



秉恒致医 和精生命
仁德筑基 利民为本



扫码关注南阳市第一人民医院微信公众号

卧龙区医疗健康服务集团

南阳市第一人民医院信息

2022年8月30日 星期二 第8期 总第459期 (内部赠阅)

南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路 网址:www.nymyy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

卧龙区委副书记、区长杜勇到我院调研指导工作

稳抓疫情防控工作 扎实推进项目建设

8月5日,卧龙区委副书记、区长杜勇莅临我院,就疫情防控、直招军士体检、西区医院项目、康养项目进行调研。副区长冯自敬、卧龙区卫健委党组书记、主任张继中、潦河镇党委书记付强、镇长黄克哲参加调研,医院党委书记窦晓蓓、项目办等人员陪同。

社区长一行来到我院,分别查看了医院的疫情防控工作,实地调研医院各项疫情防控工作细节和体检流程,并看望慰问了南阳市军分区相关领导、直招军士体检工作人员和应征青年。

社区长指出,医院是人员密集场所,在疫情防控方面,要时刻紧绷疫情防控弦,严格落实各项常态化疫情防控措施,确保各项防控工作顺畅有序。同时,医院要坚持温馨服务,为群众营造安全、放心的就医环境。在直招军士体检方面,医护人员要秉持公平、公正、公

开的原则,做好各项体检工作,确保应征入伍青年身体素质过硬,为国防和军队建设输送优质兵员。同时,他寄语应征青年,到部队后要好好训练,努力成为优秀军人,为家乡人民增光添彩,为国防事业贡献青春力量。

随后,社区长一行抵达西区医院项目施工现场,实地查看项目进度,并在现场组织座谈会,协调解决建设过程中遇到的难题。社区长要求,在保证安全、质量的前提下,加快项目建设进度,加强现场管理,力争在预定工期内按时完工并投入使用。

最后,社区长一行来到卧龙区潦河镇。就区康养项目现场办公,社区长指出,要充分发挥市一院的优势,科学谋划,高标准设计,尽早建成一个集医疗、养老、康复为一体的医养中心。

(项目办 郑兵)

医院·光影



强强联手 协同发展

8月20日,河南省胸科医院与我院
全国心血管疾病管理能力评估与提升工

程(CDQI)战略合作单位签约仪式暨南阳地区能力提升活动专题讲座在我院会议中心举行。

签约仪式上,魏翔教授代表河南省胸科医院与南阳市第一人民医院院长马磊进行签约、授牌。

积极创建清廉医院 践行清廉河南建设

我院召开清廉医院创建活动动员会

8月17日,我院纪委组织召开了清廉河南建设清廉医院创建活动动员会。我院党委副书记、院长马磊,党委副书记张琳琳,纪委书记张钦昌,副院长单铭铭出席会议,各相关重点部门负责人参会。会上,全体人员收听、收看了《河南省清廉河南建设清廉医院建设创建活动动员大会》。

视频会议结束后,纪委书记张钦昌说明了本次省卫健委电视会议创建清廉河南建设清廉医院的意义和目的,指出清廉河南建设是推动现代医院高质量可持续发展的重要举措。全院广大党员干部干部

要“自觉躬身入局、合力担当作为”,成立专班、制定专案,抓好各项工作落实。

马磊院长强调,要认真贯彻落实这次电视电话会议精神,并以此为契机,继续营造主动作为、干好事、能干事、干成事的良好氛围,优化政治生态,营造风清气正的清廉医院环境,和谐的医患关系,体现人民医院为人民的理念,更新观念,提升能力,加强作风建设,为百姓提供优质高效安全的服务,自觉规范医疗行为,努力打造干部清正、政治清明、院风清朗的清廉医院。

(监察室 吴静)

军民鱼水情意浓 双拥共建一家亲

在“八一”建军节即将来临之际,近日,我院党委书记窦晓蓓、院长马磊带领院领导班子成员、相关科室负责人一行分别前往南阳军分区、卧龙区武装部及我院退役军人、军人家属家中走访慰问,为他们送上暖心关怀和节日祝福。

在南阳军分区、卧龙区武装部的座谈会上,我院党委书记窦晓蓓和院长马磊代表我院对部队官兵致以节日问候和崇高敬意。他们分别介绍了我院基本发展情况和在拥军优属、征兵体检方面开展的各项工

作,并表示医院将一如既往地支持军队建设发展,发挥自身医疗优势,用心守护军民鱼水情谊,为人民子弟兵做好健康保障。

南阳军分区大校政治委员谢振东,军分区动员处上校处长李奇对我院关心关爱人民子弟兵的各项拥军共建工作表示肯定和赞扬,并希望

通过双方的积极努力,不断丰富军民共建活动内容,密切军民合作

关系,为军队建设和人民群众的健康事业作出更大贡献。

卧龙区武装部上校政治委员李丁、上校部长聂明表示,在中国人民解放军第95个建军节到来之际,希望双方能够发挥各自的职能、资源优势,进一步拓展合作空间和形式,用心用情为军人及其家属解决健康方面的实际问题,推动双拥共建工作迈上新台阶,积极营造军民团结一家亲的浓厚氛围。

随后,我院党委书记窦晓蓓、院长马磊一行看望慰问我院军人家属张淑俊、退役军人张胜。

军民鱼水情意浓,双拥共建一家亲。多年以来,我院始终将各项拥军优属工作落到实处,不断巩固和发展军民关系,扎实做好各项医疗保障工作,以精湛的医技、贴心的服务支持军队建设,为营造军民团结的和谐环境积极贡献力量,共同谱写双拥共建的崭新篇章。

(宣传科 朱霖 刘玲瑜)



医院·新闻

- 8月2日,“2022年中-欧EW-MA(河南)国际伤口治疗师学校”授牌开班暨“河南省造口伤口专科护士培训基地”第四期培训班开班仪式,在郑州市中心医院举行。我院护理部副主任、国际造口治疗师(ET)赵欣辉受邀参加开班仪式,护士刘扬被本期培训班录取,正式在郑州开启为期2个月的专科培训。
- 8月3日,由中华少年儿童慈善救助基金会、北京联慈健康扶贫基金会共同发起的“南阳市健康生育——辅助生殖公益项目”正式落户我院。该项目实施后,申请此项目且符合规定的患者在我院接受辅助生殖技术治疗时可减免部分医疗费用。
- 8月10日,我院举办河南大学

- 临床医学院2019级麻醉专业硕士学位研究生答辩会。
- 8月13日,由南阳市医学会主办、南阳市第一人民医院承办的第二届胃肠外科高峰论坛在我院举行。
- 8月21日,南阳市医学会运动医疗分会成立暨第一次学术会议于南都宾馆顺利举行。我院骨一科张印副主任医师,骨二科党兴副主任医师当选副主任委员,尹吉琳、谢宗鹏等近十位专家当选委员。
- 日前,我院领导看望慰问了在高温酷暑下始终坚守岗位的一线医务人员,为大家发放各种防暑降温物资,并叮嘱大家劳逸结合,在炎炎夏日里注意做好自我防护。

医院文化

文化强院 聚力行远

我院文化讲堂开讲啦

为弘扬医学人文精神,促进医院文化建设,提升医院管理水平和服务能力,按照我院党委工作安排,8月26日,由五妇党支部承办的文化大讲堂正式开讲。

活动伊始,我院特邀河南省国学会副会长谭浩教授以《平天下一—传承5000年的大成就智慧》为题,为大家讲授国学文化。活动现场气氛热烈,引起广大职工的内心共鸣,



现场多次响起阵阵掌声。

随后,来自五妇支部的医护人员和职工家属共同表演手语舞《四德歌》。来自产科的胡翌诗朗诵《中华颂》,张鹏演唱红色歌曲《如愿》。

文化是医院的灵魂,作为一种柔性生产力,在推动医院建设和发展中的作用越来越受重视。由各支部开展内容丰富、形式多样的文化大讲堂系列活动,将以“弘扬道德力量,践行忠诚干净担当”为主旨,把全院职工思想道德建设内容项目化、实践化。同时,教育引导全院职工做医院优秀文化的参与者、传播者、创造者,做到内化于心,外化于行,不断提升医务人员的文化素养和服务意识,为广大患者提供更加优质高效的医疗服务。

(宣传科 刘玲瑜)

医共体之窗

●8月1日—8月8日,卧龙区医疗健康服务集团组织医疗、护理、财务、物价、院感、药学、医保、医学装备等部门对区域紧密型医共体12个乡镇卫生院进行内控指导,对发现的问题进行了现场反馈,并要求各单位及时整改到位。此次检查全面促进紧密型医共体成员单位医疗质量的持续改进,进一步保障了医疗质量和患者生命安全,增强了医共体内部的协作。

●8月10日,卧龙区医疗健康服务集团总院组织多学科专家组成资深医疗团队,走进卧龙区英庄乡段寨村开展“健康中国美丽乡村”大型健康义诊活动,为当地居民搭建便利的健康咨询平台,将爱心关怀送到患者身边。

●8月10日,卧龙区卫健委通过直播平台举办全区医疗机构疫情防控暨院感风险知识培训班,邀请卧龙区医疗健康服务集团总院感染管理科科长潘华

就《医疗机构新冠病毒感染常态化院感防控工作要点》开展在线培训,辖区内1000多家医疗卫生机构参加培训,累计培训人员1.51万人次。此次培训,有助于增强各级各类医疗机构的院感防控意识,提高院感管理水平,为医疗机构做好常态化疫情防控工作提供有力保障。

●8月31日,卧龙区医疗健康服务集团举办中青年外科缝合大赛。来自集团的20余名参赛人员分为8组进行比赛。此次比赛的举办有利于“以赛促练”,提高集团骨科医生的缝合基本功、保障患者安全。同时,搭建年轻医师切磋技艺、交流进步的平台,营造了浓厚的学术氛围,从而促进骨科技术的进步,更好地服务于病人。

护理风采

以赛促学强业务 “控糖”能手展风采

我院举办“甜蜜的事业杯”第三届糖尿病知识竞赛活动

8月17日,我院举办“甜蜜的事业杯”第三届糖尿病护理知识竞赛活动。护理部主任强珂皎,副主任胡玉兰、赵欣辉、张清杰,各系统总护士长及相关科室护士长、老年慢病学组联络员、部分护士等人员参加。

本次大赛由院工会、护理部主办,老年慢病护理学组承办。大赛分为才艺展示、现场答题、有奖问答3个环节。大赛由护士周玉琼、李洁茹主持,多位护理部老师担任评委。

全院52个护理单元参加,通过层层遴选,18位选手分为6组参赛队进入竞赛。

比赛的高潮阶段是必答题环节,选手们回答流利,旗鼓相当。紧接着,有奖问答点燃了全场气氛,台上精彩不断,台下掌声雷动。队员们在比赛各环节中稳打

稳扎,淬炼自我,展示了市一院护理人新风采。经评选,大赛评出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。

本次大赛,展示了选手们过硬的糖尿病专科知识,激发出广大护理工作同仁内心深处求新、求变、追求卓越的精神动力。

(老年慢病学组 蔡金桂)



“乳”此美丽 愈见未来

我院甲状腺乳腺外科举办出院乳腺疾病患者回院健康宣教会

8月27日上午,我院甲状腺乳腺外科主任贾光伟和护士长牛萍带领医护团队举办“乳此美丽 愈见未来”出院乳腺疾病患者回院健康宣教会。

贾光伟主任通过生动易懂、诙谐幽默的语言给在座的患者讲解了《战胜乳腺癌 把握美丽人生》的乳腺全程管理,从科室新业务、新技术的开展到乳腺癌的分型、化疗手术治疗、预后、复查及随访相关知识。

实用的科普讲座、有趣的知识竞赛、有爱的诗歌朗诵……丰富多彩的形式让患者从不同角度了解到乳腺癌相关的治疗手段及预后方式,通过理论实践相结合,教会患者术后出现淋巴水肿该怎样正确进行预防、防治。在场的许多患者纷纷表示通过这次活动,不仅学到了知识,增强了治愈信心,也感受到了医护人员带来的温暖及关爱。

(甲乳外科 牛萍 叶守婉)

妙手仁心 “镜”相绽放

我院举办第二届腔镜技能大赛

为庆祝第五届医师节,提升我院青年医师腔镜下基本操作技术,搭建年轻医师切磋技艺、共同进步的平台,营造浓厚的学术氛围。我院外科系统举办第二届腔镜技能大赛,30名青年医师参加比赛。院领导丁波出席比赛并讲话。

本次比赛,借鉴了国内各类腔镜技能大赛的比赛形式,共设3个项目,分别为腔镜模拟器下夹豆子、剪皮圈和缝合打结等腔镜基本操作。

通过对完成时间和成果质量的评分,重点考核参赛选手的三维空间感知、手眼配合、双手协调运动及精细操作的能力。

在比赛现场,选手们沉着冷静、动作娴熟,充分展示了个人扎实的基本功,展现了优秀的训练素养与精准的操作水平。经过多轮比赛,共评出一等奖3名,二等奖6名,三等奖9名,团体奖3个。

(宣传科 刘玲瑜)

7旬老人突发窒息命悬一线 我院医护人员就地抢救助其脱险

“幸亏咱们市一院的医护人员抢救及时,让我爷爷脱离了生命危险,我代表全家人谢谢你们!”8月30日上午,被及时抢救的患者家属眼含热泪,激动地向我院多名医护人员连连鞠躬,感谢他们为老人开辟了拯救生命的紧急“绿色通道”,使其顺利转危为安。

71岁的李先生(化名)由于患有喉癌,经治疗后出院不久,必须每天戴着气管套管来维持呼吸通道。一旦失去套管,很容易导致窒息,随时都有生命危险。

8月30日上午,李先生颈部的气管套管突然脱出,忽然感觉呼吸困难,家人连忙开车将他送入我院,没想到刚到门诊楼2楼,虚弱的他突发窒息,昏倒在电梯口。

由于情况危急,我院门诊部护士冯亮迅速通知正在2楼坐诊的耳鼻喉科主任医师刘宇,并和护士

刘庆杰一起为患者进行呼吸道清理、吸氧等紧急抢救措施。刘宇立刻赶到现场,发现患者意识丧失,处于窒息状态,果断地将其颈部气管切口撑开,助其快速恢复呼吸道通畅,然后将气管套管插入患者气管,使其暂时脱离生命危险。随后,门诊部护士刘庆杰立即通知住院部医生并将其护送至肿瘤内三科。该科室主任仲立新带领医护人员为其进行吸痰、吸氧等救助措施,帮其恢复正常生命体征,密切观察患者病情。上午10时许,李先生在家人的陪伴下,顺利离开。

短短1个多小时,我院多名医护人员争分夺秒,密切配合,对李先生的病情预判到位且治疗及时有效,不仅及时挽救了他的生命,也对其后续接受治疗、提高生存质量具有积极意义。

(门诊部 华征)

让切口完美“隐身” 爱美患者术后无痕

我院成功完成第一例改良式免充气腋窝入路腔镜下左侧乳腺癌保乳根治术+前哨淋巴结活检术

日前,我院甲状腺乳腺外科在贾光伟主任的带领下,由张建良、张中骥、苏阳副主任医师、刘静住院医师手术团队独立完成我院第一例改良式免充气腋窝入路腔镜下左侧乳腺癌保乳根治术+前哨淋巴结活检术,将切口完美地“隐身”在腋下,使患者术后胸部无痕。这项技术填补了我院又一项技术空白,在为广大乳腺疾病患者解决病痛的同时,又兼顾了“美”的需求。

45岁患者雷女士(化名),因“发现左乳房肿块5天”为主诉入院,乳腺彩超提示左侧乳腺低回声实性包块,BI-RADS分级4a级。乳腺钼靶片提示左乳外上象限肿物,BI-RADS分级4b级。经

检查,医生建议手术治疗。雷女士不仅害怕手术治疗在胸部留下的丑陋疤痕,更担心乳腺癌能否治愈。经贾光伟主任团队讨论后,建议她选择改良式免充气腋窝入路腔镜下乳腺癌根治术,不仅能满足乳腺癌根治术肿瘤学安全性的要求,也将手术带来的丑陋疤痕隐藏起来。闻言,雷女士果断同意了手术方案。经手术室及麻醉科同事的密切配合,手术十分顺利,雷女士康复情况良好。“这个手术不仅是治病,更能‘医心’,是爱美女性的福音!”雷女士激动地说。

(宣传科 吴玉影)

最新仪器

第五届医师节

2022年省市区级表彰我院医师名单

★ 河南省“医德医风标兵”

翟俊英

★ 南阳“最美医师”

吴金海

★ 南阳“医德医风先进个人”

李大军

★ 南阳“医德医风模范”

王龙

★ 南阳“优秀医师”

张少华 陈德才 赵菊馨 刘飞皎 李征 李珂 夏俊峰

★ 卧龙区“优秀医师团队”

急诊医学科 心脏大血管外科 生殖医学科 泌尿外科 麻醉科

★ 卧龙区“最美医师”

刘飞皎 罗凯 李大军 李征 李付奎 徐毅 张欣萍

翟宗岗 赵璟 魏晓广

★ 卧龙区“优秀医师”

张印 党兴 刘冬 董艳鹏 赵琪 王磊 杜曼 王博 王颖 吕自新

王维玖 马群 李梦珂 胡威龙 胡选亚 张旗 郭伟崇 岳学普 万义芹

★ 卧龙区“医德医风先进个人”

张振 李珂 赵菊馨 张建东 高伟超

主委风采

白衣怀丹心 情意暖万家

记儿一科主任张少华

人物简介:

张少华,南阳市第一人民医院儿一科主任,南阳市医师协会第一届儿童健康专业委员会会长。在儿童康复及儿童内分泌遗传代谢专业方面有独到见解。2021年被卧龙区卫生健康委员会授予“最美医生”称号,2022年被南阳市卫生健康委员会授予“优秀医师”称号。



身形纤瘦挺拔,眼神睿智明亮,说话温和诚恳,处事沉稳练达。身着白大褂的张少华医师自带一种能信任、可依赖,让人踏实托付健康的独特魅力。与其深入交谈时,她甚少谈及个人成绩,从她身上传递出的,是对学习的无限热情、对职业的深深敬畏,以及面对生命时的温柔和慈悲。

从医22年,张少华一直是位优秀的儿科医生,她热情、挚情、深情在患者心中如恒星一般闪烁,温暖了千千万万的家庭。

热情:22年,对生命的赤诚热情从未改变

2个月前,一位19岁的少年敲开了张少华办公室的门,少年自我介绍后深深鞠躬致谢,张少华这才满含热泪的认出这是自己的“老病号”。19年前,少年还是个刚出生两个月的婴儿时,曾患上严重的肺炎和心衰,病情很不乐观,忧心忡忡的母亲带他来到市一院,张少华为其做了及时精心的救治。随着孩子病情一天天好转,细心的张少华发现,陪床的孩子母亲每顿饭都只吃馒头喝水,这让她看着这位比实际年龄苍老的多患儿母亲时心里发酸。了解到孩子一家经济上的困难后,张少华发动了科室同事一起为孩子捐款,并力所能及的提供帮助,每次吃饭时,张少华还会多做满满一大碗饭端给孩子母亲。体弱多病的孩子隔三岔五跑来医院,每次生病都只找“技术好,心肠更好”的张少华诊治,张少华便能帮就帮的“热心”了19年。

几年前,张少华医师被派往卧龙区石桥医院支援医联体建设工作,在医院本部到石桥医院的通勤车上,一位身着白大褂的帅气男医生和她热情打招呼,“张阿姨,你不认识我啦?我是以前你的小病号,找你看过好几年病哩,您当时就是我的偶像!”这位年轻医生当年因为血小板低,身上经常青一块紫一块,在找张少华诊治过程中,渐渐萌生出“像张阿姨一样治病救人”的愿望。如今,当年的小患者已经长成了一名为优秀的内科医生。

5月28日清晨,笔者见到张少华时,她正在医院9号楼8楼儿一科带领科室医生查房。在听取值班医生叙述患儿病情时,她表情严肃,非常专注,在给出治疗意见时,她言简意赅,句句达意。遇上慕名前来“一定要请少华主任看看才放心”的患儿时,她放下手中的忙碌,熟练

利落的检查、问诊、精准的给出治疗建议,她眉目含笑,脸上浅浅的笑意甚是好看。22年,她的温和亲切恒久不变,她的情感和精准的医术一道,治愈了很多人,也感染了许多人。

挚情:在她心里,每一个孩子都值得被守护

张少华多年来在儿科临床一线拼搏,练就了一身硬功夫。她有着16年重症新生儿救治经验和普通儿科救治经验,2016年至今,她又钻研起儿童康复治疗,并且收获颇丰。在她心里,被儿童神经发育障碍、青少年性发育异常、矮小症等疾病困扰的孩子同样值得被守护。

从事儿科康复工作以来,张少华几乎每天都会面临家长们这样的提问:“我的孩子能不能像正常孩子一样走路、说话、上学?能不能正常工作、生活?能不能突破遗传身高,长得再高一些?”对待家长这样的提问,她常说:“当结果未知时,我们能做的就是克服重重困难,朝着预期康复目标付诸行动”。

她始终如一对患儿进行细致检查、科学评估、精心医治、耐心辅导。在她和团队的精心诊治下,8岁的脑瘫患儿恢复正常走路姿势后,洋溢着灿烂笑容,满怀自信地返回校园;昏迷的危重症患儿恢复意识,下床活动后对着她开心地说,“阿姨,过两天我就能跑着来见你了”;4岁的重症脑损伤患儿跑跳着参加了今年她举办的六一儿童节活动,还告诉她“阿姨,我可以回家了,谢谢你们”;3岁全面发育迟缓的漂亮小姑娘经过治疗如期进入幼儿园上学……作为儿童康复医生,孩子的康复无疑是对她最大的褒奖。

深情:实力担当 为科室发展倾尽全力

“敢想、敢干、敢闯,能挑起重担,身上有一种‘巾帼不让须眉’的豪情和胆识……”这是同事对她的评价。每每谈起儿一科的发展,她就像一个说到自己孩子的家长,眼神里透出自信和坚定,充满着自豪和幸福。

2019年,9号楼5楼和8楼划归儿一科,科室占地面积增至2400㎡,在张少华的带领下儿童康复也得到了飞速发展。科室目前开展有20余项治疗技术,且配备了先进的康复设备和训练工具,开展了韦氏智力测试量表、GMFM

粗大运动评估、精细运动评估、S-S语言发育评估、孤独症谱系障碍评估筛查、注意力缺陷多动障碍评估、Gesell发育诊断量表等30余项评估。

张少华带领团队在南阳市率先开展步态分析、青少年形体矫正的评估及治疗,填补了南阳市儿童康复评估及治疗空白。他们还在医院内率先开展中西医结合、辅为主被动疗法的儿童康复综合治疗和性早熟、儿童肥胖症、遗传代谢罕见病等的诊治,治疗效果获得了广大患儿家长一致好评。2021年,张少华本人还获得“卧龙区三牛式卫健工作者”称号。2022年7月24日,南阳市医师协会第一届儿童健康专业委员会成立并举办一届一次学会会议。我院儿一科主任张少华当选首届会长。

近几年,在院领导的大力支持下,张少华带领儿一科团队致力于发展儿童康复和儿童内分泌遗传代谢亚专业,将科室由普儿科转型为具专科特色发展品牌科室,每年举办大型学术会议,邀请全国知名专家到会授课、查房、会诊,并每年派人外出到国家级儿童专科医院进修学习,通过不断的走出去、引进来快速提高全科人员的业务技术水平,疾病诊疗能力。由于兢兢业业的付出,日益精湛的诊疗能力让科室收获了广大患儿家长的一致好评。在医院领导的支持下,每年对科室投入大量的人力与财力支持,使科室软硬件实力不断加强,广受社会各界的好评,成为武汉华中同济儿童医院专病联盟单位、南阳市残联残疾儿童定点救助机构、南阳市儿童康复专业医疗质量控制中心副主委单位、南阳市医师协会儿童健康专业委员会主委单位。

“择一事,终一生,不为繁华易匠心”,这是张少华最向往的状态。

她带领团队,朝着这个目标,时刻保持高昂的学习热情,不断探索,不断积累。

多年来,上千位患儿及家庭因他们的康复治疗受益,那些不断被点亮的人生是对她的褒奖,也是她继续前进的动力。

(宣传科 朱珂珂)

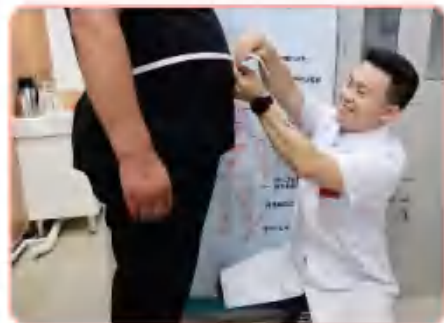
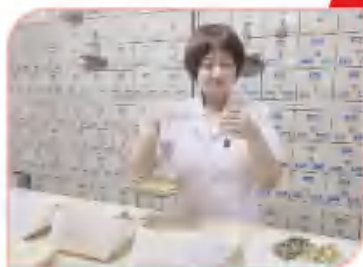
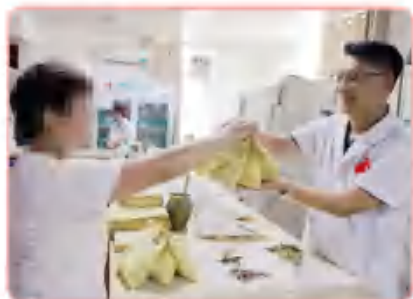


光影记录 温暖“医”瞬间

致敬最美白衣天使

转眼之间，未伏已至。连日来，我院广大医护人员不惧“烤”验，勇挑重担，始终坚守在各自岗位上，用辛勤的汗水，为患者撑起守护生命的治愈“绿荫”，用感人的医患故事，把平淡的生活妆点得丰富多彩。

这个夏天，我们用“有温度”的镜头，记录发生在医院里的动人瞬间，用鲜活的画面，定格一个个忙碌奔走的身影、一张张热情服务的笑脸、一次次温馨有爱的互动……把最真挚的祝福，送给最可爱的你！



别让慢性咽炎找下去

早上一睁眼，嗓子不舒服，咳不出来又咽不下去？晚上睡觉前，床边必须放杯水，一咳嗽就干呕？这到底是嗓子有问题还是得了咽炎？

今天，听听我院耳鼻咽喉科二病区主任李征跟您聊聊慢性咽炎那些事。

●咽炎是什么？

简单来说，咽炎是咽部黏膜、黏膜下组织及淋巴组织有炎症，慢性咽炎是炎症持续3个月及以上。慢性咽炎是咽炎中的一种，常因急性咽炎反复发作而导致的一种咽黏膜、黏膜下及淋巴组织的慢性炎症。

●慢性咽炎有哪些症状？

- 1、吞咽不畅：主要是炎症导致淋巴滤泡增生，导致了吞咽不畅的感觉；
- 2、晨起恶心：主要是由于炎症导致腺体分泌大量黏液，黏液刺激神经末梢导致这种感受；
- 3、咳嗽：主要是黏液刺激到咽部，人体产生的反射反应；

4、喉咙干燥感、痒、微疼：主要是咽部黏膜及黏膜下组织变薄，黏液腺分泌减少，分泌物稠厚而导致的干燥的感觉。

在此，我院专家提醒广大患者：如果患有慢性咽炎，建议戒除烟酒，少吃辛辣食物，避免接触粉尘和有害气体，平时积极锻炼身体增强抵抗力。如感到身体不适，应及时入院就医。

(耳鼻喉科二病区 李征)

夏季如何预防食物中毒 做好这五点很重要

夏季天气炎热，各种致病微生物极易生长繁殖。因此，夏季很容易引起食物中毒。那么该如何预防呢？

一、选购新鲜食材

要购买新鲜、在保质期内，以及包装完整的食品。购买冷链食品时，要检查食品安全追溯码。

二、食品应烧熟煮透

食用熟肉类制品等要注意彻

底加热，各个加工环节的温度都要超过80℃，将食品烧熟煮透，杀灭病原体。加工好的熟食应当在2个小时内食用，超过2个小时，需要再次充分加热后方可食用。

三、要妥善储存食物

储存食物的温度要保持在60℃以上或者10℃以下。烹调好的食物，室温存放时间不要超过2

小时；避免在室温下暴露过长导致腐败变质。储存食物要注意将生食、熟食分开来放置。

四、不要到无证摊贩处就餐

遵守各地新冠疫情常态化防控政策。外出聚餐应选择食品卫生条件好的餐饮单位，不要到无证照摊贩处就餐。尽量不要在路边摊购买散装肉制品。

(河南省疾病预防控制中心)

生命不止 运动不息

关节炎患者的运动小指南来啦！

人们常说，生命不息，运动不止。许多关节炎患者会有这样的困惑：患有关节炎能否继续坚持运动？该参加何种运动？来听听我院骨科专家怎么说……

关节是人体运动的枢纽，为防止运动时骨面与骨面直接摩擦，相邻骨面各自覆盖有一层薄薄的

软骨，正常情况下，软骨表面非常光滑。所以，关节软骨对于维持关节运动至关重要。

科学研究表明，合适的运动可以让关节软骨变厚，有利于吸收、分散和缓冲日常行动时关节所受到的冲击。所以，正确的运动方式会让关节软骨更加健康。

关节炎患者不适合大量的跑步，会显著加快关节磨损的速度，所以患有骨关节炎的病人不适合进行跑步、爬山等“比较累”的运动，可以选择一些对关节压力负荷较小的运动项目，如游泳、慢步行走和骑自行车等。

总体来说，如果运动时出现了关节疼痛等症状，需要及时停止下来休息。如果休息后疼痛仍不能缓解或者疼痛反复出现，应及时入院就医。(骨一科 张印)