

称量精确 安全卫生 携带方便

全省首套中药颗粒智能调配系统落户市人民医院

本报讯（记者孙阎河）说起中药，许多人常因其服用烦琐、煎煮费时、口感不好而退避三舍。如今，这些问题都将迎刃而解。因为，一种具有称量精确、安全卫生、携带方便等多种优点的中药颗粒智能调配系统日前在市人民医院落户。据悉，该院是我省首家使用这套系统的医院。

近年来，作为我市最大的三级甲等综合医院，市人民医院领导班子高度重视中医药发展，不断加大对中医药相关科室在

人才、资金和管理等方面的投入力度。特别是针对中药调剂方面存在的缺陷，该院经过多方考察，慎重选择，最终投入专项资金引进了这套目前国内最为先进的中药颗粒智能调配系统。目前，该系统仅为住院患者提供服务，下一步将根据情况逐步在全院进行推广。

据了解，这套中药颗粒智能调配系统集先进的控制技术、网络技术于一体，采用流水线方式，按照中药饮片处方所需的

中药用药剂量、药味、剂数等配方参数，完成中药配方颗粒药品的识别、称重、计量、配药等动作，完全取代了传统手工抓药、称量、调配及封装，实现了真正意义上的中药配方颗粒智能调剂过程。而且，这套系统配好的中药全部采用颗粒化、快捷包装，可冲泡服用或直接服用，从根本上免去患者及家属煎药的麻烦和口感上的不适。该系统以独特的方式计量各味中药，发放一服药只需3秒钟，既避免了以往人

工方法容易出错的问题，也极大地节约了患者等候取药的时间。据该院测算，使用这套系统调剂出来的每服中药价格与目前市场上的中药价格相差无几。

据该院有关负责人表示，中药颗粒智能调配系统的投入使用，不仅极大地方便了广大患者，还标志着我市中药调剂进入了一个新的阶段，对我市中医药事业发展具有重要的推动作用。

女性体检莫忽视

——访市人民医院体检中心主任乔亚京

本报记者 孙阎河

三八妇女节马上就要到来了，各类关于女性的话题也渐渐多了起来。日前，有许多女性读者致电本报，咨询有关健康方面的问题。为此，记者专程走访了市人民医院体检中心主任乔亚京。

说起广大女性的健康问题，乔亚京担忧地说：“现在，各种妇科疾病的发病率一直呈现上升趋势，其中一个重要原因就是，一些女性对体检不重视造成的。因为女性在不同的年龄段都会有一些生理变化，而且女性自身特有的一些器官也会随着年龄的改变而增加发病几率。所以，女性时刻关注自身的生理变化是有效预防妇科疾病的一个重要手段。”

那么，广大女性到底该作哪些方面的特殊检查呢？乔亚京说，根据女性的特点，在进行常规体检的同时，首先要增加乳腺检查项目。因为，乳腺癌已成为目前危害妇女健康的主要恶性肿瘤之一，其发病率平均以每年约3%的速度递增。35岁以上健康女性、有乳腺癌家族史、未生育、未哺乳、初潮早、绝经晚的女性以及经病理检查属非典型增生的乳腺增生患者，每年都应该进行一次乳腺检查。其次，要进行TCT检查。TCT是液基薄层细胞检测的简称，它是目前国际上最先进的一种宫颈癌细胞学检查技术，与传统的宫颈刮片巴氏涂片检查相比，明显提高了标本的满意度及宫颈异常细胞检出率。据数据统计，TCT宫颈预防癌细胞学检查对宫颈癌细胞的检出率为100%，同时还能发现部分癌前病变以及霉菌、滴虫、病毒、衣原体等微生物感染。第三，要进行妇科炎症方面的检查。据资料显示，每年约有80%的育龄女性被各种妇科炎症困扰，且大多是病情严重到超出忍受范围之后才去医院接受检查。这样一来，不仅加大治疗难度，患者还要忍受更多的痛苦。所以，广大女性每年都要坚持到医院进行一到两次妇科检查。另外，处于40岁以上的女性还应选择骨密度、血糖、血脂、腰椎等方面的检查。

乔亚京提醒广大女性，在体检时一定要选择正规、有实力的体检机构，这样才能保证体检结果的准确率和有效率。

此外，市人民医院将在3月份推出“迎三八，体检优惠活动”，并开通健康热线2662729，随时为广大女性提供健康服务。

患者存五院

(原公费医院)

三甲医院的技术
一级医院的收费
咱老百姓看得起病的医院

急救电话: 2310760 2310770

胜似亲人的医患情

本报记者 梁智玲



内三科主任杨静正在为患者作检查。 本报记者 梁智玲 摄

“张医生，你好，马年的钟声即将敲响，感谢你这几年的照顾。祝你在新的年里工作顺利，事事顺心。”除夕夜，市第五人民医院内三科医师张利俊的手机上，收到了患者沈女士发来的祝福短信。“谢谢你，也祝你在新的年里心情愉快，身体健康。”张利俊会心一笑，马上回了一条短信。

沈女士和张利俊是什么关系？“以前是医患关系，后来是朋友关系，现在成人人了。”内三科主任杨静开玩笑说。杨静说的是玩笑话，却一点也不掺假。几年前，沈女士因为患严重肺部感染，呼吸系统衰竭被家人送进了市第五人民医院内三科。“当时她的情况很危险，被诊断为重症肺炎，加上她已经超过70岁，平时还有其他器官疾病，状况不容乐观。”张利俊回忆说。在住院期间，张利俊与科室其他医生一起，共同为沈女士商定了最佳治疗方案，患者的病情一天比一天好转，最终转危为安。

“那里的医生和护士有一种说不出的亲切感，不仅治疗和护理水平高，说话也和蔼可亲，没有架子，整个住院过程很舒心。”沈女士说。

很快，出院的日子到了，医生再三叮嘱注意事项，护士帮忙收拾好住院物品。那一天，沈女士感到无比轻松，她在心里默默记住了这个医院、这个科室、这些可亲的医生和护士们。

“沈阿姨，你最近感觉怎么样？呼吸还顺畅吗？”“沈阿姨，天气变冷了，要注意保暖，千万别着凉了。”沈女士对医生信任，医生也时刻牵挂着她。他们都把对方的电话存入了常用电话簿，和对方随时保持联系。“平时身体只要有啥不舒服的，马上会给医生打电话，医生的态度很好，每次都耐心解释，有时候需要住院，医生甚至跑到家里来接我。”沈女士说。

记者在采访时了解到，在内三科医生的通信录里，有很多联系人都曾经是

专家链接：

杨 静

焦作市第五人民医院内三科主任、副主任医师，焦作市重症医学专业委员会委员，焦作市老年医学专业委员会委员，焦作市高血压专业委员会副主任。擅长各种心力衰竭、心律失常等、冠心病（心绞痛、心肌梗死等）、高血压、心肌病、心肌炎、风湿性心脏病的诊断和治疗。曾获焦作市科技进步奖二等奖3项，发表学术论文20余篇。

健康热线：13783911393
2310753
2310699

该科室的患者。“很多重症患者一年内三番五次住院，是我们重点关注的对象，还有一些患者是医院附近的老年人，把这里当成了保健站，我们经常给他们提出健康指导。”杨静介绍，除了患者向医生咨询健康问题，更多的是医生主动联系患者，查访健康状况，为他们提出健康指导建议。

王女士是内三科的一位患者，因为高血压、脑动脉硬化，有头晕症状，已经住院治疗了五天。记者采访时，她正一边输液，一边看电视，显得十分平静。“我住在青年路，平时生病都来五院内三科找医生治疗，这里的医生和护士待人和气，医疗技术高，住院环境也好，是我心中最满意的医院。”这位患者说。



缺觉别做六件事



(本报资料图片)

缺觉容易导致疲劳乏力、脾气暴躁、容易饥饿和健忘等问题，甚至增加生活中的各种危险。近日，美国多位睡眠专家为大家总结了缺觉后最不该做的6件事。

作决定

美国《洛杉矶时报》刊登一项研究发现，当人们因缺少睡眠而感觉疲劳时，大脑决策能力更容易偏向盲目乐观，难以实事求是地权衡利弊，并作出最佳决定。

与人争论

如果夜间辗转难眠，次日早晨更难心平气和，此时最好避免讨论严肃的话题。《今日美国报》刊登加州大学伯克利分校睡眠研究专家马休·沃尔克博士的一项研究表明，缺觉时，人们更加情绪化，对负面观点及状况的过激反应会增加60%，更容易情绪失控。

逛超市

研究发现，与睡眠充足后购物相比，人们在缺觉状态下购买食物的热量会增加9%，购买食物的总量会增加18%。研究负责

人分析指出，这是因为缺觉时人们饥饿感更强，容易缺乏理性。

网上购物

与睡眠不足时购买食物一样，此时上网购买其他商品也会作出不明智的选择。其原因是，睡眠不足会降低人的逻辑推理能力、判断能力和信息整合能力。

喝能量饮料

很多人在缺觉时喜欢用能量饮料赶走疲劳。然而，多数能量饮料中都含有大量的糖以及

咖啡因，大量摄入不利健康。专家建议，感觉疲劳的时候，快步走及睡个午觉更科学。

开车

美国底特律市亨利福特医院睡眠紊乱研究中心科学家克里斯托弗·德莱克博士表示，与酒驾一样，缺少睡眠时的疲劳驾驶会导致车祸危险至少增加2倍。睡意就如同酒精或者药品，会导致司机反应时间延长，影响判断力。

陈 希

焦作同仁：“关爱老人”公益筛查暖人心

本报记者 付凯明

2013年12月18日，焦作同仁医院与焦作日报社联合开展的“关爱老人”暖风大行动免费筛查活动正式启动。截至2月19日，报名预约的中老年人已达1120人，该院已为焦作地区55岁以上的550位中老年人进行了心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤、白内障等疾病的筛查。

2月19日9时，记者在同仁医院4楼健康管理中心餐厅看到，许多老年人在这里就餐。谢大妈刚吃完饭正往外走，她对记者说：“同仁医院真好，免费作检查，还管饭。我吃了2个鸡蛋、1个包子，还喝了一碗大米粥。”记者问：“您今天是来检查什么项目呀？”谢大妈说：“我年前已经检查过了，今天是专门带着我们村的老姐妹们来筛查的。”正说着，吕阿姨检查完身体也来到餐厅就餐。她说：“我今天作了心脏病的筛查。医生检查得很仔细，服务态度也好，我听说单是做一项心脏彩超就要花费200块钱，能参加焦作同仁医院的免费筛查真是幸运。这活动要多搞，俺老百姓都欢迎。”

在此次筛查活动中，有80%以上的中老年人选择了心脏病和脑血管疾病的筛查，检查结果显示，90%的筛查者呈现阳性体征，且问题都集中在以下三方面：

- 1.心脏病，不同程度的瓣膜关闭不全；
- 2.脑血管动脉硬化，动脉内壁多见斑块形成；
- 3.糖尿病。

在这三种疾病中，中老年人最关心的要数颈动脉内壁增厚及斑块了。因此，这次焦作同仁医院神经内科专家陈宏义特地为大家解密小斑块蕴含的大危险。

很多医学专家把粥样硬化斑块比作人体内的“定时炸弹”和“隐形杀手”。的确，这些比喻十分形象，血管内如果有斑块，人体就时刻处于危险之中。很多人会有这样的疑问：人体为什么会出现粥样硬化斑块，这些斑块又是怎么形成的呢？

“坏”胆固醇导致斑块形成

我们人体的血液中含有一定量的脂质，如甘油三酯和胆固醇等，这些脂质的含量一旦增高就会变成血管中的“垃圾”。其中，被称为“坏”胆固醇的低密度蛋白胆固醇增高是导致斑块形成的最主要原因。尤其是高血压、高血脂、高血糖“三高”患者血液中的“垃圾”相对更多，斑块形成的可能性更大。

这类胆固醇被氧化以后会损伤血管内皮，使内皮细胞变性，坏死并脱落，从而影响血管内皮的功能。血管内皮损伤以后，内皮下层组织暴露出来，血液中增高

的甘油三酯和“坏”胆固醇等脂质就会通过受损的内皮进入到血管壁，沉积于血管内皮下，使血管内皮增厚、变硬。与此同时，在人体发挥止血功能的小血小板也会迅速黏附、聚积于受损处，逐渐形成粥样硬化斑块。

“斑块”对人体危害巨大

斑块可分为两类，即稳定斑块和易损斑块。其中，稳定斑块的危险性相对小一些，因其包膜比较厚，不容易破裂，随着斑块体积逐渐变大，血管腔变窄，血流不畅，造成相应组织器官的血液供应不足，出现肢体无力、麻木、吞咽困难、语言障碍，甚至失明、意识不清等症状。

易损斑块相当危险。因其包膜很薄，内含脂质又多，在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷等状态下很容易破裂，形成血栓，并引发急性心肌梗死、猝死、脑中风。

而这两种斑块并非一成不变，在一定因素的作用下，两者可以互相转化。大约有10%的稳定斑块会越来越大，在不良诱因(如吸烟、饮酒、高脂饮食、熬夜等)作用下，会由稳定斑块转变为易损斑块。而在中老年人群，尤其是“三高”人群中常见，且危害性很大。如果能早期检测到斑块，尤其是易损斑块的存在，加以防治，将会最大限度地降低心肌梗死、中风等意外的发生。

定期参加体检筛查

血管斑块常用的检测方法是颈动脉超声检查。这种检查无创伤、可重复、费用低，能清晰显示出颈动脉内的斑块，还可通过回声的强弱以及斑块的形态区分出易损斑块、稳定斑块。特别是可检测早期颈动脉粥样硬化病变的存在，能使患者得到及时预防和治疗。在焦作同仁医院的“关爱老人”暖风大行动免费筛查活动中，就包含了颈动脉血管彩超这一价格不菲的检查项目。

颈动脉是人体的大动脉，如果颈动脉超声检查发现了斑块，心、脑的动脉血管内可能也埋下了“定时炸弹”。除了颈动脉超声检查，还有几种用来检测粥样硬化斑块的方法，如动脉造影检查、X线检查、CT血管造影、核磁共振血管造影检查等。

对于一些有高血压、高血脂、糖尿病以及缺少运动、脾气暴躁、抽烟、肥胖的人，应每年至少检查1次，一旦查出动脉血管内有斑块存在，要尽快治疗，或用药物，或放支架，以防心脑血管疾病的发生。

防治斑块的“三部曲”

- 1.控制饮食。即限制饮食中胆固醇、脂肪的摄入，多吃富含膳食纤维、维生素且

热量较低的粗粮、杂粮。

2.加强运动。单纯控制饮食虽可有效延缓斑块的进程，但并不能从根本上消除斑块破裂的风险，患者还需加强运动(每周至少运动5天，每天至少快走1小时)。老年人不宜作剧烈运动，只需每天保持适当的活动量。

3.积极治疗。严重的颈动脉狭窄70%以上的，需要做颈动脉内膜剥脱术或支架手术。病情轻微的要在医生指导下坚持药物治疗，如口服他汀类调脂药(阿托伐他汀、辛伐他汀等)，并配合抗血小板药物，首选阿司匹林，如果有禁忌证(如胃溃疡等)，可改用氯吡格雷。

三者的有机结合缺一不可，患者还应长期坚持才能将斑块的风险降至最低。

相关链接：

“关爱老人”暖风大行动

●活动对象：焦作地区55岁以上可行动自理的中老年人。

●预约方式：电话预约：8821999

网络预约：焦作同仁医院网站 www.hathr.org(电话挂号、网络预约)

预约要求：请提供参加活动者的姓名、性别、年龄、住址、联系电话、身份证号、身体状况、计划参与的筛查病种等。筛查当日需携带本人身份证。

来院路线：乘坐13路公交车到焦作同仁医院站下车/乘坐37路公交车在常绿·林溪谷下车向西走即到同仁医院。

筛查病种及筛查项目

- 1.糖尿病
- 血糖、尿常规、眼底、血压
- 糖化血红蛋白、眼底、血压
- 2.呼吸系统疾病(慢支、肺气肿、肺心病)

- 胸透、心电图、血压
- 胸部DR片、血压
- 3.心脏病
- 心电图、血脂四项、血压、胸透
- 心脏彩超、心电图、血压
- 4.脑血管病
- 血压、血脂四项、血糖
- 血压、血糖、颈动脉血管彩超
- 5.肿瘤筛查
- 甲胎蛋白、癌胚抗原
- 6.白内障
- 备注：每人限报两种疾病，每种疾病任选一种套餐。