或肢体突然麻木，感觉不舒服；双眼的同一侧看不见东西；说不出话，或者听不懂别人及自己说的话；走路不稳，左右摇晃不定、动作不协调是中风发作后的早期症状。

日常生活中积极控制危险因素，是降低中风发病率的根本措施。黄海宁指出，情绪过度兴奋、职场压力过大或过劳时、从暖和房间到寒冷空间时、冬天洗澡时、上厕所时、夏天大量出汗时是发生中风的高危时刻。高龄、伴有脑中既往史或脑卒中家族史的人群，患病风险将明显增加。

“急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%，其治疗时间窗窄，越早治疗效果越好，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗（取栓）等方案是目前最有效的救治措施。”结合自己急诊科多年的工作经验，黄海宁提醒，一旦发生脑卒中，需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治，同时他介绍了一则便于群众记忆的“中风120口诀”：“1”看脸，面对镜子微笑，观察口角是否对称；“2”查体，两只胳膊平举，是否有单侧肢体无力；“0”聆听，简单进行交流，观察是否存在言语不清、表达困难或不能理解别人讲话。“若有上述突发状况，应尽快拨打120急救电话，以最快速度将病人送往有卒中救治能力的医院进行抢救。”黄海宁说。



作为一名共产党员，他认真、实干、勤奋，勇挑重担，刻苦钻研；工作之余，他积极参加公益活动，用自己的实际行动诠释了医者的无私与崇高，诠释了一名共产党员的责任和使命。来到商丘市立医院肾病科，医务人员和患者总会这样评价一位医生，他就是该院肾病科主任陈晓风，一名医疗战线的“老兵”。

今年49岁的陈晓风毕业于河南中医药大学，已在肾病领域耕耘了26年，2023年入职商丘市立医院开始担任肾内科主任。勤于学习、善于钻研与他的职业历程一路相伴，他2006年通过全国职称统一考试，取得中西医结合主治医师职称，2012年取得中西医结合副主任医师职称，2018年取得中西医结合主任医师职称。

随着医疗卫生科学技术的飞速发展，患者对医务人员的要求也越来越高，在学术方面，陈晓风勇挑重担、刻苦钻研，他常说：“作为一名医务人员首先得把自己这桶‘水’装满，得把学习作为一项长期的任务，作为一种良好的生活习惯，只有不断吸收新知识，拓宽视野，才能提高自己的业务水平。”工作中，他努力开展新业务、新技术，熟练掌握了肾脏病理穿刺技术，成功完成了1500余例肾脏病理穿刺，无一例失误及并发症。在为患者治疗慢性肾脏病时，他往往以中医中药治疗为主，并做到了中西医结合。他强调人体是一个整体，坚持中医整体观，采用辨证论治的方法，取得了很好的疗效，特别是治疗过程中采用的中医药防治CKD（慢性肾脏病）有其独特的优势，

一人一症、一人一方、辨证论治的综合性中医药治疗，达到了为患者精准治疗肾脏病的目的。

在长期的工作中，陈晓风总结了大量的临床经验，在国家及省级核心期刊上发表了学术论文30余篇，2008年1月—2009年12月，他主持并完成了《中药序贯治疗难治性肾病综合征的临床研究》课题，获得河北省科技成果奖，同时获得河北省中医药学会科学技术三等奖（第一完成人）。研究中他提出了治疗肾病综合征以中药治疗为主，根据病情的不同发展阶段进行分阶段治疗的思路，减少了激素和细胞毒药物的毒副作用，降低了患者复发风险，提高了临床疗效。2013年10月—2016年10月，他主持并完成了《温阳健脾通络方治疗原发性肾病综合征合并甲状腺功能减退的临床研究》课题，获得河北省科技成果奖。这项研究充分发挥了中医的优势，阐述了原发性肾病综合征合并甲状腺功能减退的基本病机，完善了该类疾病的治疗方法和方药，达到了缩短病程、提高临床疗效的目的。

“对待患者要换位思考，要像朋友一样相处。对患者病情要认真分析，作出最准确的临床诊断，每作出一次诊断，每开出一剂药方，都是对生命的敬畏！”陈晓风常说，“疾病治疗是一方面，鼓励患者战胜疾病的信心也至关重要，解一分疼痛，给一点安慰，送一丝温暖，让患者重拾生命之帆。”

74岁的患者张女士是我市退休教师，2001年患上了严重的肾病。陈晓风回忆：“张女士初次检查肌酐300多，在外地大医院治疗时，医生告诉她最多维持2—3年就需要透



陈晓风到病房查看患者病情。

析。张女士曾一度对自己的肾病治疗失去了信心，情绪低落。”陈晓风接诊后不断鼓励张女士，让她重新燃起了跟疾病抗衡的信心，经过陈晓风的精心治疗，张女士的肌酐降了下来，多年来一直维持在170—190之间，各项指标稳定。2021年，性格开朗的张女士在一场世界肾脏病日宣传活动中上台讲话，她面色红润，声音洪亮，积极向肾友们分享怎么跟疾病斗争，号召大家乐观向上。如今，张女士的生活质量完全没有受到肾病的影响，美好一如从前。

工作中，陈晓风用仁心和爱心对待每一位患者。在病区遇到有独自住院、行动不便、经济困难的患者时，他会带领科室的医生护士给予更多的照顾。曾有一位患者的亲戚，因患者出现突发状况，凌晨时分给陈晓风打来了电话，家人也都被急促的电话铃声惊醒。类似这样的事，在陈晓风的从医生涯中时常发生。有的患者会问很多问题，打电话一直咨询到深夜；有的患者不仅咨询自己的病情，还会咨询家人、亲戚、朋友的病情，他都会不厌其烦地一一为之作答。对于这些，他从没有抱怨，只是笑呵呵地说：“这是因为患者对我们医生的信任啊！”朴实的行动、真诚的话语诠释了医务人员的责任和担当。

“健康商丘行 大医献爱心”志愿服务活动

走进永城

本报讯（记者 张博）12月12日，由市卫生健康委等七个部门组织的“健康商丘行 大医献爱心”志愿服务和健康促进“321”志愿活动在永城市举行，100余名商丘市区和永城市的医疗专家参加了此次活动。他们分赴永城市各个乡镇，为当地群众开展健康巡讲、体检诊疗等医疗服务，旨在为当地群众普及健康知识，提高群众的健康意识和自我保健能力。

“这些疾病有些可以经食物和水传播，有些经空气传播或接触传播……”在永城市李寨镇巡讲现场，来自商丘市中心医院的巡讲专家李莉莉将巡讲课堂设在了卫生院输液室内，针对冬季高发的流感、支原体肺炎等疾病为正在输液的群众开展健康知识普及。李寨镇苏小庙村村民郭倩倩正陪着感冒的孩子输液，她说：“听了专家的讲解和分析，感觉自己学到了很多医疗知识，对感冒等疾病有了更多的了解，对今后做好预防帮助很大。”在裴桥镇卫生院内，永城市中心医院和商丘市第三人民医院的医疗专家为当地群众开展量血压、测血糖、疾病咨询等医疗服务，“我们村离市区偏远，平时坐车去市里的医院要一两个小时，我患有脑梗，正准备去市里的医院复查，今天在家门口就把病看了，感觉很方便。”村民刘传贵激动地说。针对一些行动不便的老人，医疗专家走进入户，到群众家中为他们把脉问诊，一系列的诊疗服务得到了当地居民的好评。



▲医疗专家开展义诊活动。

▶巡讲专家为患者讲解传染病知识。

本报融媒体记者 张博 摄



据统计，此次活动共开展科普讲座28场，参加群众3400余人，举办义诊28场，义诊群众3000余人次，充分汇集了优质医疗资源下沉基层，将健康科普和义诊帮扶活动办到了群众家门口，进一步提高了群众的健康素养和文明素质，营造了传播健康知识、文化的浓厚氛围。

医卫简讯

市中医院 举办第一届护理用品创新大赛

本报讯（记者 张博）为进一步推进优质服务，提升护理人员创新意识与科研意识，为护理人员搭建展示创新才能的平台，助力护理人员成长为专业型、创新型人才，12月14日，市中医院举办第一届护理用品创新大赛，该院脾胃肝胆科、儿科、妇产科等16个科室参加了此次比赛。

比赛中，每位选手用5分钟的时间对创新项目进行PPT汇报和实物展示，分别对创作背景、项目用途、优点、市场需求量等情况做了讲解。此次参赛展示的作品种类繁多，如儿科参赛选手葛丽展示了参赛作品小儿绿豆降温包，作品从患者需求出发，设计科学合理，取材简单，应用方便；妇产科赵修玲的参赛作品以爱心记录新生儿的脚掌印记，达到了为优质服务添彩、提高家属满意度的目的。脚掌印对新生儿意义重大，不仅可以帮助医务人员鉴别宝宝，而且能够为临床诊断提供依据，作品名称“宝贝人生的第一步”充满人性化又富有纪念意义。除此之外，还有很多优秀作品构思新颖、设计巧妙，受到了该院领导和评委的点赞。比赛最终评选出特等奖1名、一等奖2名、二等奖3名、三等奖4名和优秀奖6名。

“此次创新大赛的成功举办充分展示了我院护理人员在优质服务及专科护理用具创新领域的实践成果，把琐碎的护理工作变得更加便捷鲜活。不仅为临床护理工作增加了新技巧，而且使就诊患者获得了更加舒适安全的就诊环境。”该院相关负责人表示，将持续聚焦“患者的就医体验”方面的创新工作，坚持以临床需求为导向、服务临床患者为目标，改进临床护理服务流程，创新护理发明，促进护理工作更加贴近患者、贴近临床、贴近社会，脚踏实地地为临床患者服务，提高工作效率，最终促进护理质量的提高。

糖尿病便秘患者可以服用乳果糖吗？

商丘市中医院 李敏

许多糖尿病患者都有一个疑问，能否服用乳果糖治疗便秘？乳果糖对于血糖到底有没有影响？首先，我们了解一下什么是乳果糖。乳果糖是一种由半乳糖和果糖人工合成的、不可吸收的双糖，作为渗透性泻药用于治疗便秘及肝性脑病。由于人体胃肠道内没有相应的双糖酶，乳果糖口服后在胃肠道几乎不被吸收入血。乳果糖以原型到达结肠后，被结肠的菌群分解代谢为有机酸，导致肠道内pH值下降，并通过保留水分来增加粪便体积。乳果糖通过上述作用刺激结肠蠕动，从而促进排便，缓解便秘，同时恢复结肠的生理节律。乳果糖不吸收入血，理论上不会对血糖造成影响。

糖尿病患者可以服用乳果糖吗？不同厂家生产的乳果糖制剂在规格方面有所差异，以100ml:66.7g规格居多。100ml乳果糖口服液中含乳果糖67g，半乳糖≤10g，乳糖≤6g。其中，半乳糖是一种单糖，有促进钙吸收的作用，对于血糖没有大的不良影响。乳糖是一种二糖，一分子乳糖在人的肠道中可分解为一分子半乳糖和一分子葡萄糖，而葡萄糖能吸收入血直接升高血糖。乳果糖口服液中含有的乳糖量很小（治疗便秘的常规剂量：一般成人起始剂量每日30ml，含乳糖≤1.8克，维持剂量每日10—25ml，含乳糖≤0.6—1.5克），一次服30ml乳果糖，相当于摄入≤4.8g可吸收的碳水化合物，大约只有一两口米饭的热量，对血糖的影响是非常小的，糖尿病患者可以正常服用。

很多人会认为糖尿病与日常生活中的“糖”有着直接的关系，实际上此糖非彼糖。糖尿病是一组以葡萄糖水平慢性升高为特征的代谢性疾病群。顾名思义，如果摄入的葡萄糖多或者体内可转换为葡萄糖的物质增多，糖尿病患者会因胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗等原因，无法“消化”过多的葡萄糖，从而导致血糖升高。而乳果糖在人体内并不会分解成葡萄糖，也就是说，乳果糖的“糖”不是葡萄糖。

需要注意的是，乳果糖口服液并非100%安全。在较高剂量下（起始剂量：30—50ml，一日三次；维持剂量：应调至每日最多2—3次软便）用于治疗肝性脑病、肝昏迷或昏迷前期时，糖尿病患者是应该慎用的。半乳糖血症、肠梗阻、急腹痛、同时使用其他泻剂、对乳果糖及其组分过敏者禁用乳果糖口服液。不同厂家的乳果糖口服液中的半乳糖、乳糖的含量不同。部分厂家生产的乳果糖口服液的辅料含有蔗糖、焦糖等，可能会对糖尿病患者的血糖造成一定影响，医生开具处方和糖尿病患者购买时都要认真查看说明书。

糖尿病患者大可不必闻“糖”色变，只要是在治疗便秘的常规剂量下使用乳果糖，其安全性是良好的，治疗期间也应注意定期血糖监测。



科普知识

面部老化是一个动态变化的过程，是指人们的面部到了中年以后，出现不同于年轻时的变化。

面部老化的表现主要有：面部皱纹的出现，如抬头纹、川字纹、鱼尾纹、鼻背纹，眉下垂、上眼皮松弛、眼袋泪沟及法令纹的出现，下颌缘皮肤松弛下垂及颈纹的出现。

针对面部老化的治疗，有下面几种方法：

局部注射：因面部表情活动产生的皱纹叫动态纹，包括抬头纹、川字纹、鱼尾纹及下眼睑皮肤上的细小皱纹等，都可以通过注射肉毒素来达到祛除的目的。下颌缘皮肤松弛导致的老年人脸颊也可以通过局部注射肉毒素来达到紧致效果。

局部填充：比较深的皱纹在面部没有表情活动时也会呈现出来，如法令纹、泪沟、颈纹等，可以通过填充自体脂肪、玻尿酸及胶原蛋白等来达到局部皮肤的平整。

手术：皮肤松弛导致的眉下垂、上眼皮松弛、眼袋及面部皮肤松弛等，可以通过提眉术、切开法双眼皮术、眼袋切除术、拉皮手术取出多余的组织，达到年轻化的目的。

随着医疗技术的发展，目前治疗面部老化的方法越来越多。近年来，微创与无创治疗异军突起，如水光注射、射频技术、超声技术、光子嫩肤技术、化学剥脱技术等，鉴于衰老是因面部各层组织老化而引起的叠加效应，单一治疗方法无法完美解决，需要联合多种技术手段才能达到较好的治疗效果，有需要的人士可到正规医院的整形外科就诊咨询。

商丘市第一人民医院烧伤整形科 郑凡

面部老化的治疗方法

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血间隔时间

献全血的间隔是6个月，献全血后再献血小板的间隔是3个月。献血小板的间隔是2周，献血小板后再献全血的间隔为4周。

举个例子：小泉献了全血400毫升，那她要过6个月才可以再献全血，或者过3个月改献成分血。小宝献了2个单位血小板，那他2周后又可以再献血小板了，或者等4周后去献全血。（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 血浆捐献电话:3258119

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屋	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）	周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	