



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

南阳市第一人民医院紧密型城市医疗集团

南阳市第一人民医院信息

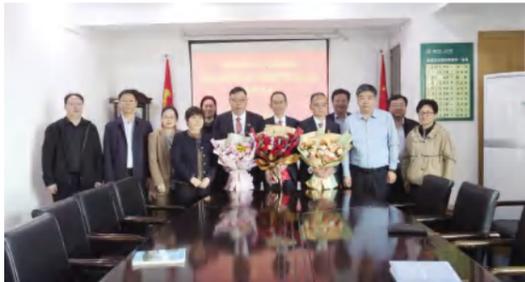
2024年5月31日 星期五 第5期 总第482期 (内部赠阅)

南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路1099号 网址:www.nyrmmy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

国虽有界 医者无疆

——南阳市承派第25批援赞比亚中国医疗队出征仪式举行我院医生曹栋作为代表发言

4月25日,河南省承派援外医疗队50周年纪念会议暨援外医疗队出征仪式在郑州举行。省委书记楼阳生作出批示,省委副书记孙梅君会见医疗队队员代表,并向曾经、正在和即将出发执行援外医疗任务的同志们致以诚挚的慰问。会议由省卫健委党组副书记、副主任侯红主持。



我院领导欢送援赞比亚中国医疗队队员出征

4月30日,南阳市承派第25批援赞比亚中国医疗队出征仪式在南阳人民会堂隆重举行,26名医疗队员将远赴非洲开展援外医疗工作。市政府副市长阿颖,副秘书长李茵,市卫健委党组书记、主任李芳,市中医药发展局局长崔书克出席仪式。我院援外医疗人员曹栋、王权、张国栋参加南阳市承派第25批援赞比亚中国医疗队出征仪式,曹栋作为代表发言。

跨越山海,医者无疆。自2007年以来,南阳市第一人民医院派出一批批援非医疗队员在遥远的非洲大地,不畏艰难险阻,用

精湛医术生动诠释“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,在异国谱写大爱之歌,尽显市一院人的责任与担当。

使命重在担当,奋斗创造未来。新的历史起点,南阳市第一人民医院将紧跟党的步伐,始终坚持以人民健康为中心,大力弘扬中国医疗队精神和新时代医疗卫生职业精神,坚定信心、勇毅前行,为更好地维护和保障人民群众生命健康作出新的更大贡献!

(宣传科 吴玉影)

喜报!热烈祝贺河南省不孕不育诊疗及临床转化工程研究中心获批

近日,河南省发展和改革委员会下发《关于河南省电动载运先进动力与能源工程研究中心等140个省工程研究中心的批复》,文件显示:南阳市第一人民医院生殖医学中心申报的河南省不孕不育诊疗及临床转化工程研究中心成功入选。

该研究中心的获批,标志着我院生殖医学专业发展再上新台阶,其研究将更全面、更系统、更深入。该中心将围绕人类辅助生殖技术、生殖外科、不孕不育中医中药治疗等关键技术开展攻关研究,并将充分发挥中医药诊疗特色,建设生殖医学重点实验室和促进女性生殖健康、成果转化等功能的研究

平台。南阳市第一人民医院生殖医学中心成立于2000年,是南阳市重点专科、重点实验室。2012年3月经省卫生厅批准开展体外受精-胚胎移植及其衍生技术,成为豫西南首家开展此项技术的医疗单位。经二十余年砥砺前行,目前已打造成为豫西南先进、全面的一站式不孕不育就医平台,集门诊中西药治疗、手术治疗、夫精人工授精、体外受精胚胎移植(试管婴儿)为一体的一站式逐级治疗模式。致力于让患者“求子路上少奔波,一站就医终圆梦”,成为豫西南孕育生命的摇篮。

(生殖医学中心 王颖)

喜讯!我院再次荣获中国卒中学会授予“优秀红手环志愿单位”称号

近日,中国卒中学会发布了《关于公布2023年度优秀红手环志愿者和优秀红手环志愿单位表彰名单的通知》。我院被授予“2023年度优秀红手环志愿单位”荣誉称号,卒中中心主任王升,副主任护师薛芬荣获“2023年度优秀红手环志愿者”称号。

我院自组建红手环志愿队以来,这是第3次荣获中国卒中学会授予“优秀红手环志愿单位”称号,不仅证明了我院卒中中心建设

各方面工作获得了中国卒中学会的高度认可,更说明了我院医务人员这些年来积极贯彻执行中国卒中学会科普工作方针政策,全面加强健康科普服务、不断提升活动组织能力,在地区范围内起到了突出的示范引领作用,有助于进一步促进我院卒中防治事业的高质量发展,将暖心、贴心、舒心的优质服务送到广大患者身边。

(卒中中心 薛芬)

喜讯!我院在省级医学科普护理短视频大赛中斩获多项荣誉

5月8日,由河南省卫生健康委宣传处指导,河南省医学科普学会、河南省健康中原服务保障中心、河南省疾病预防控制中心健康教育所共同主办,河南省人民医院承办的第二届河南省医学科普护理短视频大赛颁奖典礼在郑州举行。

我院获得优秀组织奖,我院肝胆病诊疗中心外科护理团队作品《行稳致远,助力安全——正确使用轮椅》获得三等奖、神经外科团队作品《天下第一痛》获得优秀作品奖。

(肝胆病诊疗中心外科病区 陈玉星)

5月24日上午,南阳市第一人民医院举行了2024届硕士研究生学位论文答辩会,来自内科学、肿瘤学3位硕士研究生进行了论文答辩,全体研究生导师参与,医院在读硕士研究生及内科规范化培训住院医师现场观摩学习。

本次答辩会医院高度重视,周密安排落实,答辩特邀新乡医学院党委研究生院李海斌副院长、丰慧根教授现场督导,南阳医学高等专科学校科研处处长王宇卿博士担任答辩主席,新乡医学院第一附属医院肿瘤医院张敏副院长担任委员,我院副院长翟磊、徐全晓,研究生导师李卫阳、张振、姚传山作为答辩委员参加,答辩秘书由教科科副主任医师许蒙担任。

答辩会前,院长马磊致欢迎辞,新乡医学院研究生院李海滨副院长作重要讲话。

答辩主席王宇卿博士宣读答辩流程及要求,三位研究

生分别从研究背景、研究内容及方法、研究创新点、研究结论及不足依次进行汇报。

答辩完毕,答辩委员会对每位学生的答辩表现进行了无记名投票及评议。三位研究生均顺利通过了硕士学位论文答辩,并建议授予临床医学专业硕士学位。这一结果不仅是对他们个人科研能力的肯定,也是对南阳市第一人民医院研究生培养质量的认可。

今后,我院将继续提高研究生过程质量管理能力,以培养高质量有岗位胜任力、仁心仁术的医学人才为己任,坚持校院融合和医教研协同,落实立德树人根本任务,为医院高质量发展贡献积极力量!

(教科科 许蒙)

我院顺利举行2024年新乡医学院硕士学位论文答辩会
扬帆远航 放飞梦想



●4月29日,卧龙区急诊急救质量控制中心全体委员会会议在我院召开。卧龙区卫健委党组成员、副主任雷鑫,医政科科长王贺林出席会议。南阳市第一人民医院副院长王焱平及相关科室负责人受邀参会。卧龙区急诊质量控制中心主任吴金海及成员单位代表等30余人汇聚一堂,分享质控管理工作经验,共谋区域急诊专业发展。

●5月3日,在“五四”青年节到来之际,南阳市第一人民医院工会、团委、人事科举办“滚烫五四 热辣青春”主题活动,旨在纪念“五四”运动105周年,传承和弘扬“五四精神”。我院杏林青苗及青年职工参加此次活动。

●5月3日,南阳市卫生健康体育委员会“宛健青”健康志愿服务队与我院团委、社工部深入南阳市社会福利院,举行“传承五四情 青年当先锋”主题团日活动。本次活动特邀我院急诊医学科主治医师孙航为南阳市社会福利院工作人员进行急救知识专题培训。

●日前,我院电生理功能检查科在河南省心电学会第七届心电学大比武暨首届起搏心电图识图大赛中获得河南省心电学会先进集体荣誉称号,李勇医师、杨梦娟医师荣获大赛三等奖。

●5月17日上午,来自我院心血管内科系统、全科医学科、门诊部的十余名资深医学专家、护理专家组成医疗团队,在2号楼1楼大厅开展“世界高血压日”健康义诊、科普宣教系列活动,为大众普及高血压防治知识,将暖心关怀送到南阳百姓身边。

医院新闻速览

我们的护士 我们的未来

致全院护理工作的一封信

全院的护理同志们：

浅夏携美意，万物启芳华！在这美好季节里，我们迎来了第113个“5.12”国际护士节。值此之际，医院党政领导班子向奋战在护理工作岗位上的“白衣天使”们致以节日的祝贺和诚挚的问候！向为医院改革发展付出青春与热血、芳华与汗水、智慧与辛劳的“白衣天使”们，向默默关心支持你们工作的家人们，表示崇高的敬意和衷心的感谢！

你们在敢于向往、敢于改变、敢于成功的事业精神引领下，更新发展理念，厚植团队文化，落实目标管理，强化三级护理管理体系和护理安全，定期进行安全警示教育，加强患者风险管理，不断将责任制整体护理深入推进。落实人员岗位管理，实施分层级培训和考核，加强专科护理人才培养，优化护理学组和护理门诊，充分发挥中医护理优势，成立中医特色护理门诊，开展中医适宜技术20余项。你们在南丁格尔志愿服务精神的感召下，以实际行动践行白衣天使的誓言，成立南阳首家南丁格尔志愿服务服务队，开展志愿服务280次，累计贡献志愿服务时长978小时，服务百姓5万余人次，让优质护理资源进一步延伸至基层、社区、家庭。你们实施人文护理，打造“一科一品”优质护理服务品牌，贴心陪伴，暖心相随，让广大病患的就医获得感、幸福感、安全感，更加充实，更有保障。你们是提升紧密型城市医疗集团医疗服务整体水平的战略实践者，开展集团内专科护士培训班3期，开展教学查房、病例讨论、学术讲座等形

式的业务帮扶活动20余次，带动开展新技术新业务5项，提升了集团内成员单位服务能力，扩大了社会影响力。

在刚刚过去的一年里，我院被河南省护理质量控制中心确定为“河南省护理质量控制哨点医院”，国家消毒供应质量控制哨点医院、申报国家心血管护理质量控制指标填报平台医院。学科建设持续发力、人才队伍增量提质，在省市级科普大赛、质量管理大赛、技能操作大赛中捷报频传，累计获得奖项30余项；获得7项中华护理学会高峰论坛大会交流和壁报展示、获批2项河南省继续医学教育、7项市、区级科研立项，5项省、市级科研成果，你们用智慧和汗水谱写了一幅幅精彩的画卷。

今年是我院实现“十四五”规划目标的关键之年，也是全院上下奋力争先，迎接三甲复审，促进高质量发展的攻坚之年。在三甲复审的冲刺阶段，今年的护士节也被赋予了特殊的意义，希望你们继续弘扬南丁格尔精神，坚守职业理想，践行护理初心，对内提升护理创新和服务能力，对外探索和深化护理服务领域，用职业素养、专业水准、敬业精神守护好大众健康，不断擦亮南阳市第一人民医院的护理品牌，在医院高质量发展的征程中发出最强的声音，留下最美的身影！

择一行终老，守一生承诺；倾一世辛劳，许众生安然；大医者，爱无疆。祝白衣天使们节日快乐、身体健康、工作生活顺心如意！

党委书记：窦晓倍 院长：马磊
2024年5月12日



十佳护士长合影



十佳护士合影



优秀护理管理者代表



优秀护士代表



优秀护士代表



护龄三十年以上护士颁证



护龄三十年以上的护理前辈：
内镜检查室护士长
刘哲发言



十佳护士长代表：
甲状腺乳腺外科护士长
牛萍发言



十佳护士代表：
神经外科护士
李伟发言

志愿于心 服务于行

——5.12国际护士节我院南丁格尔护理志愿服务走进校园

在第113届“5.12”国际护士节到来之际，为进一步弘扬南丁格尔精神，展现南丁格尔志愿服务风采，5月8日，南阳市第一人民医院南丁格尔志愿者817服务队，先后走进卧龙区陆营村东岳庙小学和王庄村小学，开展主题为“暖心呵护伴成长，与爱‘童’行，‘救’在身边”的志愿护理服务活动。

本次活动由我院护理部精心筹备，细致安排，护理部副主任赵欣辉带领急诊医学科及眼科护理志愿者团队，为卧龙区陆营村东岳庙小学和王庄村小学的广大师生开展急救知识技能培训、眼视力义诊。

急救知识技能培训现场，急诊医学科的医护人员用通俗易懂的语言为学校师生讲解了心肺复苏术和“海姆利克”急救法。

眼视力义诊现场，眼科护士长胡国敏为学生们演示了如何规范地进行眼保健操，并指导他们正确地读写姿

势，耐心讲解合理作息对于保护视力的重要性。

寒暑易节，昼夜更换，南阳市第一

支南丁格尔护理志愿者服务队自成立以来，全院400余名志愿者紧密围绕群众需求，利用休息时间，坚持主动、自

愿、自发前往各活动点开展志愿服务工作。面向社会不同群体开展内容丰富、形式多样的健康服务活动。服务队开展活动1年来，共组织南丁格尔志愿服务280次，服务百姓5万余人次，将爱与温暖送到广大群众身边。

(护理部 梁欣)



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。

男子突发心梗倒地! 100米救援路,他们合力跑出“加速度”

5月22日9时50分,63岁的陈先生(化姓)在中州路与人民路交叉口突发心梗倒地。幸运的是,在陈先生倒地瞬间,距离事发地10米远的南阳市第一人民医院值班保安杨延帮、毕明春立即用随身携带的对讲机向急诊医学科呼救。距离最近的门诊部护士刘庆杰闻讯飞奔前去施救。

9时51分,发现陈先生没有呼吸且颈动脉搏动微弱后,门诊部护士刘庆杰就地开始心肺复苏。

9时53分,急诊医学科医护李志

梦、李根、王树炎携带抢救物品赶到了现场快速把陈先生抬上转运床。

9时54分,李根护士在转运途中一跃而上,跪在前行的转运床上继续为陈先生进行心肺复苏。伴随着“请让一下,请让一下”的呼喊李志梦医生、李根护士、王树炎护士及医院保安共同将陈先生火速转运至距离事发地100米远的南阳市第一人民医院急诊医学科抢救室。途中心肺复苏未停止。

到达急诊医学科抢救室后,抢救团

队立即使用骨髓腔穿刺技术输注复苏药物。此时陈先生又出现了室颤(一种严重的、致命的心律失常),抢救团队立即进行电除颤治疗,除颤后陈先生慢慢醒了过来。

经检查陈先生被确诊为急性下壁正后壁心肌梗死。在接受“冠脉造影+球囊扩张”介入手术后,转入医院心血管重症监护科(CCU)继续治疗。目前陈先生生命体征平稳已脱离生命危险。

陈先生说:“事发前两天我就一直

觉得胸闷,但是没有特别在意,没想到在‘鬼门关’走了一遭。幸好是在医院附近发生的,如果在其他地方发病,后果不堪设想,是你们娴熟默契的急救应急能力挽救了我的生命。”

急诊医学科主任吴金海指出,陈先生的幸运来源于被及时发现并得到了专业救治。对于急性心肌梗死患者来说,时间就是生命!发病期间,越早施救,越早开通闭塞血管,救治成功的几率越大。

(综治办 薛檬)(急诊医学科 李根)



门诊部护士刘庆杰就地开始心肺复苏



急诊医学科李根护士跪在转运床上持续为陈先生进行心肺复苏



患者康复出院赠送锦旗表示感谢

骨髓腔也能输液,我院首例骨髓腔输液技术打开患者「生命通路」

众所周知急救过程中静脉通路就是生命通道,快速建立静脉通路是成功抢救生命的关键。但在急救中,由于部分危重患者外周静脉出现收缩或塌陷,导致无法成功进行静脉穿刺这个时候骨髓腔输液可为病人快速开通生命通路。

五一假期期间,正在宛城区一烧烤店工作的服务员王女士(化姓)突发疾病倒地不起,接到求救电话后,我院救护车快速出诊到达现场。接诊医师李志梦发现王女士发生了室颤,立即在现场为其进行电除颤,之后患者转为窦性心律。由于王女士脉搏细弱血压测不出,有创动脉压监测发现她动脉压极低,情况十分危险,为尽快实现药物输注,主管护士李根立即为其实施了骨髓腔穿刺。

通过沉稳的动作,娴熟的操作,护士李根第一时间建立了骨髓腔通路,顺利开始加压输液,为救治药物的应用争取到先机。经过多学科接力救治,王女士目前情况稳定,已经脱离生命危险。

骨髓腔为什么能输液?

通俗地说,在骨髓腔内有很多高分化的非塌陷的静脉网与血液循环相通,因此,输入骨髓腔内的药物和液体可迅速、有效地进入血液循环。

骨髓腔被骨性结构所包围,不像血管腔那样会因为血容量不足而塌陷,外周静脉塌陷时,骨内静脉通道依然保持开放,且有较大通透性,因此被称为“永不塌陷的静脉”。

(急诊医学科 王海博)

超赞!我院肝胆病诊疗中心外科病区成功完成罕见“镜面人”的复杂胰十二指肠切除术!

心脏在右边,肝脏在左边……全内脏器官反位,这种只在平时查阅文献时才有可能听闻的特殊患者“镜面人”,来到了南阳市第一人民医院肝胆病诊疗中心外科病区就诊,手术团队在孙力波教授的带领下,成功为这位罕见的患者进行了胰腺外科最复杂的术式——胰十二指肠切除术。

51岁的田阿姨(化名)平时身体不错,但近日家人发现她不太对劲,眼睛是黄的,皮肤也越来越黄,就如同“小黄人”一般,慕名来到我院肝胆病诊疗中心就诊。经过相关检查发现,田阿姨胆管远端有一个肿瘤,她的皮肤黄染正是由于这个“肿瘤”的捣乱,从而导致胆汁无法排入肠道引发的梗阻性黄疸。然而更加棘手的是,各项检查提示,田阿姨的心肝脾胃肠等内脏位置180度反位,这种情

况的发生率约为百万分之一。为这样的患者实施复杂的手术更是难上加难。

针对患者病情特点,肝胆病诊疗中心外科病区团队在孙力波教授的带领下进行详细的术前讨论,制定细致的治疗方案,周密的术前准备与患者评估。在充分的医患沟通并征得患者及家属的同意后,为田阿姨成功实施了胰十二指肠切除术。

整套手术就像‘脑筋急转弯’,手术过程中大家脑海里始终有根弦紧绷着,时刻提醒自己不要按照习惯操作,以免误伤患者的其他组织,患者术后恢复良好,5天即经口

进食,现已出院。出院时,田阿姨一家感激之情溢于言表。

在全内脏反位的情况下手术获得成功,标志着我院肝胆中心外科病区在肝胆胰领域的技术水平已经日趋成熟和完善。(肝胆中心外科病区 马伟)



惊险!一男子不慎被旋耕机“咬”住了腿!触目惊心……

5月9日下午5时许,劳作的田间突然传来一声惨叫,机器停止轰鸣,“旋耕机伤到腿啦!”

原来是老刘(化名)驾驶旋耕机正在田地里劳作,机器发生故障,在维修时突然失去控制,像一匹无羁之马扑向老刘,锋利的铁犁深深插入老刘的右小腿,贯穿出皮肤,同时又伤到左腿,瞬间血肉模糊。家属立马拨打120,开始了一场与时间赛跑的接力。

我院医共体单位石桥医院急救人员现场处置后,将患者紧急转运至院本部,急诊创伤外科接诊后,发现患者伤情较为复杂,立即为伤者开通绿色通道,建立静脉通路、完善影像检查,经过有效处置后,迅速将患者转入我院骨二科进行急诊手术。

骨二科张铨安主任、党兴副主任、接诊医师黄培朔查

看患者后发现其小腿伤口为贯穿伤,旋耕机刀片留置在体内,伤口内夹杂大量土壤、严重污染,同时右腿合并皮肤软组织撕脱伤、大量失血,经查看影像学报告显示,金属刀片留置于左小腿内,伤及左侧胫骨,刀尖贯穿出小腿前侧皮肤。

骨二科团队迅速进行术前准备,在麻醉科、手术部、输血科等多部门的配合下,历时3个多小时,为患者进行了患肢局部扩创、血管神经肌腱探查、异物取出、皮瓣修复术。手术顺利,老刘目前逐步恢复中。

“这次真的是太感谢你们了,我是家里的顶梁柱,幸亏有你们,帮我保住了腿!”查房时,老刘再次对骨二科团队的及时救治表示感谢。

(骨二科病区 黄培朔)

打个喷嚏骨折了？真相是……

近期，我院骨一科接诊了一位老先生，因为打喷嚏后出现胸背部疼痛，活动时疼痛剧烈，到医院检查后诊断为“骨质疏松症，腰椎压缩性骨折”，家属感到非常疑惑？打个喷嚏就会引发骨折吗，太不可思议了！

骨一科主任乔宗瑞表示，老年人因为骨质疏松造成骨密度降低，骨质变薄、骨强度下降，从而导致骨折的风险加大，当打喷嚏时，身体会经历一系列复杂的生理反应。在这个过程中，全身的肌肉会同时紧张，导致胸腔内产生显著的压力波动。这种强烈的生理活动，如果伴随过度的用力或不当的体态，从而造成骨折。特别是腰椎，它在打喷嚏时因为身体的自然倾斜动作，容易遭受到突然而强烈的压力，从而导致压缩性骨折。这种腰椎骨折并不罕见，类似的情况还可能在进行家务、剧烈咳嗽或是乘坐颠簸的车辆时发生。

如何预防？

1 关注日常饮食中钙的摄入：

钙质是骨骼强壮的必需元素，推荐食用富含钙的食物，比如牛奶、奶制品、深绿色蔬菜等。此外，维生素D对于钙的吸收至关重要，它主要通过日晒和特定食物获得。因此，保证充足的日照和食用富含维生素D的食品是必不可少的。

2 适当的体育锻炼：

适度的重量训练和有氧运动，如快步走、慢跑、瑜伽等，对于不同年龄和体能水平的人群都有益。此外，日常生活中的小活动，例如走楼梯而非乘电梯，步行购物，都能有效促进骨骼健康。（骨一科病区 张斐斐）



『相爱相杀』的爱情故事！谁是最爱你的？解锁药品与饮品！

好喝的饮品是我们日常生活所需，药品则是我们生病时的救星。然而，吃药的时候能喝茶吗？能喝牛奶吗？能喝酒吗？什么时候喝合适？许多人在服用药品时总有一些困惑今天，就让我们一起来探索药品与饮品之间的一些或令人赞叹或令人扼腕的“爱情故事”……

茶是我们大家平时最为常见、广泛饮用的饮料，但如果喝茶服用黄连素，这药就不管用了，因鞣酸能沉淀黄连素中的生物碱，从而降低药效，因此，服用黄连素前后2小时不能饮茶。

“多喝热水”是大家对身体人表达关怀最常见的一种方式，但如双歧杆菌四联活菌片、双歧杆菌乳杆菌三联活菌片或多酶片等药品，最好用37℃左右的温水送服，益生菌遇热水会失去活性，无法达到助消化的功效；多酶片中活性蛋白质遇到热水后即凝固变性，也会失去应有的作用。另外，止咳糖浆类药品需要靠黏度来覆盖患处，受热后，糖浆会被稀释因而影响疗效。

我们一般服药后，需要间隔1—2小时再喝牛奶。牛奶中含有多种物质使得药物难以被胃肠道吸收。有些药品甚至会被牛奶中所含离子破坏，降低药品在血液中的浓度，影响药效。例如，阿仑膦酸钠、止泻药、枸橼酸铋钾、四环素等药品，不宜与牛奶同服。

酒精性饮料会加重某些药品引起的头晕、昏昏欲睡、警觉性降低及胃肠刺激、不适或消化道出血的副作用，也可能会增加肝脏的负担。所以，服药时请勿与含酒精的饮料同服。（临床药学科 华素）

家长们该如何平衡孩子的屏幕时间？少点屏幕多点成长！数字化时代，

在这个数字化迅速发展的时代，各种电子设备的屏幕已经成为孩子们日常生活的一部分。研究表明，未经限制的屏幕时间可能会对儿童的认知发展、社交技能和身体健康造成不利影响。

01.对认知发展的影响

过多的屏幕时间可能会影响孩子的注意力和学习能力。还可能减少孩子进行创造性思考和解决问题的机会，而这些活动对于认知发展至关重要。

02.对社交技能的影响

屏幕时间减少了儿童与同龄人面对面互动的机会，而这是社交技能发展的关键部分。真正的人际交往能够教会孩子如何解读肢体语言和面部表情，以及如何如何在社交环境中适当地行为。

03.对身体健康的影响

孩子们沉迷于屏幕活动往往伴随着缺乏足够的体育运动，这直接关联到儿童肥胖和其他健康问题的增加。同时，屏幕发出的蓝光还可能影响孩子的视力和睡眠质量。

影响这么大，家长朋友们该如何和孩子一起管理屏幕时间呢？

1.制定明确规则，何时以及在什么情况下允许使用屏幕。

例如，规定不在餐桌上使用设备，限制睡前两小时内的屏幕使用。2.提供健康替代活动鼓励孩子参与到更多的身体活动和户外游戏中。3.共享屏幕时间也就是亲子时间，家长和孩子一起使用屏幕，共同观看节目或游戏。这不仅可以增强家长与孩子的互动，还能让家长更好地监控和指导孩子的屏幕内容。虽然完全避免屏幕时间几乎不可能，但家长朋友和孩子一起寻找合理的平衡才是关键点。

（科教科 周丽娜）

叮咚！您有一份初夏降压指南，请查收！

进入夏季，人体睡眠质量下降，容易造成自主神经紊乱，许多人在入睡后，迷走神经兴奋，血管收缩，会致使夜间血压升高，严重者还有可能导致出血性中风。同时，血压的波动还易受情绪影响，有些人夏天容易心烦气躁，一旦血压波动大，还会使心、脑、肾产生严重的并发症，甚至危及生命。

初夏如何预防高血压？

01 经常喝水。建议大家夏天多喝水，每次饮水200~300ml，一天大约饮水2000ml左右。

02 饮食清淡。适当增加富含钾、镁的食物，有利于保持血压稳定，如

香蕉、芹菜、黄瓜、绿豆等。

03 适当午睡。建议大家在夏天不要熬夜，保障夜间有充足睡眠时间，中午适当午睡休息，有利于保持血压的稳定。

04 合理运动。应避免在高温、高湿和通风不良的环境下进行。要适度，不可盲目加大运动量。

05 高血压患者应坚持监测血压。如果发现昼夜峰谷差值较大或波动不规律，应去医院进行24小时动态血压监测，及时了解血压波动规律，并按医生意见积极采取治疗措施。（高血压诊疗中心 马金霞）

孩子肩膀一边高一边低？当心是脊柱侧弯

高强度的学习压力、运动的缺乏、睡眠不足等原因，正在让我们未来的“脊梁”变形、扭曲，并可能导致严重的健康隐患——青少年脊柱侧弯。

特发性脊柱侧弯的原因可能是由于平时生活当中的姿势和习惯不正确所引起。例如单肩包、一个手歪着身子写字、还有女孩子喜欢穿高跟鞋，这些都会对脊柱产生影响。

脊柱侧弯的预防方法？

1. 父母要密切观察孩子日常生活中的姿态，最好的治疗的思路就是早发现，早干预。

2. 青少年自身要养成良好的学习和生

活的姿势。大多数的特殊性脊柱侧弯是由于姿势不好所导致的。

3. 青少年要进行一些科学合理的体育锻炼。更推荐的体育运动为四肢对称性的体育运动，比如跑步、骑自行车、游泳等，这种四肢对称性的体育运动，对脊柱侧弯的预防有非常重要的意义。（骨一科病区 金柱）



胃食管反流病的饮食原则

胃食管反流病是指胃内容物反流入食管、咽喉部引起的症状和（或）并发症，最常见的典型症状有烧心、反流，亦可引起包括咽喉、气管等相关食管外症状，严重影响患者生活质量。

胃食管反流病患者的饮食需要低脂、低盐、高蛋白质、高膳食纤维，同时，需要保证足够的



维生素和无机盐。

1. 在体重方面，建议患者合理控制体重，保持健康身材。

2. 少吃多餐，减少脂肪摄入，避免暴饮暴食。

3. 合理搭配膳食，做到营养均衡，避免酸性食物，（如柑橘类水果、柠檬、橘子汁等），少吃刺激性调料。

4. 进食后不宜立即卧床。睡前3小时内不宜进食，晚餐不宜吃太饱。

5. 保持情绪稳定，避免压力过大。

6. 戒烟、限制饮酒。

7. 减少引起腹压增高因素。避免过度肥胖、便秘，日常避免穿紧身衣、长时间弯腰劳作等。

（临床营养科 张絮）

促生殖健康 助生命启航 好孕“神助攻”！

明明是算准了排卵日才同房，咋回事呢？我月经不规律，是不是不排卵呀？怎么才能知道自己排卵了呀？排卵了要同房几次呀？……

那什么时候需要监测排卵呢？

如果说长时间备孕不成功，特别是一年左右都没成功的，就需要B超监测一下排卵情况，看是否有发育成熟的优势卵泡，是否是卵泡方面的原因导致备孕不成功，根据情况去检查和治疗。这些备孕女性需要B超监测排卵：

内分泌失调。内分泌失调女性常见，一般通过药物治疗促排卵，然后用B超监测排卵情况。

月经不规律。月经紊乱的女性，因为排卵不规律，通过B超监测了解自己卵子的发育情况，一般从月经开始的第8至10天起，到医院监测卵泡发育安排同房。

生殖医学中心监测排卵有何特点？

提前挂号；穿宽松的衣服；就诊前先排小便。卵泡监测的个体化方案

月经规律的女性：

不管月经周期的长短，只要月经来潮，两次月经周期相差不超过7天，排卵日一般在月经前14天左右。月经正常的女性，黄体功能维持14天左右后黄体萎缩，功能减退，月经来潮，所以黄体期固定，而卵泡期可以长短不均。

一般月经规律、周期为28天左右者，可从月经周期第9-10天开始（注意：来月经那天为第一天），每1-2天B超监测1次，直至卵泡成熟、排出。

月经不规律的女性：

卵泡监测应该从月经第3天开始，间断或持续长时间监测，因为卵泡期与月经期不能确定，此时应该延长监测时间。

如果到周期的第20-25天左右，仍然没有观察到优势卵泡，可以视为无排卵周期，需咨询医生明确进一步的处理。

后续就诊时间如何安排？

医生会根据当次就诊时卵泡、内膜或者用药情况，安排下次就诊时间。

（生殖医学科 王颖）

启航新征程 共筑健康梦



欢迎关注
南阳市第一人民医院
微信公众号 官方网站
投稿邮箱
nysdyrmyyxc@163.com

各临床医技科室电话

- 1、肿瘤内科三病区:63310439
- 2、眼科病区:63310466
- 3、皮肤科病区:63310087
- 4、中医科病区:62208569
- 5、防保科/儿童保健门诊:
63775516
- 6、肛肠科:63310092
- 7、耳鼻喉科门诊:62208391
- 8、高血压诊疗中心:62208561
- 9、口腔科门诊:63310077
- 10、眼科门诊:63310138
- 11、产房:62208339
- 12、产科一病区:63310097
- 13、产科二病区:62208325
- 14、产科三病区:62208361
- 15、C T:63310219
- 16、全科医学一病区:62208526
- 17、血管外科:62208560
- 18、风湿免疫科:62208525
- 19、核医学科:63310129
- 20、高压氧科:63310420
- 21、感染性疾病科:63310960
- 22、感染性疾病门诊:62208531
- 23、小儿外科/小儿骨科/
内分泌科(北)62208502
- 24、耳鼻喉科(1,2病区):
63310125
- 25、神经内科二病区:62208509
- 26、骨科二病区/疼痛科:
63310025
- 27、肿瘤内科一病区:63310026
- 28、呼吸与危重症医学科二病区:
62208321
- 29、心血管内科一病区:63310010
- 30、儿科三病区:63310227
- 31、骨科一病区:62208592
- 32、肾内科:63310421
- 33、麻醉与围术期医学科(9号楼):
63775596
- 34、内分泌科(南):63310117
- 35、胃肠外科一病区:63310122
- 36、神经内科一病区:63310115
- 37、神经外科一、二病区:
63310123
- 38、肿瘤中心:62208552
- 39、河南省肿瘤分子生物学
重点实验室:63310188
- 40、呼吸与危重症医学科一病区:
63310011
- 41、心血管内科二病区:63310009
- 42、儿科二病区:63310057
- 43、妇科二病区:63310237
- 44、心脏大血管外科:62208505
- 45、胃肠外科二病区:
(综合介入科病区):63310020
- 46、肝胆胰脾外科:62208286
- 47、甲状腺乳腺外科:62208319
- 48、泌尿科:63310127
- 49、血液内科:62208289
- 50、呼吸与危重症监护科(RICU):
62208292
- 51、心血管重症监护科(CCU):
62208297
- 52、儿童重症监护科(PICU):
62208301
- 53、新生儿重症监护科(NICU):
62208306
- 54、胸外科:63310128
- 55、重症医学科(综合ICU):
63310133
- 56、妇科一病区:62208536
- 57、肾内科门诊:62208309
- 58、体检中心一区:63310091
- 59、全科医学科二病区:63775695
- 60、心血管内科三病区:63310165
- 61、消化内科病区:63310113
- 62、神经内科四病区:63775713
- 63、神经内科三病区:63310012
- 64、肿瘤内科二病区:62208330
- 65、肝胆病诊疗中心内科病区:
63775700
- 66、急诊医学科病区:62208215
- 67、康复医学科病区:63310190
- 68、生殖医学科病区:63775623去
- 69、血液净化室(6号楼):
63310483
- 70、血液净化室(9号楼):
63775683
- 71、儿科一病区(儿童康复中心
产后康复中心):63310055
- 72、急诊重症监护室(EICU):
63310016
- 73、生殖医学科门诊:63310107
- 74、人类辅助生殖实验室:
63775587
- 75、急诊医学科:63310120
63310006