



**爱民医院**卓越 最佳 连锁 医疗
EXCELLENCE·HEALTHY MEDICAL TREATMENT

让每个家庭现场共享生命最初的感动

豫北首家引进5D彩超

★全家现场共享胎儿实时动态影像 ★成像更清晰·立体 ★自动拍照、录像 ★胎儿超声图像可传送到手机

☎1457490217 ☎392-3326120 院址：淇滨区淇滨大道与107国道交叉口





扫码关注
掌尚健康

借助“互联网+医疗”技术,鹤煤总医院建立糖尿病智能管理平台

患者轻点手机便可得到医生指导

本报讯（鹤壁日报社全媒体记者 范丽丽）作为糖尿病患者或家属，你有没有因为不了解糖尿病的相关知识导致控制不好血糖而烦恼？你有没有因为医院门诊患者太多，所以图省事放弃找糖尿病专科的大夫为您的病情提出个体化的建议？现在，只要加入鹤煤总医院糖尿病科的“糖尿病智能管理平台”，以上这些问题就可迎刃而解。

鹤煤总医院内分泌科主任徐凤梅告诉记者，去年11月，鹤煤总医院建立了“互联网+”智能血糖管理系统，通过电脑（PC）与移动终端（智能手机）相结合的模式，实现了医院与医生、医生与患者之间的信息共享和医疗业务支持。该系统包括患者院内外血糖数据管理、患者院外日常血糖监督、医生随时随地查看病患数据、自动上传血糖测试数据等多项功能。

智能血糖管理系统不仅缩短了医生收集住院患者血糖数据的时间，帮助医生更加准确、及时



徐凤梅向市民介绍“你的医生”APP移动终端。

尚利平 摄

我们会在互动中了解患者们的问题和烦恼,在这样的医患互动下,患者更了解相关疾病知识,更明白健康来之不易。看到‘糖友’们的问题就能感受到‘糖友’们的热情,也体会到‘糖友’们对我们科

仪与“你的医生”APP移动终端绑定,每次测过血糖,数据就会自动上传,负责查看钱大妈血糖数据的刘医生可以在任何时候查看到她的血糖情况。同时借助平台数据库,刘医生还可实时查看钱大妈上传的饮食、运动以及用药情况等,为钱大妈提供健康指导和用药调整。

自2007年开始,鹤煤总医院内分泌科对我市的糖尿病患者以及有糖代谢异常的居民进行免费建档,将他们的信息存储在平台数据库,并定期开展糖尿病回访、教育及互动活动。截至目前,该院已为5000余名糖尿病患者建立了健康档案。

“鹤煤总医院糖尿病科的全体医护人员愿意为鹤壁市各位‘糖友’的健康保驾护航,有意愿加入我们平台的‘糖友’可以到淇滨区及山城区鹤煤总医院门诊进行咨询,欢迎各位‘糖友’入群并介绍自己患糖尿病的家属和朋友人群,与我们一起步入智能化的血糖管理时代。”徐凤梅表示。

市人民医院骨科副主任医师葛邦新提醒

颈椎病患者摔跤或可致瘫



葛邦新(左)为颈椎病患者做四肢运动功能检查。
鹤壁日报社全媒体记者 范丽丽 摄

□鹤壁日报社全媒体记者 范丽丽

近段时间，记者与市人民医院骨科回访组到患者家随访中发

有去神经内科治疗的，治来治去，最后才来到骨科就诊。

回访组去的第三站是位于淇滨区淇滨花园二区患者李合文（化名）的家。47岁的李合文是一名财务人员，参加工作近30年，长年久坐，是一位名副其实的“低头族”。

李合文告诉记者，近几年来，他时常脖子疼，整个人越来越不利索，走路不稳易跌倒，手胀、手麻，不能完成手部精细动作，表现为拿不住水杯和碗、系不住扣子等。与本报之前报道过的孙学滨、王明森情况类似。李合文去心内科、神经内科看了一圈儿，也没有被明确诊断，医生建议他去骨科看一看。在骨科，医生们找到了他的病因，他被诊断为脊髓性颈椎病，葛邦新告诉他需要手术治疗。

“一听要手术，俺家‘炸了锅’。”李合文说，父母和几位姐姐不同意做手术，有的说：“脖子上怙多血管、神经，怎能轻易动刀子！”有的说：“现在你只是走路不稳，做了手术别再真瘫痪了！”他们甚至怀疑李合文是不是在装病，手、胳膊、腿看起来都好好的咋会走路不稳，拿不住东西呢？

家庭会议开了几个月，后来，

李合文越来越痛苦，手握不住筷子，吃不好也睡不香。这段时间，葛邦新也在多次给李合文及其家属做工作，讲解手术治疗脊髓性颈椎病的必要性和安全性。

“最后，我还是相信了医生，自己拿定主意要做手术。做手术真没有那么可怕，术后第二天我就感到浑身轻松，手上有劲儿了，能拿住茶杯了。”李合文开心地说。

在李合文家里，葛邦新为他做了四肢运动功能检查，看得出来李合文恢复得不错。葛邦新还反复交代他今后一定要注意颈部保健，避免久坐及长时间低头。

“脊髓型颈椎病是一种非常危险的疾病，该病颈椎变形已致脊髓

损伤。这类患者若受到轻伤,比如患者发生迎面撞倒或追尾车祸导致颈椎极度后仰就可能瘫痪，一定要尽早治疗，切不可盲目按摩、牵引复位。手术可以直接切除脊髓神经前方的致压物或是通过扩大椎管的方式间接使脊髓神经免受压迫,从而使神经得到恢复。遗憾的是,有很多脊髓型颈椎病患者因为惧怕手术,而错过了最佳治疗时机。”市人民医院骨科主任王博表示。

“现在患颈椎病的人越来越多,40岁至60岁是颈椎病的高发期。”最后,王博特别提醒“久坐族”“低头族”，每隔1个小时要站起来活动活动筋骨，一旦出现不适要及时就诊,要相信科学,相信医生。©

专家介绍

葛邦新，副主任医师、硕士研究生学历，曾在北京大学第三医院（北医三院）脊柱外科专业学习一年，对脊柱疾病的发病机制有深刻的认识，积累了较丰富的临床经验；善于诊治颈椎间盘

我国一项涉及25万余人的多中心、前瞻性观察研究结果显示 糖尿病患者 肿瘤患病率明显增高

我国一项涉及25万余人的多中心、前瞻性观察研究结果显示,糖代谢异常与部分恶性肿瘤风险增加显著相关,糖尿病病程、胰岛素抵抗也与部分恶性肿瘤患病风险增加相关。在近日于江苏省无锡市举行的2017华东内分泌代谢病论坛上,专家提醒,临床医生和糖尿病患者控制血糖的同时,也要重视相关肿瘤好发部位的年度体检。

据介绍,上海交通大学医学院附属瑞金医院宁光教授,牵头开展了中国2型糖尿病患者肿瘤发生风险的流行病学注册研究（REACTION）。2011年至2017年,25家医疗机构通过社区整群随机抽样开展队列研究,共计调查25.9万人,平均年龄为57岁±10岁,其中男性占34.67%,女性占65.33%。该研究计划对无恶性肿瘤病史的同年糖代谢人群随访观察5年以上,到2015年已完成3年随访。

上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科王卫庆

教授介绍,从目前的研究结果看,糖尿病患者所有恶性肿瘤患病率显著高于糖尿病前期及正常糖耐量人群。男性正常糖耐量人群所有恶性肿瘤患病率为1.02%,糖尿病前期人群为1.05%,糖尿病患者为1.45%;女性分别为1.86%、2.17%、2.87%。男性糖尿病患者中患病率显著增高的四大恶性肿瘤是结直肠癌、肺癌、膀胱癌与肾癌,女性为乳腺癌、子宫内膜癌、结直肠癌与卵巢癌。

从病程上看,在所有糖尿病患者中,病程10年以上与结直肠癌、肾癌、膀胱癌患病风险增加显著相关。男性糖尿病患者,病程5年以上与结直肠癌患病风险增加显著相关;女性糖尿病患者,病程10年以上与子宫内膜癌、卵巢癌患病风险增加显著相关。此外,在女性非糖尿病人群中,相对于胰岛素敏感者,胰岛素抵抗的女性乳腺癌、卵巢癌及子宫内膜癌患病风险增高。

（据《健康报》）

一位老人给浚县人民医院送来感谢信

感谢医护人员精心诊治与照料

近日,浚县人民医院收到一位老人的感谢信,信中,老人对在住院期间受到浚县人民医院医护人员的精心诊治与照料表示衷心感谢。

尊敬的浚县人民医院领导：你们好！

我叫张国力，今年75岁,住在浚县小河镇瓦岗村,几年来我常在浚县人民医院看病、治疗。2004年,我曾在位于浚县南关的县人民医院做过右腿静脉曲张手术。2010年,我曾因双手腕颤抖被诊断为帕金森病住院,2013年、2014年、2015年,因心脏病、脑梗、前列腺疾病等每年住院均在20天以上。

2月17日上午,我外出活动回家后感右眼不适、双眼模糊,经过眼科医生诊断后,我决定对以前那些老毛病进行复诊,随即住进浚县人民医院内一科。内一科刘满春医师是我的主治大夫,入院后,刘大夫对我的病症看的比较透彻,用药效果也很明显。如前列腺肥大、尿频、尿急甚至排尿困难等症状一直困扰着我。以前开的药,效果不太明显。刘大夫针对我的症状给我开了一些药,当天下午服用了,夜间小便就顺畅多了。现在,前面这些症状基本消失了。

另外，在浚县人民医院调养、治疗一段时间后，我的心脏病症状也明显减轻了。入院前,我爬一层楼梯都气喘吁吁，需要休息1分钟才能继续爬。昨天晚上晚饭后,我从住院部旁边西门出来健身,转了一圈回住院部时走楼梯。我低头一步步往上爬，一路上没留意楼层标识，直到走到16楼后才发现走错了，又折返回6楼。让我不敢相信的是,途中我没有休息竟然也没有感觉到气喘。不仅如此,刘医生还帮我申请了眼科会诊,对我的老年白内障进行了复诊。我真的十分感谢他。

我还要感谢那些有着天使般笑容的护士们。内一科的护士们在护士长于芳的带领下都非常敬业，每一位住院患者她们都像家人一样地照顾和服务，细心周到,和蔼可亲。



图为主治医生为张国力检查身体。
张一鸣 摄

最后,我再次由衷地感谢内一科所有医护人员,感谢你们精湛的技术、爱岗敬业的职业态度以及对患者热情诚恳的服务态度。这都是我亲眼所见,亲身经历的,作为医院的一名患者我深感浚县人民医院真是病友们一致称颂的“医患之家”。明天我就要出院了,特向贵院表示感谢！真诚希望医院越办越好！这是病友们的一致心声和祝福。

张国力
2017年3月6日

市人民医院皮肤科副主任医师郭晓光提醒

春天别把花粉过敏当感冒

本报讯（鹤壁日报社全媒体记者 孙雪莹）转眼又到春暖花开的季节,不少人在欣赏春景的同时,会出现过敏症状,比较常见的症状有皮肤起红点、鼻涕流不停甚至出现哮喘。市人民医院皮肤科副主任医师郭晓光提醒市民,春天进入过敏高发季节,建议大家做好防护工作。

一到春天就感冒是咋回事？

何女士今年45岁，每到春天就打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,这些症状一直困扰着她。今年春天何女士的症状跟往年一样,因为与感冒症状极其相似,所以何女士并未在意,一直按感冒治疗,她口服了不少抗感冒药却不见好转。近日,一位从医的朋友得知了何女士的症状后说:“你的病恐怕不是感冒,是过敏。”

据郭晓光介绍,春天的过敏原比较多,比如花粉过敏、柳絮过敏等。春暖花开后,一些过敏原开始出现在空气中,一些过敏体质的人接触了过敏原就可能引起过敏。花粉过敏主要是通过风传播,花粉播散在空气中,可能引起过敏性鼻炎、哮喘和皮炎等疾病的发作。有很多春季过敏的患者误以为自己是感冒,症状较轻的病人口服抗感冒药是可以减轻症状的,但容易延误病情,导致病情加重。“在温暖、风大、阳光充足的天气里,花粉浓度最高,在这种天气里,花粉过敏者尽量不要去树木茂盛的地方,出门最好戴上口罩。”郭晓光说。

过敏要重预防、早治疗

过敏这种病,最好的应对方式就是预防,郭晓光建议大家特别是抵抗力低下的市民,平时多进行户外的体育锻炼,保证正常的睡眠。同时要注意营养均衡,多摄入含有蛋白质的食物,多吃富含维生素C的水果。此外,应尽量避免接触容易引起自己过敏的物品。同时,春天螨虫和其他一些虫类的活跃性增强,应尽量保持室内干净整洁,经常晾晒被褥、衣服,定期清洗吸尘器。

郭晓光提醒市民,如果每年都是同一个季节发病或经过预防之后仍然症状较重,就应该到医院查找确认过敏原及其过敏程度,同时进行有针对性的对症治疗或脱敏治疗,防止病情的进一步发展,提高生活质量。

春季便秘怎么办？

巧吃食物 多运动

春季天气比较干燥,很容易出现便秘。而便秘会导致体内产生毒素,造成肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张等问题。春季便秘应该怎么办?想要缓解便秘,一方面要多吃些通便的食物,另一方面还要多运动、多按摩等。

多吃这些食物可清肠

便秘最好吃一些富含纤维的食物,可以帮助肠道存贮通物。

●熟透的香蕉
香蕉含有丰富的膳食纤维和糖分,具有很好的润肠通便功能。不过,这种作用只有熟透的香蕉才具有,生香蕉可能会起到反作用。

●苹果
苹果含有丰富的水溶性食物纤维——果胶,它能够有效清理肠道、预防便秘。同时,苹果里的纤维能使大便变得松软,便于排泄。另外,苹果里的有机酸,能刺激肠道蠕动,有助排便。

●菠萝
菠萝几乎含有人体所需的所有维生素,富含16种天然矿物质,能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁能有效地分解脂肪。菠萝还可以帮助人解决消化吸收的顾虑,菠萝蛋白酶能有效分解食物中蛋白质,增加肠胃蠕动。

●猕猴桃
猕猴桃含有丰富的膳食纤维和蛋白质分解酵素,这些物质除了可以快速清除体内堆积的有害代谢产物,预防、治疗便秘以外,还有很好的预防结肠癌及动脉硬化作用。每日清晨空腹吃1个或2个猕猴桃,隔1小时再进餐,治疗便秘的效果会比较好。

●西红柿
西红柿中含有有丰富的果胶等食物纤维,让人很容易有饱腹感,这些纤维不但无法被肠消化还会吸附多余脂肪一起排出。西红柿中的茄红素可以降低热量摄取、减少脂肪

积累、补充多种维生素、保持身体均衡营养。同时西红柿糖分少、热量低,多吃也不会发胖。

●核桃
核桃仁含脂肪、蛋白质、碳水化合物、磷、铁、β-胡萝卜素、核黄素等,除了润肠通便外,还有补肾固精、温肺定喘之功能,可治疗肾虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、大便燥结等,长期服用疗效更佳。

●糙米
糙米含有丰富的蛋白质、淀粉、维生素B1、维生素A、维生素E、纤维素、钙、铁和磷等矿物质,其丰富的纤维素有助排便。

治疗便秘需多运动多按摩

便秘的朋友除了多吃上述通便食物外,最好还要注意以下几点:

●每天慢喝1升至1.5升水
便秘的人一般有大便干燥的问题。每天喝水达到1升至1.5升是最好的,正确的喝水方式是慢慢喝,别大口大口的灌,因为根本达不到冲刷肠道的作用。喝水太猛,只会撑大你的胃容量。

●每天快走30分钟
白领们成天坐着面对电脑,缺乏运动也影响肠道蠕动,体内的毒素、毛孔里的毒素没法及时清空,所以建议白领女性天天快走30分钟,最好天天再做一套健身操。

●洗澡巧揉肚子治便秘
洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,同时腹部一鼓一收地大口呼吸,并淋浴腹部,可治疗慢性便秘并防治痔疮。而神经性便秘,则要沿着腹部用40℃热水冲3分钟左右,再用25℃的温水冲10分钟,反复5次,可让大肠的蠕动增加。

●热水泡脚
每天睡前用热水泡脚泡,加一汤匙海盐泡脚15分钟可使效果加倍。热水泡脚可促进血液循环,能促进体内机能的正常运行。

（据《家庭医生》）

4招儿让孩子春季少生病

春季天气多变,孩子很容易感冒,做好以下几点,可以让孩子少生病:

●正确减衣减被: 宝宝自身的散热、排汗功能不够完善,穿衣多了会觉得热、不舒服,时间长了,就会肺胃过热,抵抗力降低。春季气温上升,家长要适时为孩子减衣减被,标准是:摸摸孩子的后背,如果温温的,就是温度适宜。

●多喝水: 婴儿6个月添加辅食后,每天都要喝点水。稍大一点的婴儿,由于吃的食物成分已逐渐接近成

人,每天一般要摄入150毫升的水。

●宁可少吃不要多吃: 宝宝摄入食物过多会造成消化系统、代谢系统超负荷运转,就会食积,导致抵抗力下降。因此,宁可让宝宝少吃点,也不要让他过饱。

●增加户外、室内活动: 户外活动的重要性毋庸置疑,室内活动也很重要。宝宝在家的时间相对较长,要让他多爬行、走路、蹦跳等,不要总让他坐着玩。

（据《大河健康报》）