

保定专家录

精细化个体化慢病管理,挖掘医疗人才闪光点,带领科室在传承中砥砺前行……她就是市第一中心医院内分泌三科主任——

王君:有条不紊的慢病医者



王君(图左),主任医师,硕士生导师。河北省三三三人才,保定市学术技术带头人。获河北医学科技一等奖1项,保定市科技进步奖6项,发表核心期刊论文30余篇。现任中国研究型医院学会糖尿病学专业委员会分级诊疗与基层管理糖尿病学组委员,河北省医学会内分泌分会委员,保定市中西医结合学会糖尿病专业委员会副主任委员,保定市医学会内分泌分会秘书等。

保定日报通讯员 樊 璠

端坐诊室的不厌其烦、深入基层的不辞辛苦、学术研究的全神贯注……医生们用使命“擦亮”一袭白衣。市第一中心医院内分泌三科主任王君,在内分泌专科领域求索近30年,为了解决更多疾病难题,她孜孜不倦攀登医学高峰;为了使患者更了解疾病知识,她走在疾病前面用心科普;在医学这条路上传承、奋斗、引领。

带领科室 在传承中砥砺前行

1998年,王君毕业被分配到一中心,和很多“职场新人”一样对医学充满了探知欲。“我曾经有个同学是因为垂体瘤去世的,那时候我就萌生了探求内分泌领域的想法。来到医院第一个轮转科室就是内分泌科,主任张云良当时带我管病人,使我对内分泌领域有了更深入的认识。”王君回忆,“内分泌系统是人体中非常重要的系统,通过分泌各种激素来调节全身机体的平衡,如果激素分泌异常就

慢病管理精细化个体化

作为一名内分泌科临床医生,王君每天想得最多的是如何把自己所学的医学知识用在实际工作中。王君清晰地记得,刚刚上班不久的一天夜里,科室来了一名年轻女性,烦躁、高热、胸闷。“她有甲亢病史,没有正规治疗,近期还停用了药物。如果不及时治疗,会引发肺水肿、心力衰竭、虚脱高热而危及生命。”王君赶紧为她进行定时定点对症治疗,防止感染及心脏衰竭。经过一个晚上的寸步不离,两天两夜的救治,患者终于脱离了危险,这次难忘的经历更加坚定了王君作为一名医者的责任与坚守。

“内分泌科的慢病需终身管理,除了医院、医生,患者自身的管理至关重要,所以医生不能理想化地制定治疗方案,要尊重患者的生活习惯,依据患者及家属的认知情况,进行精准化、个体化治疗。”王君说,“患者懂得饮食控制、营养管理,疾病治疗就完成了一半了。”

王君经常接诊一些中青年的糖尿病、痛风患者,她渐渐意识到,内分泌代谢疾病已经成为市民健康的另一个“隐形杀手”。专科医生在其中发挥着科普者的作用,要走到疾病发生的前端,教会更多人如何预防、发现、控制内分泌科疾病。

让疾病的治疗从医院的后端走到预防的前端,并不是一件一蹴而就的事情。为了这个目标,王君多次开展糖尿病筛查,参与义诊活动,发动科室医护写科普文章、拍摄科普短视频,让更多人知晓了解。此外,科室还组织患者护士建立糖尿病病友群,及时向患者科普常见病的相关知识,同时为一些复诊的患者提供用药咨询、营养指导、健康科普等。如今,在王君的影响下,科室的医护人员纷纷利用业余时间,踊跃参与健康科普工作。

让科室的 每个人都能“发光”

谈到科室人才梯队建设,王君提及的关键词是“传承”与“因材施教”,一中心医院内分泌团队便充满了浓厚深耕研究的学术氛围。2007年,王君如愿到北京协和医院内分泌科进修学习,这一年的学习中,老师们对病历书写的严谨,对患

会引发相关疾病。那时候的内分泌学科还处于起步阶段,需要我们去深耕挖掘。”

王君是与医院内分泌科共同成长起来的一代人,见证了它从有到优的发展历程。医院1997年建立了全市第一个内分泌病房和实验室,致力将保定区域的内分泌专业打造成省内学科高地。在郭淑芹、张云良的带领下,内分泌科从一个病区20张病床,逐步发展到三个病区148张病床;培育出技术精良的博、硕士人才团队为学科发展注入生机。

经过多年的探索与沉淀,王君凭借着敏锐的洞察力和不倦的学习力,成长为一名经验丰富的专家,在她身上,有一股医生的沉稳与干练。2015年,王君担任内分泌三科主任。

“要带领科室闯出一条不一样的路。”作为科室带头人的她尤为注重科室人才队伍的建设和技术水平的提升。如今,在王君的带领下,内分泌三科学术氛围浓厚,不断探索内分泌疾病的新疗法,科室设置床位45张,医护人员29人,其中主任医师3人,副主任医师4人,博士研究生3人,在读博士生2人,硕士研究生导师3人。

保护骨骼 远离“疏松”

保定日报通讯员 肖艳新 赵 洁

骨质疏松症随着年龄增长发病率增高。老年骨质疏松症已成为严重影响中老年人健康的重要慢病之一。如何做才能强健骨骼、保护骨骼,远离“疏松”呢?市第一中心医院内分泌科专家带您了解。

骨质疏松是一种代谢性骨病,主要特征是骨量减少、骨微结构破坏,导致骨强度下降和骨脆性增加,进而容易发生骨折。具体来说,就是单位体积内的骨组织量减少,骨髓腔增宽,骨骼的载荷能力减弱。

骨质疏松多见于绝经后的女性和老年男性。其典型的临床表现有疼痛、脊柱变形以及骨折。多数患者在早期并没有明显的症状,通常都是在骨折发生后才发现已经患有骨质疏松。

骨质疏松的发生与很多因素有关,比如遗传、年龄、营养、疾病状

态、生活方式等。除此之外,糖尿病导致的高血糖、胰岛素不足、尿钙排泄增多、维生素D活化障碍均可加重骨质疏松。进食肉蛋奶类食物较少,未补钙剂,也是导致骨质疏松的重要原因。在室内时间较多,不能充分接触日晒,导致维生素D缺乏,也会骨质流失,引发骨折。

骨骼的发育成熟是一个漫长而复杂的过程,人类的骨峰值在30-35岁达到顶峰,此后骨量逐渐减少。为达到更高的骨量峰值,均衡饮食、适当运动、增加日晒、积极治疗基础疾病,非常重要。

保护骨骼,均衡饮食。钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。建议增加牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物,避免进食过多影响钙吸收的食物,如酒精、咖啡、碳酸饮料。维生素D有助于钙的吸收和利用,除了适量晒太阳,还

可以通过食用富含维生D的食物,如鱼肝油、蛋黄等来补充维生素D。同时适量摄入蛋白质、保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

预防疏松,适度活动。预防骨质疏松的运动方法很多,需要根据年龄、身体状况和运动能力来选择,运动应循序渐进、持之以恒。推荐规律的负重及肌肉力量练习,如举重、俯卧撑、深蹲,可以增加骨密度。行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼形成。平衡和灵活训练比如舞蹈、太极等可以提高身体的平衡性和灵活性,降低跌倒的风险。还可以尝试伸展运动、握力训练等。

提高骨密度,增加日晒。尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15-30分钟,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

积极治疗基础疾病。某些疾病可加重骨质流失,如甲状腺功能亢进、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性中毒等以及长期卧床,需积极干预和治疗。

适时补充钙剂及维生素D。骨峰值过后,骨量逐渐减少,男性大于50岁、女性绝经后均应定期监测身高,当身高降低超过2cm时,需要警惕椎体压缩性骨折,应定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松,需要坚持钙剂、维生素D的合理补充。建议每日额外补充元素钙500-600mg,每日补充普通维生素D800-1000IU。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症、肾结石。抗骨吸收药物有双膦酸盐、降钙素、选择性雌激素受体调节剂等,需要根据不同病情选择,并且用药后停药或药物转换需要严格遵从医嘱。

可以通过食用富含维生D的食物,如鱼肝油、蛋黄等来补充维生素D。同时适量摄入蛋白质、保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

预防疏松,适度活动。预防骨质疏松的运动方法很多,需要根据年龄、身体状况和运动能力来选择,运动应循序渐进、持之以恒。推荐规律的负重及肌肉力量练习,如举重、俯卧撑、深蹲,可以增加骨密度。行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼形成。平衡和灵活训练比如舞蹈、太极等可以提高身体的平衡性和灵活性,降低跌倒的风险。还可以尝试伸展运动、握力训练等。

提高骨密度,增加日晒。尽可能多地暴露皮肤于阳光下晒15-30分钟,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

积极治疗基础疾病。某些疾病可加重骨质流失,如甲状腺功能亢进、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性中毒等以及长期卧床,需积极干预和治疗。

适时补充钙剂及维生素D。骨峰值过后,骨量逐渐减少,男性大于50岁、女性绝经后均应定期监测身高,当身高降低超过2cm时,需要警惕椎体压缩性骨折,应定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松,需要坚持钙剂、维生素D的合理补充。建议每日额外补充元素钙500-600mg,每日补充普通维生素D800-1000IU。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症、肾结石。抗骨吸收药物有双膦酸盐、降钙素、选择性雌激素受体调节剂等,需要根据不同病情选择,并且用药后停药或药物转换需要严格遵从医嘱。

鼓励患者进行高热量、高蛋白、高维生素饮食,从半流质饮食,过度到普食、少量多餐,多饮水,多食用粗纤维食物防止便秘,禁止食用辛辣及冰冷食物,室内禁止吸烟。卧床期间活动双下肢,预防血栓形成。保持良好心态,减少人员探视,避免因情绪波动太大引起血管痉挛。

赵伟超
(解放军第82集团军医院骨三科)

远离疾病困扰 共享健康生活

北京安贞医院专家 定期到市第二医院坐诊

保定日报讯(通讯员秦蓉)6月16日,北京安贞医院心内科专家教授刘晓霞到市第二医院坐诊。许多患者慕名电话咨询,专家号一抢而空。

当日,就诊患者早早来到医院,在门诊二楼心血管内科诊室前排起长队候诊。刘晓霞一早来到诊室投入紧张工作,详细了解患者目前的症状、既往史、诊疗经过等,详细解答患者疑问,并根据患者的具体情况制定针对性诊疗方案。她精湛的医术和亲切的态度赢得了患者的一致好评。

“听说北京专家过来,我赶紧给母亲预约,老人年纪大了,去北京不太方便,在家门口就能看到北京专家,对我们来说真是莫大的福利。”一位患者家属激动地说。诊室内,牛先生正在看诊,作为刘晓霞此次接诊的众多患者之一,他于两年

前在北京接受了心脏支架手术,有心慌及房颤的症状,需定期去北京检查。“本来是打算去北京的,得知专家来二院坐诊,我赶紧过来了。”

在市第二医院,改变异地就医计划选择在家门口就医的患者越来越多,这得益于京津冀医疗卫生协同发展深入开展。借助京津优质医疗资源,该院心血管内科于2021年与北京安贞医院开展技术帮扶,同时还获评“CDQI国家标准化房颤中心示范中心”。

此次刘晓霞来坐诊,手术是市第二医院与北京安贞医院合作的进一步深入。本次刘晓霞共接诊29人,收治住院3人,目前已为三名住院患者完成手术治疗。后续刘晓霞将定期到该院进行坐诊、手术,为患者们提供更加优质、全面的诊疗服务。

市人民医院开展健康科普宣讲

保定日报讯(通讯员王浩)6月21日,市人民医院在竞秀区罗丝庄村举办多元化健康科普宣传活动。

此次活动旨在贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019-2030年)》有关要求,深入推进中国公民健康素养提升工作。该院临床营养科主任刘永梅以“把吃出来的脂肪肝吃回去”为题,深入浅出地介绍了脂肪肝的形成原因及预防措施,引发现场听众广泛关注和讨论。随后,现场进

行的心肺复苏模拟人操作展示成为活动的一大亮点。专业医护人员详细演示心肺复苏术的正确操作步骤,现场群众通过实际操作,增强了紧急情况下的自救互救能力,提升了应对突发健康事件的信心与技能。此外,医务人员还就带状疱疹的预防及相关疫苗接种进行科普讲解,详细介绍该疾病的传播途径、防治措施以及最新的预防接种知识,为参与活动的村民提供实用的健康保健建议。

内镜“捉虫记”

保定日报通讯员 梁 馨

不久前,一位65岁患者因便血到市康复医院内镜室行肠镜检查,进镜后在直肠处发现一肿瘤性病变,仔细观察并拍摄图片后继续进镜。进镜至横结肠时发现一条活体蛔虫成虫,目测长约10厘米。

内镜室主任赵学伟将活检钳通过肠镜活检孔道送入肠腔,夹住蛔虫后慢慢退出体外,经测量这条蛔虫长达15cm。这是赵学伟工作15年来,第一次在病人的胃肠道内发现寄生虫,十分罕见。此次病人主要是因便血来检

查肠镜,并无蛔虫病引起的如贫血、营养不良、消瘦、腹痛、腹泻等症状,发现这条蛔虫纯属偶然。

经询问得知,病人平时喜食新鲜的生瓜果蔬菜,可能有时未将食材清洗干净,加之病人为老年人并患有肿瘤导致免疫力低下,给了寄生虫可乘之机。在此温馨提醒大家:在日常生活中一定要注意做好个人卫生,饭前便后要洗手,接触不干净的东西后要勤洗手,不随意用手接触眼睛、鼻孔、口腔等处的粘膜组织。要坚持体育锻炼,增强抵抗力。吃生的瓜果蔬菜时一定要清洗干净,去除表面的农药残留及污染物。

感染科的故事

保定日报通讯员 张 瑀

一声感谢,一段真情;一面锦旗,一个故事;一张照片,一个瞬间……每一面锦旗,每一封感谢信的背后都讲述着一段平凡又特殊的医患故事,见证着温暖而真挚的医患真情……

7岁的格格(化名)拿着感谢信来到感染科医师办公室,高兴地说:“韩医生谢谢您,我今天出院啦!”

一个凌晨,感染科收治了一名发热、呕吐患儿。患儿因持续发热就诊于北京某医院,检查显示炎症指标明显高于正常,医生建议输液治疗,家长考虑到交通不便,遂凌晨回到家乡保定,就诊于北京儿童医院保定医院感染科,入住感染科。科室医护人员一边安抚焦急的家长,一边仔细查患儿,凭借丰富的临床经验,高度怀疑为外科疾患。医生韩乾积极联系彩超室为患儿进行检查,最终确诊为阑尾炎,迅速转入外科手术治疗,术后7天格格顺利出院。孩子和家长非常感谢住院期间韩乾精心治疗与照顾,于是写下感谢信,用质朴的文字表达最诚挚的感谢。

“娇娇,来啦!”感染科的医师和护士每次见到小娇娇(化名)都会亲切问候,特别是医生王天宜,娇娇每次见到她,都会露出灿烂的笑容。娇娇出生10个月时因反复发热多次就诊于北京儿童

医院保定医院。患儿的反复病史引起了感染科王天宜的关注和重视。凭借丰富的专业知识及临床经验,王天宜为孩子进行详细检查,最终确诊娇娇患有免疫缺陷病,需要定期输注人免疫球蛋白。如今4个年头已过去,娇娇的发病次数逐渐减少,目前生长、发育良好。多次来院治疗,娇娇和妈妈与感染科医护人员建立了深厚的情谊。医护人员高超的医疗水平、严谨的工作态度和温和细致的服务打动着一家人,妈妈特地制作了一幅沉甸甸的锦旗送给王天宜,以表感激之情。

6岁的桐桐(化名)近日因发热、咳嗽就诊于北京儿童医院保定医院感染科,医生赵爽不仅用精湛的医疗技术减轻了患儿的病痛,更是用关心和鼓励使小患者树立信心、战胜病魔。耐心的服务、暖心的安慰收获了桐桐及家长的信任和感谢,桐桐将亲手制作的手工小花和亲笔写下的感谢信送给赵爽,精致的小花和信笺传递着桐桐的浓浓爱意。

锦旗与感谢信不仅表达了患儿及家长的感激之情,更是一种力量的传递,激励着医护人员继续奋斗,为更多患者带去健康和希望。未来,北京儿童医院保定医院医护人员将继续努力,不断提升医疗专业水平,继续为患者提供高质量医疗服务。

医患爱心接力 八旬老人找回看病钱

保定日报讯(通讯员西莹)八旬老人不慎将看病的10380元遗失,经患者和医院导诊爱心接力,当日,这笔钱分文不少回到失主手里。近日,失主马先生通过保定市12345政务服务便民热线感谢市第二中心医院门诊部导诊黄玉峰、韩玲及中心遗失现金归还失主。

6月12日上午,导诊护士黄玉峰正像往常一样在导诊台为患者答疑解惑,这时一位患者拿着一个米白色小包交给黄玉峰,说是候诊椅捡到的。黄玉峰接过小包,对拾金不昧的患者表示感谢,随即按照惯例将图片发到导诊群,通知各位导诊如果失主询问,告知失主到普外科门诊洽领。

下午14时失主还没来认领,黄玉峰与另一名导诊韩玲打开小包,发现里面有两沓现金和一张身份证,“这是一位患者的看病钱,失主一定很着急。”黄玉峰与韩玲边说边查找失主的联系方式。最终,她俩凭借身份证上的信息,查到了患者的电话号码,并立即电话联系失主。

原来失主是两位八旬老人,来院就诊时不慎将钱包遗失。

一个多小时后,两位老人来到医院,在导诊人员的引领下来到门诊部,进门后激动地说:“感谢捡到钱包的那位好心患者,也感谢医院培养了这么优秀的员工,实在是太感谢了!上午丢了包心里既着急又自责,真没想到还能找回来!”老人颤抖着手打开钱包数了数,里面共有现金10380元,分文不少。好心患者和导诊爱心接力,八旬老人找回了看病钱,老人失而复得的喜悦溢于言表。

据该院门诊部护士长陈晓宁介绍,门诊经常会遇到患者丢失证件、手机、钥匙、包等物品的情况,为了及时找到失主,医院在门诊一楼大厅导诊台设置了失物招领箱,解决了很多患者及家属丢失物品的烦恼,导诊人员将捡到物品统一放在失物招领箱中并做好记录,方便患者寻找领取。截至目前,今年已为患者找回丢失钱财两万余元、手机5部、各种证件52本、包6个、钥匙4串。