



关注掌上健康

同事眼中的拼命三郎

——记市人民医院甲状腺乳腺外科主任张宇峰

□鹤报融媒体记者 范丽丽 文/图

近年来,我国乳腺癌发病率迅速攀升,目前乳腺癌居女性恶性肿瘤发病率第1位,甲状腺癌居第4位,严重危害着女性身心健康。

为让更多女性患者摆脱乳腺癌、甲状腺癌折磨,市人民医院2016年5月成立了甲状腺乳腺外科。在该科主任张宇峰的带领下,科室实力迅速提升,实施了多项高难度手术,治疗的乳腺癌患者最小的19岁,最大的93岁。今年年初,市卫计委授予张宇峰“鹤壁市名医”荣誉称号。7月4日,记者在市人民医院采访了张宇峰。



张宇峰(右一)在查看患者的钼靶及CT检查片子。

下决心做大做强甲状腺乳腺外科

1964年,张宇峰出生于一个医学世家,父母及诸多亲朋好友均在医院工作。受家庭环境熏陶,张宇峰从小就对医学产生了浓厚的兴趣,觉得医生是个非常神圣的职业。1988年,张宇峰从河南科技大学医学院(原洛阳医学高等专科学校)毕业后,进入市人民医院心胸肿瘤外科,成为一名外科医生。

10多年前,市人民医院还没有甲状腺乳腺外科,甲状腺、乳腺疾病属于心胸肿瘤外科的诊治范围。当时技术水平有限,我市很多甲状腺、乳腺疾病患者都是到外地做手术回鹤壁做后期治疗。“一天,我一个乳腺疾病患者说,鹤壁市的医疗水平不中,做手术还得去新乡。

听了这话,我特别难过,下决心要做大做强甲状腺乳腺外科。”张宇峰表示。

2011年,张宇峰到省肿瘤医院进修甲状腺乳腺外科,为期一年。通过刻苦学习,张宇峰学会了多项先进技术,2012年回到市人民医院,先后使用多种方法治疗甲状腺疾病。随着甲状腺乳腺疾病诊治技术走向成熟,2016年5月,市人民医院领导班子决定成立甲状腺乳腺外科,这是我市首个也是目前唯一一个诊治甲状腺、乳腺疾病的专科,由张宇峰担任科主任。

患者口中的救命恩人,同事眼中的拼命三郎

40岁的刘璐(化名)是一名教

师。两年前,张宇峰在一所学校开展乳腺癌防治知识讲座,刘璐是台下的听众。听了讲座,刘璐觉得有必要让张宇峰看一下她乳房上方那个不疼不痒的花生米大小的疙瘩。根据多年经验,张宇峰判断情况不乐观,最终刘璐被确诊为乳腺癌中期,张宇峰为她做了手术治疗。“手术还算及时,我现在恢复良好,能正常教学、正常生活。张宇峰主任是我的救命恩人,我永远感谢他。”刘璐说。

多年来,张宇峰坚持进学校、去机关、下工厂、到农村普及甲状腺乳腺疾病防治知识。“他是个工作狂,典型的拼命三郎。他白天做手术,晚上还操心着病房,周末还要出去义诊,讲解甲状腺乳腺疾病防治知识,好像有不完的事儿。去年冬天,他积劳成疾,连续发烧

几天,输液后还继续工作,最终累倒了,不得不住院。住院后,他要求我们到他床头交接班,汇报科室情况。”同事刘秀宝说。

坚持请进来、走出去,不断提高技术水平

“我们提高技术水平的方式是请进来、走出去,先后派送医生、护士到北京、武汉、郑州等地的医院进修,学习先进的甲状腺、乳腺疾病诊疗技术,并不断请北京、郑州等地专家过来做手术并进行临床查房、手术示教。”张宇峰说。

近年来,市人民医院甲状腺乳腺外科率先在我市开展了乳腺癌保乳保腋窝手术+前哨淋巴结活检术、乳腺癌改良根治术+乳房再造术、乳腺肿瘤微创旋切术、甲状腺次全切除术+喉返神经探查术、甲状腺根治术+颈淋巴结清扫术、甲状腺肿瘤微波消融术、经外周静脉穿刺中心静脉置管术等技术,为我市甲状腺、乳腺患者带来了福音。其中,利用微创旋切术治疗乳腺良性肿瘤,术后患者乳房上只会留下一个像被指甲掐过一样的痕迹,美容效果明显优于传统手术,

患者创伤小、恢复快。

张宇峰提醒:40岁以上女性应每年做乳腺彩超检查

“一般来说,女性25岁之前很少患恶性肿瘤,40岁以后乳腺癌的发病率会明显上升。有资料表明,对40岁以上妇女进行乳腺普查,就能够对乳腺癌早发现、早诊疗,而且花钱少、恢复快、治疗效果好;发现得晚了,卖房、卖车也可能回天无力。”张宇峰说。

张宇峰提醒广大市民,18岁至39岁的女性,每月1次乳房自我检查,1年1次临床体检和乳腺彩超检查很有必要。40岁以上的女性,有必要每年做1次临床体检、乳腺X线检查和乳腺彩超检查。

从医30年,张宇峰获得多项荣誉,先后被评为市卫生计生系统优秀共产党员、优秀科主任。谈起30年的职业生涯,张宇峰说:“一转眼,我从医已经30年了。比起我的父辈们,现在医院各方面的条件都非常好,我很珍惜,愿竭尽全力把我们医院的甲状腺乳腺外科做大做强。”



市食药监局开展药品零售企业违法行为专项整治

4家药店被责令停业整改



市食药监局执法人员对药品零售企业进行检查。郭志强 摄

本报讯 (鹤报融媒体记者 范丽丽)为进一步保障全市流通环节药品质量安全,日前,市食药监局组织开展了全市药品零售企业专项整治行动。

在此次整治行动中,该局始终坚持问题导向,坚持“严”字当头,紧紧围绕重点环节、重点人员、重点品种、重点对象,狠抓责任落实,将违法经营行为作为重点检查对象,对弄虚作假的药品零售企业依法严肃处理。专项整治行动中,全市食药监系统共出动执法人员890人次,检查药品零售企业310家,对存在问题的86家药品零售企业责令改正;4家药店因存在涉嫌未经许可擅自设置仓库、从非法渠道购进药品等严重问题,被撤销GSP证书(即药品经营质量管理规范认证证书),并被责令停业整改。目前,相关药店已整改到位。

检查处方药,看其是否按照规定凭处方销售处方药,处方是否经过执业药师审核后进行调配销售,是否按照规定保存处方;将规模小、人员少、自查整改不认真的药品零售企业作为重点检查对象,对弄虚作假的药品零售企业依法严肃处理。

专项整治行动中,全市食药监系统共出动执法人员890人次,检查药品零售企业310家,对存在问题的86家药品零售企业责令改正;4家药店因存在涉嫌未经许可擅自设置仓库、从非法渠道购进药品等严重问题,被撤销GSP证书(即药品经营质量管理规范认证证书),并被责令停业整改。目前,相关药店已整改到位。

一患者在给浚县人民医院显微外科的感谢信中说:你们不仅技术精湛,还品德高尚

本报讯 (鹤报融媒体记者 靖桂宇)近日,浚县人民医院显微外科病房门诊走进了一名曾经的住院患者左文岭。他拿出一封信交给显微外科的医护人员,信中讲述了他在显微外科住院的经历以及对全科医护人员的感谢。以下是感谢信的主要内容:

我曾是一名在浚县人民医院显微外科住院的患者,我想把看到的和我住院时的亲身经历写出来,感谢显微外科全体医护人员高超精湛的医术和你们不怕苦的敬业精神,以及对我不微不至的关心和照顾。

7月1日早上8点20分,浚县人民医院显微外科的医护人员正有条不紊地忙碌着,显微外科主任吴晓音带着几名住院部医生巡回查房。每个医生的手里都拿着详细记录患者病情的记录本,虽然和患者已经很熟悉了,但他们还是认真地记录吴主任查房时提出的要求和看护细节。

在1511病房,吴晓音主任重点关注了因脚踝扭伤而住院的左大爷的恢复状况。87岁的左大爷因脚踝扭伤行动不便而住院。住院后,显微外科的医护人员对左大爷进行了精细护理,帮助左大爷树立了战胜伤痛的信心。“老爷子,您放心,再过几天,您就能出院了。回家后慢慢锻炼锻炼,走路就和以前一样了。”吴主任拉着左大爷的手亲切地说。左大爷也拉着吴主任的手,一个劲儿地致谢。

在显微外科,住院病人最深的感受就是这里的医护人员精湛的医疗技术、护理时的认真和细心,以及他们想患者所想,急患者所急的服务态度。在住院区,护士们娴熟的扎针技术减少了病人的痛苦;患者输液药瓶里的液体充分流过了才拔针;不闹脏不怕累,及时给患者翻身、冲洗;换药时轻手轻脚,避免给患者带来疼痛等等,一切的细节都体现了浚县人民医院“一切为了患者”的服务宗旨。

作为一名患者,我真实地感受到了你们全心全意为患者着想的服务理念,你们身上有着高度的责任感,你们高尚的医德、精湛的医术、良好的医风让我们放心。在此,我由衷地再次说声:谢谢!

一名患者家属于浚县人民医院显微外科一病房

2018年7月1日

鹤煤总医院开展关节置换慈善救助项目

贫困患者每人可享5000元救助金

□鹤报融媒体记者 孙雪莹

日前,在鹤煤总医院山城区骨科的走廊上,76岁的齐老太太在医生的陪同下,借助助行器进行膝关节置换手术后的康复训练。齐老太太很认真,也很激动,她对治疗效果很满意,还因不需要负担过多手术治疗费用感到高兴。

贫困患者每人可享5000元救助金

齐老太太双膝疼痛,活动不便已有10余年了。“最近,母亲感觉膝关节疼痛明显加重,走路费劲,严重影响了日常生活。”齐老太太的女儿说。

为了减轻母亲的痛苦,齐老太太的子女带着母亲四处求医,最后来到鹤煤总医院骨科治疗。

经检查,齐老太太被诊断为全膝重度骨性关节炎,且达到膝关节置换的手术指征。鹤煤总医院骨科主任李成祥耐心地给齐老太太及其家人讲解了病情和治疗方案,并告知目前对贫困患

者有惠民措施。“凡符合条件的贫困患者做全膝关节置换手术,除医保报销外,山城区慈善会还为每位患者提供5000元救助资金。”李成祥说。

齐老太太及其家人决定手术治疗。李成祥为其做了左膝关节置换手术。随后,齐老太太主动要求做右膝关节置换手术。第二次手术后第三天,齐老太太便能借助助行器短距离行走,脸上露出了久违的笑容。

据了解,为救助贫困患者,鹤煤总医院山城区携手山城区慈善会开展慈善救助活动,计划在全市救助20例贫困骨病患者,通过采取医保报销一部分、慈善会救助一部分的方式,解决贫困患者的资金困难。山城区慈善会计划为每名做全膝关节置换手术的贫困患者提供5000元的救助资金,本次活动仅限鹤煤总医院山城区。

人工膝关节置换手术技术成熟

对于那些保守治疗无效或

效果不显著的膝关节疾病患者,若患者身体条件允许,医生会建议其进行人工膝关节置换手术。“很多病人一听到要换膝关节,立马就打起了退堂鼓。事实上,膝关节置换手术并没有那么可怕。”李成祥介绍,人工膝关节置换手术目前是一项十分成熟的技术。大家一定听说过镶牙和戴牙冠吧,实际上,换人工膝关节类似于在坏牙上安个牙冠,只是将破坏了的一层关节面切掉,换上一层由合金制成的关节面。

人工膝关节置换手术可以有效缓解疼痛,改善膝关节的功能,术后完全能满足购物、散步、做家务等日常生活需要。据不完全统计,截至目前,国内每年有上万名患者接受人工膝关节置换手术治疗,该手术已成为骨科常见手术之一。

鹤煤总医院骨科作为鹤煤总医院的龙头科室,近年来为数千名患者做了人工膝关节置换手术。李成祥带领的专科医疗团队除了精于全膝关节置换手术外,还先后开展了关节镜下治疗、腓骨截骨、胫骨截骨、单髁关

节置换等手术,为很多患者解除了病痛,得到患者的肯定。

术后康复训练切不可疏忽

鹤煤总医院骨科对术后康复训练格外重视,经常组织护士到技术更先进的医院进行专业、系统化的学习。

“手术后的康复训练很重要,切不可疏忽大意。”李成祥说,有些做过膝关节置换手术的患者出现肿胀、疼痛症状就不敢走路了,这种做法是不对的。功能锻炼与手术具有同等重要的作用。手术做得再好,如果康复训练不给力,效果也会变差。康复训练能增强肌肉力量,改善关节功能,增加活动度。

李成祥建议,关节置换手术完成后,患者应该尽早下床走路,并在专业人士的指导下进行康复训练。出院后应坚持增加关节肌力和活动度的训练,如散步、骑车等,避免跑步、爬山和长距离行走等活动,以免加速关节磨损。⊙

健康知识

记住这几点 运动时不伤膝盖



体育锻炼能够帮助我们保持健壮的体魄,然而,很多人在体育锻炼中,由于不注意防护,缺少常规的医学知识,导致关节的损伤、磨损。医生只能治疗骨科疾病,解决如半月板、韧带等问题,但软骨磨损却不可再生。对于关节疾病,最重要的是预防。

人体的膝关节主要由股骨远端、胫骨近端、髌骨组成。其中软组织包括关节囊、半月板、滑膜,还有前交叉韧带、后交叉韧带、内侧韧带群以及外侧的韧带群等。

很多人觉得,关节越疼痛越要锻炼,只有这样才能解决问题。实际上,加强运动保护膝关节,是没有科学依据的,运动过多,会适得其反。在运动过程中,需要达到运动和保护膝关节的平衡。

我们的膝节能承受多大的压力?

膝盖每时每刻所承受的压力,远超我们的想象。根据文献统计:人躺下来的时候膝盖的负重几乎是0;站起来和走路时膝盖的负重是体重的1-2倍;上下坡或上下楼梯时膝盖的负重是体重的3-4倍;跑步时膝盖的负重是体重的4倍;打球和上篮时膝盖的负重是体重的6倍;蹲、跪时膝盖的负重是体重的8倍。

试想,一个体重50公斤的人,每上一节台阶,膝盖就要承受200公斤的重量,蹲跪时要承受400公斤的重量。那么,想绝对不伤膝盖只有躺着了?当然不是,因为躺着会使肌肉萎缩,会造成废用性骨质疏松,所以应在锻炼中尽量减少膝盖所承受的压力。

另外,长时间坐着膝关节处于屈曲状态,不利于下肢血液循环,易引起下肢肿胀。因此,坐45分钟左右,建议站起来适当活动。(据《科技日报》)

中国公民健康素养66条(一)

基本知识和理念

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能维护和促进自身健康。
- 3.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 4.无偿献血,助人利己。
- 5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 6.定期进行健康体检。
- 7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg;腋下体温 36°C - 37°C ;平静呼吸 16 - 20 次/分;心率 60 - 100 次/分。
- 8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应当按照免疫程

序接种疫苗。

- 9.在流感流行季节前接种疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
- 10.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 11.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。
- 12.坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。
- 13.在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。
- 14.家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤

口,并尽快注射抗狂犬病疫

- 15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 16.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。
- 17.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。
- 18.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。
- 19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。
- 21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。
- 22.选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
- 23.保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
- 25.从事有毒有害工种

