

老英雄特别的百岁生日

本报记者 朱传胜

近日,焦煤集团中央医院神经内科二区医护人员转发在微信朋友圈的一个视频火了。视频中,该院副院长范波胜与该科医护人员一起捧着鲜花、推着蛋糕、唱着生日歌,走进病房,为一位胸前挂满军功章的老人庆祝百岁生日。这位老人是谁,为啥挂满军功章?就此,记者近日走进焦煤集团中央医院进行了采访。

“这位老人叫李瑞,是焦煤集团的离休干部,也是一名经历抗日战争和解放战争的老兵,战功显赫。所以,在他过百岁大寿时,胸前挂满了军功章。对于这样一位革命前辈,我们医院医护人员非常崇敬。”范波胜说。

据介绍,老人1921年10月15日出生于山西省,与党同岁。曾进修于抗大,除了参加过抗日战争和解放战争中游击战和侦察任务外,他主要的工作在兵工厂。解放

后,他来到焦作负责焦作电厂建设,后来调到焦煤集团工作,在煤矿及矿务局系统学校任职。

采访中记者了解到,老人过这个百岁生日,也是该科医生与老人的一个“美好的约定”。原来,17年前,老人因脑梗死命悬一线,在该科的全力救治下奇迹生还。后来,老人成为该科的老病号。

“这些年来,我和同事们一直鼓励老人,说他一定能活到100岁。”该科主任陈东运说。

陈东运的说法,也在老人的笔记本中得到印证。在老人注明为2018年7月20日的笔记中,记者发现了这样一段话:医生说,你是一个长寿人,能活100岁以上。

前一段时间,老人入院治疗办理手续时,陈东运发现他的生日快到了,于是决定兑现对老人能活百岁的约定,为老人举办一场意义特殊的

百岁大寿。

“没有想到,我们科室护士小佳用手机拍了视频发在微信朋友圈,不少人看到后进行了转发,引发了拥军拥属、崇敬英雄、关爱功臣的热潮,产生了非常好的社会效应。”陈东运兴奋地说。

走进病房,记者眼前这位百岁老人一直躺在床上,无法下床活动。陈东运解释,因为之前脑梗死及心肺功能减退,老人躺得太久了,下床有些困难。

由于耳背,老人与外人交流有点吃力。但是,他头脑十分清晰,眼睛好使。遇到语言交流障碍时,家人能通过写字来交流。

老人家人说,老人之所以长命百岁,与其良好的心态有关。即便生病住院,老人依然保持读书看报的习惯。在其床头,仍摆放着《毛泽东传》《毛泽东诗词鉴赏》等书籍和一份份报纸。遇到一些国内

外大事,他还在本上抄录或以诗歌的形式抒发其心情和看法。对于当前的国际国内形势,老人十分关心,一旦报纸拿来晚了,他还催着家人尽快将家中所订报纸拿到医院来看。

就在医护人员为其庆祝百岁生日后,他写下这样一段文字:首先感谢院领导、科室主任。建党百年树伟业,喜度百岁好容颜。伟大光荣正确的中国共产党万岁!伟大光荣幸福的中国人民万岁!

拥军拥属是中华民族的优秀传统,为挂满军功章的老人庆祝百岁生日这温馨的一幕,只是焦煤集团中央医院开展优质服务的一个缩影。多年来,该院以病人为中心,积极开展优质服务,充分体现人文关怀……点点滴滴的暖心服务,如温暖的阳光照进病房,帮助患者树立战胜疾病的信心,构建了和谐的医患关系。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周二出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

说说腘窝囊肿

本报记者 孙阁河

日前,一位患者致电本版热线,说自己腿窝的地方有一个肿块,稍微按压就很疼痛,有的医生说需要做个小手术,可是自己觉得没有必要,想问问中医有什么治疗方法。为此,记者走访了市中医院康复一区医生杨银凯。

杨银凯说,这个患者所说的位置也称为腘窝,从症状上看属于腘窝囊肿,是腘窝深部滑囊肿大或膝关节滑膜囊向后膨出的统称,能引起膝后部疼痛和发胀,并可触及有弹性的软组织肿块。在临床表现上,往往半月板损伤、关节退行性改变、骨性关节炎、滑膜炎及滑膜增生、髌骨软化等膝关节内病变可使关节积液增多,从而造成膝关节囊内高压,流入腘窝囊内的液体剧增,导致囊肿形成。

杨银凯介绍,目前,腘窝囊肿的西医治疗主要有硬化剂注射法、超声引导下皮质醇关节腔内注射和囊内注射等。此外还有手术切除,但开放手术切口大,恢复时间长,且易发生瘢痕粘连。这些治疗手段,都可以使症状消失。但是,腘窝囊与膝关节囊之间的单向通道依然存在,关节液仍可流入,故存在一定的复发几率。从中医上说,腘窝囊肿应属于“筋瘤”范畴,多因筋脉损伤或肝失疏泄,多因怒动肝火,血燥筋挛所致,或因久立负重而发。也有人认为,腘窝正是委中穴的位置,属于足太阳膀胱经,如果下肢经脉受损,气机运行不畅,瘀积不通,也容易形成囊肿。临床上,如果患者自觉腘窝处憋胀不适,活

动后减轻,属于气机郁滞之象。若肝失疏泄,气滞则津停,容易生痰饮水湿等病理产物,引起瘰疬、痰核、瘤、乳癖、水肿、臌胀等病征。再加上患者舌淡苔薄白,舌有齿印,脉弦细,基本上是脾虚、肝郁无疑。

杨银凯进一步解释,中医内治上,《外科正宗癭瘤论》说:“夫人癭瘤之症,非阴阳正气结肿,乃五脏瘀血、浊气、痰滞而成……通治癭瘤初起,元气实者,海藻玉壶汤。”方中海藻咸寒,能治癭瘤初起,痰湿凝滞,气血瘀阻,体表结块,或肿或硬,或赤不赤,能软坚散结,泄热消痰。还有柴胡疏肝散,主治肝气郁滞,方中柴胡辛行苦泄,性善条达肝气,能疏肝解郁;川芎为“血中气药”,既能活血化瘀,又能行气

通滞;特别是白芥子能治痰湿流注经络,元代著名医学家朱丹溪说:“痰在肋下及皮里膜外者,非白芥子不能达。”清代医家王洪绪也说:“皮里膜外阴寒痰,非此不消。”

中医外治上,腘窝囊肿基本上与半月板损伤、关节退行性改变、骨性关节炎、滑膜炎及滑膜增生、髌骨软化等疾病的治理一样,针刺、按摩、艾灸、热敷等,都有很好的效果。总之,中老年人腘窝囊肿发病率还是较高的,大家一方面要加强下肢运动,但也要避免高强度锻炼,防止关节损伤。如果有膝关节疾病的患者,在日常生活和运动中,还可以使用护膝等保护膝关节,或运动后热敷舒缓关节疼痛,并要注意日常饮食均衡。

想要营养均衡 不妨每天来点“彩虹餐”

本报记者 孙阁河

现在,大家都知道,想要身体健康,营养均衡是很重要的一条。但是,国人食物多样,每一种食物的营养成分千差万别,如何才能使自己每日摄取的营养都能够达标呢?日前,记者专门走访了市人民医院营养科营养师许天辰。她告诉记者,想要营养均衡,不妨每天来点“彩虹餐”。

许天辰说,人们每天吃的食物,颜色五彩斑斓,有绿油油的菠菜、紫色的茄子、红色的火龙果、彩色的辣椒等,这些不同的色彩除了能够增加食物“颜值”

外,也与各自所含的营养素密切相关。而食物之所以呈现多种色彩,一般因为其本身含有的天然色素。比如蓝莓、紫薯、桑葚、黑枸杞、葡萄、紫甘蓝中富含花青素,这些食物颜色为蓝紫色;胡萝卜、橙子、橘子、芒果等富含类胡萝卜素,食物颜色为橙色。而富含番茄红素、叶黄素、玉米黄素的,则会呈现黄色;而黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物,则含有较多的铁元素;还有菠菜、韭菜等大多数叶菜类则呈现绿色,说明含有绿色色素叶绿素。

许天辰介绍,《中国居民膳食指南(2016)》中对食物“多样”的建议是,每天摄入食物的种类达到12种以上,每周达到25种以上。一般讲,早餐四五个种类;午餐五六个种类;晚餐四五个种类,零食两个种类。按照种类,人们常吃的食物大致可以分为五大类:一是谷薯类,如米、面、杂粮、红薯等,主要提供的营养素是碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素。二是肉蛋类,一般多是动物性食物,如鸡、鸭、鱼、蛋等,主要提供的营养素是蛋白质、脂肪、矿物

质和维生素。三是豆类、豆制品及坚果,如黄豆、蚕豆、绿豆、核桃、榛子等,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和维生素。四是蔬菜和水果,如根茎类蔬菜、叶菜、苹果等,主要提供的营养素是膳食纤维、矿物质和维生素。最后一种,营养素比较单一,像纯热能食品和盐,如烹调用油和食用盐。一般建议每天的膳食都要包括这五类食物。

许天辰强调,目前,已经有研究证明,富含番茄红素等红黄色食物具有抗氧化功能,有益心血管健康;富含花青素的蓝紫色

食物有助于调节血脂、降低同型半胱氨酸水平,进而改善心脏功能。每种食物提供的营养素不完全一样,任何一种天然的食物都不能提供人体所需要的全部营养素。食物多样,顾名思义就是建议人们在日常膳食中尽可能选择不同的食物品种,不要长期摄取单一或者较少的几种食物,以保证膳食结构的合理性和平衡性。因此,每日饮食在覆盖五大类食物的同时,也应该兼顾选择“七彩”食物,丰富膳食食物组成的颜色,合理搭配食物种类,获得全面均衡的营养。