

市中心医院两个集体一名个人被表彰

本报讯（记者 史书杰）近日，共青团河南省卫生健康系统工委委员会印发《关于表彰2021年度河南省卫生健康系统“五四红旗团委（团支部）”“优秀共青团员”“优秀共青团干部”的通知》，共青团周口市中心医院委员会被授予河南省卫生健康系统“五四红旗团委”称号；该院药械团支部被授予河南省卫生健康系统“五四红旗团支部”称号；该院优秀青年李宁被授予河南省卫生健康系统“优秀共青团员”称号。

据了解，共青团周口市中心医院团委是先进青年的群众性组织，作为党的助手和后备军，担负着团结、教育广大青年医务工作者，发挥党联系青年的桥梁和纽带及创造性地开展工作的职能。全院现有团员537人，40岁以下青年1966人。团委下设内科、外科、门诊、检验、院直等11个团支部。

在新冠肺炎疫情防控阻击战中，医院团委主动发挥生力军作用，

让团旗高高飘扬在疫情防控的一线。13次集结，700余人次参加，先后到武汉、商丘、沈丘、扶沟、鹿邑等最需要医务人员的地方去，累计工作2000余小时，开展核酸检测16余万人次，用专业热情的志愿服务筑起了防疫青春长城。

在医院开展创建全国文明城市工作期间，李宁积极加入周口市中心医院志愿者服务队，主动到门诊开展志愿服务，帮助前来就诊的患者解决问题；宣传遵守秩序、讲究

卫生、尊老爱幼的公共场所礼仪规范；积极参与全院控烟工作，时刻佩戴控烟劝导员徽章，及时制止吸烟行为，积极推动医院控烟工作的开展。

医院团委书记张艺舒说，“医院广大青年团员在健康周口建设和疫情防控的重大任务中勇挑重担、冲锋在前，把青春奋斗融入党和人民事业，用朝气蓬勃、自信自强、勇毅果敢的实际行动践行了‘请党放心，强国有我’的青春誓言。”

国家心衰中心对第八批次基层版心衰中心（2022年第二批次）认证

市中心医院心衰中心通过现场核查

本报讯（记者 刘伟）11月19日，国家心衰中心对“第八批次基层版心衰中心（2022年第二批次）认证结果”进行了公布，周口市中医院顺利通过认证测评。标志着该院心衰中心在中心建设、多学科协作诊疗模式建设发展的工作中上了一个新台阶。

据了解，第十批次心衰中心及第

八批次基层版心衰中心（2022年第二批次）认证工作于2022年7月1日启动，本批次认证共有255家单位申请心衰中心认证，经过资格审核、总部办公室材料预审和专家网审，其中81家单位进入现场核查环节（38家标准版心衰中心申请单位，43家基层版心衰中心申请单位）。截至2022年11月19日，心衰中心认证工作委员会完成全部75家单位现场核查工作（6家单位申请延期现场核查）。2022年11月19日，经心衰中心认证工作委员会执委会投票，广东医科大学附属第二医院、周口市中医院等75家单位顺利通过（36家标准版心衰中心，39家基层版心衰中心）认证。

家庭医生让患者有“医”靠

“医生，我家小孩一直咳嗽，想找你看一看，但是打不到车咋办啊？”“医生，我的药快吃完了，我住在封闭管理小区，急需你帮忙开些药送过来。”

疫情防控期间，太昊社区医院每

天都能接到这样的咨询电话。像许大爷老两口这样的重点人群（重点人群是指65岁以上老年人、慢性病患者、0~6岁儿童、孕产妇等人群）就诊不便

问题让太昊社区医院的家庭医生更

为忙碌。为了积极贯彻新冠防控“二十条优化措施”，更为方便居民就诊，太昊社区医院专门组织调配一批医务人员，为居民上门送医送药，解决疫情防控期间居民寻医问药难题。

10时20分，徐秀丽医生带着药品和胃管到达许大爷家。“许大爷，这是您需要的药品，请核对一下，这个药还是按照之前的用量吃，有什么情况及时给我打电话。”徐秀丽认

“我院心衰中心将以此次认证为契机，继续严格按照心衰中心各项要求，以患者为中心，加强内涵建设，优化诊疗流程，规范心衰患者的诊疗和随访管理，不断完善心血管疾病慢病管理体系，发挥心衰规范化救治工作的辐射引领作用。”周口市中医院负责人说。

真询问了许大爷近期的病情，并耐心细致地叮嘱他服药方法和注意事项，随后为许大爷老伴儿重新更换了胃管。

据了解，疫情防控期间，太昊社区医院的医护人员不辞辛苦，为小区居民提供上门诊疗、送药上门、远程诊疗、健康咨询、中药预防新冠方剂、夜间急诊等服务，同时开展心理干预，缓解居民焦虑情绪。

从红旗渠精神中汲取力量

为深入学习贯彻习近平总书记考察河南安阳时的重要讲话精神，大力弘扬自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献的红旗渠精神，日前，周口市妇幼保健院党总支组织全体党员观看中央电视台播出的大型系列纪录片《根脉——红旗渠精神》。

记者 刘伟 摄



了解肺结核—及早发现，规范治疗

肺结核病是由结核杆菌侵入人体后引起的一种具有强烈传染性的慢性呼吸道疾病，可侵及许多脏器，以肺部结核感染最为常见。

一、结核病是如何感染、发病和传染的

结核菌主要通过飞沫传播，肺结核病人在其咳嗽、大声说话、打喷嚏时喷出的飞沫中含有结核菌，因此，有咳嗽症状的排痰病人是最主要的结核病传染源。健康人受到结核菌感染后，不一定发病，通常无任何症状，但出现过度劳累或营养不良等抵抗力下降时才容易发病。

二、肺结核可疑症状

肺结核早期症状不典型，很多患者误以为是感冒，长期不明原因的低烧、消瘦、乏力都是其早期症状，在没有感冒的情况下，连续咳嗽半个月以上，有可能是结核感染，应当到专科医院进行检查。

凡有咳嗽咳痰、胸痛、发热2周以上等症状中的任何一项，就怀疑是结核病，必须到正规结核病防治机构进行检查。

三、结核病的检查手段

通常来说，对于高度疑似肺结核患者，通过拍摄X光片就可判断出是否为结核病。除此之外，患

者还需要接受结核菌素检查来确定是否感染结合分支杆菌，通过进行痰涂片等检查，能够明确是否患上肺结核疾病。

四、结核病的预防

保持室内经常通风换气、消毒。据统计，每十分钟通风换气一次，4~5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌。

养成良好的卫生习惯，锻炼身体，生活规律，注意饮食营养和睡眠充足，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。

五、结核治疗要规律

目前，治疗肺结核主要是依靠药物治疗，药物是治愈结核病人，消除传染和控制流行的最有效的措施。

治疗原则：早期、联用、适量、规律、全程用药，抗结核药物的服用需要坚持5~8个月。如果抗结核治疗中断或尚未完成，患者肺中的结核杆菌可以存活并繁殖，这将会导致治疗失败，甚至引发耐药性结核病，这时常用的抗结核药物可能已不再起作用，而耐药性结核病有可能成为一种不治之症，甚至比癌症更可怕。

鹿邑县疾病预防控制中心

孙振华

体检发现肺结节怎么办

肺结节是指肺部影像上各种大小、边缘清楚或模糊、直径小于等于3厘米的局灶性圆形致密影。

肺结节为什么这么多呢？

首先，随着科技发展，能发现肺结节的手段较以前先进了，特别是新增了辅助诊断，过去肺结节筛查，主要是放射科医生用肉眼观察CT图片来发现肺结节，而现在是人工智能辅助查找肺结节，其发现率远高于人眼识别。

其次，随着人们生活水平的不断提高，对健康意识的增强，肺部CT体检人员大量增多，自然发现结节的几率也就高了，所以患结节的人群明显增多。

查出肺结节怎么办？

肺结节是肺内小于3厘米的病灶的统称，临幊上把小于5毫米的称为微小结节，5毫米至1厘米的称为小结节。根据CT影像又分为实性结节、磨玻璃结节，即有实质性也有磨玻璃密度的称为亚实性或部分实性结节。肺结节形成原因有很多，大多数肺结节是炎性反应形成的，8毫米以下的结节99%都是良性的。其实发现肺结节对个人是有利的，特别是恶性结节。

节，可以做到早发现、早治疗，可以完全治愈，而晚期肺癌的生存率不足20%。那么，在众多的结节中，哪一个是良性、哪一个是可疑、哪一个是恶性呢？比如：比较圆的结节、三角形的结节多为良性结节，而一些毛毛糙糙的、亚实性或部分实性的结节有可能为恶性结节。对于大众而言，最好听取专科医生意见，不要盲从，不要对号入座，更不要恐慌。

肺结节要手术吗？

当然不是都需要手术，只有很少一部分被诊断为恶性结节才需要手术切除，而对于良性结节，无需临床处理或仅年度常规随诊就可以了，对于可疑结节，则需要随访处理。临幊上使用以下方法：

可疑高危结节，小于6毫米的，年度随访：6~8毫米的，6,12,18,24个月随访；8毫米以上的，从3个月开始随访两年。随访中如果结节变小消失，说明良性，结束随访；如果结节不变化，以常规年度随访，即每年常规肺部CT体检；如果结节增大，说明恶性，需要手术切除。

（周口市中心医院CT室 郭勇）

健康知识



健康快讯

周口骨科医院

疫情防控工作再部署

本报讯（记者 史书杰）为进一步落实二十条优化措施，加强医院疫情防控工作，确保各项防控措施落实到位，近日，周口骨科医院疫情防控领导小组组长苏元亮组织召开医院疫情防控工作会议，深入传达学习《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施 科学精准做好防控工作的通知》（联防联控机制综发〔2022〕101号）文件精神，就进一步做好医院疫情防

控各项工作进行再安排、再部署、再落实。

会上，苏元亮说，要坚决把思想和行动统一到中央、省、市会议精神上来，进一步落实落细优化防控工作的二十条措施，提升防控的科学性和精准性，优化调整医院各项规章制度、方案、预案，抓紧抓细抓实各项防控举措。坚决确保各项防控措施落地生效，全力保障人民群众生命安全和身体健康。

太康县人民医院

成功完成拇外翻畸形矫正手术

本报讯（记者 史书杰）近日，太康县人民医院骨科成功为一位70岁老人进行拇外翻畸形矫正术，手术采用微创手术方式完成，目前患者已康复出院。

70岁的王大娘因不堪忍受左足大脚骨的疼痛到太康县人民医院骨科就诊。经详细检查及拍片，王大娘大脚趾向外侧过度倾斜，第1跖骨头内侧形成拇囊炎，第二趾被拇指挤压抬起成为锤状趾。第二趾内侧因长时间挤压形成胼胝，并有溃烂的迹象。

入院第二天，该科医生采用改良的Keller术式，为王大娘进行微创手术方式治疗，包括外侧软组织松解、内侧骨赘切除、跖骨远段截骨

矫形。由于手术创伤小，患者术后第二天就可以活动了。

据了解，拇外翻，俗称大脚骨，是拇指向外倾斜大于15°的足部畸形。多见于成年人，女性患者多于男性患者。该类病人中一半左右有家族遗传史，另一部分则与不正确的穿鞋习惯和类风湿性关节炎有密切关系。

“该病主要的病理改变是拇长伸肌、拇长屈肌和拇收肌的紧张牵拉，大脚趾基底部关节半脱位，大脚趾向外侧过度倾斜，推动第一跖骨骨内翻，致第一跖骨头内侧被鞋帮挤压，形成拇囊炎，出现疼痛，进而形成向内侧突出的骨赘。”该院骨科主任任何学艺说。

周口淮海医院

为98岁老人成功置换人工股骨头

本报讯（记者 史书杰）“我快100岁了，又可以行走了。”98岁老人一边在病区走廊里行走，一边和医务人员愉快地聊天。就在三天前，他刚做完左侧人工股骨头置换术，现在能下床活动了。

老先生家是项城市的，平时身体硬朗，生活自理。前不久，老先生在家不小心滑倒，导致无法行走，本以为躺两天就好了，可是五天过去了，老先生的左侧髋部肿胀、疼痛未见减轻，家里人心里着急，于是把他送到周口淮海医院，经检查，初步诊断老先生左侧股骨转子间粉碎性骨折。

该院骨科医生张申介绍，患者是高龄老人，股骨转子间骨折，若保守治疗，会导致病人卧床久、恢复慢，后期很可能还会出现褥疮、尿路感染和坠积性肺炎等并发症。

“虽然手术是最好的治疗方案，但是考虑老人年龄大，风险也随之增加，加上老人骨质疏松，术中安装假体时容易引起新的骨折，肌骨转子间粉碎性骨折，骨折波及大小转子，解剖标志丢失，定位困难等问题。”该院院长姚树俊说。针对这些难题，姚树俊带领手术团队多次讨论，并制定详细的解决方案，于10月20日为老先生进行了手术。

在术后第三天，老先生就可以活动了，家属激动地说：“没想到我爸爸手术这么顺利，还能这么快就下床活动了，太感谢了！”

高脂血症与心脑血管疾病的预防

近年来，我国心脑血管病发病率高，其中，以缺血性心脑血管疾病（如冠心病、脑梗死等）为主。脑血管病发病率和死亡率明显高于心血管疾病，其病理基础改变是动脉粥样硬化，引起动脉粥样硬化的因素有高血脂、高血压、高血糖、肥胖、吸烟等，其中，高血脂症最为危险。高脂血症是血液循环沉积于血管内膜形成的动脉粥样硬化斑块，随着斑块不断增大，血管管腔逐渐狭窄甚至闭塞，导致相应器官缺血、缺氧，引起心肌缺血、心绞痛、脑供血不足、脑梗死等心脑血管疾病。

血脂异常的概念。血脂是血浆中的脂类统称，包含总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、高密度脂蛋白（HDL）、低密度脂蛋白（LDL）及磷脂等。正常血浆中总胆固醇2.8~5.17mmol/L，甘油三酯0.56~1.7mmol/L，低密度脂蛋白<3.1mmol/L（俗称“坏”血脂），高密度脂蛋白>1.04mmol/L（俗称“好”血脂）。低密度脂蛋白升高危害最大，是动脉粥样硬化的主要原因。

降低血脂药物的应用。他汀类药物（如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀钙等）能显著降低胆固醇、低密度脂蛋白，同时降低甘油三酯和升高高密度脂蛋白。甘油三酯>1.7mmol/L为升高，轻、中度甘油三酯升高患者，要使低密度脂蛋白达标，首先要减轻体重和加强运动，严重升高者可加用降甘油三酯药物（如贝特类药物），如果甘油三酯水平特别高，应注意预防急性胰腺炎。大量临床研究表明，糖尿病、高血压患者的低密度脂蛋白每降低10%，脑梗死的发生率减少15.6%。高血压、糖尿病

冠心病患者按照要求服用他汀类药物3~5年，心肌梗死发生率减少30%~40%，脑梗死发生率降低20%~30%，心脑血管病死亡率减少30%。

降脂治疗要长期坚持。血脂异常的调理是慢性过程，降胆固醇治疗时间较长，预防心脑血管疾病的收益就越大，一旦停药，血脂会再次升高。他汀类药物是安全高效的降胆固醇药物，个别患者会引起肝酶升高、肌酶升高，特别是初期使用时，患者应注意定期复查肝功和肌酶等。重点人群（35岁以上男性、绝经后女性、肥胖者、有血脂异常及心脑血管病家族史者），应每年检测一次血脂，以便及时发现血脂异常，及早干预治疗。

合理膳食和适量运动是治疗血脂异常的基础。合理膳食和科学运动能使总胆固醇降低7%~9%，在服用降脂药物期间，要坚持健康饮食和适量运动。血脂异常患者在饮食方面应注意控制总热量，主食以全麦面包、燕麦、糙米、土豆、南瓜为佳，不吃油炸食品。减少饱和脂肪酸摄入，少吃肥肉，每天每人烹调用油<25克。增加不饱和脂肪酸摄入，用橄榄油或茶籽油代替其他烹调用油。控制胆固醇摄入，不吃动物内脏，建议用脱脂奶代替全脂奶。每天蔬菜1斤、水果1至2个，适量食用豆制品。运动方面坚持每天锻炼一次，每次不少于30分钟，注意运动时的心率。只有戒烟酒，管好嘴，迈开腿，好心态。这样，才能预防高脂血症与心脑血管疾病的发生。

（太康县独塘乡大王庙行政村卫生所 副主任医师 史广文）