

豫东南首届眩晕耳鸣大会在周口召开

本报讯（记者 张蕾）为加强学术交流,促进专科发展,加快学科人才梯队建设,提升我市眩晕医学专业整体诊疗水平,7月4日,由周口市医学会、周口市中心医院主办的豫东南首届眩晕、耳鸣大会暨周口市医学会眩晕医学分会学术会议在周口召开。北京大学人民医院余力生教授、马鑫教授,上海长征医院李斐教授,天津市第一中心医院陈太生教授、郑州大学

第一附属医院叶放蕾教授、曹华教授,周口市卫健委副主任王文灵,周口市中心医院院长于彦章,周口市医学会主任郁艳玲,以及来自豫东南各地市医疗机构相关科室负责人参加会议。

会上,市中心医院院长于彦章介绍,近年来,该院耳鼻咽喉——头颈外科相继开展了多项新技术、新业务。2016 年开展“人工耳蜗”植入手

术,2019 年成立市级耳鸣中心、市级眩晕中心,耳显微外科技术、鼻内镜外科技术发展迅速。此次又成立耳鼻喉——头颈外科医疗质量控制中心、市级眩晕医学分会,“余力生教授名医工作室”也落户市中心医院,如此多的学术平台必将极大地推进医院耳鼻喉科及相关学科快速发展。

随后,王文灵代表市卫健委将“耳鼻喉——头颈外科医疗质量控制

中心”“周口市耳鸣疾病诊疗中心”“周口市眩晕疾病诊疗中心”牌匾交到于彦章手中。于彦章与余力生就“余力生教授名医工作室”进行签约揭牌。

会议结束后,余力生、陈太生、叶放蕾、李斐分别就《眩晕、头晕疾病问诊》《前庭功能检查与临床实践》《常见眩晕疾病的外科治疗》《恶性眩晕的知识》等进行了专题讲座。

市中医院职工荣获省第八届太极拳健身大赛一等奖

本报讯（记者 刘伟）近日,为期两天的河南省第八届太极拳健身大赛在焦作市太极体育中心体育馆落下帷幕。市中医院康复中心李方方荣获女子 B 组太极刀一等奖、女子 BC 组其他规定太极拳一等奖。

据悉,本次比赛由省体育局主办,

省武术运动管理中心、焦作市体育局承办,各省辖市、省直管县(市)、全国武术之乡等 30 支代表队,470 余人参赛。

5 月 25 日、26 日,李方方在周口市第四届运动会太极拳比赛中以优异成绩荣获陈式太极单刀一等奖、陈式传统太极拳一等奖。由于成绩突出,周口市

教育体育局特选调李方方为周口市代表队参赛选手,参加 6 月 25 日至 27 日举办的河南省第八届太极拳健身大赛。

赛场上,李方方静若磐石、动如波涛,动作行云流水,时而身法飘逸,时而缠绵盘丝,尽显飒爽英姿。经过激烈的角逐,最终在女子 B 组太极刀、女子

BC 组其他规定太极拳分别取得一等奖的好成绩。

本次大赛以弘扬太极拳文化、传承太极拳技能、促进太极拳各流派之间的沟通交流为宗旨,打造更高层次、更高水平的太极拳文化交流、发展平台,进一步促进河南省太极拳事业的可持续发展。



近日,周口骨科医院举办豫东南脊柱微创新技术研讨会。会议邀请省内外知名专家分享脊柱疑难问题解决方案和手术技巧,有力推动了该院脊柱外科诊疗的发展和技术进步。

记者 史书杰 摄

我市召开疑难出生缺陷病例评审会

本报讯（记者 刘伟）为进一步提高出生人口素质,降低出生缺陷发生率,7月5日下午,周口市 2021 年上半年疑难出生缺陷病例评审会在周口市妇幼保健院七楼会议室顺利召开。周口市妇幼保健院副书记于艳主持会议。保健部主任罗晓慧、孕产保健部主任董丽涛及部分评审组成员

参会。

会上,于艳要求,要通过疑难出生缺陷评审,明确出生缺陷诊断,分析导致出生缺陷的相关因素,完善多学科合作机制,提高妇女儿童医疗保健服务质量,降低严重出生缺陷发生率。

评审会上,各位专家按照《中国

妇幼卫生监测方案》(2019 版)、《2021 年河南省妇幼卫生监测项目实施方案》的工作要求,认真对待每一例出生缺陷病例。通过对孕妇基本情况、既往史、孕期情况、缺陷儿情况、缺陷诊断等情况逐条分析导致出生缺陷发生的原因,提出加强孕前健康宣教、增补叶酸项目管理等问题,把

惠民利民政策落到实处,加强医技人员的技术培训,提高产前诊断水平,规范出生缺陷病例书写。

此次评审不仅明确出生缺陷诊断,分析导致出生缺陷的相关因素,还为提高妇幼健康服务能力及降低出生缺陷的发生起到了推动作用。

双膝疼痛 4 年终化解 患者衷心感谢送锦旗

本报讯（记者 史书杰）“真是太感谢了,我来的时候不会走,现在轮椅都不用了。医院不仅服务好,环境好,医生技术更好。”近日,一位来自搬口办事处杨寨村 69 岁的患者给周口淮海医院送来了锦旗。

据了解,四年前,该患者开始出现双膝关节间断疼痛,休息时症状减轻,疼得厉害就贴膏药,吃止疼药片。起初只是双腿伸不直,近几个月来疼痛逐渐加重,口服药物已无法缓解,甚至无法

行走。正巧赶上麦收季节,这可把患者急坏了。为求进一步治疗,患者慕名来到周口淮海医院。检查结果提示右膝关节骨性关节炎、右膝关节膈窝囊肿。

该院院长(原周口市中心医院骨科主任)姚树俊和骨科医生苑玉东为患者检查时发现,患者屈伸膝关节时疼痛加重且右膝关节为重,经过综合评估制订手术方案,建议行右侧人工膝关节置换术。

术中可见患者膝关节周围有大量

增生性骨赘,稳定结构已经破坏,且膝关节严重畸形。在手术团队的密切配合下,手术顺利完成。

术后第二天,患者可以下地行走。在出院前两天,为感谢医生和护士的精心照顾,患者特地送来一面写有“医德高尚暖人心、医技精湛显奇效”的锦旗。“这个麦收季就是我老伴一人干的,现在我的病治好了,她也能休息休息了。”该患者开心地说。

姚树俊介绍,膝关节人工置换术是骨科比较常见的手术之一,是用人工关节替代损坏的关节,消除膝关节疼痛,维持关节稳定性,恢复膝关节功能的一种治疗方法。比如,严重的骨性关节炎、膝关节有中度到重度持续性疼痛或者经过半年以上的保守治疗,功能和疼痛无法改善的,通过手术治疗可以明显提高患者的生活质量,达到缓解关节疼痛、恢复关节功能的目的。

抗疫中药发挥重要作用 南非华人朋友圈表谢意

本报讯（记者 史书杰）近期,南非华人的抗疫微信群朋友圈在传扬一封感谢信。信中表明,周口港区医院(周口烧伤医院)捐赠的抗疫中药发挥了重要作用,得到了南非华人朋友的感谢。

去年 6 月下旬,南非的疫情形势严峻,了解到疫情的蔓延扩散在南非华侨华人中引起了恐慌和焦虑,周口港区医院等几家医院积极行动,成立了周口市

侨联支援南非侨胞抗疫领导小组和专家组,由周口港区医院院长贺志勇担任专家组组长,组建“周口市支援南非华侨疫情防控微信群”。发布的疫情防控文章、截屏、视频等被分享到南非侨社 350 个微信群,受众 10 万多人。

后来,由于南非疫情防控意识的缺乏,疫情日益严峻,该院董事长孙继祥和院长贺志勇当即决定向南非的华人

同胞捐赠一批抗疫中药帮助远方的亲人抗击疫情,并及时联系河南中医药大学王振亮教授,进行线上远程会诊。王振亮根据南非的气候,以及与部分南非侨胞视频交流的情况,开出药方,交给周口港区医院。

1 月 26 日,周口港区医院举办向南非华侨捐赠抗击新冠肺炎疫情中药的仪式。该院向旅南侨胞捐赠的中

药可以支援华侨华人 1000 人次,每次一疗程 7 副,共计 7000 副,由周口港区医院行政副院长苑慧毓跟车送往浙江义乌港口走海运运往南非。

近期,从南非传来好消息,南非华人在微信朋友圈传扬感谢周口港区医院捐赠的抗疫中药发挥了重要作用。该院希望各位南非华人朋友,做好防护,增强信心,保护好自己。



近日,为庆祝中国共产党成立 100 周年,凝聚奋进力量,川汇区中医院举办了“唱红歌 颂祖国 感党恩”红歌比赛,用歌声传递爱党之情,用歌声献礼建党百年。

记者 孙艳 摄

高考结束,孩子的情绪问题不可忽视

紧张的高考结束了,全国各地高考成绩也已经公布,进入填报志愿阶段。很多高考成绩不理想的考生很容易在这个时期发生情绪问题,甚至出现睡眠障碍等问题。

6 月 26 日下午,一位花季女孩在父母的陪同下来到周口第六人民医院睡眠医学科精神科门诊进行咨询。女孩高考分数低于一本线 2 分,因担心自己考不上理想大学,一周前出现哭泣、饮食差、睡眠差、自责情绪等症状,不愿出门,整天在家里郁郁寡欢。

父母担心孩子出现心理问题,引导她来医院咨询。在诊室里,女孩一直沉默。

医师闫换妮单独跟女孩交流时了解到:女孩父母都在单位上班,平时对她关注较多,期望也很高。按她平时的成绩考一本应该没问题,但因为考前紧张、压力大等原因,与一本院校失之交臂。女孩觉得自己特别对不起父母,内心十分愧疚。

针对女孩的心理问题,闫换妮为女孩进行了改善认知行为治疗,治疗过后,女孩明显放松了很多。同时,闫换妮根据女孩的心理状况跟女孩的父母进行沟通和建议,经过一个多小时的心理治疗,女孩面带笑容离开了诊室。

那么,对于这种考生出现心理问题情况,该如何自我调节呢?

正确认识高考。虽然高考真有可能影响人的一生,但其实分数和能力并不等同,要对自己有一个正确的评价。转移情绪。当情绪低落时换个环境,安静一会儿,发发呆也行,或者参加一些文体活动。

其实,更多考生面临的是如何选择的问题,该报哪个学校,该报哪个专业,以后要干什么工作,面对各种各样的问题和选择,很多考生甚至家长出现了情绪、睡眠的问题,如何解决这些问题呢?

这时,家长们可以这么做:让学生自己做选择,借此让孩子自己思考,锻炼独立选择的能力。避免独断为孩子做出选择,这样会影响孩子的情绪,也会造成家庭关系的不和睦。

对于学生自己的选择给予肯定和支持。只要是孩子自己选择的,只要不是什么大的问题,家长都应该给予言语和表情上的鼓励支持。

多出去走走,增长见识。家长可以带孩子去转转,并通过自己的人生阅历给予其建议,这样能做出更理智、更有帮助的决定。

(市六院睡眠医学科精神科医师 闫换妮)

关注心理健康 倡导和谐心态



为提升我市突发急性传染病防控应急处置能力,近日,周口市疾控中心举办 2021 年省级传染病防控应急队伍技术培训会。此次会议,进一步加强了我市应急队伍规范化建设,提升了应急处置能力,为打造一支“装备优良、训练有素、反应迅速、处置高效”的省级突发传染病防控应急队伍提供了有力技术保障。

记者 史书杰 摄

情系困难职工 爱心捐款暖人心

本报讯（记者 史书杰）病魔无情人有情,近日,周口市人民医院举行救助困难职工杨云霞捐款仪式。

杨云霞,女,46 岁,周口市人民医院分院陈州社区卫生服务中心护士,不幸罹患乳腺癌,6 月 1 日做了乳腺全切术+腋下淋巴结清术,需化疗四个疗程、放疗再服用抗肿瘤药物治疗。每个疗程的化疗费用报销后需 3 万多元。杨云霞的爱人下岗,还要抚养 3 个孩子。昂贵的医疗费用,使原本就不富裕的家庭变得更

加拮据。

该院工会得知这一情况后,立即向领导汇报,发出倡议,帮助杨云霞共渡难关。在工会的组织下,领导班子成员带头,各科室职工积极响应,纷纷来到现场捐款,为身处困境的同事献一份爱心,以实际行动传递正能量,诠释医院职工的博爱、担当和责任。

据悉,本次募捐活动共收到捐款 13140 元。该院院长皮精英亲手将爱心捐款交到杨云霞手中,鼓励她战胜病魔,早日康复。

走步:强健腿脚的至简有效方式

俗话说,“树枯根先竭,人老腿先衰”。人的身体老化是先从脚开始再向上发展的。人老腿先衰,但是锻炼和运动腿脚,增强双腿的协调性,可延缓衰老的进程。

锻炼腿脚的方式有很多种,最简单且不受场地限制,适合多个年龄段尤其是中老年群体的方式之一是走步。有研究发现,走步时,人体 60~70% 的肌肉参与活动,对增强全身尤其是下肢肌肉和韧带力量、携氧能力,保持关节灵活性,促进上肢及内脏器官的发育,都有积极的作用。

坚持走步好处多多,一是缓解疲劳。走步是一种相对柔和的运动,在走步的时候,肌肉与神经的紧张可以得到缓解。二是促进肠胃蠕动。在走步的时候,腹部的肌肉不停收缩,此时肠胃消化功能得到提高,帮助食物更快消化,从而缓解消化不良的现象。三是提高心血管功能。走步是一项很好的有氧运动,血液循环及呼吸系统功能可以得到改善。对于老年人来说,走步能够减缓肌肉及骨骼老化,增强关节灵活性。走步时心脏收缩速度加快,心脏的供血量增加,从而使心脏的功能得以增强,显著降低患糖尿病、中风和心脏病的风险。

健步走时应掌握的要领:一是抬头挺胸。二是脚跟先着地。三是坚持用

力走出每一步。四是掌握摆臂幅度。

加强锻炼身体,强健腿脚,要把握以下六点:一是保持充足的、高质量的睡眠时间。充足的睡眠,使大脑得到足够的修复,精神饱满,走起步来神清气爽。二是走步在饭后休息半小时左右开始。刚吃完饭之后,胃部会被食物撑大,此时若进行走步的话,可能会导致胃下垂的情况发生,进而影响我们的身体健康。三是散步,可走可停,可慢可快,走的时间可长可短。健步走,一次要走够 30~50 分钟,可走更长一点时间,步数达到 6000~8000 步,自己身体感觉浑身尤其是后背发热,有微汗即可。四是循序渐进,开始时要活动热身。五是心情平稳不着急。六是各人的体质有差异,选择哪一种方式或散步、健步走、快走、慢跑等几个方式结合着交替进行,要根据自己的体质、生活习惯、生活环境和兴趣爱好,灵活掌握。

温馨提醒中老年人,无论选择哪种方式锻炼身体,贵在坚持,让我们一起走出健康、走出精气神。(张长安)

