

医院动态

市人民医院 三会合一 务实高效

本报讯（记者孙阎河）为进一步提高我市肾病及血液净化的诊疗水平，日前，市人民医院将省继发性肾脏病诊治新进展研讨会、市医学会肾病专业委员会2016年学术年会、市血液净化质量控制工作会议合并召开。此次会议既有医学前沿理论研讨环节，又有学术交流环节，并对血液净化工作进行了部署，不仅提高了工作效率，还充分体现了市人民医院在肾病临床科研方面的领军地位及血液净化方面的指导作用。

会议由市肾脏病学会主任委员、市血液净化质控中心主任、市人民医院泌尿内科主任张有才和市卫生和计生委医政科负责人共同主持，并邀请郑大一附院、郑大二附院、省人民医院等医院的多位专家蒞会，分别就肾脏病及血液净化等方面的最新科研成果作了专题报告，共同分享了疑难病例的最新诊治理念和技术进展。

学术交流环节过后，会议重点对我市血液净化工作进行了部署。市人民医院血液净化中心是经有关部门确立的焦作市血液净化质量控制中心，不仅要确保本院血液透析患者的安全，还担负着全市各家医院的血液净化质量检查和规范指导工作。随着近年来血液净化安全管理的进一步强化，市人民医院按照省、市卫生和计生委的要求，多次对血液净化中心进行自查自纠，并在此基础上，组织我市各大医院血液净化骨干力量，在全市范围内开展了以血液透析为主的专项检查以及对全市医疗机构血液透析中心的护士长进行培训。

会上，市卫生和计生委医政科负责人进一步强调了血液净化质控工作的重要性，要求各医院全面强化医疗机构执业主体责任，启动相关技术备案，重点加强事中 and 事后的监管。同时，在质量控制上，市人民医院血液净化中心要充分发挥市级血液净化质量控制中心的龙头作用，持续加强血液净化专业质量控制工作，预防医院感染暴发。



医院快讯

●为扎实开展“两学一做”学习教育，达到以赛促学、学以致用的效果，市妇幼保健院近日举办了“妇幼保健杯”“两学一做”知识竞赛。经过激烈角逐，该院门诊党支部以优异的成绩获得了一等奖。（付轩）



焦作健康微信号
欢迎扫描加关注

市神经外科专业委员会学术年会召开

本报讯（记者孙阎河）日前，由市医学会主办，市人民医院神经外科一区承办的我市神经外科专业委员会一届五次学术年会召开。市神经外科委员会主任委员、市人民医院神经外科一区主任张俊杰担任本次学术年会的主席，并主持会议；我市各级医疗机构神经外科医护人员共180余人参加会议。

本次年会以学术交流为核心，将以往年会中的非学术交流内容全部剔除，在简短的开场发言后，直奔主题。河南省神经外科专业委员会主任委员、郑大一附院神经外科主任刘献志教授结合自己多年的临床经验，给大家作了《鞍结节脑膜瘤的手术治疗策略》

的专题演讲，从鞍结节脑膜瘤的手术适应症选择、手术技巧、术后观察等方面进行了详细介绍，让与会者受益良多；郑大一附院神经外科郭付有博士汇总了近年来儿童颅内巨大肿瘤的病例资料，并将其中的10余例典型病例的一般病史、CT/MRI影像学检查、术中手术录像以及术后病理和恢复情况等，在会上进行了解说；省人民医院两位神经外科专家分别就颅颈交界区畸形的外科手术治疗、脑胶质瘤的规范化治疗进行了重点讲解，并对与会人员提出的问题进行了详细解答；张俊杰则就神经外科常见的颅骨修补术后的相关问题，与大家进行了深入

交流。

此外，本次学术年会还设置了病例讨论环节，病例由温县人民医院、修武县人民医院等县级医院提供，分别就自发脑出血、颅脑损伤等病症在治疗过程中遇到的问题同与会专家进行了交流互动。与会人员一致认为，这种切合实际、不务虚名的学术年会，极大地满足了基层医护人员的需求。

最后，张俊杰表示，市神经外科专业委员会将引导相关医护人员不断学习新理论、新知识、新技术，开展新业务，全面提高我市神经外科专业的医疗水平，从而更好地服务于临床、服务于患者。

肠胃不好怎么补

对于肠胃健康的人来说，只要注意饮食均衡，就能保证身体获得充足的营养。然而，肠胃不好的人要想补足营养，则要多花点心思。

粗粮打成粉糊。如今，粗粮已成为很多人健康饮食中的一部分，但不少人认为其难以消化，不适合肠胃不好的人吃。事实上，只要选好品种和烹调方法，肠胃不好的人也可以愉快地吃粗粮。小米、大黄米和糙米，煮粥吃容易消化，完全不会增加消化系统的负担。芸豆、红豆、鹰嘴豆等粗粮质地紧密，可以直接打成粉糊喝。烹调前如果把粗粮充分浸泡8小时以上，更有利于消化吸收。容易胃胀气的人，要少吃或不吃黄豆、黑豆、绿豆等食物，它们比较难消化，而且容易产生气。

少吃肥肉。肠胃不好的人饮食应该清淡点，但并非不吃肉，将肉炖烂或者切成肉糜烹调都有利于肠胃吸收。需要提醒的是，脂肪含量高的肥肉会刺激消化道收缩，可能减慢胃排空速度和加重便秘，也可能加速肠胃蠕动，导致腹泻加重。因此，肠胃不好的人一定要少吃肥肉、肥羊、五花肉等脂肪含量较高的肉；炸鸡腿、炸

丸子等油炸过的肉类也不利于肠道健康。烹调肉类最好选择蒸、煮、烩、焖等烹调方法，不宜用油煎、炸等。

常吃发酵食物。一般来说，经过微生物发酵的食物，都比较容易消化吸收。比如把面粉变成发酵面食，把大米变成醪糟，把牛奶变成酸奶，把豆腐变成腐乳，把黄豆变成豆浆，把生蔬菜做成泡菜等，让微生物来帮忙降解蛋白酶抑制剂、植酸等妨碍消化吸收的因素，把大分子的蛋白质和淀粉变成较小的分子，更易消化，还能增加B族维生素含量，使营养价值得到提高。因此，肠胃不好的人应常吃发酵食物。

寒性茶少喝。绿茶（龙井、碧螺春、毛尖），菊花茶，生普洱，苦丁茶都是微寒或凉性的，容易刺激肠胃，胃寒或经常胃痛的人应该少喝或不喝。建议肠胃不好的人喝一些比较温性的白茶、红茶、熟普洱，这类茶经过发酵，对肠胃较好，不会引起胃痛。此外，尽量少喝太浓的茶。

蔬菜不生吃。蔬菜属于植物性食物，它们有坚韧的细胞壁，其中富含未经软化的纤维；还有些蔬菜含一定量的抗营养物质，如草酸、植酸，它

们对肠胃都有一定的刺激作用。肠胃不好的人最好不要生吃蔬菜，包括生菜、紫甘蓝等，吃这些蔬菜前可以先焯水，有助软化蔬菜中的纤维，还能去掉一些抗营养物质，从而降低对肠胃的刺激。此外，肠胃不好的人可以有意识地选择一些护胃蔬菜，比如南瓜、胡萝卜、圆白菜等。但苦瓜、莴苣、苦菊等苦味蔬菜大多性寒，脾胃虚寒的人应少吃。

水果熟着吃。水果熟吃能在很大程度上解决其中的多酚、单宁等物质对消化功能的影响，并破坏其中的蛋白酶，避免伤害消化道。通过加热使纤维软化，对肠道的刺激也会减小。因此，肠胃不好的人可以将苹果、梨、桃、香蕉、菠萝等水果做熟吃，它们所含的怕热营养素较少，加热吃同样能获得水果的大部分好处，比如膳食纤维、矿物质等。肠胃不好的人要少吃柠檬、杨梅、山楂等容易引起泛酸的水果，以免肠胃不适。时 报

吃的学问

今年45岁的谢女士家住武陟县，是一位非常爱美的女士。5年前，她的3颗上前牙相继龋坏后脱落，给她带来了不少烦恼，如吃东西不方便、讲话漏风、吐字不清等。于是，她在当地一家牙科诊所进行了桩冠烤瓷联桥修复，刚开始使用还比较满意，可是近1年多来，问题接二连三地出现了，先是牙龈肿胀疼痛，后来牙齿开始松动，而且还伴有严重的口臭，跟别人说话时都不好意思离得太近。

今年12月初，谢女士经人推荐来到焦作植是道口腔就诊。经过一番详细检查后，焦作植是道口腔治疗部主任曹利娜告诉她，她的3颗烤瓷牙已经损坏，而且牙根严重腐烂，建议她进行种植牙修复。

曹利娜告诉谢女士，桩冠烤瓷联桥修复要求两边基牙不但固位要好，牙周情况也要好，否则就会出现牙龈红肿、出血，牙齿发黑坏死等症状。而种植牙的功能可与天然牙相媲美，能最大限度恢复咀嚼功能，而且种植牙没有异物感，不损伤邻牙，同时还有利于保持口腔卫生与清洁。而且，谢女士的这种情况可以采取即刻种植的手术方法，就是把残根拔除后直接在牙槽窝内植入种植体，不仅可以缩短治疗时间，还可以减少牙槽骨吸收，保持牙龈原形态，极大地提高了后期修复的美观程度。

听了曹利娜的介绍，谢女士终于放了心。当天，在焦作植是道口腔标准化百万级层流净化手术室里，曹利娜为谢女士做了拔牙即刻种植牙手术。术中，曹利娜先为谢女士拔除了3个牙根，彻底清理了牙槽窝，并在牙槽窝内植入1颗种植体，然后又为谢女士安装了3颗焦作植是道口腔制作的个性化临时牙冠，解决了她暂时缺牙的烦恼。

手术结束后，谢女士高兴地说：“没想到手术时间这么短，而且全程几乎无痛，关键是术后就有牙齿，不影响日常生活，我非常满意。”近日，谢女士又带着儿子来到焦作植是道口腔就诊。原来，谢女士儿子的右下1颗牙齿由于龋坏时间久了仅剩发黑的牙根，通过即刻种植牙手术，成功种植了1颗“新牙”。

最后，曹利娜提醒广大市民，与其他修复方式相比，即刻种植牙技术对设备和医生的水平要求非常高，并非每家口腔医疗机构都可以做到。因此，市民想做即刻种植牙手术时一定要选择正规专业的口腔医疗机构。⑨ 高永强

即刻种植牙技术可快速解决缺牙烦恼

河南省报业物流联盟推荐产品

精挑细选 报社联采 电话订购 送货上门



新国标 云南白药雾霾防护口罩 (加高防雾型)
执行2016最新口罩国家标准产品 (GB/T 32610-2016)

有我罩，不怕霾

每天几毛钱，健康呼吸一整天
云南白药泰邦多效防雾霾口罩

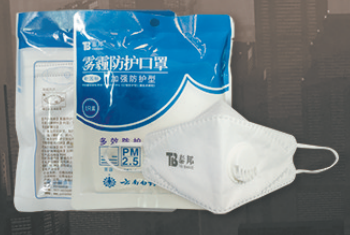
新国标

多防护

超高效

更便捷

单只装



读者专供价 **9.9元** 原价: 118元

三只特惠



读者专供价 **27.0元** 原价: 83.6元

十只装(盒装)



读者专供价 **90.0元** 原价: 105元

焦作日报社发行投递公司倾情服务读者

订购热线: 焦作日报读者俱乐部: 8797555 焦东站: 13803915282 焦西站: 13782800227
焦南站: 13938190353 新城站: 13569115009 中站站: 13849590631 马村站: 13782877807

焦作市第五人民医院(原焦作公费医院)

中美脑卒中协作组筛查与防治基地医院专家谈脑卒中

启动筛查防治工程预防脑卒中发生 第三十八讲

预防脑卒中的误区你了解吗



黄华 焦作市第五人民医院脑卒中防治项目负责人,内四科主任、主任医师,中华医学会焦作分会神经内科专业委员会委员,擅长脑血管的早期血管内溶栓,脑病昏迷等危重疾病的救治。

随着人口老龄化的发展，中风的发病率和死亡率都大大增加。市第五人民医院脑卒中防治项目负责人黄华介绍，脑卒中、中风原本是中医病名，西医进入中国后，沿用了这两个词，并定义为是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中，又称“脑血管意外”。我国是人口大国，也是名副其实的中风大国，每年新发的中风人数达到了200万人，每22秒就会有一个病人因中风而死亡。我国每年因中风而死亡的人数达到165万，死亡率已经占到总死亡率的22.45%，是欧美国家的4~5倍。我国也是中风复发率最高的国家之一，男女复发率都达到了27%。除了高发病率、高死亡率之外，中风的致残率也非常高，已经成为成人致残的第一大原因。中风可能遗留各种后遗症，比如偏瘫、感觉障碍、言语障碍，严重的还可能长期处于植物生存状态，严重影响生活质量。因此，中风的危害非常大。黄华说，预防脑卒中有四个误区：

误区一：血压正常或偏低不会得脑卒中
中风分出出血性中风与缺血性中风两种。缺血性中风的病因在于脑动脉发生堵塞，导致局部脑组织因缺血、缺氧而丧失功能。血压正常或偏低的脑动脉硬化病人，由于脑血管腔变得高度狭窄，或伴有颈动脉斑块形成，或有血脂、血糖、血黏度增高等因素存在，均可能发生缺血性中风。

误区二：小卒中无关紧要
不少小中风病人发病前在短时间内出现过一侧肢体无力或麻木症状，并伴有突然说话不利或吐字不清，但由于上述症状常在数分钟内消失，头部CT检查正常，不易引起人们的重视。其实，这可能是微小脑血栓引起的瞬间脑局部缺血，医学上称为小中风。约有一半小中风病人在5年内会发生偏瘫，因此必须高度重视小中风，及早就诊防治。

误区三：用药种类多点更安全
一些有过中风表现的人往往惶恐不安，于是四处看病。甲医生开了A药，乙医生开了B药，殊不知这些名称不同的药，其实都是一种药，结果会因用药过量导致新的问题。研究证明，银杏内酯可抑制血小板聚集而抗血栓形成；能扩张血管，增强血液流动，增加冠状动脉血流量，改善心肌缺血区供血、降低心肌耗氧量，还能改善脑血液循环、脑部营养及记忆功能，促进脑细胞代谢，保护神经元和脑组织免遭缺血及缺氧损伤。黄酮具有抗氧化活性，能够清除氧自由基，延长细胞寿命，延缓心、脑血管老化。

误区四：只管服药不注意监测
有些患者能够坚持服用抗凝药，但不注意监测。因风湿性心脏病引起偏瘫的患者多有心房纤颤，这类病人要终生使用抗凝药，同时进行用药监测。尤其对于彩超检查发现心房内有心栓的病人，在使用抗凝药时，要根据病情不断监测凝血酶原时间，以便及时调整临床用药剂量。否则，用药多了，会引起出血，用药量不足，又会引起血栓。许多风湿性心脏病病人术后出问题，都是由于这个问题没处理好。王龙卿