



关注掌尚健康

用比绣花针还细的针缝合破裂的眼球

——记市人民医院眼科主任袁庆彩

□鹤报融媒体记者 范丽丽

眼是一个精密的器官,又是一个非常脆弱的部位。因此,眼科医生的技术是方寸之间的艺术。她可以在显微镜下成功缝合破裂的眼球,也能摘除贯通患者眼部、面部的一根一米多长的钢筋。同行都说眼科手术像绣花,可她的“针上”功夫了不得,她就是市人民医院眼科主任袁庆彩。6月6日,在市人民医院眼科门诊,记者采访了袁庆彩。

结缘眼科 高中时到医院参加社会实践,眼科的神奇在她心里埋下了种子

谈起自己因何与眼科结缘,袁庆彩有些怀念:“高中时我们都会参加社会实践,我参加的实践是在医院里进行的,带我学习的老师是一名眼科医生,眼科的神奇和医学的神圣在我心里埋下了种子。”
1977年,袁庆彩参加高考,并以优异成绩进入原河南煤炭学校学医。1983年,袁庆彩来到市人民医院成为一名眼科医生。



显微镜下,袁庆彩为患者做手术。 市人民医院供图

艺高胆大 显微镜下成功缝合破裂的眼球

眼部手术多在显微镜下进行,眼科医生用着比绣花针还细的针进行手术,手术带教相对困难,因此眼科医生的成长周期较长。袁庆彩为了成为一名优秀的眼科医生,不断学习进取,并多次去上级医院进修,逐渐掌握了多

种眼部手术技术,比如准分子激光矫正近视手术、青光眼手术治疗、白内障手术治疗、眼部美容及整形等。
记者正在采访时,患者老宋来到门诊找袁庆彩做眼部复查。原来,2017年一次车祸中,老宋的右眼被异物击中,导致眼球破裂。“当时我觉得我的右眼肯定要瞎了,到医院后袁主任紧急为我做手术,帮我保住了右眼眼球。现在我右眼视力是0.3,每次想到这件事儿我都非

常感谢袁主任。”老宋激动地说。
2014年夏天,一位建筑工人从高空坠落,下方竖立的钢筋穿过了他的上、下眼睑及脸部肌肉,救治这样的患者有极高的风险。但袁庆彩胆大心细,成功帮患者摘除贯通眼部、面部的一根一米多长的钢筋。术后患者恢复良好,仅一周便康复出院。

紧跟前沿 努力把眼科做精、做细、做强

时代在进步,眼科技术也在不断更新。“只要上级医院开展新项目,我就会思考这是不是我们本地患者所需要的技术。拿准分子激光矫正近视手术来说,早在十几年前,我们就将其引进。目前已有4000多名近视患者通过手术摘掉了眼镜。”袁庆彩说。
据袁庆彩分析,今后三大类眼

病患者群体值得关注:1.青少年。青少年学习负担重,大多爱用电子产品,该群体视力问题将越来越突出。2.老年白内障患者。随着人口寿命不断增长,老年人不断增多,老年白内障患者也会越来越多。3.高血压、糖尿病患者近几年不断增多,这两种疾病引起的视网膜病变患者会越来越多。“今后,我们要紧跟眼科领域前沿,不断引入新的治疗技术,努力把眼科做精、做细、做强。”袁庆彩说。
35年精勤不倦,袁庆彩为数以万计的患者解除痛苦、恢复光明,为此她获得很多荣誉:被评为我市科技拔尖人才,是我市五一劳动奖章获得者,被市卫计委评为“鹤壁市名医”。此外,袁庆彩还是省医学会眼科分会委员、省医师学会眼科分会委员、市医学会眼科分会主任委员。
“我一生只做一件事——还患者更加清晰的世界,提高患者的幸福指数。”袁庆彩笑着说。



鹤壁市名医风采
主办:鹤壁市卫生和计划生育委员会

市人民医院总院区心内科二病区12名医护人员奋战3小时

成功救回一呼吸心跳骤停的心梗老人

本报讯(鹤报融媒体记者 范丽丽)“感谢你们救了我爸爸,感谢你们给予他及时有效的抢救。”6月8日,在市人民医院总院区心内科二病区医生办公室,患者李平(化名)的儿子带着感谢信和锦旗感激地说。
对一周前的那次抢救,市人民医院总院区心内科二病区主任党彦平印象很深。通过医生和患者家属的讲述,记者还原了当天



抢救现场。 市人民医院供图

重锻炼轻体检, 健身达人早起后胸闷心慌

“我爸爸今年63岁,特别注意锻炼身体,每天都会步行5公里,为此他对自己的身体健康状态特别自信。一个多月前他陪俺妈来找党主任看病时,党主任已经发现他的心脏有问题,要求他进行检查,他还以为不然。”李平的儿子说。
5月30日6时,李平起床后感觉自己有些胸闷、呼吸不畅,但他并未在意,依然正常拖地、做饭。直到当天7时30分,李平发现自己依旧胸闷难受,于是拨打了120急救电话,救护车把他接到了最近的医院。经检查,李平被确诊为急性广泛前壁心肌梗死的患者要转入我院!”电话挂断的瞬间,心内科二病区的医护人员立即启动应急预案,进入一级备战状态。
在电梯门打开的一瞬间,王自豪边按压边大声呼喊:“快,准备除颤仪立刻除颤!”听

电梯里患者突发阿-斯综合征,呼吸心跳骤停

在急诊电梯内,李平突发阿-斯综合征,随即出现呼吸心跳骤停症状,表现为四肢抽搐、面色紫绀、牙关紧闭等,王自豪立即给予心前区叩击、胸外按压等措施进行抢救。
“阿-斯综合征是由于心排出量短时间内急剧减少,导致急性脑缺血所引起的晕厥及抽搐。王自豪所采取的心前区叩击、胸外按压等措施,让我们成功抢救患者赢得了时间。”党彦平说。
在电梯门打开的一瞬间,王自豪边按压边大声呼喊:“快,准备除颤仪立刻除颤!”听

到声音,所有人员飞奔到抢救间内。
经过3个小时、18次电除颤,最终成功抢救患者
进入抢救间内,党彦平迅速下达抢救指令:除颤一按压一上呼吸机一除颤一按压一再除颤……王自豪熟练准确地除颤、按压,侯艳艳、张南南两位医生快速配合王自豪;护士们迅速为李平扎上套管针,静推药品;护士刘晶一遍又一遍测量着患者的生命体征;护士张利霞、张奋飞双手加压液体,快速补液……
“室颤再除!快!美托洛尔5mg静推!”“持续按压,不能间断,大家轮流上!”“洛贝林1支、可拉明1支静推,胺碘酮300mg加盐水250ml静推”……
一道道抢救指令被党彦平说出来,又被抢救间内的所有医护人员迅速准确地执行着,密切而熟练的配合,让空气中弥漫着一股紧张而团结的气氛。
1小时过去了,为患者进行了18次电除颤的王自豪后背已经被汗水湿透,护士胡彦红跪到地上双手按住患者的手。“不能放弃!注意脑保护和防止电解质紊乱,继续按压!”党彦平鼓励着大家。
“抢救成功,患者恢复自主呼吸,各项生命体征逐渐平稳。”3个小时后,党彦平宣布了抢救成功的好消息。“当天共有12位医护人员参与抢救。目前患者还在医院接受观察治疗,各项指标都比较平稳。”

留心心梗征兆, 尽早接受治疗

“很多人都觉得心梗是突然发作,没办法提前知道。”党彦平说,“其实,心梗发作一般在数天或数月前就可能出现征兆。”
那么心梗的征兆有哪些呢?党彦平介绍,在日常生活中,老人如果出现下列情况,要及时就医。
1.劳累或精神紧张时,出现胸痛或胸前区闷痛、紧缩样疼痛症状,并向左肩、左上臂放射,持续3至5分钟,休息后自行缓解;
2.体力活动时出现胸闷、心悸、气短症状,休息后自行缓解;
3.出现与运动有关的头痛、牙痛、肢体疼痛等症;
4.饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸症状;
5.夜晚睡眠枕头低时,感到胸闷、憋气,需要高枕卧位方感舒适;熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需立即坐起或站立方能缓解;
6.用力排便时,出现心悸、胸闷、气急或胸痛不适;
7.听到响声便感到心悸、胸闷;
8.反复出现脉搏不齐,不明原因心动过速或过缓症状。
党彦平提醒广大市民:“有上述表现者,需要尽早到医院就诊。李平的抢救成功得益于患者坚持锻炼且体质较好、家属的配合和医护人员的团结协作。希望中老年人们也从中学取教训,要定期进行体检,以便尽早发现疾病,及早接受治疗。”

国内首部《学龄前儿童(3~6岁)运动指南》在京发布

每天应进行至少120分钟户外活动

据新华社北京6月9日电(记者 吴俊宽)由北京体育大学、首都儿科研究所、国家体育总局体育科学研究所3家单位共同研制的国内首部《学龄前儿童(3~6岁)运动指南(专家共识版)》(以下简称《指南》)9日在京正式发布。该指南的目标人群为健康的3~6岁学龄前儿童,并首次提出我国学龄前儿童每天运动的指导原则和具体推荐量。

该《指南》提出“学龄前儿童的运动应符合其身心发育特点,应以愉快的游戏为主要形式”“全天内各种类型的身体活动时间应累计达到180分钟以上。其中,中等及以上强度的身体活动累计不少于60分钟。”针对我国学龄前儿童户外活动不足的现状,建议“每天应进行至少120分钟的户外活动”。

针对日益突出的“久坐行为”和“电子保姆”现象及其对健康产生的不利影响,《指南》还特别建议在保证每天活动时间和活动强度的前提下,“学龄前儿童每天应尽量减少久坐行为。其中‘屏幕时间’每天累计不超过60分钟,且越少越好。任何久坐行为每次持续时间均应限制在60分钟以内。”

据介绍,我国儿童青少年体质健康状况正面临严峻挑战,包括学生体检合格率下降、超重肥胖发生率上升及近视比例居高不下等,这些问题的根源之一是儿童学前的运动不足。因此,科学地指导学龄前儿童进行运动已经成为当前迫切需要解决的关键问题。

国家体育总局体育科学研究所体医融合中心主任郭建军介绍,《指南》的一大特点是突出要有运动的强度,这和中国传统的养育文化有很大不同。《指南》特别强调运动的多样性以及强度的重要性,对现实生活有很强的指导意义。家长经常担心运动让孩子累着,但事实是必须有一定强度的运动孩子们才能健康成长。

据了解,该《指南》是在“体医融合”思想指导下,由北京体育大学、首都儿科研究所和国家体育总局体育科学研究所3家单位共同组成研制小组,集结了运动人体科学、儿科学、公共卫生学等领域的专家合力形成研制团队,依据现有的国际指南进行针对性文献梳理、循证评价与整合,并邀请来自多所知名院校、医院等大批医学界和体育界专家一起进行系统审稿、编制完成。

科学就医核心信息及释义

- 1.科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效预防疾病、维护健康。
- 2.科学就医就是要树立预防为主的健康理念,合理利用医疗卫生资源,掌握分级诊疗、预约挂号等基本原则和方法,抓住正规且适合自己病情的医疗卫生机构,按流程就诊,与医生良好沟通,在诊疗过程中遵从医嘱,遵守医疗机构的各项规定,正确理解医学的局限性。
- 3.遵从分级诊疗,提倡“小病在社区,大病去医院,康复回社区”,避免盲目去三级医院就诊。
- 4.我国医院分为一、二、三级,社区卫生服务中心和乡镇卫生院属于一级医院。常见病和多发病患者首选一级或二级医院就诊,可以避免三级医院门诊挂号难,等候时间长以及医生和患者之间沟通时间较少等问题。确实有必要时,可以转到相应的三级医院就诊,进行更有针对性地治疗。
- 5.定期进行健康体检,做到早发现、早诊断、早治疗。
- 6.要定期进行健康体检,及早发现健康问题和疾病,对检查中发现的健康问题和疾病,要选择最佳时机及时采取措施,重视疾病早期症状,如有不适,要及时到正规医疗卫生机构就诊,做到早发现、早诊断、早治疗。
- 7.鼓励预约挂号,分时段、按流程就诊。
- 8.患者如需去三级医院就诊,建议在看病前通过医院官方网站、12320卫生热线等正规渠道了解相关信息,对医院专业特色、科室分布、出诊信息等初步了解,做到心中有数,根据自身情况有针对性地选择预约挂号。
- 9.就医时须携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料,如实陈述病情,严格遵从医嘱。
- 10.就医时(不包括急诊),必须携带有效身份证件实名挂号。就医时携带完整的既往病历及各项检查资料有助于医生更快、更准确地做出诊断,避免重复检查,节省时间和费用。
- 11.患者在向医生陈述病情时,要尽量如实、准确、全面地说明与疾病有关的问题,切勿夸大或隐瞒病情。
- 12.出现发热或腹泻症状,应当首先到医疗卫生机构专门设置的发热或肠道门诊就医。
- 13.患者在出现发热或腹泻症状后,应及时到正规医院的发热门诊或肠道(腹泻)门诊就诊,排查急性传染病发生的可能性,以免将疾病传染给他人。
- 14.紧急情况拨打120急救电话,咨询医疗卫生信息可拨打12320卫生热线。
- 15.一旦在医院外发生急危重症和意外伤害需紧急医疗救助时,应立即拨打120急救电话。拨打电话时,应保持镇静,听清问话,明确回答,说话清晰简洁,要在接听人员挂断电话以后再放下话筒,以确保急救人员获得急救所需的全部信息。12320卫生热线是24小时免费咨询热线,可为患者提供就医指导、咨询、预约诊疗、投诉、举报、建议、表扬、戒烟干预和心理援助等服务(目前河南省仅郑州市开通,外地咨询请加拨郑州区号0371)。
- 16.文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。
- 17.患者及其陪护人员在挂号、就诊、缴费、取药、检查、乘坐电梯时,要有序排队、文明礼让。不要大声喧哗、随地吐痰,不要吸烟,不要擅闯医疗场所(诊室、检查室等),不要随意丢弃垃圾。
- 18.参加适宜的医疗保险,了解保障内容,减轻疾病带来的经济负担。
- 19.城镇居民参加基本医疗保险,农村居民参加新型农村合作医疗保险,可有效减轻与疾病相关的经济负担。
- 20.医学所能解决的健康问题是有限的,公众应当正确理解医学的局限性,理性对待诊疗结果。疾病的发生是由个体生活方式、遗传、环境(自然环境和社会环境)等多种因素所导致的,其治疗不仅仅是医院和医生的事情。目前医学科学技术还有一定的局限性,医学不是万能的。患者及家属在就诊过程中,应遵从医嘱,积极配合治疗,正确理解医学技术的局限性和不确定性,理性对待诊疗结果,不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。

健康知识

4种食材堪称夏季“良药”

夏季具有“暑”“湿”的气候特点,由于天气炎热,人们出汗多、消耗大,常会出现睡眠欠佳、倦怠乏力等不适,出现这些症状时,除了去医院诊治,也可借助日常饮食来调节。
苦瓜:夏为暑热,五脏属心,容易让人心烦气躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的上火。
《滇南本草》记载:苦瓜入心脾胃三经,可以泻火、清暑、益气、止渴。
从营养学角度看,苦瓜含有苦瓜甙、苦味素,能增进食欲、健脾开胃,缓解夏日食欲减退。苦味素还具有降糖作用,尤其适合糖尿病患者夏季食用。
烹调方法并无太大局限,快炒、凉拌、煮汤都不错。不过,苦瓜性寒,易伤脾胃,孕妇、儿童及体质较差或怕冷、脾胃虚寒者,不宜过量食用。
绿豆:绿豆性凉味甘,能清热消暑、止渴利尿,是夏季防暑佳品。
《随息居饮食谱》记载:绿豆甘凉,煮食清胆养胃,解暑止渴,利小便,已泻痢。
从营养学角度讲,绿豆皮富含多酚类物质,盖上盖煮沸,尽量避免接触到氧气,溶出的多酚类物质尚未氧化,此时清热解暑作用最强,特别适合烦渴、咽喉肿痛、小便发黄的人饮用。
绿豆的食用方法更是多种多样,绿豆粥、绿豆糕等都是极佳的选择。
陈醋:许多人一到夏天就没食欲,这是因为夏季易出现津液

耗伤,暑湿困脾,影响脾胃的运化功能。此时,可适当吃点醋。
醋入肝、胃经,可以开胃,促进唾液和胃液分泌。
炒菜或拌凉菜时点几滴陈醋,不仅能改善菜品口感,也有助消化吸收,增进食欲。
平时还可以吃些老醋木耳、老醋花生、老醋蚕豆等凉拌菜。夏天各种微生物容易生长繁殖,而醋酸还具有抑菌作用,能对食物起到很好的保护作用。
大蒜:大蒜是夏日餐桌上不可缺少的食物。大蒜富含铁、硒等微量元素及有机硫化物等有益成分,可杀菌抑菌。
特别是生吃杀菌效果最好,其中的蒜氨酸、蒜酶等有效物质会互相接触,形成具有保健作用的大蒜素。
吃饺子加点蒜泥,拌凉菜加点蒜末,炒青菜加点蒜蓉,都是很健康的吃法。
需要注意的是,用大蒜焗锅时油温不宜过高,烹调时间不宜过长,建议减少高温对大蒜素的破坏。
(据《生命时报》)

