

# 敢于向国际一流水平看齐

## ——市第二人民医院开展国际交流合作纪实

本报记者 朱传胜

长、韩国梨花女子大学附属木洞医院院长等国外知名医院的负责人到该院参观交流,并开展了一些医学交流活动。

### 把国外专家请进来

“德国专家又来了。”8月11日,德国肿瘤学专家、医学博士Johannes Blatter到市第二人民医院进行为期3周的医学技术交流,这也是该院今年加强与国际、国内一流医疗机构及医学专家加强交流合作的一项重要活动。德国专家到二医院,早已不是稀罕事了。此前,已有多名德国心脏科专家、口腔科专家到该院进行学术交流。

据了解,Johannes Blatter曾到美国、日本、印度尼西亚、非洲等多个国家指导肿瘤治疗工作,掌握肿瘤治疗的最新进展及前沿技术。尤其擅长肺癌、乳腺癌、间皮瘤、消化道肿瘤、妇科肿瘤等癌症的诊治与研究。在该院,Johannes Blatter被安排到肿瘤内科一区进行技术指导,并对外接诊。

“德国专家的到来,让不少患者打电话预约就诊。”肿瘤内科一区一名护士兴奋地说,“不出焦作就能享受到世界级专家的诊治,如果错过了这个机会,再想找Johannes Blatter看病,估计就有些困难了。因此,不少患者都非常珍惜这次机会。”

不仅仅是邀请德国专家到该院进行技术交流指导,之前,该院还邀请美国西弗吉尼亚大学、迈阿密德学院、纽约理工大学、底特律梅西大学的多位专家教授到该院开展学术交流,并举办了国际肿瘤防治学术交流会。

不单在技术上邀请国外专家前来指导,在管理上,该院也同样如此。近两年来,该院先后邀请了新加坡中央医院院

### 让医院专家走出国门

为了向国际水平看齐,该院还精挑人员到国外进修学习。2012年,妇瘤科主任王虹被该院推荐参加了省卫生厅组织的对外交流项目省内选拔赛。通过层层选拔,王虹成为当时我市卫生系统唯一胜选者,被公派到德国进修学习3个月。

2014年年初,该院心胸外科副主任郭金成被推荐参加省卫生厅组织的对外交流项目省内选拔赛。凭着良好的英语基础和专业知识,郭金成被公派到德国进修学习3个月。学成归来后,他在医院的大会上就德国之行进行了专题汇报。

今年年初,该院甲状腺乳腺外科二区主任许菊萍和妇瘤科一名女医生被推荐到韩国梨花女子大学附属木洞医院交流学习。韩国梨花女子大学附属木洞医院是韩国最早的专门为妇科癌症患者提供服务的医院。在那里,许菊萍学习引进了乳房成形术以及治疗甲状腺疾病方面的先进手术——细针穿刺活检,目前已在市实施了相关手术。

除此之外,该院前年还派出规模庞大的专家团到新加坡中央医院进行交流学习,使这些专家大开眼界、受益匪浅。在如此频繁进行国际交流合作的背后,是该院敢于向国际一流水平看齐的决心。

### 国际交流合作渐入佳境

随着该院与国外知名医院及专家交流合作的日趋广泛,这对医务人员的外语水



Johannes Blatter在和肿瘤内科一区的医生进行技术交流。本报记者 朱传胜 摄

平,特别是英语水平提出了新的要求。记者在肿瘤内科一区采访时发现,该科医护人员为迎接Johannes Blatter的到来,集体学习了英语口语。不需要指出的是,在肿瘤内科一区的医生中,有5名医学硕士,他们在英语方面都有一定的基础。

在Johannes Blatter到肿瘤内科一区进行学术交流时,与其该科医生还将病历翻译成英语,并用英语进行病例讨论。其实,为了与国际医学接轨,2012年,该院在河南理工大学外国语学院举办了首届青年骨干英语培训班,这也为该院医生以后出国学习交流打下了坚实基础。

此外,在该院妇瘤科,王虹的德国之行让她对英语有了一个更高的认识。于

是,为了提高整个团队的英语水平,王虹让该科医务人员每天早上分别用英文和中文书写医生交班本,并用英语大声念出交班记录,为以后国际医疗交流合作做好充分的准备工作。

“德国专家的到来,给我们一次‘实战演练’的机会,让我们能够认识自己在英语方面的不足。”该院一名与Johannes Blatter一起进行会诊的医生深有感触地说。

不仅是医生,该院一些护士也很期望在与外国专家的接触中,能够提高自己的英语水平。

如今在该院,国际交流合作渐入佳境。而这,与该院向国际一流水平看齐的目标越来越接近。

# 让糖尿病患者少走弯路

——访焦作同仁医院内科主任程栋



程栋在询问患者的病史。 本报记者 朱传胜 摄

本报记者 朱传胜

年近七旬的陈大妈患糖尿病已经十几年了,期间,她去过多家医院治疗,但血糖一直控制不好,还出现了全身乏力、吃不下饭等症,情绪十分低落。前不久,她从报纸上看到,一名与她有着相似经历的糖尿病患者,在焦作同仁医院内科接受治疗后,血糖最终得到了控制。8月13日,陈大妈在亲人的陪同下到焦作同仁医院内科就诊。

“其实,陈大妈的这个病例非常典型,在我接诊的糖尿病患者中,血糖控制不好的患者非常多。”该科主任程栋在接受记者采访时说,“由于缺乏必要的健康知识,糖尿病患者在求医的道路上走了不少弯路。在他们中间,不少患者四处求医问药,钱没少花、罪没少受,但血糖一直控制不好。”

在程栋看来,糖尿病患者血糖控制不好的原因,是依从性不好。因为,控制血糖并不是简单地依靠药物,其生活管理也相当重要。

“这个不能吃,那个需要限量……绝对化的治疗方案、十分苛刻的进餐要求等让糖尿病患者难以接受,导致依从性大打折扣。”程栋介绍,“另一方面,糖尿病患者血糖控制不好还源于其生活方式的不规律。”

对此,程栋就糖尿病患者的进餐情况进行说明。他说,对于糖尿病患者,医生一般建议其主食进餐量最好在100克左右。但是,很少有糖尿病患者能够完全做到。因此,医生就需要从患者的生活习惯入手,为其制订一个循序渐进的治疗方案,让患者一步一步地遵循治疗方案中的饮食要求。对一些体力消耗大的或者食量大的患者,可以适当把要求放宽一些。但是,有一点患者必须做到,就是要定时、定量进食。

“这样做,使治疗具有人性化。”程栋说,“糖尿病患者无论是口服降糖药物,还是注射胰岛素,每次的用量调整后都是相对固定的,如果食量不恒定,每餐用量增加或减少,这时药物的剂量没随之改变,就会导致血糖的不稳定(增高或降低)。因此,吃饭时间和食量的稳定是控制血糖的基本保证。”

采访中,程栋反复强调规律的重要性。他认为,糖尿病患者目前能够做到的就是控制病情,而控制病情的关键则在于患者有没有做到规律的饮食、适量的运动等。

“规律的生活方式,是控制血糖的一剂良方,同时也是防治糖尿病病的‘金标准’。”程栋如是说。

除了规律的生活方式外,一些患者在饮食控制方面还存在一些误区。比如,不少人对于日常饮食中糖的概念仍停留在生活中所食用的蔗糖、冰糖、糖果或是果糖等。事实上,米面等食物中所含的淀粉就是糖。医学上,淀粉称为碳水化合物,属于多糖。由于多糖没有单糖(如葡萄糖、果糖与半乳糖)和双糖(如蔗糖、麦芽糖与乳糖)的甜味,所以使患者容易忽略控制米面摄入量的重要性,医生在治疗中要求患者控制米面的摄入量,就等于是在控制糖的摄入量。”

最后,程栋建议,糖尿病患者一定要调整饮食结构,逐步减少米面的食用量,适量增加肉、蛋、奶等蛋白质类食物的食用量。

## 医卫快讯

# 市医学会口腔专业委员会第三届五次学术年会召开

本报讯(记者朱传胜)8月17日,市医学会口腔专业委员会第三届五次学术年会在第九十一中心医院多媒体学术报告厅召开,来自我市公立医院及口腔诊所的130余名口腔专业医生参加。此次学术年会对我市首台口腔专用CBCT三维数字影像系统的引进给予了高度关注。据介绍,该设备可精准判断牙槽骨、颌骨的形态与结构,阻生

齿、埋伏牙与颌面重要神经、血管与鼻窦位置等,然后重建成立数字模型,具有成像快、清晰度高、影像通用性强、辐射小等特点,为口腔疾病的诊疗提供了有力的硬件支持,也标志着我市口腔行业迈入3D影像数字化时代。对此,市医学会口腔专业委员会主任委员、第九十一中心医院口腔科科主任闫召民作了《CBCT在口腔临床中的应用》

专题讲座。此外,多名口腔专家在会上进行了专题讲座及学术交流。

近年来,我市口腔医学事业有了长足的发展,从业人员队伍不断壮大,口腔医疗机构不断增加。此次学术年会的召开,为我市广大口腔医学工作者学习口腔医学新理论、新技术和及时更新专业知识提供了一个良好的平台。



日前,市人民医院感染科志愿者服务队在市东方红广场开展“手卫生”宣传活动。市人民医院志愿者服务队自成立以来,以“方便群众看病就医,提高群众健康素质”为宗旨,充分发扬“奉献、友爱、互助、进步”精神,积极深入社区、企业、乡村开展各类医疗志愿服务,努力当好服务群众的健康使者、当好医院文化的传播者。

仁轩 摄

# 四种调料锁住营养

在某些烹调过程中,调料的作用不仅是“调味”这么简单,它们还能起到保护营养,甚至促进营养吸收的作用。

### 盐:留住维生素C等水溶性维生素

蔬菜在焯烫过程中,其中的水溶性营养成分,如维生素C、B族维生素等会流失到锅里。如果在沸水中加入适量食盐,蔬菜就会处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。不过,加盐切记不能太多,大半锅水加小半勺即可。需要特别提醒的是,如果在炒菜或者炖肉过程中过早加盐,反而会造成营养流失,并且影响口感。

### 醋:有助于促进钙的溶出

醋对多种营养素具有保护作用

用。首先,维生素C在酸性条件下相对稳定。因此,在炒豆芽或土豆丝时放醋,能在很大程度上保护维生素C不被破坏。其次,花青素在酸性条件下能保持原有色泽,抗氧化性相对更好。因此,在炒紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜时可以加少许醋,醋中含醋酸、乳酸等有机酸,可使这些菜保持鲜艳红亮。第三,醋酸能够软化骨头,促进骨头里钙质溶出。因此,在炖鱼汤、排骨汤时,加点醋能让钙质溶入汤里,加强人体对钙的吸收。

### 香辛料:减少脂肪氧化和致癌物产生

葱、蒜、八角、花椒等香辛料有着共同的特点,那就是富含多酚和黄酮类物质,它们具有很强的抗氧化能力。在炒菜炆锅的时候加入,

不仅增添香味,更能够减缓高温下的油脂氧化,保护菜中的营养成分,同时还能减少致癌物的产生。

### 淀粉:有助于减少蛋白质变性

在炒菜时用淀粉勾芡,可使汤汁变得浓厚。淀粉糊包裹着食物或在炸鱼、肉排时用淀粉挂糊之后下锅,这样一层“保护膜”,避免了食物直接与热油接触,从而减少蛋白质的变性和维生素的氧化损失。同时,食物汁液不易外溢,流失,既锁住营养,又能达到外焦里嫩、口感好的目的。 陈霞飞



## 身边提示

# 坐摇摇车伤听力

如今,摇摇车备受孩子们的喜爱,孩子爱玩、家长省心,常常一坐就是很长时间。然而,5岁以下的孩子听力还在发育阶段,若环境不当,极易伤害孩子的听力系统。

摇摇车通常被安放在声音嘈杂的商场或马路边,再加上摇摇车的音乐,其声音常常会超过80分贝,有些甚至超过100分贝,相当于电锯、电钻在工作时的声音。如果孩子偶尔处于这种高分贝噪声的嘈杂环境中,可能会导致短时间的听觉疲劳,但只要离开这个环境,很快就会恢复正常。如果长时间待在声音高于80分贝的环境中,

孩子就会产生头晕、眼花、耳鸣、耳聋、情绪紧张、全身乏力、记忆力减退以及恐惧、易怒等症。开始时只是听力疲劳,有些听不清声音,长此以往甚至会引起耳聋。

若孩子喜欢坐摇摇车,父母可选择相对安静的场所和柔和一些的儿歌、童谣,将其音量调到80分贝以下,并且时间要控制在一个小时以内,便不会对孩子造成伤害。如果孩子喜欢有声音的玩具,可选择小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃等声音悦耳的玩具,这些玩具的声音在50~60分贝,对儿童听力无害。 新华

## 前沿医讯

# 多喝水 关节好

近日,一项最新调查发现,多达75%的美国人身体长期脱水。脱水不仅会导致身体发胖,还会导致背部和关节疼痛。而喝水则可缓解关节疼痛。

研究发现,每天喝8~10杯水可使背痛和关节疼痛减轻80%。其原因是,身体脱水会导致血液变稠,关节液体变厚,脱水还会引起关节内尿酸晶体形成,导致类似痛风的关节疼痛。

多喝水还是一种有价值的

无痛减肥法。这是因为即使轻微脱水也会导致代谢率降低3%,进而增加身体发胖的危险。

美国《国际癌症杂志》刊登的一项最新研究还发现,每天喝5杯水可使结肠癌风险降低92%。其他相关研究也发现,每天至少喝5杯水可以使膀胱癌风险降低49%,乳腺癌风险降低近80%。其原因是,多喝水可增加肝脏血流量,帮助身体排出致癌物质。

王兴旺

# 压力大 易肥胖

压力也是导致肥胖的原因之一。近日,美国一项新研究表明,压力会延缓女性的新陈代谢速度,导致体重增加。

研究人员选取了58名平均年龄为53岁的女性,询问了她们在前一天的压力水平,然后让她们吃了一顿大约含有930千卡热量和60克脂肪的饮食。研究人员随后测量了这些女性参与者花了多长时间燃烧掉这

些热量和脂肪。平均来看,与未承受压力的女性相比,那些在过去24小时内经历了一个或多个压力事件的女性,在餐后7小时内少燃烧了104千卡的热量。如果这样的效应每天积累起来,这一差异在一年内就会导致人的体重增加近5公斤。

这项研究成果表明,随着时间的推移,压力会导致体重增加。 王滨