

构建无菌环境 强化感染控制

我市首台低温环氧乙烷灭菌器落户市人民医院

本报讯（记者孙阎河 通讯员宋桑）昨日，记者从有关部门获悉，我市首台低温环氧乙烷灭菌器落实市人民医院。据悉，这台设备在国内仅有少数几家大医院引进使用，不仅填补了我市低温灭菌的空白，更对我市医院的消毒供应、感染控制起到了极大地推动作用。

众所周知，微生物无处不在，它与人类的生产生活密切相关，有害的微生物能在人体抵抗力低下时引发众多疾病。在人类与病区微生物的斗争中，消毒是最直接的方法，也是贯彻“预防为主”方针的主要手段，而无菌物品的质量更是影响医院感染发生率的重要因素。但是，无菌状态没有办法用肉眼直接观察。所以，选择可靠的灭菌器，提供有效的灭菌，是灭菌合格的有效保障。

据了解，自 1988 年我国卫生部第一次颁发《医院消毒

供应室验收标准》以来，我市广大医护人员感染控制意识不断增强，各家医院也相应成立了专门的消毒供应中心，并担负起整个医院可重复使用的诊疗器械和物品的回收、清洗、消毒、包装、灭菌和供应工作。但是，随着微创手术和心外手术在临床上的广泛开展，现有的高压蒸汽灭菌器已不适用于此类手术器械的消毒灭菌。

据了解，市人民医院是我市较早成立消毒供应中心的医院之一。该中心负责整个医院所有科室诊疗器械器具和物品的清洗消毒、灭菌以及无菌物品供应工作，并逐渐形成了一个以消毒供应为主要职责的专业。此次，为满足临床一线的工作需求，确保患者及医护人员的身心健康，市人民医院消毒供应中心专门引进了我市首台低温环氧乙烷灭菌器。据悉，这台灭菌器系全程负压操作，极大地杜绝了环

氧乙烷气体外泄的可能，且具有穿透力强、广谱杀菌、对物品损害小、灭菌可靠、保质期长等优点，是目前低温灭菌最可靠的方法，其独立的内含式小剂量 EO 安全门锁可关动保险设置，更是增强了灭菌的效果。

市人民医院相关负责人表示，专业化的工作，不仅需要专业化的技术、专业化的设备，更需要专业化的人才和专业化的管理。下一步，为了拓展消毒供应中心工作人员的专业知识，医院将积极建立和完善各项规章制度，制定工作流程和质量标准，使工作由程序化向规范化转变。此外，该中心还将继续组织各项业务知识学习，从消毒供应工作的性质与任务、职责与制度、培训与防护到流程监测、清洗灭菌、规范操作等多方面着手，深层次提高医护人员的整体素质，为我市广大群众的健康做好保障工作。



泡腾片现喝现泡

- 1.泡腾片不可直接吞服，应该放在适量的温水中，白开水、矿泉水或蒸馏水都可以，待其完全溶化，再摇匀后服下。
- 2.水温不能超过 80℃，否则会使其中的维生素 C 遭到破坏。
- 3.要现喝现泡，否则溶解于水中的维生素 C 会被氧化从而失效。
- 4.不能用茶水或饮料冲服，因为常用的泡腾崩解剂，是由碳酸氢钠与枸橼酸组成的，而茶水中含有的茶碱等成分，会与维生素 C 或崩解剂起化学反应；饮料中则一般含有苯甲酸钠，也会与维生素 C 起化学反应而产生有害物质——苯。

红 珠

抗酸药饭后一小时吃

许多溃疡病患者不能掌握最佳的用药时间，以致药物疗效得不到充分发挥，使这一并不复杂的疾病久治不愈。由于抗酸药的作用与药物在胃内的停留时间有关，这类药与进餐关系密切。

空腹服药，药物会很快从体内排出，起不到中和胃酸的作用；进餐后立即服药，因食物本身可以中和胃酸，使胃内 PH 值在短小时内上升，所以意义也不大。事实上，饭后 1 小时才是服抗酸药的最佳时间。此时，胃酸分泌明显增多，胃内 PH 值开始迅速下降，选择这个时间点服药，可最大发挥药物中和胃酸的能力，使胃内 PH 值上升并能维持 1~2 小时。

新 华

丙肝患者切勿自行治疗

本报记者 朱传胜

今年 49 岁的吴女士是我市一名小学教师，十几年前因做手术时输血感染上了丙型肝炎。由于没有任何症状，这么多年来她一直不知道，直到去年她因身体不适去医院检查时才被查出患有此病。今年 3 月份，她在网上搜索出治疗丙型肝炎的方案后，就随即开始购买干扰素自行治疗。经两个月的治疗，各项化验指标明显好转，这让她感到十分自信。但是，她随后出现了焦虑、恐慌、坐卧不安、提心吊胆、对工作失去兴趣、伴入睡困难、做噩梦、易惊醒等症状，起初，她怀疑是更年期在“捣鬼”，就没有在意。后来，症状进一步加重，并出现一些精神病症状后，吴女士决定先到精神病科去就诊。一个朋友了解其情况后，让吴女士先去找市第三人民医院副主任医师申春明看看。申春明接诊后，详细了解吴女士的病情后，便先让她停止干扰素治疗，再用一些护肝药序贯治疗，并给以安神的中草药及心理疏导。一个月后，吴女士的症状完全消失了。

吴女士自行治疗丙型肝炎，为什么会引发精神病症状呢？对此，申春明结合吴女士的病症，详细了解缘由。他说，慢性丙肝通常是指 HCV 感染超过 6 个月或者发病日期不明，无肝炎史，但是肝病病理显现慢性变化，也可以结合症状、体征、实验室及影像学检查等综合分析而确诊。治疗上一般采取干扰素联合利巴韦林。一般来说 α-干扰素作用快，4-6 周生效，女性比男性疗效好。

“吴女士是忽略了干扰素的副作用，虽然大部分患者的副作用并不是很严重，但对患有严重心、肝、肾病变，癫痫、中枢神经系统疾病，造血功能障碍，自身免疫和变态反应的患者来说，却是例外。”申春明说，“干扰素的毒副作用发生率比较高，最常见的是发热及流感样综合征，患者体重减轻、脱发、情绪激动、骨髓抑制致血细胞、血小板减少、轻度贫血，偶尔还会发生神经系统损伤，影响内分泌系统功能。此外，干扰素的毒副作用还可导致嗜睡、精神错乱、压抑、妄想症、重度焦虑等精神病症状，吴女士的问题就出在这里。如果当时她一边继续用干扰素，一边服用治疗精神病的药物，那结果会更糟糕。”

对此，申春明建议：虽然慢性丙型肝炎的治疗方案已经比较固定，但怎么使用，包括使用后的各种反应以及出现的副作用都应酌情处理。对未出现严重复发的患者，不一定要使用干扰素治疗。即使注射干扰素，也未必就不复发，同时还可能会出现很大的副作用，所以丙型肝炎患者切勿盲目自行治疗，一定要到正规专科医院就诊或在专业医师的指导下用药。

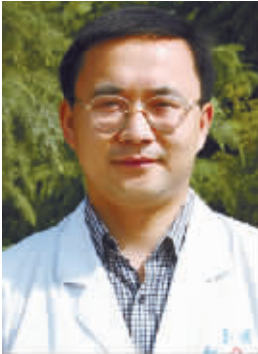


专家面对面

焦作市第三人民医院主办

治疗乙肝 首选三院

电话:13839131363



申春明 市第三人民医院副主任医师，焦作市医学会感染病学分会委员；1991 年毕业于新乡医学院医疗系，长期从事临床工作，在国家级、省级、市级专业刊物上发表论文 10 余篇；曾在北京佑安医院、广州传染病医院、浙江医科大学进修，对老年性疾病、慢性非传染性肝病以及慢性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝、痢疾等疾病的诊断和治疗具有较高的水平。

四年一度的奥运会，着实吸引了一大部分体育迷，他们白天上班，晚上看奥运比赛。可是，这一夜一夜地熬，要注意保养，上火、头昏、眼干、肠胃、颈椎等问题就会跟着来。因此，喜欢体育的你在看比赛时，要先听听专家的提醒——

熬夜看奥运 别过了眼瘾毁了身体



心：别让情绪总在“过山车”

精彩的比赛往往大起大落，关键时刻扣人心弦，观众的情绪也会像过山车一样忽高忽低。可长时间这样，很容易引起心律失常。奥运会期间，由于时差问题休息不好，再加上一些比赛的激烈对抗与刺激，在比赛进入高潮的情况下，会有心血管系统疾病的人旧病复发，轻则头痛、胸闷，重则脑血栓、脑出血，有生命危险。

专家提醒：有心血管系统疾病的人不宜熬夜看比赛，因为这样易使人激动，再加上熬夜，极易诱发疾病突发。如果非看不可，应在比赛之前到医院查一查血压，以便将血压控制得更好。看之前也应量一量血压，如果血压比较高，可服用平时服的降压药，同时要保持情绪稳定，不要波动太大，如果出现不适症状要及时到医院治疗。

肝：饮食休息不好易伤之

每次奥运会、世界杯期间，到医院看肝病的人总是会明显增多，天气炎热和熬夜是损伤肝脏的主要原因。经常熬夜看比赛，娱乐过度、疲劳过度、睡眠不足，会引起肝脏血流相对不足，导致抵抗力下降。

专家提醒：本身肝不怎么好的人，千万不能抱有先看了再说的侥幸心理，等身体出了问题就晚了。尽量少熬夜看直播，如果睡得比较晚，应多吃新鲜蔬菜、水果，补充维生素，帮助修复受损的肝细胞。有肝病的人连续几天熬夜后，最好到医院作个肝功能检查。

胃：边吃边看易让胃“罢工”

一部分观众喜欢边看比赛边吃东西。消化内科专家说，因为深夜，人的肠胃处于休息状态，消化功

能相对较弱，这时啤酒、肉串猛喝、猛吃一通，很容易引发胃肠疾病，甚至导致急性胃炎等疾

专家提醒：在深夜，如果确实需要吃东西，最好以清淡、易消化的汤类为主。目前正值夏季，可多吃新鲜易消化的防暑食品，如新鲜豆浆、蒜蓉拌黄瓜、冬瓜汤、清炒苦瓜及西瓜、雪梨、橙子等水果。

眼：熬夜看球易引发干眼症

看比赛时眼睛最忙，因此在奥运会期间，如果不注意用眼，很容易引起干眼症和视觉疲劳。“看比赛时，由于长时间注视电视，眨眼次数减少、泪液质量下降，很容易引起干眼症。”眼科专家说，每次奥运会、世界杯期间，前来医院看干眼症的病人就会有所增多。

专家提醒：预防干眼症最好的方法就是科学用眼，每过一小时休息 10 分钟至 20 分钟，可以闭眼、眨眼或看远处等。同时，要保证每天的睡眠，使眼睛得到充分休息。

脊椎：看比赛间隙自己也动动

熬夜看比赛，除了头昏脑涨，颈椎、腰椎疼痛的人不在少数。因为多数人看比赛时喜欢躺在沙发上或者靠在床上，坐姿不正确，且长时间保持一种姿态，很容易对颈椎、腰椎不利，尤其是对本来就有腰椎间盘突出或颈椎病的人来说，更易旧病复发。

专家提醒：在长时间看体育比赛的过程中，要做适量运动。连续看电视直播，不要超过一个小时；要时常站起来活动活动腰腿、上肢及颈椎，也可边看比赛边做些简单的保健操，在房间里走走走动，让脊椎得到放松。

大 河



市第五人民医院之窗

颈椎病、高血压、脂肪肝……

这些疾病“偏爱”脑力劳动者

市第五人民医院(原公费医院)专家：定期体检很重要

本报记者 朱颖江 实习生 张 鑫

你知道从事脑力劳动的人容易患哪些疾病吗？近日，记者从市第五人民医院(原公费医院)焦作体检中心的一份健康体检调查报告中了解到，该体检中心为 670 名从事脑力劳动的人进行了健康体检，其中有 271 人被检查出有脂肪肝，患病率达 44.64%，位居榜首。其次，有 163 人被检查出有高血压病，患病率达 26.85%，而颈椎病的发病为 70 人，患病率达 8.9%，除此之外，糖尿病、心脏病、胆囊炎等疾病也对脑力劳动者颇有“好感”。

在这 670 名体检者中有 200 多名女士，她们除了有血脂高、颈椎异常等病症外，有 97 人患有乳腺增生，患病率达 16.67%，62 人被检测出患有慢性宫颈炎，患病率达 10.21%；男性中前列腺增生的患病率达 12.3%。

小刘今年 35 岁，是某单位的科研人员，别看年纪不大，可体检报告上却显示多项指标异常：甘油三酯超标、动脉硬化、中度脂肪肝……不仅如此，他的心脏也出现了问题。“其实，这种情况并非小刘独有。”据该中心有关负责人介绍，“在这 670 人当中，和小刘情况一样的大有人在。”小张今年刚 40 岁，是一位高级工程师，他的体检报告上写着：颈椎病、血脂偏高、血压偏高、心脏异常……

为何颈椎病、高血脂、高血压、脂肪肝等疾病如此“偏爱”这些脑力劳动者呢？

该体检中心主任李振友说，脑力工作者患颈椎病、高血压、脂肪肝、心脏病等疾病的几率高于体力劳动者，这和脑力工作者的工作性质有直接关系。脑力工作者经常用大脑进行分析、思维和记忆，工作特征是思维劳动大于体力劳动。许多脑力劳动者往往在电脑前一坐就是好几个小时，有的甚至有十几个小时，长期静态的工作方式形成了不良的工作体位，所以容易导致各类疾病的发生。

李振友说，这次为 670 名从事脑力工作的人进行健康体检，其中很多人的体检指标异常，但本人平时并没有表现出任何不适症状，这种情况被称为亚健康。一般情况下，人们都会等到疾病的症状出现后才会想到去找医生，这时病情已发展到临床期了。然而，大部分的慢性疾病若在临床期之前发现，并对症治疗，治疗效果会远比症状显现后才治疗要好很多，而且康复几率也比较大。假若病情发展到临床期才发现，所花费的时间与精力就会相对增加，而且治愈率较低。因此，健康体检的目的就是趁着疾病“潜伏”在人体中尚未有症状时，通过定期健康体检，做到早期发现、早期治疗，才能增加治疗效果，避免疾病继续恶化，保证身体健康。

本报记者 孙阎河 本报通讯员 宋 桑

日前，来自博爱县的刘大爷满脸喜悦地抱着 2 岁的孙子走出市人民医院，而孩子则在爷爷的怀里笑个不停。看到这样的场景，很难有人想到，不久前这个孩子还在经受肠套叠症的折磨，生命垂危，是市人民医院放射科的医生精心实施空气灌肠复位术后，才得以保全孩子的生命。

据市人民医院专家介绍，肠套叠症在临床并不少见，是小儿常见的急腹症之一，80%发生于 2 岁以下的小儿，男孩比女孩发病几率多 2~3 倍，很多是突然起病。该病症典型的 3 大症状为：腹痛、果酱样血便和腹部包块；主要临床表现为阵发性腹痛、哭闹、呕吐、面色苍白、出汗、下肢屈曲、腹部翻挺等，腹部还可触及活动而压痛的肿块，肠梗阻症状明显，而严重者表现为精神萎靡、嗜睡、脱水、发热、腹胀，甚至休克或腹膜炎征象。

“这名患儿刚来时一直哭个不停，且伴有面色苍白、血便等症状，患者家属更是焦急万分，一再恳求我们救救孩子的性命。通过检查，我们很快确诊孩子得的是急性肠套叠症，情况十分危急。”提起这名小患者入院时的情景，接诊医生心有余悸地说：“这病不能耽误，如果延误治疗时间，很可能会因被套叠部分的肠壁血液循环受到阻碍，使肠壁发生坏死、穿孔，从而导致腹膜炎，甚至死亡。”

随后，该院放射科的医生决定为其采用空气灌肠复位术。因为，这是目前治疗肠套叠最安全、有效的方法，也是临床使用最方便、快捷、经济、常用的方法，特别是在患者发病不足 48 小时内，是空气灌肠的最佳时机。救治中，该科医生充分利用空气灌肠术既可诊断，又能同时进行复位治疗的先进方法，通过 X 线透视下灌肠检查、腹部 B 超检查，然后进行空气灌肠，没过多久，手术就顺利结束了。看到孙子转危为安，孩子的爷爷激动地拉着医生的手感激地说：“还是咱们市人民医院医生的水平高，你们这是救了俺全家啊！”

市人民医院专家提醒广大市民，肠套叠症发病原因有肠蠕紊乱、病毒感染以及婴儿时期回盲部系膜尚未固定完善，致使回盲部游动度过大，易发生肠套叠。所以，当宝宝腹痛或不明原因哭闹时，家长一定不能大意。另外，如果情况允许，最好选择空气灌肠复位术。因为，这种手术具有无创性、恢复快、并发症少、风险低等特点，而且治疗费用较低。

据了解，市人民医院放射科是目前全市唯一一家用空气灌肠加手法按摩对肠套叠患儿进行复位诊治的科室。近年来，该科室已为上千例肠套叠患儿进行了空气灌肠复位诊治，复位成功率高达 98%。



市人民医院

复试脉冲体外碎石机投入使用

本报讯（记者孙阎河 通讯员宋桑）日前，市人民医院碎石科最新引进的 SD9600-FXB 复试脉冲体外碎石机已正式投入使用。据了解，此合复试脉冲体外碎石机是第四代新款机型，其碎石技术效果处于国际先进水平。

据了解，SD9600-FXB 复试脉冲体外碎石机系诊断与治疗为一体的新型医疗设备，与单脉冲体外碎石机相比，具有定位准确、碎石时间短、效率高以及病人痛苦小、碎石全程安全可靠等优点，特别适合于肾、输尿管和膀胱等复杂性泌尿系结石，治疗效率可提高 40%~50%。

市人民医院碎石科主任高东召介绍，泌尿系结石（即肾结石、输尿管结石及膀胱结石）是危害人体健康的常见病、多发病之一，一旦发病，及时选择正确的治疗方法，才能达到最佳的治疗效果。SD9600-FXB 复试脉冲体外碎石设备在医院投入使用后，患者反映良好，同时也标志着市人民医院的临床碎石技术达到了一个新的水平。



头痛也可能是抑郁

如今，抑

郁症是一个很常见的疾病，但是你真的了解它吗？一项调查结果显示：有 73.65% 的人并不了解患上抑郁症的真实症状。

很多人认为，抑郁症是一种心理疾病，只会出现心理上的不正常，比如不高

兴、生活没意思等，身体应该是正常的。事实上，这样的想法不仅有失偏颇，而且还会影响我们对抑郁症的判断，严重时导致漏诊、误诊。

从专业的角度来说，情绪低落、思维迟缓、意志活动减退为抑郁症的 3 大临床症状。患者起初可能在短时间内表现为无精打采，对一切事物都不感兴趣。但值得注意的是，当另外一个人出现各种身体不适，比如头晕、失眠和食欲减少等，却不会认为自己患上了抑郁症。在“第六十四届美国神经病学年度学术大会”上，美国神经病学专家发表研究成果表明，头痛是患抑郁症的一项隐性的危险因素。

生活中，宅男宅女、白领、老年人等已经成为抑郁症的几类高发人群。喜欢长时间独自待在家里的宅男宅女，由于缺乏与他人的交流与沟通，容易产生抑郁情感障碍，因此这类人多安排一定的时间与外界接触。面对工作的压力，许多白领也会患上抑郁症。白领们在工作中不要把目标定得过高，应该心态平和地去看待每一件事情。老年人对生活的适应能力减弱，任何刺激都容易引起抑郁。老年人要调整生活方式，加强思想修养，培养开朗性格，提高心理承受能力，使心身永葆年轻、健康。

小 石

