

安阳市中医院锦旗背后的故事

妙手仁心解病痛 精准研判显真功

——记发生在市中医院口腔科的一则医患暖心故事

□本报记者 郭 凡

近日,患者陈先生专程到市中医院口腔科,送来一面印有“妙手仁心除牙患 无痛诊疗有真功”的锦旗,感谢该科主任王冬雷为他解除病痛。这面锦旗背后不仅藏着一段“头痛医牙”的暖心诊疗故事,也见证了医者精准判断、耐心施治的专业担当。

前不久,患者陈先生被偏头痛困扰多日,严重影响日常生活,便来到市中医院准备诊治,但由于头痛原因不明,不知该到哪个科室就诊。就在他不知所措进行咨询时,偶遇了该院口腔科主任王冬雷,便向其倾诉了自身的不适。凭借多年临床经验,王冬雷细致询问了疼痛的具体部位、性质及发作规律,结合陈先生描述的症状特点,敏锐判断其偏头痛大概率由牙痛引发。

为明确病因,王冬雷当即邀请陈先生前往口腔科进行详细检查。经过专业诊疗设备的细致探查,最终在陈先生右侧上颌后牙的牙缝内侧发现了一个极为隐蔽的牙洞,且该牙洞已与牙神经相通,这正是引发偏头痛的“罪魁祸首”。考虑到陈先生对病情的疑惑,王冬雷耐心细致地为其讲解了牙病的成因,着重解释了牙痛为何会放射引发偏头痛,让陈先生彻底弄清了病症的来龙去脉,打消了心中的顾虑。

在诊疗过程中,王冬雷秉持着严谨负责的态度,为陈先生制订了个性化治疗方案。通过规范的消炎处理,彻底清除病灶炎症,再对牙洞进行精准修补,不仅成功恢复了患牙的咀嚼功能,也从根源上解除了困扰陈先生多日的偏头痛。

康复后的陈先生对王冬雷的专业水平和耐心服务感激不已,特意

制作锦旗前来致谢。对于此次的诊疗成效与服务态度,陈先生赞不绝口。他表示,王冬雷不仅医术高超,医德也非常高尚,让他在治疗过程中感受到了关怀与温暖。面对患者的称赞,王冬雷谦虚地表示,为患者解除病痛是他作为医生的职责和荣誉,也感谢患者的支持和信任。他们将一如既往地坚守医者初心,不断提升自己的医疗水平和服务质量,为更多患者带来健康和希望。

王冬雷表示,牙痛引起头痛可能是神经传导、牵涉痛、感染扩散等原因导致的,需及时就医。此次诊疗案例也再次印证了很多看似与口腔无关的不适,可能根源在于牙病,精准辨因、对症施治是解除患者病痛的关键。市中医院口腔科将继续秉持“以患者为中心”的理念,用专业与温暖为市民的口腔健康保驾护航。



患者送上锦旗(医院供图)

重点疾病 防控专栏

那些看不见的流感传播路径

□王书娟

流感病毒传播能力强、传播速度快,如果防控不当,短短数天就能在社区蔓延,这背后藏着两种主要传播路径,了解它们才能精准防控。

飞沫传播是最主要的途径。流感病毒感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,会喷出大量的含病毒飞沫,这些飞沫可在空气中悬浮片刻,被1米以内的人吸入,就可能引发感染。更需注意的是,患者在发病前1天至病后5天均有传染性,部分人甚至可持续7天,这意味着病毒可能在患者出现症状前就已扩散。

接触传播易被忽视,却暗藏风险。直接接触患者的皮肤、黏膜,或

握手、拥抱等肢体接触,都可能让病毒通过口鼻、眼睛等侵入。间接接触更常见,患者手部沾染病毒后触摸的门把手、电梯按钮、手机等物品会成为“病毒中转站”。流感病毒在物体表面可存活数小时至数天,低温干燥环境下存活更久,健康人接触后再摸口鼻就可能中招。

特殊情况下,病毒还可能通过气溶胶传播。在密闭空间内,患者剧烈咳嗽产生的飞沫核会形成气溶胶,长时间悬浮被他人吸入就可能感染。学校、医院、地铁等人员密集且通风差的场所,尤其要警惕这种传播方式。了解这些传播途径,才能有针对性地阻断病毒扩散。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

普及防病知识 提升健康意识

市灯塔医院卒中中心开展义诊及健康宣教活动

本报讯(记者 张武杰)2025年10月29日是第二十个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医”。为响应中国卒中学会发起的“2025年世界卒中日”全国健康科普志愿服务活动号召,10月28日,市灯塔医院卒中中心在魁星阁附近广场开展了义诊及健康宣教活动,进一步提升公众对脑卒中的认知与防治意识。

活动现场,市灯塔医院卒中中心医护团队为市民免费检测血压、血糖,进行脑卒中风险评估,同时通过发放手册、现场讲解等形式,普及脑卒中早期识别、科学干预知识,助力市民守护心脑血管健康。

卒中俗称“中风”,是常见的神经科急症,是脑血管在某一部位突然破裂或阻塞而引起的疾病,主要包括缺血性卒中和出血性卒中两大类。脑神经不可再生是脑卒中后致残的主要原因。如果卒中症状能够被早

期识别,患者在发病6小时之内被送达有救治卒中患者能力的医院,得到规范治疗,部分可以明显恢复甚至完全恢复,摆脱残疾的命运。

“及时发现卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早就医,治疗和康复效果就越好。我国广泛推荐‘中风120’口诀,‘1’代表看到1张不对称的脸,‘2’代表2只手臂是否出现单侧无力,‘0’代表聆(零)听讲话是否清晰。如果自己或他人突然出现以上任何一个症状,则有可能是卒中,要立刻拨打120急救电话,立即就医,开通脑血管,挽救脑细胞。”活动现场,医护人员认真向市民介绍中风早期识别的方法。

为提升辖区老年人健康保健意识,10月29日,市灯塔医院卒中中心医护团队还在市税务局老干部活动室开展了卒中预防知识等健康宣教活动,受到一致好评。



义诊现场(医院供图)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

强健骨骼 关键在“早”

骨骼是人体的“生命支柱”,其强健程度直接决定着我们一生的活动能力与生活质量。守护骨骼健康需贯穿生命全程,用科学方法筑牢健康根基。骨骼健康的关键在“早”,年轻时的营养与运动是中老年骨密度的“储蓄金”。

精准补营养:钙质是骨骼的核心营养素,每日足量的奶制品、豆制品、深绿色蔬菜摄入至关重要。维生素D能促进钙吸收,每天适量晒太阳是简单有效的获取方式。

坚持促骨运动:运动是骨骼的“最佳营养剂”。每周进行3次到5次负重运动,如快走、慢跑、跳绳等,能有效刺激骨骼,增加骨密度。

避开伤骨习惯:骨骼退化与长期不良生活习惯有密切关系,

减缓骨骼老化速度要戒烟、限酒,减少食用高盐食物,避免过量饮用咖啡、碳酸饮料,减少对骨骼健康的损害。

定期查骨密度:建议45岁以上女性、50岁以上男性每年进行1次骨密度检测,及早发现骨质疏松迹象,早干预、早治疗。

严防跌倒风险:居家环境需重点排查安全隐患,如清理地面杂物、固定松动的地毯、在卫生间安装扶手、保持地面干燥,从源头减少跌倒导致骨折的可能。

骨骼健康不是老年人的专属问题,无论处于哪个年龄段,均衡营养与科学运动都是不变的核心。守护骨骼健康,从现在开始,从日常点滴做起,让强健骨骼支撑我们拥有更高质量的生活。

(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

弘扬敬老美德 共庆重阳佳节

北关区老年人“庆重阳 走基层 扬美德”文艺演出活动成功举办

本报讯(记者 张武杰 通讯员 范海凤)岁岁重阳,今又重阳。10月25日下午,由北关区老年体协主办,北关区老龄事业服务中心、北关区老年体协歌唱戏曲协会、北关区曙光路街道办事处、北关区老年人文化体育大学堂共同承办的北关区老年人“庆重阳 走基层 扬美德”文艺演出活动在曙光小区举行。

简短的开幕式后,精彩纷呈的节目轮番上演。舞蹈演员们身着绚丽的

服装,迈着轻盈的步伐,翩翩起舞。她们用优美的舞姿展现了老年人的活力与风采,那灵动的身影、飞扬的裙摆,让观众沉浸在美的享受中。

合唱节目中,老人们用洪亮而深情的歌声,唱出了对生活的热爱和对祖国的赞美。他们的歌声整齐而富有感染力,传递着满满的正能量。每一个音符都饱含着他们对美好生活的向往,让现场观众为之动容。

“三句半”表演则以幽默风趣的

形式讲述生活中的点滴趣事,引得现场笑声不断。演员们生动的表演、诙谐的语言,让大家在欢笑中感受到了生活的乐趣。

戏曲节目将活动推向了一个新的高潮。老艺术家们字正腔圆的演唱和精彩的表演,展现了传统戏曲的独特魅力。他们用自己的方式传承和弘扬中华优秀传统文化,让年轻人领略到戏曲艺术的博大精深。

演出现场气氛热烈,观众的掌声

金秋送爽话重阳 家教传承暖桑榆

内黄县卫生健康委举办老干部迎重阳节暨家教课堂活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)丹桂飘香,又逢重阳。为弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,丰富老干部精神文化生活,同时交流学习科学的家教理念,10月27日,内黄县卫生健康委精心组织了一场别开生面的老干部迎重阳节暨家教课堂活动,邀请退休老干部欢聚一堂,共庆佳节、共话家常、共学家教知识。

活动伊始,内黄县卫生健康委党组成员、副主任翟丽丽向各位老领导、老前辈致以节日的问候和美好的祝愿,感谢他们为卫生健康事业发展作出的重要贡献,详细介绍了近年来全县卫生

健康工作的进展与成效,并认真倾听老干部们的意见和建议。

在家教课堂环节,具有丰富家教经验的5名同志走上讲台,为大家现场答疑。老干部们踊跃发言,分享自身家教理念,并展开热烈讨论,在思想碰撞中收获科学的家教知识。

此次活动不仅让老干部们在欢声笑语中度过了一个难忘的重阳节,感受到了组织的温暖,更通过家教课堂这一形式,将尊老敬老的传统美德与新时代的家庭教育理念相结合,为老干部们搭建了一个学习交流的平台,为卫生健康系统传承良好家风、弘扬文明新风注入了新的活力。



10月26日,2025年汤阴县贺“重阳”新时代“银龄行动”体育健身展演活动在该县人和公园举行。近500名老年志愿者通过健身操、太极剑、腰鼓、旗袍秀等16个精彩节目,多角度展示银龄风采。此次活动由该县文广体旅局主办,多支老年健身队伍参与,生动展现了当地老年人积极向上、老有所乐的精神风貌,营造出浓厚的全民健身氛围。图为活动现场。(本报记者 牛思明 摄)

架起健康桥梁 演绎幸福生活

滑县第三十四届老年人体育健身大会暨2025年“九九重阳”老年人健身月系列活动启动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 魏向东)为弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,满足广大老年人文化体育生活需求,进一步推动全民健身与敬老事业深度融合,10月23日上午,滑县第三十四届老年人体育健身大会暨2025年“九九重阳”老年人健身月系列活动启动仪式在该县新区体育场举行。

当“滑县第三十四届老年人体育健身大会暨2025年‘九九重阳’老年人健身月系列活动启动”的宣告声响彻体育场时,现场响起了热烈的掌声。随后,滑县老年人体育健身优秀节目展演的序幕拉开,来自滑县老年体协各专委会的表演者轮番登场,精彩节目接连上演。

健步走(持杖健走)专委会的健步走方队擎旗领航,步伐铿锵,尽显运动担当,成为现场一道亮丽的风景线。队员们双臂自然摆动,杖尖轻叩地面,与步伐默契呼应。广场舞专委会表演的《舞龙华夏》以优美的舞蹈、欢快的旋律,跳出老年人的理想,抒发老年人的情怀,用体育与艺术架起健康桥梁,演绎幸福多彩生活。

随后,太极拳专委会表演了八式太极拳,一招一式尽显精湛技艺与娴熟功夫,既彰显了传统体育项目的独特魅力,也展现了老年人良好的精神面貌。健身球操专委会表演的《一二三四歌》兼具趣味性、舒展性与安全性,健身效果显著,集健

身、养生于一体,深受中老年朋友喜爱。

空竹专委会在表演《万疆》时,队员们手臂轻扬,空竹顺着绳迹盘旋上升、缓缓回落,起落间行云流水,尽显悠然姿态。健身气功专委会在表演八段锦时,队员们抬手如托白云、落臂似拂清风,腰身随呼吸缓缓转动,每一个动作都像与空气温柔相拥,尽显舒展之美。健身鞭协会队员手中的健身鞭划出流畅弧线,如银蛇腾空,腕部发力间伴着清脆回响,将力量与柔美完美融合。柔力球专委会表演的自编套路《滑州明天更美好》,整齐划一、气势恢宏,队员们闪转腾挪,轻如燕子点水,尽显专业风采。

鼓点铿锵,气势如虹,鼓舞队的表演如万马奔腾震人心魄,瞬间点燃全场热情。最后,启动仪式在《滑州明天更美好》的嘹亮歌声里圆满落幕,悠扬的旋律回荡在体育场,既凝聚了老年人对生活的热爱,更彰显了滑县老年人体育事业发展的丰硕成果。

随着启动仪式的举行,滑县第三十四届老年人体育健身大会各体育健身项目交流活动与“九九重阳”老年人健身月系列活动将同步推进。相信在双方的共同努力下,这场“运动+敬老”的盛会将成为滑县文明建设与民生温度的鲜活注脚,让全民健身热潮与尊老敬老美德在这片土地上持续升温。