

健康周刊

鹤壁爱民医院
HEBI AIMIN HOSPITAL
以微创手术为特色的医院

采用新技术检查胃肠不插管、无痛苦
凭此报纸做无痛胃肠检查只需50元

爱在鹤城 惠泽于民 健康热线 0392-3326120

鹤壁日报社医疗健康专刊部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yjlkzkb@163.com



扫二维码关注
鹤壁日报
医疗健康专刊部

市人民医院总院区骨科二病区:

让骨关节病患者重获正常生活

□本报记者 李雪婷
通讯员 秦泰阳

人体有206块骨骼,犹如建筑的钢筋骨架,骨骼连接肌肉,形成人体支架。如今,随着车祸等事故的增多以及错误运动方式的影响,人类骨、关节疾病不断增加,骨科医学的发展也成为必然。

市人民医院总院区骨科二病区的医护人员,在现代科技的支持下,用精湛的医术修复患者受伤骨骼,对受损关节进行置换,让众多卧床的骨关节病患者重新站了起来,拥有了正常生活。

人工关节置换术 让卧床患者正常行走

“想到以后就可以正常走路了,这心里头高兴着呢。”4月8日,记者在市人民医院总院区骨科二病区见到了75岁的罗女士,医生正双手扶着她的腿帮助她做康复。

罗女士的双膝长期受到骨性关节炎的影响,活动受限,不能行走。入住市人民医院总院区骨科二病区后,被确诊为双膝骨关节炎,需要进行双膝关节置换术才能维持其行走功能。

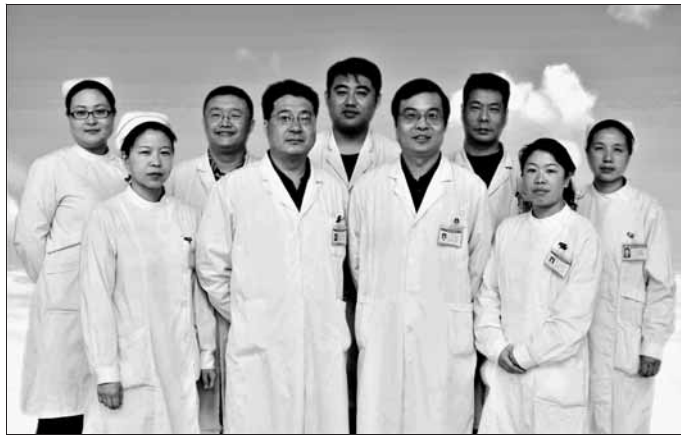
“膝关节炎严重者疼痛难忍,行走困难,严重影响生活质量,在保守治疗无果的情况下,只能进行人工关节置换。双膝同时置换可使患者减少痛苦,节省开支,

膝关节功能能更好恢复。”市人民医院总院区骨科二病区主任黄先功告诉记者,目前,临床上一般60岁以上患者行双膝关节置换术需分期进行。难度较大,术中、术后后的风险很大,因为病人出血多,深静脉栓塞、脂肪栓塞、感染等并发症发生几率会成倍增加,手术需要胆大、心细、技术成熟的医疗团队才能胜任。

经过反复讨论及征得家属同意后,科室顺利为罗女士实施了双膝关节置换手术。术后医生积极帮助罗女士进行康复治疗,目前罗女士恢复情况良好,已能下地行走,近期即可康复出院。罗女士本人及家属对治疗非常满意,再三表示感谢。

据了解,市人民医院总院区骨科二病区坚持以病人为中心,努力提高医疗质量,在开展常规手术的同时,积极开展新技术、新项目,侧重骨科关节外科方向(主攻关节骨科学)。2013年3月,该科室开始独立完成膝关节置换手术,填补了我市空白。2014年10月,独立完成我市首例肩关节置换手术。如今,该科室人工关节置换技术已经成熟,今年以来已经完成5台膝关节置换手术,9台髋关节置换手术,为广大患者解除了病痛。

“人工关节置换术是发展很快的一项新的矫形手术,特别是髋、膝关节置换术,能够有效缓解疼痛,提高患者肢体的功能状态,改善患者总体生活质量。随着手术量的逐年增加,技术也越来越



市人民医院总院区骨科二病区团队 图片由市人民医院提供

成熟。”黄先功告诉记者。

不断学习新技术 为患者减轻痛苦

骨科医学技术的发展十分迅速,每一个进步都意味着将给病人带来福音。

自建科以来,骨科二病区不断引进人才,通过引进来和走出去战略,提升科室人才储备,目前已发展成为人才梯队合理、管理规范、专科特色鲜明的优秀品牌科室。

“科室鼓励医生和护士外出学习深造。”市人民医院总院区骨科二病区副主任张峰介绍,该科室每年送出一个医生学习,派出医生的同时还派一个护士去短期学习,便

于护理跟医疗更紧密地结合在一起,提高服务质量。近年来,该科医生分别到北大医院、郑州中医药大学、郑州大学二附院等知名医院进修学习,进一步强化和提高了市人民医院总院区骨科二病区的医疗水平。目前科室正在致力于发展椎间孔镜、膝关节镜、微创治疗椎间盘突出等新技术。

“科室采用以老带新的方法,帮助年轻医生迅速成长,目前,相当一批年轻医生已经发展成为医院技术骨干。”张峰说。

指导患者进行早期功能锻炼

在该院微信群里流传着一个

故事。一位89岁的老人在该科室做完左侧髋关节置换手术的第7天,要下地锻炼,由于家属还不能科学、熟练照顾患者,科室副主任张峰一个箭步走到患者床前,背起患者,帮助他进行康复训练。这一幕正好被一位护理人员看到,顺手拍下发到了朋友圈,得到了很多人点赞。

“骨科不同于其他科室,手术的成败不仅取决于手术本身,后期的康复也尤为重要。”黄先功介绍,康复治疗介入越早对于骨折病人的功能恢复越有利。“我们科室每天都有医生查房,为患者提供有效的康复指导。”

据了解,市人民医院总院区骨科二病区,医生和护士会根据每名关节置换患者的病情及术式的不同,充分利用自己的专科知识,积极引导其进行早期功能锻炼。这不仅利于责任护士为患者提供更及时、全面的护理,还大大地促进了医患沟通,增进了友谊,得到广大患者和家属好评。

链接:市人民医院总院区骨科二病区,有高级职称者3人,中级职称者3人,主要开展的业务有四肢骨折、脊柱、骨盆骨折手术;腕、膝关节置换;颈椎、腰椎间盘突出的手术及非手术治疗;骨肿瘤、骨病的诊断及治疗;四肢血管、神经、肌腱损伤的处理。科室配备有膝关节镜手术成套设备、“C”型臂X机、红外线理疗机、骨创缝合治疗机等。全科医护人员用最优质的服务,精湛的技术为广大患者的康复提供良好、可靠的保障。

河南省肿瘤医院鹤壁分院产科医护人员 20分钟成功抢救 一突发脐带脱垂孕妇

□淇河晨报记者 范丽丽

本应静享即将为人母的喜悦,邢小华女士却在做检查的过程中突发脐带脱垂,稍有耽搁孩子就可能窒息死亡,胎儿命悬一线。河南省肿瘤医院鹤壁分院(京立医院)产科全体医护人员在科主任宋晓丽、姜淑丽的带领下,按照危急重症抢救流程,迅速还纳脐带并做好术前准备,紧急送去手术室进行剖宫产手术,仅用4分钟就将新生儿取出,最终母子平安,并已于4月2日出院。

3月27日上午11时30分,即将临盆的邢女士在河南省肿瘤医院鹤壁分院产科做胎心监护检查,突发自然破膜,羊水流出,伴有胎心不稳。守候在身边的医生马上对她进行检查,诊断为胎膜早破并发脐带脱垂,此时情况万分危急,体内的孩子极有可能因为脐带脱垂导致胎死宫内。

医生立即发出呼救,当班的其他医护人员听到求救后纷纷冲进检查室,第一时间开启了高危孕产妇急救绿色通道,迅速急救小组,进入紧急抢救状态。同时,手术室、麻醉科、儿科和检验科等相关科室在接到通知后,各司其职,绿色通道一路畅通,抢救快速、紧张而有序。

一路医生迅速下紧急剖宫产的术前医嘱,并与家属交流病人的病情,安排签字事宜,安抚家属和孕妇的紧张情绪;一名护士采取急救措施以防脐带进一步脱垂;另一名护士则实时监听胎心,以确认产妇和胎儿的安全状况。与此同时,作为抢救第二路人马的麻醉科和手术室医护人员立即为孕妇做术前准备、配血,打开急救室大门将孕妇护送入手术室;而儿科负责高危新生儿抢救的大夫作为绿色通道急救小组的第三路人马,在抢救过程中一直随诊,以确保胎儿娩出后能得到最为及时、专业的救治。

产科主任宋晓丽果断决定全身麻醉下剖宫产,并当即为患者亲自实施手术。此次急救,胎儿娩出仅耗时4分钟。

“脐带脱垂是孕妇在分娩期内极其严重的并发症之一,在临床上却没有可查症状而且通常是突然发生,如抢救不及时可导致胎儿严重血液循环障碍甚至胎死宫内。此次抢救非常及时,非常成功。”宋晓丽高兴地说。

从发病到新生儿出生仅仅20分钟,这是河南省肿瘤医院鹤壁分院产科创造的奇迹,是产科、手术室、麻醉科、儿科、检验科等全力配合的结果。

学会减压多活10年

发表在著名医学杂志《柳叶刀》上的一项研究显示,全球人均寿命比20年前延长了约7岁,平均死亡年龄从65岁增加到了72岁。研究人员指出,一个人能活多久,30%取决于基因,70%取决于个人选择。最近,美国“罗代尔”生活网总结了九种能够增加寿命的方法。

减压:+10年 一项针对孩子患病和健康妈妈的比较研究显示,前者的细胞端粒体长度明显短于后者,而细胞端粒体长度可以在很大程度上决定细胞的老化进程,进而影响到人的整体寿命。研究人员表示,那些因孩子患病导致巨大压力的女性大约会比同龄人老10岁。因此,生活中需要学会自我减压,以延缓人体老化进程。

减肥:+8年 《柳叶刀》糖尿病及内分泌学杂志研究报告指出,肥胖最多可以减寿8年,研究人员公认,体重超标对健康的危害等同于抽烟。

停喝碳酸饮料:+5年 刊登在《美国公共健康》杂志上的一项

研究显示,每天喝20盎司(约合600毫升)碳酸饮料会缩短约5年的寿命。研究人员发现,碳酸饮料富含糖分,大量长期喝,会明显缩短细胞端粒体长度,加速人体衰老。

多吃鱼:+1年 吃鱼的最大好处是从中摄取丰富的欧米伽-3脂肪酸,令大脑保持活力。美国北卡罗来纳州的研究人员发现,每周吃一次鱼的老年人,认知能力下降减缓了1.6年。富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类主要有鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼等。

少吃糖:+5年 数据显示,近30%美国人患有糖尿病或糖尿病前期,这主要是美国人日常饮食中糖摄入量过多所致。《内科学年鉴》发表的研究显示,糖尿病可令大脑老5岁,并使认知能力下降的风险增大。

戒烟:+10年 牛津大学研究人员发现,吸烟会让人早死10年;如果40岁前能够戒烟,可以减少90%的早亡风险;如果30岁前戒烟,早亡风险可进一步减少97%。(据《生命时报》)

“红眼病”或是高血压作怪

据武汉晨报消息 眼睛发红,以为是红眼病,到医院检查才知,竟然是高血压的症状。

45岁的李先生家住才华街,近段时间午睡后,总是眼睛发红。他以为是没休息好或是得了红眼病,到药店买了眼药水。几天后依然眼睛发红,李先生只好到就近的医院看病。

检查后发现,李先生眼睛里有血丝,但并无其他明显眼部疾病征兆。询问李先生生活起居后,接诊的赵金河医师建议,李先生做一个24小时动态血压监测。结果发现,李先生24小时动态血压均值及夜间动态血压均值都高于正常值,眼睛出血的原因其实是血压太高。

服用降压药一周后,李先生“红眼”症状明显缓解。赵金河分析,眼睛可反映常见病,高血压、糖尿病、高血脂等可导致眼底改变。此外,眼底小血管有变化的人,比正常人中风风险高70%,要更加当心。

水、牛奶、茶、纯果汁、无糖汽水……碳酸饮料、功能饮料

那些心脏喜欢和讨厌的饮品

种类。

3.纯果汁 100%的纯果汁能防止过多摄入糖分。橙汁富含叶酸,可降低与心脏病发作危险有关的氨基酸半胱氨酸的水平;葡萄汁含有抗氧化剂黄酮类物质和白藜芦醇,可抑制血小板聚集,预防血栓。

4.茶 如果想减少中风、心脏病的危险,那就喝茶吧。一份根据10项追踪式研究得到的调查发现,如果每天喝3杯茶(约250毫升),心脏病风险可降低11%。

5.黑咖啡 研究普遍认为咖啡有利心脏健康,但经常喝加入大量奶油和糖的咖啡会严重毁心。加

了奶油的咖啡,比普通咖啡高出300—500卡路里。如果想护心,最好选纯黑咖啡、低脂拿铁等。

6.少量酒 适量饮酒,会减少冠状动脉疾病的发生率与死亡率。饮酒过量则会导致高血压、酒精性心脏病及心律不齐。

7.运动饮料 和甜果汁或碳酸饮料相比,它的卡路里含量较低,但没有果汁或牛奶那么多的营养。如果你的运动量少于每天60分钟,还是选择喝纯水吧。

8.无糖汽水 如果你在努力减肥,无糖饮料显然是个好选择。若追求口感,也要避免人造甜味剂,而且要适量饮用,一周一次足

矣。除了水以外,上述饮品只要适量饮用,对心脏都有一定好处。

但有些饮品却是心脏的“大敌”。

1.碳酸饮料 研究认为,常喝碳酸饮料会阻碍人体重要营养物质的吸收,如维生素C、维生素A、叶酸、镁和钙等。而且每罐含有约10勺糖,最好不喝。

2.功能饮料 许多功能饮料含大量咖啡因、糖和草本植物,可以让人保持清醒,但也会使心脏跳得更快。让人担心的是,功能饮料正成为常用调酒剂,咖啡因和酒精的混合会诱发心悸、心律失常等不适。(据《生命时报》)

淇滨区20个社区和学校的参保居民 到爱民医院门诊看病能报销

起付标准为50元,超过起付标准且符合政策的门诊费用由医保基金支付50%

□淇河晨报记者 范丽丽 文/图

我市城镇居民医疗保险门诊统筹政策实施已有两年多了,自今年3月份起,我市淇滨区金山办事处辛村、庞村等20个社区和学校的参保居民到爱民医院普通门诊接受治疗时可享受门诊统筹待遇。这一政策的知晓度如何?实施情况如何?近日,记者来到位于淇滨区淇河路与107国道交叉口西南角的爱民医院采访。

哪些居民到爱民医院门诊看病能报销?

4日上午,记者来到爱民医院时,内科门诊大夫黄河艳正在叮嘱金山社区(西郭庄村)的刘女士如何用药。

今年60岁的刘女士患有高血压、高血脂、冠心病,每两个月就要来爱民医院内科门诊拿一次药。最近她感冒了,除了拿一些常用的治疗高血压、高血脂和冠心病的药以外,还拿了些感冒药的。

刘女士拿着缴费单告诉记者,

这次拿的药共花费120元,她只花了85元,医院给报销了35元。

哪些居民到爱民医院门诊看病能报销?黄河艳告诉记者,淇滨区金山办事处辛村、庞村、下庞村、蔡庄村、山后村、许沟村、冷泉村、东柴庄村、岔河村,九州路办事处金鹤社区、桂鹤社区、金山社区(西郭庄村),黎阳路办事处半坡店村、祥苑社区(棘针庄村)、大梁庄村,淇滨区第六中学、金山明德小学、庞村明德小学、大赭店镇实验小学、淇滨高中共20个社区和学校的参保居民到爱民医院门诊看病可享受门诊统筹待遇,看病能报销。

门诊检查费、药费均可报销

城镇居民医疗保险门诊统筹政策的报销标准是什么?黄河艳说,患者必须带上本人的医保IC卡和医疗保险手册到指定的社区卫生服务机构看病。报销的起付标准为50元,当年可累计,超过起付标准且符合政策的门诊费用,由医保基金按50%支付,每人每

年最高支付300元。未在指定的社区卫生服务机构发生的普通门诊费用不享受门诊统筹待遇,门诊费用由个人自负。

以刘女士为例,她的报销金额是这样计算的:(120-50)×50%=35元。

“我来检查身体,顺便拿了些药,原本得花88元,门诊报销后,俺只花了44块钱。”4日,来爱民医院看病的陈荷花告诉记者。

陈荷花当天在爱民医院做的各项检查费用为73元,药费共计15元,这些药都符合报销政策。3月底,她在爱民医院胃肠科看病拿药的费用已经超过了起付标准50元,所以她此次检查、拿药的费用可报销:(73+15)×50%=44元。

拨4000070392 可详询报销政策

“城镇居民医疗保险门诊统筹政策是一项不折不扣的惠民政策,特别是对于需要定期做检查的高血压、糖尿病患者来说,虽然300元不算多,但的确能缓解他们的医药费压力。”黄河艳说。



黄河艳大夫在坐诊

家在桂鹤小区的王女士说:“我是刚刚知道这项政策的,爱民医院到我们小区门口张贴海报了。”

爱民医院企划部主任王云说,刚开始知道这个政策的人很少,他们不得不通过各种方式宣传,让尽可能多的居民知道并尽早享受报销带来的实惠。

“通过大力宣传,来医院门诊看病并享受费用报销的居民比以前多了很多。但前段时间我们随机调查时了解到,仍有部分参保的城镇居民不知道这一政策,对该项政策有疑问或者想了解更多报销政策的市民可拨打爱民医院免费咨询电话4000070392详询。”王云说。◎

常玩手机、电脑易诱发白内障

现代人的生活越来越离不开手机电脑这两大电子设备,但眼科权威专家提醒说:吸烟、过度用眼、接触红外线、微波等都会诱发白内障出现或加重。专家提醒市民:预防白内障的最好办法是科学用眼,在紫外线强烈的时候,外出要戴大帽子和墨镜遮光,而白内障一旦出现,不能等到“熟”了看不见了才做,要及早手术治疗。

白内障不能等到 看不见了才治疗

据介绍,白内障原本是一种老年人的疾病,与年龄增长机体功能退化有关。在我国,老年性白内障占88%。温州医科大学附属眼视光医院副院长赵云娥教授向媒体介绍,“据统计,我国60至89岁人群白内障发病率约是80%,而90岁以上人群白内障发病率达到90%以上。但近年来,随着人们对生活水平要求的提高,有不少刚刚50岁就出现白内障的患者也走进医院寻求治疗。中国医科大学眼科医院院长张劲松教授指出,白内障手术该何时做?不同的人要求不同,所以时间也有差别,但总体而言,影响生活质量时就要做。比如有一位患者才50岁,一只眼睛先出现白内障,视物没有立体感,无法判断真实距离,开车老发生追尾事故,到医院检查才发现白内障,手术后期问题解决了,另一位患者也是刚过50岁,在暗室里检查视力是1.0,但走到阳光下就几乎什么都看不见,视力变成只有0.1了,这样的情况也必须手

术治疗,才不至于影响生活工作。

不良用眼习惯 会诱发白内障

张劲松教授告诉记者,除了年龄的原因外,一些不良的用眼习惯跟生活工作环境都会诱使白内障早发生或加重。研究表明,烟草中的尼古丁对白内障有影响,而点着烟不吸时,一闪一灭的烟头红外线也会影响白内障,炼钢工人整天工作中对着通红的炉火,热带地区强烈紫外线的伤害也会诱发白内障提前发生。此外,“现在不少人40来岁就出现老花眼,眼花而不配镜看东西时需过度调节视力、经常长时间玩手机跟频繁用眼致眼疲劳,这些都会加快白内障的发生,这点年轻人需要特别警惕!不要以为白内障是老年人特有的眼病!”张劲松说。

治疗白内障的同时 可矫正老花和散光

有不少白内障患者担心手术要“开刀”,风险大,效果不理想而拖延手术,或是因为本身有糖尿病或高血压等基础病而担心手术意外。眼科专家认为,只要将血压、血糖控制在安全范围,手术风险极低。赵云娥教授还介绍,如今先进的屈光白内障手术系统已实现了白内障手术屈光矫正,治疗白内障的同时还可以为患者纠正老花眼、散光等其他问题。(据《羊城晚报》)