

安阳市中医院锦旗背后的故事

一封感谢信背后的健康守护

——记发生在中医院介入血管科的一则暖心故事

□本报记者 张武杰

“感谢杨主任和介入血管科的全体医生护士，是你们救了我的命。你们用细心、耐心和爱心深深打动了我，无微不至地照顾我，不怕脏、不怕苦、不怕累，这份恩情我永远都不会忘记！”日前，72岁的刘大妈来到市中医院介入血管科，将一封饱含真情的感谢信送到该科副主任杨宽手中，字里行间满是对医护人员的感激与敬意。

“刘大妈入院前已持续咳嗽近20天。起初，她只当是寻常小毛病，并未放在心上。可随着时间的推移，其咳嗽、咳痰的症状愈发严重，在当地卫生院和诊所接受治疗后，病情毫无起色。之后没过几天，她的身体骤然亮起‘红灯’，发热、气喘接踵而至，体温升至38.8℃，哪怕只是轻微活动，都让她喘得几乎窒息。”8月14日，谈及刘大妈的病情，杨宽向记者介绍。

在市中医院，通过进一步检查后发现，刘大妈的病情远比预想的更为凶险，CT检查结果显示，其左下肺动脉及双侧肺动脉分支多发肺栓塞。这意味着如果不及时采取针对性治疗，患者随时可能面临致命威胁。情况紧急，刘大妈从市中医院老年病科被紧急转至该院介入血管科接受进一步治



杨宽(右)和同事为患者进行血管介入治疗(医院供图)

疗。

得知情况后，刘大妈的老伴儿急得团团转，却又束手无策。与此同时，胸闷、呼吸困难让刘大妈夜不能寐，情绪也跟着跌到了谷底。想到家里的情况和复杂的病情，老人常常独自垂泪。

杨宽和同事们接诊后，考虑到刘大妈一家的实际困难，在和家属充分

沟通后，结合患者病情，决定采用溶栓治疗。这一既能保证治疗效果又能减轻经济负担的方案。手术室内，杨宽带领医疗团队分工协作，为刘大妈进行滤网植入和溶栓治疗。时间一分一秒过去，当监测设备上清晰地显示患者堵塞的血管逐渐恢复通畅，原本紊乱的心律趋于平稳时，手术室内紧绷的

气氛瞬间消散。

“大妈，您放宽心，安心接受后续治疗，等病好了，您就能回家陪孙子了！”术后的日子里，杨宽每天都会抽出时间到病房查看刘大妈的恢复情况，仔细询问她的感受，耐心解释治疗进程。察觉到她情绪低落时，他还会像家人般和刘大妈拉家常，用温暖的话语驱散她心中的焦虑。刘大妈的儿女因故不能在身边照顾，杨宽特意叮嘱护士：“这位老人家里情况特殊，大家多上点心，有空了多陪她说说话。”

刘大妈住院的日子里，介入血管科医护人员的细心如同春雨般润物无声，从病情的精准研判到治疗方案的反复斟酌，从每日查房时的细致叮嘱到不分昼夜的床旁守护，每一个细节都浸透着对患者的关怀。在医护人员的精心照料下，刘大妈的病情一天天好转，脸上笑容重现。如今，她已经康复出院，并专门送来感谢信表达谢意。

“患者的康复与认可是我们前行的动力，守护好每一位患者的健康，帮助他们回归健康的生活，是我们身为医务工作者的责任。我们将始终怀揣这份初心，以更精湛的医术、更贴心的服务，在守护百姓健康的道路上步履不停，用实际行动践行‘健康所系、性命相托’的誓言。”杨宽坚定地说。

专家话健康

预防米酵菌酸中毒 筑牢生命健康防线

□吴俊威

在日常饮食中，人们追求美味与营养的同时，食品安全不容忽视。有一种鲜为人知却极为危险的食物中毒——米酵菌酸中毒，致死率极高，严重威胁着人们的生命健康。了解米酵菌酸中毒的相关知识，做好预防措施，是我们保障自身和家人饮食安全的重要任务。

什么是米酵菌酸？它的中毒表现又有哪些呢？

米酵菌酸是由椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的毒素。这种细菌在自然界分布广泛，尤其喜欢在潮湿、温热的环境中滋生。它常污染谷类发酵制品、变质银耳及其他变质淀粉类制品。家庭自制的发酵玉米面制品、糯米面汤圆、糍粑、醋凉粉以及变质的鲜

银耳、泡发时间过长的木耳等，都可能成为米酵菌酸的藏身之处。

米酵菌酸中毒的潜伏期通常为2小时至24小时，少数人可能短至半小时。中毒初期，症状与常见的肠胃不适相似，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。但随着时间的推移，病情会迅速恶化，出现黄疸、肝肿大、皮下出血、呕血、血尿、少尿、意识不清、烦躁不安、惊厥、抽搐、休克等严重症状。由于米酵菌酸对人体多个器官都会造成严重损害，尤其是肝脏、肾脏、心脏和神经系统，目前又没有特效解毒药，所以一旦中毒，病死率可高达40%至100%。

那么，我们该如何有效预防米酵菌酸中毒呢？

在食品制作方面，应尽量避免制作发酵米面类食品。若要制作，务必选用新鲜原料，保证无霉变、无异味。制作

前，要将原料充分清洗、浸泡，且勤换水，以减少细菌滋生。同时，蒸煮时要确保熟透，高温能杀死大部分有害微生物。例如，制作汤圆、糍粑、凉皮等食品时，从源头上把控原料质量，加工过程遵循卫生标准，就能降低风险。

在储存食物时，要牢记低温、干燥、通风的原则。谷类发酵制品、淀粉类制品等应放在冰箱冷藏或阴凉干燥处，避免在高温、潮湿环境中长时间存放。比如，夏天温度高，食物容易变质，自制的玉米饼若当天吃不完，应及时放入冰箱冷藏，且存放时间不宜过长。另外，要定期检查食品是否变质，一旦发现食品有异味、发霉、变色等异常情况，应坚决丢弃。

在购买食品时，要选择正规渠道，购买有质量保障的产品。对于鲜银耳，应选择色泽自然微黄、无异味、无

杂质，带头无黑斑或杂质，朵形完整的。切勿购买变质银耳或来源不明的鲜银耳。

米酵菌酸中毒虽然凶险，但只要我们在日常生活中提高警惕，掌握正确的预防方法，从食品的制作、储存、购买等各个环节严格把关，就能有效避免中毒事件的发生。保障食品安全，就是守护自己和家人的生命健康。让我们用科学的饮食知识和谨慎的态度，为家庭构筑起一道坚固的食品安全防线。

(作者系安阳市疾病预防控制中心卫生理化检验副主任技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

安阳市心血管病医院 安阳市第三人民医院

仁术除心疾 温情入心底

——记一则市第三人民医院心内二科的温馨医患故事

□本报记者 郭凡 文/图

“住院期间，医护人员精湛的医疗技术和认真负责的敬业精神让我们深受感动，为咱们医院点赞。”8月11日，患者刘大爷的家属给市第三人民医院打来电话，用简单朴实的话语表达了对该院医护人员的感激之情。

前不久，64岁的刘大爷因头痛、头晕入住该院神经内科，由于既往有高血压病、冠心病、糖尿病等病史，神经内科随后向心内二科发出会诊。经详细检查，患者心电图提示心律失常、心房纤颤，频发室性早搏、阵发性心动过速，随时可能出现恶性心律失常而危及生命。刘大爷随即被转入心内二科进行治疗。

考虑到刘大爷的病情特点，心内二科副主任医师樊利英与救治团队为其制订了周密的治疗方案，并密切跟踪病情变化，及时调整策略。“转入我科后，我们立即给予其抗心律失常等药物治疗和心电监护，全程陪同患者完善相关检查，并将除颤仪放置于患者床旁，做好随时应对准备。”樊利英说，由于患者病情重，随时可能出现恶



樊利英查看患者病情

性心律失常、猝死而危及生命，全科医护人员高度关注，一边与家属沟通患者病情，一边宽慰患者，帮助患者和家属树立战胜疾病的信心。

住院治疗期间，医护人员不仅密切关注刘大爷的病情变化，还耐心讲

解冠心病防治知识，指导患者调整饮食结构、建立健康生活方式。救治团队在心内二科主任宋爱新的主持下，全员参与，制订诊疗方案，考虑到患者基础疾病多，心功能不全，心脏明显扩大，已失去射频消融治疗机会，

决定继续调整药物进行治疗。经过数天努力，患者症状明显减轻，病情得到有效控制。治疗过程中，患者一度意志消沉、情绪低落，担心不能像既往一样下床行走，樊利英每次查房时都鼓励他，并陪同他锻炼、运动，同时密切关注患者活动时的心电情况，防止出现突发事件，为患者健康保驾护航。

8月11日，刘大爷顺利出院。“一想到在医院得到的关怀，我就暖上心头，所以给医院打了感谢电话。这里的医护人员不仅医术高明，还热情周到。住院期间，我一个人忙不过来，心内二科、神经内科、急诊科等科室的医护人员带着我们全程检查，生活上也非常照顾，让我十分感动。”刘大爷的家属感激地说。

“作为医务工作者，这些都是我们应该做的，感谢患者对我们工作的认可，同时也让我深刻理解了‘有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰’的医学真谛。我们将不忘初心、勇于担当，永远在维系健康的道路上陪伴患者，践行职责，为卫生健康事业的发展贡献自己的力量。”樊利英说。

重点疾病 防控专栏

重点人群防暑指南

□克帝儒

高温天气下，中暑成了高发“季节病”。当环境温度超过35℃，人体热量无法及时散发，就可能引发中暑。高温天气如同“隐形杀手”，对老年人、户外工作者、慢性病患者等重点人群尤其不友好。掌握科学防暑知识，能为他们筑起健康防线。

随着年龄的增长，老年人身体调节体温的能力下降，汗腺功能退化，容易中暑。建议老年人14时至16时避免外出，室内空调温度控制在26℃至28℃，早晚开窗通风。每天饮水量保持在1.5升至2升，可少量多次喝淡盐水或绿豆汤，别等口渴时才喝水。外出时戴宽檐帽，穿浅色透气衣物，随身携带硝酸甘油等急救药品。

户外工作者长期暴露在烈日下，要做好“三重防护”。工作前涂防晒霜，穿长袖透气工装；每小时到阴凉处休息10分钟，喝含电解质的运动饮料；随身携带藿香正气水，出现头晕、心慌等症状时立即停止工作，到阴凉处平卧补水。

慢性病患者防暑需兼顾基础病治疗。高血压患者要监测血压变化，高温可能导致血压波动。糖尿病患者别吃大量冰品，以免引发血糖骤变。使用空调时避免直吹身体，定期开窗换气，保持室内空气流通。

高温天气里，家人要多关注老人状态，用人单位要合理安排户外工作时间，每个人都应该提高防暑意识。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

拥抱健康 活力绽放

北关区老年人瑜伽专委会开展瑜伽展示活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 范海凤)8月8日，北关区老年人瑜伽专委会的成员在会长杨艳菊的带领下，齐聚北关区老年人大学堂，开展了一场精彩的瑜伽展示活动。

活动现场，她们舒展的身姿成为一道亮丽的风景线。她们的动作虽不如年轻人那般敏捷，却有着岁月沉淀后的沉稳与坚韧。从山式到下犬式，从树式到三角伸展式，每一个动作都凝聚了她们对健康的追求和对生活的热爱。杨艳菊以专业的指导和示范，让整个活动有条不紊地进行。

瑜伽对于这些老年人而言，是

一种身心的修行。在伸展与呼吸之间，她们释放了压力，放松了心情，也增强了身体的柔韧性和平衡力。通过这场展示活动，她们向社会传递出一个信号——无论年龄几何，都可以通过健身来拥抱健康、享受生活。

这场活动同样吸引了众多年轻人的目光。他们在见证了老年人积极昂扬的生活态度后，愈发深刻地体会到健身应从当下开始。借助这样的活动，越来越多的人加入健身的队伍中，让健康理念真正融入每个人的日常生活，沉淀为深入人心的生活共识。



瑜伽展示活动现场(杨艳菊 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

三个方面入手 科学应对过敏

过敏是机体对花粉、尘螨、食物等常见物质的过度免疫反应，常引发鼻炎、哮喘、湿疹等症状。科学防治过敏，可从环境控制、药物治疗及免疫治疗三方面入手。

一、环境控制，减少过敏原接触。保持室内清洁，定期清洗床品，使用防螨寝具；花粉季减少外出，关闭并使用空气净化器；避免接触宠物皮屑、霉菌等常见过敏原。

二、药物治疗，缓解症状。氯雷他定等抗组胺药可缓解鼻

痒、打喷嚏等症状；布地奈德等鼻喷激素可改善过敏性鼻炎；哮喘患者需规律使用吸入药物。用药需遵医嘱，避免滥用。

三、免疫治疗，长期改善过敏体质。针对尘螨、花粉等过敏原，可进行脱敏治疗，逐步调节免疫系统，减少过敏发作，适合中重度患者。

预防胜于治疗，早诊断、早干预是关键。若反复出现过敏症状，建议就医进行过敏原检测，制订个性化防治方案。

(本报记者 郭凡 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办