京保医疗协同再添新果

可视化针刀微创技术惠及保定百姓

□新畿辅-保定日报通讯员 杨 雪

中日友好医院教授李石良在为患者查体。 杨雪 摄

“这戳过一下。”近日,在保定市第一中心医院康复医学一科专家诊室里,患者王先生伸出肿胀的右手拇指,眉头紧锁:“两个多月了,握东西就疼,使不上劲,一直当‘腱鞘炎’治,总不见好。”原来,他是因一次运动挫伤,拇指根部的疼痛持续困扰着他的生活。

诊桌对面,国内疼痛诊疗领域权威专家、北京中日友好医院教授李石良,正手持超声探头,在患者疼痛部位缓缓移动。他的目光聚焦在旁边的超声显示屏上,肌腱、韧带、骨骼的层次结构实时呈现。李教授指着屏幕上一处异常区域对患者和该院康复医学一科的医生说:“掌指关节腱鞘周围有明显的局限性低回声区,这就是炎症水肿的准确位置。”病因在超声影像下一目了然。随后,在超声的实时动态引导下,一枚细小的针刀精准抵达屏幕显示的病灶,进行松解与注药。“怎么样,还疼吗?”李教授问道。“不疼了,立竿见影!”治疗结束后,王先生当即感到症状缓解,不禁感慨。

当天,共有十余名被各类复杂顽固性疼痛困扰的患者,体验了这场“可视化”的精准诊疗。其中,一位产后哺乳期的妈妈,被左腿持续半年多的“不舒服”所困扰,经查体与评估,被明确诊断为“腰五骶一间盘刺激引起的骶神经水肿”;另一位全身多关节疼痛的患者,则通过超声精准发现双肩关节积液与腕管正中神经卡压的问题……

李石良教授介绍,可视化针刀微创技术,是将超声实时引导技术与传统小针刀疗法相结合的创新体系。它的最大优势,是将过去“看不见”的治疗过程,变得全程清晰可见,实现了靶点的精准定位与治疗,极大提升安全性与有效性。

“肌骨疾病,也就是老百姓常说的骨关节疾病,患病群体广泛,群众就医需求迫切,但长期以来,我们缺乏针对这类疾病的高精尖诊疗解决方案和核心技术。”保定市第一中心医院康复医学一科主任任红表示,“此次与李石良教授团队的合作,正是我们补齐短板、提升能力的重要契机。”

根据计划,李石良教授将每月来保定市第一中心医院,通过专家门诊、手术示范、理论培训和临床带教等多种形式,致力于将这套国家级技术体系完整“移植”并“扎根”保定。“我们的目标是为保定培养一支带不走的、出色的可视化微创治疗专家队伍。”李石良教授说。

近年来,我市持续承接首都优质医疗资源,本地医疗服务水平稳步提升,京津冀协同发展的健康红利持续惠及古城百姓。“十五五”规划开局,京津冀医疗协同再结硕果,保定市第一中心医院引入针对肌骨疾病康复的可视化针刀微创技术,以超声引导、精准诊疗让保定百姓在家门口享受首都优质医疗服务。

该院相关负责人介绍,此前,保定市第一中心医院已成功引入北京同仁医院眼科、耳鼻喉科团队,北京大学肿瘤医院消化道肿瘤团队等多位北京顶尖专家定期来院工作,在眼耳鼻喉、肿瘤等领域让市民受益匪浅。可视化针刀微创技术的落地,标志着该院在肌骨疾病康复这一重要专科领域,同样迎来国家级的技术支撑。这不仅将直接提升该院解决疼痛疑难杂症的能力,更将通过传、帮、带,辐射提升区域整体诊疗水平,让京津冀协同发展的成果,切实转化为保定百姓触手可及的健康福祉。

别让肝脏“囤肥肉”——10个实招帮你远离脂肪肝

□新畿辅-保定日报通讯员 孙静玮

脂肪肝已成为当下高发的慢性肝病,科学饮食是预防与改善脂肪肝的关键。日常生活中,坚持低脂肪、低糖、高膳食纤维的饮食原则,能有效减轻肝脏负担。以下10条实用建议,帮您守护肝脏健康。

第一,适当控制能量摄入。肥胖是脂肪肝的主要诱因,这类人群需逐步减少每日总能量摄入,避免暴饮暴食和高热量饮食,同时确保营养均衡。

第二,摄入充足的蛋白质。蛋白质是肝脏修复的“原料”,充足的优质蛋白能有效保护肝功能,促进受损肝细胞的复原与再生,维持肝脏正常代谢功能。

第三,注意脂肪摄入总量。烹调以植物油为主,每日摄入量以25—30克为宜;少吃动物内脏、肥肉等高胆固醇食物,减少肝脏脂肪代谢负担。

第四,主食粗细搭配。减少白米、白面比例,可用糙米、燕麦、玉米等全谷物替代部分精制主食。

第五,多吃新鲜蔬菜和水果。每日蔬菜摄入量以400-500克为宜,多吃绿叶菜、瓜茄类蔬菜;注意控制土豆等淀粉类的摄入量。

第六,烹饪方式宜清淡。优先选择蒸、煮等烹饪方法,避免油炸、煎、烤;减少过咸、辛辣刺激性调味品的使用,远离重口味饮食。

第七,增加膳食纤维摄入。膳食纤维是肝脏的“清道夫”,能有效降低血脂、血糖,减少脂肪在肝脏中的堆积。

第八,优选低脂肪高蛋白食物。日常多吃瘦肉、深海鱼、豆制品等低脂肪高蛋白食物,代替五花肉、肥牛等高脂肪肉类。

第九,限制糖分摄入。少喝含糖饮料,少吃甜点、糖果,购买食品时注意查看配料表,避免多余糖分在肝脏转化为脂肪储存。

第十,及时补充维生素和矿物质。维生素与矿物质参与肝脏各项代谢活动,对肝功能修复、肝细胞保护至关重要,必要时可在医生指导下补充维生素B族、维生素E等,促进肝功能恢复。

青春痘真的不用治吗

□新畿辅-保定日报通讯员 王晶晶

很多青少年都遇到过脸上长青春痘的问题,有的家长认为这是青春期特有的正常现象,过了青春期就自愈了。其实,青春痘是一种常见的皮肤疾病,不是不用治疗,而是需要根据青春痘的严重程度进行分类治疗,有些情况下是需要尽早治疗。下面,我们就详细聊聊关于青春痘的一些事。

“青春痘”医学上叫做痤疮,是一种十分常见的皮肤病,它是累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病,好发于面颊部、前额、下颌,以及胸背部。痤疮发病原因比较复杂,主要与雄激素、皮脂分泌增多、毛囊皮脂腺导管异常角化、痤疮丙酸杆菌增殖及遗传等因素有关。

皮脂腺主要受雄激素调控,青春发育期后雄激素使皮脂腺增大,皮脂分泌活动增加,同时诱导毛囊口角化变窄,导致过量的皮脂堆积。皮脂为毛囊内正常寄生菌如痤疮丙酸杆菌、卵圆形马拉色菌、表皮葡萄球菌等的生长提供充足的“养料”,进而引发炎症反应,因此在青春期痤疮发病率会比较高。部分患者的痤疮还与遗传、免疫、使用化妆品、饮食刺激以及内分泌紊乱等因素有关。

中医认为痤疮的发生和这些因素有关:首先是肺胃积热,也就是我们常说的上火,或者外感风热;其次就是不忌口,饮食不节,过食辛辣、肥甘的食物;再次是情志失调,长期忧思焦虑、情绪不畅,情滞内伤、熬夜。“青春痘”并非青少年的“专利”,它可以在各个年龄段发病,只是发病高峰在青少年时期,因此成为困扰青少年群体的常见皮肤问题。

“青春痘”需要治疗吗?临床上根据病情的严重程度,将痤疮分为轻、中、重度。轻度痤疮,一般不经治疗是可以自愈的。如月经期出现的少许粉刺、炎性丘疹。大部分中重度痤疮,建议尽早积极治疗,避免或减轻因治疗不及时出现色素沉着、萎缩性瘢痕以及增生性瘢痕。

想要科学预防“青春痘”,需要从饮食、作息、护肤、治疗等多个方面入手。健康的饮食:避免辛辣刺激食物,控制脂肪和糖类食品。良好的生活习惯:避免熬夜、暴晒,注意劳逸结合。适当心理疏导:心理压力过大会导致痤疮加重,治疗同时配合心理疏导,对减轻痤疮有积极作用。

科学护肤必不可少:选择温和的洁面产品,维持皮肤水油平衡。此外,要谨慎使用和选择粉底、隔离、防晒剂及彩妆,避免化妆品性痤疮发生。

及时、规范治疗:痤疮反复发作或发展为中重度,一定要前往正规医疗机构皮肤科就诊,严格遵循医嘱用药治疗,切勿自行购买药膏涂抹,以免加重病情或引发不良反应。

关于耳朵的几个认识误区,你中招了吗

□新畿辅-保定日报通讯员 马稳稳 赵 洁

一年一度的3月3日全国爱耳日即将到来,2026年的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”。耳朵是我们聆听世界的重要器官,保定市第一中心医院耳鼻咽喉科专家提醒您,日常生活中,常常会存在一些关于耳朵相关疾病和健康知识的误区,看看你中招了吗?

“突聋”就是聋了——错!

突聋是指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,至少在相邻的两个频率听力下降≥20dBHL。多为单侧,少数可双侧同时或先后发生。可伴耳鸣、耳闷胀感、耳周皮肤感觉异常,也可伴眩晕、恶心、呕吐。

突发性聋的病因和病理生理机制尚未完全阐明,局部因素和全身因素均可能引起突聋。一般认为,精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是突聋的主要诱因。

对于突聋的治疗,发病后的72小时内是治疗黄金期,越早治疗越好。保持规律作息,避免熬夜和过度劳累,保持情绪稳定,避免长时间佩戴耳机,避免噪声干扰,预防感冒等可以有效预防突聋。

老年人“耳背”不用管?——错!

老年性聋是指因听觉系统老化而引起的耳聋,多表现为听力下降、耳鸣,少数患者伴有眩晕。疾病晚期,由于听力下降,社交能力差,精神状态受到不同程度的影响,甚至出现孤独、压抑、反应迟钝等精神变化。

衰老是一种自然规律,目前,对老年性聋尚无有效的治疗方案。但早期佩戴合适的助听器、人工耳蜗植入等都能有效保护患者中枢神经系统的言语识别功能。此外,家属与老年性聋患者交谈时,要避免大声喊叫、放慢语速,必要时可借助面部表情或手势,以帮助患者更好地了解语意。

助听器能不戴尽量不戴?——错!

合格、验配合适的助听器不仅能帮助听力障碍的患者听到声音,还能防止因长期听不清而造成的听觉中枢功能退化,有助于延缓听力下降。

助听器是医疗器械,必须到正规医院或专业机构进行听力检测和个性化验配。非专业验配的“声音放大器”会放大所有噪音,加重耳朵负担。

耳朵掏得越干净越好——错!

耳屎,医学上称为“耵聍”,是由外耳道皮脂腺和耵聍腺的分泌物与脱落的皮肤细胞等混合形成,具有保护耳道、阻挡灰尘、小飞虫,缓冲强声波对鼓膜的冲击等作用,通过咀嚼、说话等下颌运动,耳屎会自然排出,无需人为干预。

耳道皮肤薄且敏感,使用挖耳工具坚硬或用力过猛易造成划伤、出血,甚至鼓膜穿孔。掏耳工具消毒不规范还有可能引发真菌性外耳道炎,出现耳痛、耳闷、流水、瘙痒等症状。

耳屎堵住了,无法自行排出,建议去正规医院就诊。

让我们共同行动起来,从自身做起,培养良好的用耳习惯。唯有拥有健康的听力,才能无障碍地聆听世界,享受沟通的顺畅与生活的美好。

远离疾病困扰 共享健康生活

市康复医院推动党建工作再上新台阶

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 周新蕊)保定市康复医院近日召开党支部书记抓基层党建工作述职评议会议。参会人员本着客观公正、实事求是的原则,对十二个党支部书记抓基层党建工作情况进行民主评议。

各位党支部书记紧扣抓基层党建工作第一责任人职责,聚焦党建引领业务发展、支部标准化规范化建设、党员教育管理、党建与康复医疗服务融合等核心内容,分别汇报了一年来党支部工作开展情况。述职内容既总结了理论学习走深走实、主题党日活动特色鲜明、党员先锋模范作用充分发挥等方面的成效亮点,也直面党建工作与业务结合不够紧密、支部活动形式创新不足、党员教育针对性有待加强等问题短板,并结合支部实际,提出整改方向和工作思路。

该院负责人表示各支部要把学习贯彻新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务,切实把学习成果转化为推动康复医疗事业发展的实际行动。深化融合赋能,彰显党建实效。要找准党建工作与康复临床、学科建设、人才培养、患者服务等业务工作的结合点和发力点,以高质量党建引领高质量发展。夯实基层基础,建强战斗堡垒。严格落实“三会一课”、组织生活会、民主评议党员等制度,持续推进四强党支部标准化规范化建设,树立一支部一品牌建设,不断增强基层党组织的凝聚力、战斗力和号召力。压实主体责任,推动履职见效。各党支部书记扛起“第一责任人”职责,带头履职尽责,以“时时放心不下”的责任感,推动基层党建工作各项任务落地见效。

大家纷纷表示,将以此次会议为契机,正视问题、补齐短板,真抓实干、锐意进取,以更高标准、更实举措推动医院基层党建工作再上新台阶,为保定市康复医院高质量发展提供坚强的政治和组织保障。

市第一中心医院锚定“三个转型”争当行业标杆

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 刘帅真 王拓)保定市第一中心医院2025年度总结表扬大会日前召开。全体院领导班子成员出席,各党支部书记、中层干部及受表扬的职工代表共300余人参加会议。党委副书记、院长方川主持会议。

会上,宣读2025年度优秀科室、先进科室、先进工作者、优秀管理者、医德考评优秀、科研工作先进、优秀住培集体与个人、教学工作优秀集体与个人、安全生产工作先进科室及优秀安全员12个奖项的表扬决定。院领导为获奖代表颁奖。

方川介绍,2025年是“十四五”收官之年,全院在对接京津优质医疗资源、提升急危重症救治能力、深化智慧医院建设、建强学科人才队伍、健全现代医院管理制度等方面取得突破性进展,医疗服务能力与患者满意度持续提升,医院综合实力再上新台阶。他号召全院职工对标榜样、奋勇争先,将个人奋斗融入医院发展大局,在高质量发展新征程上再立新功。

党委书记殷树欣代表院党委向所有获奖者表示祝贺,并向奋战在全院各个岗位上的干部职工及默默支持的职工家属致以新春问候。他说,过去一年,医院在国家三级公立医院绩效监测中跻身全国前20%,学科建设、人才队伍、服务品质实现跨越式发展,这份成绩凝聚了全体一中心人的智慧与汗水。2026年是“十五五”开局之年,也是医院实现跨越的关键节点。全院要以荣誉为炬,赓续伟大建党精神、太行精神与工匠精神,锚定“三个转型”——向高水平研究型医院、疑难急危重症诊治中心、未来智慧医院转型,争当行业标杆。要深入实施“八大工程”,以医疗质量为生命线、学科建设为强引擎、人才引育为源动力、数智赋能为加速器,推动规模大院向质效强院转型跨越。他要求,全体一中心人要传承“千方百计,臻于至善”的初心使命,凝心聚力、守正创新、实干担当,以更加优异的成绩助力健康保定、健康中国建设,共同谱写医院辉煌发展的崭新篇章。

与会人员纷纷表示,一中心人将以此次表扬为新起点,化荣誉为动力,以实干践使命,向着建设“省内领先、国内知名”高水平现代化医院的目标同心致远、勇毅前行,为健康保定、健康河北、健康中国建设再立新功。

市第二医院一站式服务破解救医难

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 葛川)保定市第二医院近日全新升级“一站式服务中心”,精准破解患者就医“多头跑、来回问”的烦心事,让医疗服务更高效、更暖心。

门诊部主任刘英敏介绍,医院在原有服务基础上,整合便民服务、预检分诊、审核盖章、病历复印、慢特病办理、医保咨询等多项业务,打造“一站受理、一窗办结、多方支撑”的综合服务平台,真正实现“进一扇门、到一个窗、办所有事”,大幅减少患者排队等候时间。

走进门诊大厅,服务中心标识醒目、环境整洁。工作人员主动上前、耐心引导,用热情服务温暖每一位就诊群众。除了快速办理各类手续,中心还为老年人、残疾人、行动不便者提供陪诊、轮椅租借等无障碍服务,同时精准做好预检分诊,让患者少走弯路。“以前办手续要跑好几个楼层,现在一个窗口就搞定,太方便了!”前来办理业务的患者由衷点赞,便捷贴心的服务收获群众一致好评。

该院相关负责人表示,从“分散办”到“一窗办”,从“多次跑”到“一站结”,医院以流程再造践行“以患者为中心”的服务理念。未来,该院将继续聚焦群众就医需求,不断优化服务细节、提升服务品质,用有温度、有速度、有力度的便民举措,持续增强群众就医获得感、幸福感、安全感。

北京儿童医院保定医院筑牢安全防线

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 任怀威)为全力做好春节期间安全生产工作,坚决防范和遏制各类安全事故发生,保障节日期间各项工作安全、平稳、有序运行,日前,北京儿童医院保定医院紧盯重点区域、关键环节,持续深入开展安全隐患大排查大整治专项行动,全力筑牢安全防线。

该院领导班子成员带队深入全院各科室、各重点区域及风险源点开展督导检查;主管安全副院长带领联合检查小组聚焦重点领域、重点部位与关键环节,实施“拉网式”全覆盖式排查;各科室负责人及安全员组织科室人员对所属辖区进行全面自查。通过构建“三级联动”排查体系,形成全院动员、全员参与的全方位隐患排查模式,确保排查无死角、责任全覆盖,切实将各类安全风险消除在萌芽状态,严守“安全关”。

针对排查发现的隐患问题,坚持“严字当头、闭环整改”原则,建立“问题清单—整改台账—验收销号”全流程管理机制,通过“回头看”确保整改不走过场、问题不反弹,以“零死角”标准为节日安全保驾护航。

市第二医院举办京津冀医联体学术交流

本报讯(新畿辅-保定日报通讯员 芦静)“京津冀医联体学术活动暨市第二医院眼科新技术进展学习班”近日在保定市第二医院举办。该活动以线上线下相结合的形式开展,旨在深化京津冀医疗协同发展,推动医联体建设,提升保定眼科诊疗水平。

天津医科大学眼科医院党委副书记、院长魏瑞华等多位京津知名眼科专家,市第二医院党委书记张晓霞和该院其他院方领导,以及保定市医学会眼科分会主委韦秋红、市内多家医院眼科专家、各县市区眼科同仁参会,会议由第二医院眼科主任韦旭主持。

市第二医院党委副书记、院长杨卫致辞,他表示此次学术会是该院与天津医科大学眼科医院共建紧密型医联体的深化举措,标志着京津冀眼科合作从“点对点”对接迈向“区域协同”融合。保定第二医院将以此为契机,对标国内一流水平,提升眼科诊疗能力,为群众提供更优质的眼健康服务。

魏瑞华教授线上交流时表示,本次会议搭建了高水平学术平台,通过专题报告、病例讨论等形式,能有效提升眼科医师专业素养与实操能力。韦秋红肯定市第二医院眼科在医联体建设中的示范引领作用,鼓励青年医师珍惜学习机会,助力保定地区眼科事业发展。

学术交流环节,京津保三地专家围绕病理性近视兜带术、黄斑水肿综合治疗、病毒性前葡萄膜炎等主题作专题报告,并开展激光实操活动。现场互动热烈,与会人员积极交流探讨,实现理论与实践的双向提升。