

高龄患者手写信感谢好医生

市第二医院泌尿外科手术取出结石百余颗

□保定晚报通讯员 南文佳

“赞保定市第二医院泌尿外科副主任医师阴正坤、主治医师苏博伦二位人民的好医生……”这句话出自泌尿结石患者杨先生写给该院泌尿外科的感谢信。

年过八旬的杨先生患有前列腺增生、膀胱结石多年,最近一段时间出现不能自行排尿、尿痛等症状,到医院检查发现多年未医治的结石已经布满了整个膀胱。对于一般人来说,得结石只有1-2颗,多则10颗

左右,而杨先生膀胱内几乎都是结石,极其罕见,需要及时进行治疗。然而因杨先生年事已高,如果完全清除结石,需要进行4-5次手术,患者和家人十分担心害怕,辗转多家医院。

来到市第二医院泌尿外科,副主任医师阴正坤接诊后发现,患者不仅仅是结石的问题,血糖也高达17.8mmol/L,要先进行血糖控制,再进行手术治疗。80岁被认为是手术难度跨越的一个分水岭,阴正坤和苏博伦两位医生对此十分重视,多次针对患者病情和血糖控制数值进行周密讨

论。最终决定在血糖控制良好的情况下为其在全麻下行耻骨上膀胱切开取石术,当打开膀胱后映入眼帘的是一颗颗不规则形状的小石头,团队相互配合,取石钳一颗一颗地将石头取出,2小时后取出满满一盘的结石,大大小小的百余颗,震惊了在场的医护人员。

术后,杨先生及家人十分满意,感激地说:“真是遇到了人民的好医生。服务好、技术高,对待患者如亲人一般。必须为这样的医护人员点赞,向人民的好医生致敬。”

把健康科普深植于患者心中

□保定晚报通讯员 贾欢

面对乙肝,不少人容易陷入一些误区,有的过于忽视延误病情,有的过于害怕影响日常生活。市人民医院把普及健康知识作为工作常态,通过开展社区服务、乡村义诊、校园培训等活动,把科普深植于百姓心中,让每个人成为自己健康的第一责任人。

住院患者中关于预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药等健康方面的知识和技能比较缺乏,不健康生活行为方式比较普遍。在疑难重症肝病科,科主任石荣亚把“健康小讲堂”搬进病房里,在忙碌的工作中抽出时间为病区患者和家属进行专业的科普知识讲座,内容丰富且通俗易懂,深得患者和家属欢迎。

“脂肪肝肝功能异常患者,应该如何合理饮食及运动呢?乙肝有希望治愈吗?”石荣亚针对大家提出的各种疑问耐心解答:“乙肝并不可怕,只要有良好的生活习惯,合理的预防和治疗措施,患者就能获得良好的预后。”石荣亚结合临床典型案例,详细讲解乙肝的基础知识和治疗用药,并提到慢乙肝是一场长期治疗的过程,不论是用药,还是日常生活、饮食习惯都会对治疗有一定影响,希望大家科学规范用药,取得最佳治疗效果。

为患者和家属多一次健康科普,患者就多一些对疾病的认知和对治疗的信心。把科普深植于百姓心中,提升健康素养,有助于提高居民自我健康管理能力和健康水平。

2024年市护理学会首届营养专业委员会学术会成功举办

保定晚报讯(通讯员傅紫桐 王晓静)7月13日,由市护理学会主办、市第一医院承办的2024年保定市护理学会第一届营养专业委员会学术会暨营养科普比赛成功举办。

会议旨在贯彻落实健康中国战略,积极响应“健康中国2030行动”,提高护理人员营养护理水平和科普水平,鼓励护理人员从营养角度不断探索与创新,提升护理人员的健康素养水平,营造科普知识传播氛围。会议邀请了河北医科大学护理部副主任孙克娟,保定市第二中心医院营养科肖凤仙,保定市第一医院营养科杨茜分别做了题为《提高营养风险筛查正确率的QC实践》《疾病链条中营养护理新质发展的QC实践》《疾病链条中营养护理新质发展的QC实践》《疾病链条中营养护理新质发展的QC实践》的学术讲座。在营养科普比赛中,专委会共收到来自全市医疗机构的初赛报名作品137个,市护理学会营养专委会组织专家筛选出40个营养科普作品参加决赛。最终,大赛评出一等奖2名、二等奖4名、三等奖8名、优秀奖16名。市第一医院老年病科王晨竹、高静、邓佳团队汇报的作品《此处无糖胜有糖》,全科医疗一科齐聪颖汇报的作品《滚蛋吧!“缠腰蛇”》,荣获一等奖。

我市召开临床用血工作会议

保定晚报讯(通讯员赵佳)为规范医疗机构临床用血,促进临床用血科学化、规范化管理,探讨血液工作新思路、新举措,保定市临床用血质量管理与控制中心联合市中心血站于7月11日举办了2024年度“保定市临床用血工作会议暨临床输血

新技术与科学合理用血培训班”。

会议邀请了河北省器官移植配型中心主任王振雷、河北医科大学第四医院东院输血科主任孙楠以及我市经验丰富的六名输血相关科室主任进行授课和现场经验分享。专家们分别对患者血液管理、临床用血管理、医疗机

构无偿献血宣传招募、血费直免便民服务和辐照血液使用等方面结合临床病例进行了专业的讲解,为参会人员带来了丰富的知识和宝贵的经验。市、县级临床用血质控中心成员,用血医疗机构输血科负责人,临床用血科室负责人与业务骨干200余人参加会议。

小孩注意力不集中,记忆力下降——可能是鼻炎作怪

□保定晚报通讯员 杜娟

暑期,不少家长带孩子到市妇幼保健院耳鼻喉科就诊,抱怨孩子注意力不集中,记忆力不好,上课总是睡觉。孩子自己也很痛苦,说很想学习,但是总控制不住自己。孩子因为专注力问题被打上标签,去看多动症、吃各种药,未解决问题加重了家长及孩子的心理负担。

医生发现其中有些孩子或多或少存在鼻炎征兆,反复鼻塞、流鼻涕、晚上打鼾或者张口呼吸……做完相关检查后,发现罪魁祸首竟然是“鼻子”!

为什么鼻炎会引起注意力不集中?很多孩子一旦出现头痛、记忆力下降等症状,家长首先会考虑到脑部病变。但是相关检查均显示无异

常,这个时候就应该考虑鼻源性头痛的可能,那么鼻炎为什么会引起相关症状呢?

大脑平时需要全身六分之一的营养和能量,尤其是脑力工作者的劳动者。脑部是身体最需要氧气的部位之一,缺氧可能会影响神经细胞的功能和相互连接,进而对记忆力和认知功能产生负面影响。而鼻炎鼻塞导致氧浓度供应不足,使人在用脑时期昏昏沉沉,记忆力大受影响。

鼻炎患者经常头痛欲裂,当鼻炎引起的头痛放射至头部其他部位时,患者就会出现精神不集中的情况。鼻窦炎患者更是宛若每天佩戴一顶铁帽,头部不舒服,精神不集中,对记忆力的影响可想而知。

鼻炎引起睡眠不足致使记忆力下降。睡眠不足,缺氧,使得睡眠质量下

降,可能会引起记忆力下降、思维不集中、反应迟钝、失眠健忘等情况。

医生提醒夏天要预防鼻炎,刺激食物少食用,炸辣、腌渍、烧烤等刺激性食物不要多吃,如辣椒、腌渍物、咖喱等;冷热交替不剧烈,不要长时间呆在过冷的空调房,进出空调房防止冷热交替剧烈引起感冒;鼻塞不可强擤鼻,鼻塞时不可强行擤鼻,以免引起鼻腔毛细血管破裂而发生鼻出血,亦可防止带菌黏液逆入鼻咽部并发中耳炎;冰凉饮料少饮,要注意食用方法,且不宜过量食用;游泳防止鼻感染,夏季鼻炎患者游泳时要注意水进入鼻腔而感染,凡头部入水前应先深吸气,入水后用鼻呼气,凡头部不浸水游泳,均应用口吸气,用鼻呼气,出水以后如果鼻内有水,不宜用力擤出,可在地上作跳跃运动,同时用鼻作短促呼气以便将水喷出。

远离腰腿痛 健康小常识

腰腿痛在生活中很常见,当人们运动不当、运动过度或受凉、受伤的时候腰腿部就容易出现疼痛。除此之外,还有骨质疏松、骨关节炎、腰椎间盘突出症等多种原因产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。因此,日常生活中要注意以下几点——

选择软硬度适宜的床垫。床垫过软过硬,都会对我们的脊柱产生影响。质地过软的床垫在人体平卧时由于重量的压迫,容易造成中间低、四边高的形状,从而容易影响腰椎的正常生理弧度,导致腰肌疲劳,容易诱发椎间盘退变。腰腿痛的患者适合选择棕榈床垫,或在木板床上垫棉被。如腰痛急性发作期尽量平卧硬板床休息,疼痛缓解期也不要过于劳累,以免加重疼痛。

适量适当运动。蛙泳是非常适合的运动,它可以锻炼腰部肌肉群,增加腰部肌肉力量。加强腰背肌锻炼的方式,也可选择“飞燕式”、“五点式”运动。

注意保护腰部,不长时间保持一个姿势。要有良好坐姿,避免长时间久坐、久站,不要翘二郎腿。不要长时间靠在床头玩手机、看书。经常弯腰工作的患者,应定时做伸腰、挺胸活动。如需弯腰取物,最好采用屈膝下蹲方式,减少腰椎间盘后方的压力。注意腰间保暖,尽量不要受寒。不要贪食生冷之物,不要长时间在空调下,这样容易受凉,对腰部恢复不太好。加强腰背部的保护,活动时腰部戴一个护腰带,可缓解腰部疼痛。

了解一些中医小妙招。中医将腰腿痛归属于“痹症”范畴,肝肾虚损为本,风寒湿热入骨,瘀阻脉络,引起气血运行不畅,或瘀血阻滞,深

入关节筋脉诱发疼痛。当出现腰腿痛时,需要积极找出病因并治疗相关疾病,同时可采取下列方法进行对症支持治疗,以有效缓解疼痛。针灸可以矫正和消除导致气血瘀滞、运行障碍的因素;刺络拔罐,又称为刺血拔罐,主要起到活血散瘀、舒筋止痛的作用;中药塌渍之法蒸敷,选用补气活血、祛风除湿、通经止痛、舒筋活络、温经散寒等中药,能够缓解肢体关节疼痛的症状;同时中药塌渍的温热作用能够促进患者腰部等组织血液循环,缓解组织缺血、缺氧等,抑制无菌炎症。

还可以食补,辨证施食。饮食宜进补益肝肾、行气活血化痰之品,如枸杞子、杜仲、黑豆、山楂、黑木耳、桃仁等。多吃如牛奶、奶制品、虾皮、海带、芝麻酱、豆制品等含钙量高的食物。要丹丹(广安门医院保定医院)