

市第二人民医院

举办「联合国糖尿病日」义诊活动

本报讯(记者张璐)昨日是第六个“联合国糖尿病日”,今年的主题是“糖尿病教育和预防”,口号为“糖尿病:保护我们的未来”。

为了更好地服务糖尿病患者,11月14日上午,市第二人民医院开展了义诊活动,为糖尿病患者提供免费测血糖、发放宣传资料、健康指导等服务。

活动现场,该院内分泌科副主任周雪红给前来咨询的市民进行了细致检查后,特地告诉被检查出有糖尿病的患者,糖尿病的早期诊断可以挽救生命,平时要坚持合理饮食,适当锻炼,并注意按时吃药。

同时,记者发现,如今糖尿病已不再是老年人的“专利”,现场有不少年轻人也被检查出患上了糖尿病。

对此,周雪红提醒广大患者,几乎所有的糖尿病并发症都是不可逆转的,针对糖尿病患者的危险人群,如有糖尿病家族史,患有高血压病、冠心病等心血管疾病,妊娠期有糖尿病的患者以及老年人应通过建立健康的生活方式来改善身体状况,并定期到医院进行糖尿病早期筛查。



图为市第二人民医院内分泌科医护人员正在为市民测血糖。 本报记者 张璐 摄

身边提示

晾衣服时开着窗

进入冬季后,很多人喜欢把洗过的衣服放在暖气片上烘干,这种看似便捷的方法反而会成为健康隐患,特别是对容易患哮喘、过敏的人来说,无疑是雪上加霜。

英国研究人员对100户家庭进行调查发现,有87户家庭冬天会在室内晾衣服,其中有三分之二的家庭会将衣服放在暖气片烘干。这会导致洗衣当天的室内湿度突然增加30%,而在随后的日子里,室内的湿度会增加15%。

研究负责人认为,家里面积过小或隔热性能较好的房间(如阳台、卫生间)会让这些湿气难以消散,预防霉菌的最佳办法就是晾衣服时开窗通风或使用排气扇。

饮酒御寒适得其反

在寒冷的天气里,不少人喜欢喝点酒来暖暖身子。有关专家提醒,饮酒能御寒其实是认识误区,事实是“饮酒御寒更寒”。

专家说,人在饮酒后会感到全身温暖、发热,之所以会有这种感觉,是因为酒中的乙醇经过消化道进入血液后,一方面使人体皮肤的毛细血管扩张,血液循环加快,使热量加快散发到体表,因而使人感到温暖;另一方面,乙醇随着血液循环进入中枢神经系统,对中枢神经系统起着麻醉作用,使人体对外界环境刺激的敏感性降低,因而对寒冷的反应不敏感。

专家提醒,饮酒御寒只是一种错觉。酒精中的乙醇会引起血管扩张,血液循环加快,使人体内大量的热量通过皮肤散失,进而使体温下降。因此,饮酒御寒不仅起不到御寒功用,反而易使人出现感冒、冻伤等症状。

专家建议,冬季最好的御寒办法是适当增加有营养的食物,多穿衣服,并进行适当的体育活动。

技术赢得信任 实力打造品牌

——市人民医院打造“专科、专病、专治”模式综述

本报记者 孙阔河 实习生 申孟杰 本报通讯员 宋 璨

家住我市的王先生今年47岁,两年前他感觉自己双膝关节疼痛的程度越来越严重,有时候疼得都站不起来,在家人的强烈要求下,他到市一家医院进行了检查,核磁共振结果显示,王先生患上了双膝关节骨坏死。后来,他去了多家医院进行治疗,但病情始终没有好转。

经过家人多方打听,他慕名来到市人民医院骨科二区进行诊治。随后,该科医生经过与家属沟通和进行病情评估后,对王先生实施了人工膝关节置换术。经过术后的专业护理,王先生已于日前顺利出院。

“多亏了市人民医院有这样专科和专家,要不然,我的后半生恐怕只能在轮椅上度过了。”王先生竖着大拇指夸赞道。像王先生这样通过专业治疗,重新恢复健康的患者还有许多,这其中很大一部分原因都要归功于市人民医院近年来开展的“专科专病,专病专治”治疗模式。

独辟蹊径,打造核心竞争力

“专科专病”建设,是当前发挥医院特色和优势、加强医院内涵建设的重要举措,是提高医院核心竞争力的重要保障,也是医院发展的一项长期重要任务。

作为我市唯一一家专科门类最全、分科最细的大型综合性国家三级甲等医院,市人民医院统揽发展型、和谐型、惠民型等发展模式,始终坚持致力于医疗质量的提高和专科专病的特色优势,以加强品牌建设为重点,积极推进“名科”战略,不断加大资金投入力度、加强基础设施建设、加快专科人才和学科建设,大力促进医院健康持续发展。

在此基础上,市人民医院始终坚持“大而全”的发展方向,形成“以发展专科专病为重点、注重人才培养为根基”的

战略思路,由专科建设向专病建设迈进,打造强力的技术支撑,促进整体综合医疗能力不断增强,技术力量与医疗质量快速稳步提高。

细分专业,让专科专病更有效

在大力推进重点“专科专病”建设以来,市人民医院各临床科室以“专科专病”发展思路为指导,紧紧抓住特色、疗效两个关键,对本专业进行全方位、高标准建设,精心打造具有自身优势和鲜明特色的学科品牌。

在该院领导的大力支持下,像骨科一区和骨科二区这样具有独特专业技术优势和品牌影响的科室脱颖而出,打造了在患者心中响当当的“金字招牌”。作为我市最早成立的骨科专科之一,市人民医院的特色专科之一,骨科一、骨科二区在“打造骨伤强势品牌”上下功夫,不断推动以临床疗效为核心的骨伤学术水平的提高,逐步完成了单纯的创伤骨科向骨病及骨质改变等相关疾病的转变,并根据临床骨伤疾病的病种进行精细化分类,既利于病症治疗,又利于临床研究,更体现出科室特色。

培养人才,建立规范的传承体系

“专科专病”的优势,说到底就是人才的优势、学术的优势。要建设好专科专病科室,重要的是要有专科人才,要善于发现、扶持或培养造就一个或多个学科带头人,只有通过专科学科带头人的传帮带作用,形成专科人才群体,专科专病优势的形成才有确切的技术保证,同时要注意发挥“深资历”的作用,端正传接棒态度,将扔棒端正为传棒,将抢棒端正为接力,通过接棒形式继承优势特色,努力培养专业发展的

领军人物。市人民医院采取在职培养、进修等方法,加强人才梯队建设,并通过与兄弟医院和上级医院进行技术合作、帮带等方式,促进人才的快速成长。近年来,市人民医院坚持走“引进人才和培养人才相结合”的道路,大大弥补了人才不足的缺憾,加强了专科力量,填补了学科人才的空白,为专业人才的合理配置和整体业务发展注入了活力。

做实规划,着力抓好机制保障

为突出“专科专病”的特色和优势,加强“专科专病”建设,推进具体工作的实施,该院骨科制订了一系列计划和总体规划,明确建设方向、人才梯队组成、专科专病发展目标等内容,在专科的确立上突破固有的经验及模式,不断创新临床学术研究,在专科建设中强化专业技术人员队伍,引进和培养高学历、高素质的技术人才,在发展中遵循求真、求实、积累、创新的总体原则,该院超常规、跨越式的发展赢得了业内人士的广泛关注。在市人民医院领导班子的正确带领下,将继续发挥带头作用,树立“专病、专科、专治”的典范,坚定不移地按照“专科专病”发展之路走下去。

在市人民医院领导的鼎力支持和各科室的共同努力下,我市心血管病研究所、神经病学研究所、骨科研究所、紧急救援中心、糖尿病防治中心、临床检验中心、血液透析中心、感染控制中心相继在该院设立。

通过“专科、专病、专治”,市人民医院不仅取得了社会效益、经济效益双丰收的良好局面,还在全市医疗卫生工作范围内使多项医学成果实现零突破。其中,科研教学方面获省、市科研成果奖60余项,两项荣获省级科研成果二等奖;省、市自然科学基金资助项目3项;2010年发表SCI收录文献一篇;开展新业务、新技术300余项;发表省级以上论文1200余篇,论文数量、核心期刊占有量在全省39家三甲医院中位居第十二位。

常吃深色菜 减少老年斑

老年人的脸部、手背、小腿等处的皮肤往往会出现一些黑褐色斑点,医学上称为老年性色素斑,俗称“老年斑”。老年斑的形成是因为人体在代谢过程中会产生一种叫“自由基”的强氧化物质,进一步生成过氧化脂质,并与多种蛋白质和碳水化合物结合在一起形成褐黄色色素。

这种色素在人体表面聚集,即形成老年斑。如果在人体的脏器聚集,比如在脑细胞上,便会引起智力和记忆力减退;在血管壁上,会发生血管纤维性病变,引起高血压、动脉硬化等。

一些天然的抗氧化剂和抗氧化酶可及时清除过量自由基造成的损伤,这些抗氧化剂包括维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质;抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

随着年龄增长,人体内抗氧化酶的活性不断减弱,抗氧化能力逐步降低,因而抗氧化剂的作用就显得尤为重要。深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良好食物来源。类胡萝卜素主要分布于苜蓿、芥菜等深绿色蔬菜,胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中;维生素C多数存在于鲜枣、酸枣、刺梨、柑橘、猕猴桃等水果中。除了植物种子和坚果中含丰富的维生素E外,绿叶菜的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。此外,胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒和锌等具有抗氧化功能的矿物质。

研究还发现,深色蔬菜和水果中还含有丰富的有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性的植物化学物质。因此,老年人多吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果有助于清除体内过多的自由基,保护细胞膜,维持细胞正常代谢及遗传物质的稳定,从而延缓衰老、预防老年斑。

时报



肝硬化患者切勿食用高蛋白食物

本报记者 朱传胜

本来想吃些鸡蛋和鱼肉补身体,却没有想到就是因为吃了这些食物,让翟先生险些丧命。经过市第三人民医院感染科主任张海波和同事们精心治疗,翟先生才脱离了生命危险。

张海波告诉记者,翟先生今年49岁,2010年1月份,因“黑便”就于新乡一家医院,被医生诊断为“乙肝肝硬化失代偿并上消化道出血”,经过治疗后出院回家调养。今年2月份,翟先生因间断性乏力、纳差等症状,又到这家医院进行保肝治疗,症状缓解后,出院回家。

今年3月份,翟先生再次发病后,决定到焦作市第三人民医院求诊,在进行“脾脏栓塞”等治疗后,病情得到了控制。就在一个月前,翟先生又一次因旧疾复发被家人送到市第三人民医院进行治疗,在经过“自体干细胞移植”治疗后病愈出院。谁知几天前,翟先生又因无法睡眠、频繁胡言乱语,被家人紧急送到该院就诊,医生经过检查后仍按“肝性脑病”进行治疗。“我们经过详细调查病因得知,翟先生之所以反复出现肝性脑病,均与其食用高蛋白食物有关。”张海波说,“翟先生和他的家属认为,病人虚弱时,要多补充有营养的东西,基于这样的想法,翟先生经常吃一些鸡蛋和肉类等食物,可是他们不知道,正是因为吃了这些食物,才导致翟先生反复出现肝性脑病。”

张海波说,肝脏就像一个大的化工厂,负责各种物质的合成、分解、代谢和解毒。人们吃进去的植物、动物蛋白在肠道内被分解成各种氨基酸后,在肝脏里合成人体所需要的蛋白质。然而,有些氨基酸对机体是有害的,也要在肝脏内解毒清除。当肝脏有严重损伤时(如肝硬化、重症肝炎),合成蛋白和解毒功能都会受到影响。

“大家都知道,患者出现肝昏迷后,如果抢救不及时,治疗得当,死亡率极高。”张海波说。最后,张海波提醒广大肝病患

者,进补虽然很重要,但是如果盲目进补,也是可以要命的。对于肝硬化患者,必须要注意饮食问题,千万不要吃高蛋白食物,特别是已患有食管静脉曲张的肝硬化患者,平时吃东西时更要注意,别吃太粗糙的东西,如带刺的鱼肉、过硬的坚果等,否则容易划伤患者的食道静脉、胃底静脉,出现上消化道出血的现象。

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:13903915967



张海波 市第三人民医院感染科主任、副主任医师,长期从事临床工作,对各种慢性肝炎、重症肝炎、高黄痘等疾病的诊断与治疗有较深的造诣。

积极备战 勇夺佳绩 我市冬训工作全面展开

本报讯(记者孙军)11月12日,我市冬训工作全面展开。市足球、举重、跆拳道、田径、篮球、排球、散打、赛艇等20个承担省第十二届运动会任务的运动队,1000余名运动员和教练员进入为期4个月的艰苦训练。这也是我省第十二届运动会资格赛前的最后一次冬训。

据悉,省第十二届运动会将于2014年在焦作举行,我市在此之前已连续在河南省第九届、第十届、第十一届运动会中保持全省第三位次。

2013年是省第十二届运动会的资格赛,成绩的好坏将直接影响到决赛年的成绩,因此抓好今年的冬训对完成省第十二届运动会的总体目标尤为重要。

为扎实有效地搞好今年的冬训工作,全面提高运动员的身体素质、心理素质、思想作风、技术和战术水平,确保冬训的质量和效果,市体育局制订了2012年冬训工作实施方案。据介绍,此次冬训分三个阶段进行,首先对运动员进

行身体素质 and 专项技术测试,建立重点运动员训练档案,制订训练计划;其次是冬训基本期,根据各项目特点和运动队、运动员具体情况进行系统、科学的大运动量训练,全面提高运动员的身体素质、心理素质、思想作风、技术和战术水平,增强队伍的凝聚力和战斗力,为完成明年的资格赛目标任务打下坚实基础;第三,对各项



图为市第六届“金山置业杯”羽毛球公开赛比赛现场。 本报记者 孙军 摄

市第六届“金山置业杯”羽毛球公开赛闭幕

本报讯(记者孙军)11月11日,由市体育总会主办的焦作市第六届“金山置业杯”羽毛球公开赛在市羽翔羽毛球会所闭幕。全市共有23支代表队近200名运动员参加了这次比赛。

在比赛中,运动员们精彩的杀球、吊球和挑球动作屡屡出现,展示了他们高超的球技,博得了观众的阵阵喝彩声。经过两天激烈角逐,解放军代表队和金悦代表队分别夺取了男子团体和女子团体的冠军。

自2007年以来,河南省金山置业有限公司冠名的全市羽毛球公开赛成功举办以后,多家体育俱乐部纷纷效仿,经常组织业余羽毛球队进行比赛和交流,在全市发展了数千名羽毛球爱好者,显示出巨大的社会体育组织能力。群众体育社会化推动了市羽毛球运动的迅速发展,从省级比赛的倒数排名到目前的前八强,充分显示出我市羽毛球运动竞技水平的高速发展。

孟州市 全民大健身 竞赛展风采

各单位高度重视《全民健身计划纲要》的实施,群众健身活动开展得丰富多彩。为积极推动群众性健身运动的广泛开展,增强职工的身体素质,孟州市直工委、体育局特意举办了这场规模宏大的全民健身活动。据了解,今年年初以来,该市

省一级健身气功指导员培训班 在我市开班

本报讯(记者孙军 通讯员孙艳霞)11月10日至15日,由省健身气功管理中心主办、市社会体育指导员协会承办的河南省第六期一级健身气功社会体育指导员培训班在市体育馆开班。来自全省18个地市的健身气功社会体育指导员80多人参加了培训,培训内容包括易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四种



本报讯(记者孙军)2012年省青少年举重锦标赛日前在平顶山市体校鸣金。我市举重小将贺泽华、王东发挥出色,以绝对优势勇夺冠军。此次比赛分为男、女两个组别,并按体重共设置了30个级别,各级别分别进行抓举、挺举和总成绩的比赛。贺泽华参加了男子乙组94公斤级的比赛,最终以抓举第一名、挺举第一名、总成绩第一名的优异成绩夺冠;王东在女子甲组69公斤级的比赛中为我市再添一金。

据悉,随着省举重锦标赛的落幕,2012年度省级各竞赛项目的比赛已全部结束。我市体育局副局长李立昨日在接受记者采访时表示,从总体上看,我市在2012年度省级各竞赛项目锦标赛中取得了优异的成绩,其中我市的优势项目,如篮球、田径、重竞技等项目继续保持领先地位,潜优势项目也取得了新的突破,为焦作体育在全省第一军团的前进位次奠定了坚实基础。

省举重锦标赛落幕 我市夺得二金