



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  
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

2023年5月30日 星期二 第6期 总第470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.nyymy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

## 张建东荣获“第三届河南省卫生健康系统十大杰出青年”荣誉称号

近日,河南省卫生健康系统团工委组织开展的第三届河南省卫生健康系统十大杰出青年评选结果出炉,经层层遴选,我院放射治疗科主任张建东荣获“河南省卫生健康系统十大杰出青年”荣誉称号,成为南阳市卫生健康系统唯一获此殊荣的青年医师!

张建东作为南阳市第一人民医院肿瘤放射治疗科主任。他立足本职,勇于创新,不懈追求,主持参与的藏红花酸应用于肺辐射损伤治疗的研究项目,该项目被确定为苏州大学放射医学与辐射防护国家重点实

实验室开放课题重点支持项目、河南省百千万创新驱动助力工程项目,撰写的相关科研论文被SCI收录,影响因子7.41(中科院二区)。

本届“河南省卫生健康系统十大杰出青年”评选旨在表彰和宣传在健康河南建设中做出突出业绩和重大贡献的青年代表人物,树立我省卫生健康系统青年担当奋进的良好形象,激励广大青年争先锋、当闯将,为推进我省卫生健康事业贡献青春力量。

(宣传科 朱珂珂)

## 省政协调研组在我院开展专题实地调研

5月18日,河南省政协“建立生育支持政策体系,降低生育、养育、教育成本”专题调研组在省政协常委、教科卫体委员会主任胡广坤的带领下,一行9人对我院辅助生殖技术、优生优育、生殖健康服务等进行实地调研。市卫健委副主任、二级调研员齐祖宏、市政协民族和宗教委员会副主任刘佳、南阳市第一人民医院院长马磊及各科室负责人陪同调研。

在调研中,胡广坤主任一行首先参观了我院生殖医学科,由生殖医学科主任翟俊英为大家介绍了生殖

医学科建设情况,并对我院辅助生殖技术等进行了讲解,调研组对我院辅助生殖技术亮点工作给予了高度评价。

同时,胡广坤主任强调,新生命象征新希望,人口发展是事关国家兴衰和民众福祉的基础性、全局性和战略性问题,要充分认识到落实人口生育支持措施、促进人口均衡发展的重要意义,医院要利用专业知识,进一步发挥专科特色,提高优生优育、生殖健康服务水平,为母婴健康保驾护航!

(宣传科 吴玉影)

## 知名专家来南阳 把脉问诊送健康

2023年全国老年志愿服务暨“银龄行动”乡村振兴行活动走进我院

5月11日,全国老年志愿服务暨“银龄行动”乡村振兴行活动走进南阳市第一人民医院。中国老年学和老年医学学会副秘书长王倩作为带队老师和中国老年学和老年医学学会公益志愿事业部副主任冯子良,携手北京大学护理学院博士生导师郭桂芳教授、原清华大学附属垂杨柳医院泌尿外科主任闫志安教授、北京市昌平区妇幼保健院妇产科主任医师唐子华教授、中国老年学和老年医学学会妇科分会委员任黔川教授一行6人莅临我院,开展座谈、学术交流、疑难病例会诊、带教查房、专业技术指导、专家坐诊等活动。

通过此次,我院医护人员从各位知名专家身上学习到了普济众生的家国情怀、仁心仁术的大医情怀、正心诚意的品德修养、精益求精的追求精神。今后,我院将借此次“银龄行动”的东风,积极加

强对外交流,不断提升自身专业能力,优化各项服务质量,以实际行动当好人民群众身体健康和生命安全的守护者,力争为南阳建设省域副中心城市和卫生健康事业高质量发展作出更大贡献。

(宣传科 刘玲瑜)



## 我院在全市科普讲解大赛中斩获多项荣誉



近日,在南阳市科学技术局主办的2023年度南阳市科普讲解大赛中,我院护理团队在教科科的推荐下积极参与,认真准备,经过激烈角逐,获得了优秀组

组织奖、个人讲解大赛成年组三等奖、成年组优秀奖的荣誉。

据悉,本次大赛以“热爱科学、崇尚科学”为主题。我院肝胆病诊疗中心内科护士长曹立颖、护理部干事梁欣、肛肠科护士杜鹏作为参赛者,在教科科、护理部的精心指导下,为我院争得了多项荣誉。

多年以来,我院始终如一地重视科研创新和科普宣传工作,积极培养各学科创新人才、不断提高医护人员的医疗技术水平和服务质量,持续加强科研团队建设和专业管理,为广大群众做好健康科普知识宣传,提高他们的防病意识,将暖心服务送到大家身边。

(护理部 梁欣)

5月,省级、市级荣誉袭来,南阳市第一人民医院感染性疾病科荣获2023年河南省“工人先锋号”、病理科荣获2023年南阳市“工人先锋号”、南阳市第一人民医院荣获2022年卧龙区劳动竞赛先进集体。他们是技术精湛的行业先锋,他们是勇挑重担的一线职工用肩膀扛起责任、用双手诠释担当、用技术书写奉献、用汗水描绘人生。

多年来,南阳市第一人民医院在院党委的领导下,坚持以人民健康为中心,以奋斗之姿持续推动医院高质量发展,紧密型医共体信息化建设位居全省前列,多个学科、专科展现“硬核实力”,并在疫情防控救治和推动优质医疗资源扩容下沉等工作中,充分发挥了龙头的带动作用,赢得了百姓的好口碑,荣誉背后是全体一院人凝心聚力、砥砺奋进的真实写照,更是医院高质量内涵式发展建设的铿锵足迹。

荣誉的获得有栉风沐雨的付出,更有砥砺前行收获的收获。南阳市第一人民医院将以此为契机,把成果转化成为跬步致远、永葆初心的不竭动力,守正创新,勇毅前行,致力于建设有情怀、有担当、有内涵、有温度的群众满意的医院,为我市卫生健康事业贡献更大的力量。

(宣传科 朱珂珂)

我院荣获多项荣誉 不负百姓重托

### 医院·光影

## 同唱一首歌



5月5日下午,南阳市第一人民医院“同唱一首歌 奋进新征程”庆五一、五四院歌合唱比赛在门诊五楼礼堂隆重举行。

●近日,在南阳市卫健委召开的2023年全市卫生健康体育工作会议暨5.12护士节表彰大会上,我院重症医学科护理团队被授予2023年全市“先进护理团队”荣誉称号。

●日前,南阳市第一人民医院挂牌成为“星火计划——乳腺疾病诊疗标准化及微创手术培训基地”,未来将定期开展乳腺微创手术技术的规范化培训工作。

●5月7日,由南阳市医学会主办、南阳市第一人民医院承办的首届妇科适宜技术高峰论坛在我院2号楼5楼会议室顺利举办。来自全市各医疗机构的妇科、产科等相关专业同仁百余人现场参会,线上参会人员3万余人。

●5月19日—21日,南阳市医学会急诊医学分会2023年年会暨省继续教育项目暨“急诊新技术培训班”顺利举办。急诊医学科及相关专业同仁500余人齐聚宛城,共襄南阳急诊专业发展大计。

医院新闻速览

## 技术强院

编者按：

为进一步解放思想、更新观念、转变作风、提质增效，持续优化营商环境，改善患者就医体验，我院成立专班，制定详细方案，推动“四个一”（患者第一、服务第一、岗位第一、能力第一）活动落到实处，取得了显著成效。如今，全院各部门积极响应院党委号召，积极开展各项新业务、新技术，不断优化服务质量，提升患者就医满意度和幸福感，为助推南阳卫生健康事业高质量发展贡献力量。

### 我院首例 妇二科成功完成 单孔腹腔镜全子宫及双侧附件切除术

近日，我院妇二科成功开展单孔腹腔镜下全子宫及双侧附件切除术。手术创伤小、时间短术后恢复快、疼痛少，腹部无疤痕，为我院首例。

49岁的洪女士（化名）因异常子宫出血导致重度贫血来院就诊。她常常月经出血多、头晕、乏力、心慌、贫血……这次她强烈要求切除子宫。想到要在身上动刀，既怕疼又怕留疤的洪女士一连几天没睡好觉。幸运的是妇二科团队在王博主任带领下，经过综合评判病情，决定为其实施单孔腹腔镜下全子宫及双侧附件切除术。

手术器械经脐孔进入腹腔，手术团队克服单孔腹腔镜的“筷子效应”顺利实施手术。术后6小时，洪女士就已下床活动，感觉良好，不停地感叹“单孔腹腔镜微创手术真神奇”。

妇二科王博主任介绍说：“单孔腹腔镜手术操作难度更大、技巧要求更高，但它是经自然腔道手术，更符合微创理念，术后疼痛轻、恢复快。同时，利用脐部皱襞遮挡手术切口，愈合后体表无疤痕，能最大限度的保持美观。（妇二科 李恩萍）”

### 告别摇摆人生

我院骨一科成功为4岁先天性髋脱位儿童完成手术治疗

近日，我院骨一科、麻醉科、手术室、PICU医护人员密切协作，成功为4岁先天性髋脱位儿童完成手术治疗，目前病人恢复顺利，康复出院。

石桥的刘女士发现，儿子皮皮（化名）自出生学步后一直走路不稳，类似“鸭子”走路一样，在当地村医就诊说是缺钙，进行补钙治疗后步态仍然没有改善。在亲戚提醒下前往当地卫生院拍片时发现先天性髋关节脱位。

皮皮妈妈立即带着皮皮到我院骨一科就诊，因为皮皮已经4岁多错过了

保守治疗髋关节脱位的时机。入院后，在乔宗瑞主任带领下，详细查体，积极的组织多学科会诊，充分的术前准备，制定了详细的手术计划。

在麻醉科的大力配合下，乔宗瑞主任团队凭借纯熟的技艺，顺利完成了骨盆Salter旋转截骨，股骨近端短缩旋转截骨，髋关节脱位切开复位复杂畸形手术。术后恢复顺利，尽管被髋关节石膏以人字位固定着，但皮皮小脸上充满了灿烂可爱的笑容，他的人生从此不再摇摆！（骨一科 全铁）

### 宫腔水造影→让宫腔内占位“现形” 我院超声医学科妇产检查技术再革新

近日，一位“可疑宫腔占位”患者到我院治疗，超声医学科妇产学组为其进行了宫腔水造影检查，通过极佳的显像对比度，精准地给出了患者病情判断依据。由于宫腔通常处于闭合状态，病灶与内膜之间反差小、回声接近，造成常规超声对宫腔内疾病的诊断及鉴别诊断困难，容易漏诊、误诊。

“宫腔水造影是指以生理盐水作为造影剂，在超声监测下对宫腔内占位病变、可疑内膜病变进行检查的一种方法。”超声医学科主任周锋介绍到。通过向宫腔内注入生理盐水，使子宫前后内膜层分开，生理盐水形成良好的透声窗，增加病灶与周围组织之间的反差，从而能更清晰地显示宫腔内

病变的位置、数目、大小、范围、底部与内膜及肌层的关系，为各种宫腔病变提供更有价值的确诊依据，大大提高其检出率。常见的适应症包括粘膜下肌瘤、子宫内息肉、宫腔粘连、子宫畸形等。

据了解，粘膜下肌瘤能否经腹腔镜完全切除，很大程度上取决于肌瘤凸入宫腔的程度，而宫腔水造影技术被认为是评定肌瘤凸入宫腔程度的最佳方法，有助于术前的评估和手术方案的制定。宫腔水造影联合经阴道三维超声检查，利用三维成像技术，实时、多平面观察宫腔内病变与子宫肌层的关系，具有无辐射、可重复性强、无需麻醉等优势。

（超声医学科 范娜）

### 巧手修补“夺命小洞”

我院胃肠外一科完成一例完全腹腔镜下空肠穿孔修补术

近日，我院胃肠外一科接诊了一名腹痛剧烈的患者，该患者劳动后突发左上腹部疼痛逐渐向全腹部蔓延，直冒冷汗，疼痛难忍。接诊后，发现该患者面色苍白、体温38℃、心率120次/分、血压85/50mmHg、全腹部肌紧张呈现“板状腹”。

据悉，患者劳动后突发左上腹部疼痛，并逐渐向全腹部蔓延，外院检查后考虑“急性肠扭转”送来我院。经过详细的检查，患者为“急性弥漫性腹膜炎、感染性休克”，已危及生命需急诊手术探查。

经过快速的术前准备，胃肠外一科决定用腹腔镜探查，只需在腹壁打几个“洞”即可观察腹腔状态。术中发现患者“空肠穿孔，腹腔大量脓液、



食糜及消化液”，反复冲洗腹腔并吸引脓液共约2500ml。经过紧张的抢救，又为患者行“完全腹腔镜下空肠穿孔修补术”，术后恢复良好现已出院。

（胃肠外一科 黄鑫）

## 南阳市第一人民医院 “中医药文化夜市”专家义诊“零距离”

5月29日，由南阳市中医药发展局主办，南阳市第一人民医院协办的“弘扬仲景文化，共享健康南阳服务”中医药文化夜市活动在市第一体育健身中心热

闹开市。

夜市现场，我院中医科、针灸理疗科、中药科、肛肠科、康复医学科等科室的中医医师，共同为开展诊疗服务。参加活动的群众一边体验着耳尖放血疗法、头部刮痧、耳穴贴压、肩颈按摩康复、火龙罐综合灸等10余种中医适宜技术，一边辨识中草药、翻阅中医健康保健宣传手册。我院医护人员免费为群众赠送中药香包，让大家切身感受中医药文化的独特魅力。

我院副院长、中医科科长带头人翟磊表示，医院将以此次活动为契机，更加注重发挥中医药在基层医疗工作中的作用，使群众进一步“信中医、爱中医”，积极推进中医药事业稳步发展，为南阳打造“两地一都”、建设河南省域副中心城市、助力健康南阳建设贡献力量。（宣传科 韩佳芮）



● 5月

15日下午，卧龙区政府副区长冯自

敬一行到卧龙区医疗健康服务集团潦河镇卫生院敬老院、光武街道中兴社区调研医养结合工作开展情况。

● 5月15日下午，卧龙区医疗健康服务集团在总医院南阳市第一人民医院召开医共体建设推进会。南阳市第一人民医院副院长翟磊出席会议并主持。会议强调，要打造一个自上而下的体系，建立2套机制（卫健委、总医院），通过专家下沉、技术下沉、管理下沉，实现紧密型医共体建设的突破。

● 5月17日下午，卧龙区召开高质量建设紧密型医共体工作推进会，副区长冯自敬主持会议。市卫健体委副主任李志炜、卧龙区委书记吕志刚出席会议并讲话。区领导宋珂、窦晓蓓、马磊参加。会议对卧龙区紧密型医共体建设具体工作进行安排部署。

● 5月31日上午，卧龙区医疗健康服务集团在总医院南阳市第一人民医院召开一办六部工作会议。会议强调，要继续完善信息化建设，持续推进一办六部与卫生院的沟通对接，优化工作流程。

### 医共体之窗

# 名 医 论 道

**编者按:**医生,自古以来都是一个神圣的职业。他们日常奋斗在救死扶伤的最前线,以百倍的耐心、满腔的热忱、精湛的医术,切实践行着“健康所系,性命相托”的从医誓言,以一次次妙手回春的成功临床经验,一幕幕感人至深的暖心

医患故事,成为在平凡岗位上绽放异彩的闪光点,也是百姓心中最值得信赖的身边“名医”。自即日起,我院推出《名医论道》系列栏目,聚焦全院各专业领域的资深名医,倾听他们关于疾病研究、学科发展、技术创新、患者治疗

等方面的独到见解,让大家共同感受医学思想的火花碰撞,为更多人普及医疗健康知识。本期,我院特邀肿瘤系统、心血管内科系统的专家,为大家进行专业分享,让我们一起来看看他们的精彩观点吧!

### 肿瘤中心主任姚传山:



#### 做好对肿瘤患者的全程照护

随着肿瘤细胞分子生物学研究深入和基因检测技术进步,肿瘤有效治疗手段日新月异,重视患者生活质量也对专科护理提出更高标准。依托消化道肿瘤临床医学研究中心及中原学者王立东工作站,我院肿瘤中心提倡对肿瘤患者进行精准治疗和全程照护。

根据患者的身体状况、疾病状态、社会支持等,通过肿瘤外科、肿瘤内科、精准放疗科、微创介入科、病理科、影像科等科室专家以及肿瘤专科护理人员携手合作,制定出最适合的治疗方案。另外,我院肿瘤中心目前探索为肿瘤患者建立个人档案,通过随访及协调,和基层卫生院及行政村医共同携手,做好肿瘤患者的日常健康管理,以便真正做到对患者全程照护。

### 肿瘤内一科主任赵旭林:



#### 做好肿瘤个体化综合治疗

肿瘤的内科治疗,近年来,取得了较大的进步,治疗方法越来越多,靶向治疗、免疫治疗等,已经使越来越多的肿瘤患者获益。

在肿瘤的治疗方面,当今医学界更倡导个体化的综合治疗。我们作为肿瘤科医生,对各种肿瘤的诊断、治疗,包括各种肿瘤并发症的治疗,一直朝着更加规范、专业、人性化的方面发展进步。与此同时,除了关注肿瘤患者的生理康复外,我们还应积极关注肿瘤患者所面临的社会心理问题,给与他们更多的理解和关注,减少他们的心理压力和负担,也会对患者的治疗产生积极的影响。随着肿瘤诊疗水平的提高,肿瘤患者的生存时间得以延长,这也使得将肿瘤的管理纳入慢性病管理模式有更多可能。

### 肿瘤内二科主任张振:



#### 化疗副作用可防可控

近年来,化疗联合靶向、免疫治疗在食管癌、胃癌、肺癌等取得了不错的疗效。过去,提起化疗,大家通常会感觉化疗易使患者恶心呕吐。其实,随着治疗水平提升,医务人员通过对患者的精确评估、止吐方案的合理选择和中医疗法的应用,可达到化疗无呕吐。目前,我院肿瘤内二科正在创建“无呕病房”,不断提升专业技术和服务能力,致力于为更多肿瘤患者减轻痛苦。

同时,我们以肿瘤内科治疗为依托,积极开展实体瘤的化疗、靶向治疗、生物免疫治疗、内分泌治疗等综合治疗,与肿瘤微创诊治技术有机整合,实现了个体化综合治疗模式。此外,我们紧跟NCCN、ASCO、CSCO最新肿瘤治疗指南,为患者制定规范化治疗方案。在开展肿瘤综合性治疗的同时,注重癌症的全程管理和控制,重视心理、康复和支持治疗,能更好地为肿瘤患者提高生存质量。

### 肿瘤内三科主任仲立新:



#### 点亮希望 逆“瘤”而行

肿瘤临床工作中,我们可能会有许多困惑,为什么同类肿瘤患者,会展现出不同疗效反应?为何相同肿瘤病种,呈现出不同的预后转归?这个临床问题,错综复杂,那些诊断不清楚的肿瘤,治疗有困难的肿瘤,就是我们常说的“疑难肿瘤”。

在肿瘤学蓬勃发展的今天,新理念、新技术、新药物、新策略不断涌现,指导我们肿瘤医学专家攻克“疑”,治疗“难”。此前,我院已与上海长征医院肿瘤专家建立了联系,成立了MTB(分子肿瘤专家委员会),共同研究疑难肿瘤个体化治疗新策略,由上海肿瘤专家指导我们的疑难肿瘤创新诊治,已然给我院的肿瘤患者治疗带来了新的治疗突破,相信今后能够造福更多南阳本地患者,为他们带来更多治愈希望。

### 肿瘤血液中心主任常占国:



#### 关注恶性贫血的辅助检查

日常诊疗工作当中,我们会遇到很多贫血的患者。关于贫血患者的诊治,很多人认识不足。贫血只是一个临床表现,关于贫血原因,临床最常见的是营养性贫血,包括:铁、叶酸以及维生素B12的缺乏。不过,除此之外,还有容易被我们忽略的其他疾病,譬如消化道恶性肿瘤、自身免疫系统疾病、再生障碍性贫血、急慢性白血病等。

因此,对于贫血的患者,不仅仅是需要检查血常规、口服药物补充造血原料那么简单,还需要完善贫血系列套餐以及骨髓穿刺、胃肠镜、肿瘤标志物、尿粪常规等检查,全面明确贫血原因,预防出现漏诊漏断,以免贻误患者病情。

### 肿瘤放射治疗科主任张建东:



#### 放射治疗为肿瘤患者带来更多选择

放射治疗简称“放疗”,是目前治疗恶性肿瘤的重要手段之一。目前,大约60%~70%的肿瘤患者在病程不同时期,因不同的目的需要放射治疗,包括综合治疗和姑息治疗。随着放疗设备的增加更新,如今它已成为一种独立的专门学科,称为肿瘤放射治疗学。

随着信息化的发展,患者对肿瘤治疗手段有了更多认识,高精度和多样化的治疗手段也成为了人们的追求。对于一些不能手术的患者,因其身体基础条件较差,放射治疗便成为他们的首要选择,放射治疗可以提高肿瘤的局部控制率,延长患者的生存期。对于一些手术后患者,术后放疗可帮助患者清除一些肉眼不能观察到的或难以切除的病灶,达到增加肿瘤局部控制率的效果。对于常规治疗,我们采取放疗+化疗+免疫治疗+手术,多样化的治疗确保患者能得到更好的治疗效果,也给患者带来了更多选择。

### 心血管内一科主任郭施勉:



#### 关注房颤患者的控制率

近些年,随着医学界对房颤的深入研究,我们发现房颤是一个较为复杂的疾病,患者往往需要长期甚至终生治疗。根据国内最新流调学结果显示:年龄45-54岁的中年人,对房颤的知晓率大约1/3左右,而75岁以上老年人,近半数不知道自己患有房颤,仅有6%高栓塞风险接受抗凝治疗。

房颤在得不到有效控制时,危害极大,会使患者患脑卒中的风险增加5倍,患心衰的风险增加3倍,患心梗的风险增加2倍。另外,房颤与老年人的认知功能有较强相关性,会使得患者患阿尔茨海默病(老年痴呆)的风险增加约2倍。因此,提高患者对房颤的知晓率,改善房颤患者的控制率是目前我们亟需提高的地方。

### 心血管内二科主任马金霞:



#### 关于高血压患者的健康管理

目前,我国的高血压患者越来越多,尤其中青年患者患病率增高,比较明显。初发血压升高时,患者应积极就医,寻找高血压的病因,排除继发性高血压,由专业医生为其制定个体化的诊疗方案,定期随访观察,使血压达标。同时,也应对靶器官损害进行早期筛查,做好高血压患者的心、脑、肾等重要脏器的保护,减少并发症发生。

在此,我院心血管内二科主任马金霞提醒大家:日常预防高血压,应注意低盐饮食,保证睡眠充足,控制情绪稳定。尤其是中老年人,要注意养成健康生活习惯,才是长寿之道。

### 心血管内三科主任苏文刚:



#### 积极推进胸痛单元建设,提高基层医院诊疗水平

随着近几年胸痛中心的发展,城市居民对胸痛的认识有了大幅提高,但在广大农村的宣传教育还不够。许多患者来院后,才发现自己已错过最佳治疗时机,或已出现严重并发症(如心衰、室间隔破裂、心包填塞等)。

因此,积极推进胸痛单元建设,提高基层医生及村医对高危胸痛的识别与认识,已迫在眉睫。对急性心肌梗死患者早期进行积极的再灌注治疗(如冠脉介入治疗或溶栓),可最大程度地挽救患者生命,提高患者生活质量。

### CCU心血管重症监护科主任徐勇:



#### 关于急性广泛前壁心肌梗死患者的救治

急性广泛前壁心肌梗死属于急性心肌梗死中较为严重的情况,由于梗死面积较大,故容易发生心源性休克、心力衰竭和恶性心律失常等症状,极易危及患者生命。

每当接诊此类患者,他们一旦出现心脏骤停、室速室颤、严重心力衰竭、机械并发症时,我院ccu(心血管重症监护科)除了反应迅速地给予心电监护,同时也会给与心肺复苏、气管插管、呼吸机支持、机械循环支持等治疗手段,还要在与家属及时沟通的前提下,对其急行冠脉介入手术治疗,以保障患者生命安全。

值得注意的是,面对此类病情危重患者,争取抢救的黄金时间,尤为重要。作为医务工作者,我们需要对大众多多普及相关健康知识,使他们重视该病的危险性,使更多患者能够更好地回归家庭和社会。

【职工心语】

### 用心护佑健康 用爱点亮希望

今天是5月12日，国际护士节，是属于我们护理人员的节日。曾经，我们不断练习，追求技术精益求精，只为在危急时刻，能够快速为患者建立抢救生命的绿色通道；黑夜里，每当华灯亮起，我们“提灯”前行，忙碌的身影穿梭在病房，只为守护每位患者安康；新冠疫情中，我们冲锋在前，和医生并肩携手，逆流而上，只愿杏林春暖，山河无恙。

今天是我们的节日，燕尾帽是我们的标志，一袭白衣是我们的荣

耀，天使是人们对我们的美称。在平凡的岗位上，我们兢兢业业，不畏困难，用心守护健康，用爱为患者点亮治愈的希望。在社会公益活动中，我们积极组织并参与各种社区义诊、科普宣教活动，主动前往患者家中走访，帮助他们解决困难，用点滴行动为他们撑起健康的绿荫，让生活变得更加美好。

今天是我们自己的节日，也是我们奋勇前行的新起点。在护佑健康的漫漫长路上，我们将不忘初心，砥砺前行！

(薛芬 卒中中心)

【杏林诗意】

### 你是人间的五月天

我在熙攘人间  
遇见最美的五月天  
邂逅南阳市第一人民医院  
雨后初晴的光影斑斓

漫步花园医院的绿茵间  
你是浮生辗转流光里  
被大自然赋予明媚色彩的治愈花瓣  
驻足文明医院的长廊中  
你是每位白衣天使

在暖心服务中真情流露的友善笑脸  
追溯清风医院的诗卷里  
你是岐黄薪火七秩相传的灵动光焰

纵然节序如流时光漫漫  
唯有你眼眸澄澈初心依然  
停留在宛都大地滴水之畔  
如我记忆中那般  
鲜活烂漫自在恬然

(宣传科 刘玲瑜)

### 我院专家：健康生活小习惯应从小养成

日前，11岁的浩浩(化名)由于长期不规律的作息和暴饮暴食的饮食习惯，突然感到腹痛，并伴有不停呕吐、重度脱水的情况，家长将其连夜送入我院后，浩浩被医生诊断为2型糖尿病。经过规范治疗后，浩浩的血糖逐渐趋于稳定，各种不适症状也很快缓解，现已顺利出院。

关于儿童和青少年II型糖尿病

儿童和青少年II型糖尿病诊断标准与成人一致，即空腹血糖 $\geq 7\text{mmol/L}$ ，餐后两小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 。II型糖尿病的患儿一般有家族史、体型肥胖、起病隐匿、症状不明显的特征或同时伴发黑棘皮病(多见于颈部、腋下等部位)、高血压、血脂异常、脂肪肝等。

II型糖尿病是什么原因引起的呢?

1. 随着生活水平的提高，肥胖儿童明显增多，长期高热量、高脂肪食物的大量摄入，容易造成身体脂肪的过度堆积，成为诱发糖尿病的主要原因；
2. 许多肥胖儿童或青少年，缺乏体育锻炼；
3. 家族遗传，更易聚集发病。对于有II型糖尿病家族史的儿童来说，更应注意营养均衡，控制体重，避免肥胖。

(儿三科 席磊)



### 科学预防脑卒中 别错过这份“健康小贴士”

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高和经济负担高的“五高”特点，被称为“无形杀手”，是威胁我国国民健康的主要慢性非传染性疾病之一。

日常生活中，脑卒中是可防可控的。可干预的危险因素包括：高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。

如果我们都能够养成健康的生活方式，定期进行卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，就能有效的预防脑卒中。

我们的日常生活习惯和行为应注意以下几点：

- (1) 均衡饮食，避免进食高糖、高盐、高油、高胆固醇及高动物脂肪食物，多吃蔬菜水果，适当补充水分；
- (2) 适度增强体育锻炼，科学控制体重；
- (3) 克服不良习惯，如：戒烟戒酒、避免久坐等；
- (4) 保持情绪稳定；
- (5) 重视慢性病治疗；
- (6) 定期进行健康体检，发现问题早防早治。

(卒中中心 薛芬)

“五一”假期，市民李女士(化名)和朋友相约去踏青赏花。看到空中有许多飞絮飘舞，李女士特意戴上口罩，但当她晚上回家时，却发觉自己的眼睛奇痒难忍，伴有流泪症状，对着镜子一看，红肿得像刚哭过。来到我院眼科检查时，被确诊为过敏性结膜炎。

“过敏性结膜炎的症状之一就是眼干眼涩，患者会忍不住揉眼睛，或者通过不停眨眼睛缓解。”据我院眼科主任郭建立介绍，春夏交接之际，杨絮、柳絮、花粉、虫螨、粉尘等都是比较普遍常见的过敏原，过敏体质人相对比较容易中招。过敏性结膜炎主要症状表现为眼睛瘙痒，一般是发病比较急，数小时内可以发病，常伴有眼部充血红肿。

那么，如果眼睛里沾染了飞絮，该如何处理呢？“皮肤或眼睛里沾染杨柳絮后，要及时清除，最好用温水清洗，有助预防过敏或减轻过敏症状。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状严重，要及时就医。同时，出现过敏性结膜炎的反应时，不建议患者自行购买眼药水，因为很多眼药水功能不同，很容易导致一些其他的并发症，建议大家到正规医院检查、治疗。”郭建立说。

(眼科 郭建立)

### 五月飞絮太烦人 眼科专家帮你忙

### 日常晚餐别吃太晚 小心疾病找上门

现代生活中，许多上班族由于通勤时间长，下班时间较迟，晚餐也越吃越晚，但其实这是种不良饮食习惯，很容易引发一些令人意想不到的疾病。今天，就让我院消化内科专家魏晓广和大家聊一聊晚饭吃太晚的危害。

1. 易患结石：许多人不了解，进食后数小时是人体排钙高峰期，如果晚上21:00—24:00才吃晚饭，等排钙高峰期到的时候，许多人可能已经入睡。由于夜里排尿次数少，尿液滞留，尿中的钙不断增加就容易沉积，长



期下来，则易形成泌尿结石。

2. 易致肥胖：如果晚餐与午餐相隔的时间长，容易让人暴饮暴食。由于吃饭时间晚，很多人饭后不想运动，则很容易发胖。
3. 易患胃病：如果我们按时吃三餐，肠道记忆会遵循生物钟，形成健康规律的运作和排便。如果晚餐吃太晚，胃肠得不到充足的休息，胃黏膜不能及时修复，长此以往，轻则易得胃病，重则有可能增加患胃癌的风险。

那么，究竟何时吃晚餐才算晚呢？正常情况下，晚餐时间最好是在每天的18:00—20:00点，晚上21:00后应避免进餐。而且，我们每天最好把吃晚餐的时间固定下来，这样肠胃也会有一个固定“工作模式”，不会轻易被打乱“工作节奏”。

(消化内科 魏晓广)

### 别小看染发这件“头等大事” 皮肤科专家教你“避雷”

当许多想要追求时髦去染发的年轻人走进理发店时，可能经常会听到Tony老师这样说，“几小时内，我能让你的头发‘焕然一新’”。然而，他却不会告诉你，染发剂中的有效成分是苯二胺。染发过程中，通过头皮吸收进入毛细血管，通过血管循环到达骨髓，长期作用下，有可能诱发癌变。今天，就让我院皮肤科专家陈日新和大家聊聊与染发相关的健康知识！

使用劣质染发剂对人体有哪些危害：

如果理发店使用化学添加剂较多的劣质染发剂为顾客染发，不仅容易使人皮肤过敏，毛发受损，更严重者则会增加脱发的危险。除此之外，已有新闻案例报道，一些患者在使用染发剂后对肝肾功能产生影响，可能和染发剂中的硝基苯、汞、铅等有害化学物质和重金属有关。

与染发有关的健康常识：

1. 选择正规、有质量保证的染发产品：市面上染发产品鱼龙混杂，很多店铺为了利益并不会注意它的安全性，因此，建议大家去理发店染发时，多注意产品质量。
2. 染发前可以提前做过敏原测试：在染发前，可以将染发产品涂在耳后或手臂内侧，观察一段时间，皮肤无过敏反应的话，再使用。
3. 染发不宜过频：建议大家1年之内，染发不要超过2—3次。如果连续2次染发，中间至少要间隔2月。

(皮肤科 陈日新)

### 痔疮便血惹人愁 专家送你预防小妙招

近日，我院肛肠科门诊收治了许多痔疮、便血、肛瘘的患者，经过合理治疗后，患者的病情都得到了有效的遏制。那么，问题来了，该如何预防这些烦人的肛肠疾病呢？快来听听我院肛肠科专家怎么说……

预防小妙招：

1. 饮食调理。应多食用蔬菜、水果、高纤维面包、谷类食品等含有足够纤维素和水分的食品，同时应避免食用速食、辛辣、油腻等刺激性食品。
2. 保持正常排便。不良的排便习惯可导致便秘，便秘不仅是肛门疾病的发病根源，还会加重肛门疾病的症状。为了保持正常排便，我们应该在每天固定时间上厕所，保证每天大便顺畅、不逼迫排便。
3. 坚持运动。适当的运动不仅可以帮助我们保持身体健康，还能够刺激肠道蠕动，提高代谢能力，从而降低便秘的发生率。适当的运动项目包括：散步、慢跑、游泳、骑车等。
4. 注意卫生。保持卫生是预防肛肠疾病的重要措施，应该注意每天清洗、更换内裤和卫生巾。
5. 不要过度用力排便。排便时不要用力过度，这样容易造成肛门周围肌肉受伤，引发肛门疾病。如果无法顺畅排便，可考虑饮用温水或热牛奶等。

(肛肠科 张琦玥)