



鹤壁日报社医疗健康事业部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:ylikzkb@163.com



扫码关注
掌尚健康

市人民医院山城院区普外科

医护人员捐款救助患病少女

本报讯（鹤壁日报社全媒体记者 孙雪莹）“真的十分感谢你们，谢谢你们帮我孙女！我们全家人都很感谢你们！”日前，在市人民医院山城院区普外科病房，当医护人员把筹集的1500多元善款交到患者奶奶的手中，老人感动得要磕头，被医护人员拦住了。

15岁少女郭某是我市一个普通农民家庭的孩子，她患有先天性心脏病，抵抗力差，不能进行手术，为此，她的家人带她到外地多家医院治疗。为给郭某治病，家人借遍亲朋好友，债台高筑。今年10月，郭某突然感到腹痛难忍，被送进市人民医院山城院区普外科治疗。该科副主任董家山针对郭某的病情及家庭状况，召集科室医护人员开会研究，制订治疗方案，并邀请院内专家会诊。

“患者住院治疗期间，我们的医护人员帮助她重树战胜疾病的信心，还利用休息时间对她进行心理疏导，并积极照顾患者。”该科护士长陈洁说。

医护人员的关爱让郭某感到十分温暖。院领导也十分关心郭某，多次探望。在院领导的支持下，该科对郭某进行了部分费用的减免。因为郭某病情严重，为

让她尽快接受进一步治疗，董家山还积极帮她联系到上级医院就医。

转院后，董家山对郭某的病情仍然十分关注，得知其家庭条件困难，住院期间所需花费较高，董家山带头为郭某捐款，科室医务人员也积极响应，众人共同为郭某捐款1500多元。

“虽然我们的捐款有限，但

只要能给患者送去一份温暖，我们就感觉很欣慰，患者对我们的感谢也是对我们的理解和信任。在以后的工作中，我们全体医护人员也会遵从‘三心理念’，一如既往地以病人为中心、以临床为重、以职工为核心，努力做到让患者满意、社会满意、政府满意，将这份正能量传递下去。”董家山说。

看脸是否对称、两臂是否单侧无力、听讲话是否清晰

专家教您三步快速识别中风

日前，复旦大学附属闵行医院赵静教授与美国宾夕法尼亚大学佩雷曼医学院刘仁玉教授合作，创新性提出方便我国群众记忆、能迅速识别中风患者的“1-2-0”三步法，对减少中风患者院前延误时间，降低致残率、死亡率和改善预后有重要意义。

“1-2-0”三步法中，“1”代表查看“1张脸是否对称”，“2”代表查看“两只手臂是否有单侧无力”，“0”代表“聆听”，即“听讲话是否清晰”。如通过三步法观察，怀疑患者是中风，可立刻拨打急救电话120。

（据《大河健康报》）

设立意识隔离带、把握黄金时间、学会暂停

三招儿提高工作专注力

工作一旦被打断，就要继续，就要花费很长时间。日前，纽约一家公司通过调查发现，受干扰而被耗掉的时间占到员工全部工作时间的28%。那么，如何提高专注力呢？

心理学家给出了一些建议，一起看看吧：

1.设立意识隔离带：提高专注力的关键，就是要阻断多余的信息。因此，必须对所收到的信息有所挑选，并决定做什么，不做什

么。

2.把握工作的黄金时间：要处理的事情按轻重缓急排序，并在你的反应力、注意力、思维敏捷性最佳的时间，即“专注力高峰”的时间来做事。

3.学会暂停工作：如果发现走神或者精力不集中，应马上停下手中工作，离开办公区，出去运动一下。比如爬10层楼，最好能出汗，这时候再回去工作就会专心不少。

（据《大河健康报》）

冬吃萝卜赛人参

陈皮萝卜汤温补脾胃

“冬吃萝卜赛人参”，我国的谚语总能教会人们季节的真谛。李时珍也说过，萝卜“可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可饭”，是“蔬中之最有益者”。眼下正是萝卜上市的季节，让我们来学做温补脾胃的陈皮萝卜汤。

材料：陈皮一瓣（十年以上），萝卜一个，萝卜干20克，老生姜5片，胡椒粉适量。

做法：将所有食材洗净，萝卜切块爆炒一下，向锅内加入适量清水煮沸，放入上述食材，慢火煮40分钟，用盐及胡椒粉调味即可。

专家点评：萝卜有消食下气、解渴利尿的作用，陈皮理气化痰，生姜温中和胃，整个汤以素菜组成，清淡中稍带点辛辣，不仅能促进食欲，而且各物配合能很好地起到行气和中、温补脾胃的作用，特别适合有饮食积滞、纳后腹胀、大便不畅等症状的人。

禁忌：正在服用人参的人群慎食。

（据《大河健康报》）

市人民医院脑卒中中心开辟急性脑卒中绿色通道

患者入院 1 小时内可完成溶栓治疗

□本报记者 李雪婷 通讯员 秦黎阳 文/图

60多岁的张先生晨练时突然晕倒在路边，家人发现后迅速将其送到市人民医院抢救。市人民医院为其开通脑卒中绿色通道，20分钟内完成急诊CT检查，检查结果显示为急性大动脉闭塞。所幸送医及时，市人民医院医护人员在张先生入院60分钟内对其实施了静脉溶栓治疗。

脑卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高及死亡率高等特点，世界上每6个人中就有1人可能患脑卒中，每6秒钟就有1人死于脑卒中，每6秒钟就有1人因脑卒中而永久致残。在我国，脑卒中已成为导致国民死亡的首要因素，严重威胁着群众的健康。为了遏制脑卒中高发态势，确保脑卒中患者获得及时、专业、安全的救治，近期市人民医院成立了脑卒中中心，患者入院60分钟内可完成溶栓治疗。所谓溶栓疗法就是使用药物，使血栓溶解，达到血管再通的目的。

发病 4.5 小时内是黄金抢救时间

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种，中医称缺血性脑卒中为“卒中”或“中风”，缺血性脑卒中约占80%，出血性脑卒中又称为脑溢血，是脑中风的一种。65岁以上老年人脑卒中高发人群，随着我国人口老龄化的加快，如不加以干预，脑卒中患者或将出现井喷现象。

据有关数据统计，首次发病的患者中约30%会死亡，70%的生存者留下偏瘫、失语等严重影响生活质量的残疾。脑卒中急性期的救治措施对患者的预后极为重要，甚至是决定性的。脑血管病缺血性脑卒中的发病率高达75%~80%，静脉溶栓是国内外常规采用的急性缺血性脑卒中救治方法。

“时间就是生命，发病后4.5小时内是治疗的黄金时间。”市人民医院脑病中心主任李利中说，每延迟1分钟救治，就会有200万个神经元死亡，这种神经功能的损伤，就像麦田里干枯的麦苗，是不可逆的，而且越延迟救治，致死致残率及产生的相关医疗费用就越高。

“我国只有不到2%的患者能及时到达医院并接受溶栓治疗，正是基于这种现状，市人民医院整合资源，成立了高起点、高标准的脑卒中中心，开辟了急性脑卒中绿色通道，开展急性脑血管疾病精细化管理和诊疗。”李利中说。



市人民医院“世界卒中日”宣传活动现场



市人民医院脑卒中中心ICU病房



市人民医院医护人员为患者测血糖

多学科联合救治，争分夺秒抢救脑细胞

近期，市人民医院成立了脑卒中中心，脑卒中中心是针对脑血管疾病集急救、诊断、治疗、康复等为一体的综合诊疗体系。中心运用多学科合作模式，整合神经内科、神经外科、神经介入、重症监护、神经康复等多学科的优势临床资源，开展规范化急诊溶栓、取栓治疗、标准化内科治疗、个体化介入治疗、颈动脉内膜剥脱、支架置入治疗及头颈血管超声诊断技术等特色诊疗服务，对脑卒中患者提供一站式24小时绿色通道，为抢救患者赢得宝贵时间。

据介绍，市人民医院脑卒中中心的成立，打破了原有卒中分科诊疗的壁垒，充分发挥各专业的优势，以患者为中心，提供最优个体化脑卒中救治方案，特别是急性期脑卒中患者的抢救和治疗，起到了一加一大于

二的效果。

只要患者进入脑卒中绿色通道，就有专职的医护人员全程陪同各项检查，在1个小时内完成静脉溶栓治疗。“具体来说，只要患者进入急诊，医生首诊只要确诊患者患的是脑卒中，就给予患者脑卒中绿色通道标志，立即通知脑卒中中心值班医护人员，与此同时为患者做心电图。脑卒中中心值班医护人员接到电话后赶到门诊对患者进行问诊，为患者采血并送至化验室检验。医生问诊后陪同患者到CT室检查，护士携带检验结果也来到CT室，医生确定是脑卒中后需要溶栓的马上送患者进入ICU准备溶栓治疗，只要家属同意可即刻进行治疗。”李利中说，整个流程一环扣一环，确保在60分钟内为需要的患者完成静脉溶栓治疗。

警惕发病先兆 科学预防脑卒中

脑卒中强调“早防、早诊、早治”，然而，一些老人在出现中风征兆时，往往误以为只是风寒或感冒，未能引起重视，因此错过最佳治疗时间，耽误治疗的不在少数。

李利中说，在脑卒中发病前往往有许多先兆，比如，患者发病前大多会有一次到多次的短暂脑缺血发作，表现为突然发生单眼或双眼看不清东西，面部或单侧肢体麻木、无力，说话不清楚，剧烈头痛等症状，一般发作仅持续几分钟便消失，极易被患者忽视。一旦出现上述先兆，常预示着脑卒中即将来临，应积极到医院救治，不可延误。

如果发现脑卒中症状，要保持安静，卧床休息，通知周围的人或家人拨打急救电话，尽快选择能治疗脑卒中的专业医院进行及时治疗。脑卒中治疗越早越好，不能等待自我好转，以免错过最佳治疗时间。

李利中说，脑卒中也是可以预防的。按照年龄来划分，40岁以上的人群属于脑卒中高危人群。按患病史来讲，高血压、糖尿病、高血脂、高胆固醇等都可引起脑卒中。其中，脑卒中是高血压的重要并发症之一，大部分的脑卒中患者有高血压病史。

“高血压患者一定要控制好血压，在专科医生的指导下用药调控好血压。同时，40岁以上的人要进行脑卒中筛查，平常常规的体检必不可少，定期检测了解自己的血糖、血脂指标，有助预防脑卒中，保护脑部健康。”李利中建议。

在日常生活中，还应管住嘴、迈开腿，养成每日适度运动的习惯，这都有利于预防脑卒中的发生。



脑卒中中心评审会议