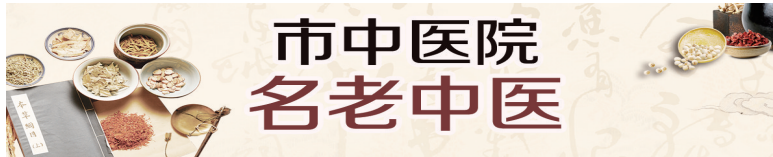


躬耕杏林书大爱 孜孜不倦佑健康

——记市中医院终身奉献奖获得者、副主任医师李玉梅



□ 本报记者 张武杰 文/图

李玉梅是市中医院终身奉献奖获得者,从医60余年来,她恪守学医初心,为无数患者解除了病痛。身为医者,她始终以一颗虔诚之心对待所热爱的中医事业,竭尽全力把自己掌握的中医精髓无私传授给青年一代医生。今天,记者将带您了解这位备受人们爱戴的名老中医,一起感受她的大医情怀。

在市中医院国医堂,年过八旬的副主任医师李玉梅退而不休,看病把脉,全神贯注。她急患者之所急,忧患者之所忧,想患者之所想,发挥几十年积累的临床经验,突出中医特色优势辨证施治,在帮助一位又一位患者重获健康的同时,也收获了来自他们的信赖,为此,还有患者特意送来“悬壶济世”牌匾以示感谢。

李玉梅出生于中医世家,曾任市中医院门诊主任、市气管炎研究所所长,还担任河南中医药大学兼职副教授。儿时的耳濡目染,让她对祖国博大精深的中医药文化产生了浓厚的兴趣,家人看诊,她时常立于一旁用心学习揣摩,想着自己长大了也要成为一名救死扶伤的好医生。

生。为此,她精读中医四大经典,逐渐精通了中医基础理论和相关专业知识。

“考入医学院后,起初我学的是西医,可是我实在割舍不下对中医的那份热爱,后来就参加了市卫生系统办的西医学习中医班,转行当了一名中医医生。”谈起自己的从医经历,李玉梅表示自己很幸运,能够师承省名老中医全时雨,后为省名老中医孙一民当助手,并参加了孙一民《临证医案医方》一书的撰写工作。“要想学好中医,经验很重要,有时候老师的一句话就胜读十年书。每次遇到疑难患者,我就格外留心,看老师如何辨证,如何遣方用药……这让我受益匪浅。”李玉梅笑着说。

通过长期跟随两位老师学习,李玉梅逐渐娴熟掌握运用老师的精方、验方、时方,同时注意了解古今民间有效验方,并在临床实践中,结合中医基础理论加以再实践、再提高,逐渐形成了自己独特有效的治疗方法。

“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚。如果人体的正气虚弱,抗病能力低下,就不足以抵御邪气,病邪就会乘虚而入。”李玉梅说,人体是一个有机的整体,



李玉梅在查询资料

合理调节情绪,保持积极乐观向上的心态,可以激发自身强大的免疫系统发挥效能,同时结合中医辨证论治、内病外治、内外合治,有助于带动身体整体机能恢复,达到事半功倍的效果。

寒来暑往,李玉梅凭着一腔热忱致力于守护人民群众身体健康,把自己最美好的年华都奉献给了中医事业。在她看来,医学需要传承,作为一名与中医药打了几十年交道的医务工作者,自己有义务将全部所学无私地教给更多热爱中医药文化的新一代,这样才能更好地造福

患者。

在成为市中医院首批研究生带教老师一员后,李玉梅开始把更多的精力用在传道授业上。通过言传身教,她把自己独到的诊疗经验倾囊相授,让年轻医生掌握到更多的医学知识,有效地提升了技术水平。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。在日复一日的奉献中,李玉梅收获了属于自己的幸福,虽然取得了很多成绩,但她始终没有停下脚步。如今,她依旧躬耕杏林,希望能继续为人民的医疗卫生事业作出新贡献,为百姓健康保驾护航。

5月15日~21日全民营养周

市疾病预防控制中心提醒重点关注——

《中国居民膳食指南(2022)》核心推荐

膳食指南是健康教育和公共政策的基础性文件,是国家实施《健康中国行动(2019-2030年)》和《国民营养计划(2017-2030年)》的一个重要技术支撑。为适应中国居民营养健康的需要,提高全民健康意识,帮助居民合理选择食物,减少营养不良和预防慢性病的发生,我国于1989年首次发布了《中国居民膳食指南》,并于1997年、2007年、2016年进行了3次修订,均由中国营养学会完成,原卫生部、原国家卫生计生委发布。为保证《中国居民膳食指南》的时效性和科学性,使其真正契合不断发展变化的我国居民营养健康需求,中国营养学会决定每五年修订一次,2020年6月召开理事会启动《中国居民膳食指南》修订工作。中国居民膳食指南修订专家委员会在分析我国应用问题和挑战,系统综述和荟萃分析科学证据基础上,于2022年4月26日上午正式发布《中国居民膳食指南(2022)》,提炼出了八条平衡膳食准则。

准则一 食物多样,合理搭配

核心推荐:
●坚持谷类为主的平衡膳食模式。
●每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
●平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
●每天摄入谷类食物200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。

准则二 吃动平衡,健康体重

核心推荐:
●各年龄人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。
●食不过量,保持能量平衡。
●坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最

好每天6000步。

●鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2天~3天。

●减少久坐时间,每小时起来动一动。

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐:
●蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
●餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
●天天吃水果,保证每天摄入200g~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
●吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
●经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐:
●鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120g~200g。
●每周最好吃鱼2次或300g~500g,蛋类300g~350g,畜禽肉300g~500g。
●少吃深加工肉制品。
●鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
●优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五 少盐少油,控糖限酒

核心推荐:
●培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25g~30g。
●控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。
●反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
●不喝或少喝含糖饮料。



●儿童、青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六 规律进餐,足量饮水

核心推荐:
●合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
●规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食,不偏食挑食、不过度节食。
●足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml。
●推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则七 会烹会选,会看标签

核心推荐:
●在生命的各个阶段都应做

好健康膳食规划。

●认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物。
●学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
●学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。
●在外就餐,不忘适量与平衡。

准则八 公筷分餐,杜绝浪费

核心推荐:
●选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
●食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
●讲究卫生,从分餐公筷做起。
●珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
●做可持续食物系统发展的践行者。

(市疾病预防控制中心)

远离幽门螺杆菌 守护胃健康

——访市第三人民医院消化内科主治医师宋永玲



宋永玲提醒大家做好预防(医院供图)

□ 本报记者 朱亚芳

人们常用“十人九胃”来形容胃部疾病高发,其中很重要的一个原因就是幽门螺杆菌在作祟。昨天,针对大众关心的幽门螺杆菌与胃部疾病的相关问题,记者采访了市第三人民医院消化内科主治医师宋永玲,请她为大家答疑解惑。

宋永玲介绍,幽门螺杆菌是一种螺旋形、微厌氧、对生长条件要求十分苛刻的细菌。1983年首次从慢性活动性胃炎患者的胃黏膜活组织中分离成功,是目前所知能够在人胃中生存的唯一微生物种类。世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单初步整理参考,幽门螺杆菌(感染)在一类致癌物清单中。

“幽门螺杆菌感染是慢性活动性胃炎、消化性溃疡、胃黏膜相关性淋巴瘤(MALT)淋巴瘤、慢性萎缩性胃炎和胃癌的重要致病因素。尤其是消化性溃疡患者的幽门螺杆菌感染率极高,根除幽门螺杆菌可促进溃疡愈合。”宋永玲表示,幽门螺杆菌是很多疾病发生的原因之一,除了引起消化系统疾病外,它还与过敏性疾病、哮喘等有关,这就需要大家对其引起足够的重视。

“幽门螺杆菌与胃癌的关系是人们关注的焦点,虽然它是胃癌发生的危险因素,但与细菌毒力强弱、个体差异以及其他因素密切相关。很多人体检时发现幽门螺杆菌呈阳性,但这并不表明一定会得这些疾病,要综合分析,不必盲目担心。”宋永玲表示,通常情况下,儿童也是幽门螺杆菌易感人群,但是儿童感染以后,引起严重疾病的概率相对来说比大人要小,一般不主张对14岁之前的儿童进行幽门螺杆菌检测。

关于幽门螺杆菌感染的途径,宋永玲表示:“人是该病菌的唯一传染源,传播途径是消化道。主要通过三种途径传播:口口传播,公用餐具、水杯、接吻、咀嚼食物哺喂幼儿等;胃口传播,胃酸反流到口腔,定植与口腔中的病菌感染了新的宿主;粪口传播,病菌随大便排出,食用了被污染的水或食物。”

在此,宋永玲也提醒大家,家族聚集性是幽门螺杆菌感染的一个显著特征,通过共同进食、共用餐具,会产生家族聚集现象。所以,对于幽门螺杆菌患者,要做到早发现、早治疗,其次提倡分餐制,加强饮食卫生,严格消毒管理,这样幽门螺杆菌就难以传播和生存,也就真正做到未病先防。

老人发病危及生命 医护救治争分夺秒



牛大爷和家人送锦旗表达谢意(本报记者 张武杰 摄)

本报讯(记者 张武杰)“感谢你们的救命之恩!真是太感谢了!”5月14日上午,安阳地区医院(东院区)心内三科/心脏康复科里暖意融融,82岁的牛大爷和家人难掩内心的激动,特地将一面印有“医术精湛 医德高尚”字样的锦旗送到该科主任、主任医师王奎和护士长陈现丽手中。

4月3日上午,牛大爷突发急性心衰,一场与生命赛跑的救援随即展开。从电话里得知患者情况后,安阳地区医院副院长、国家二级教授刘慧立即安排开通生命绿色通道,和王奎、陈现丽一起带领医疗团队严阵以待。正午时分,牛大爷在家人

护送下抵达医院,此时老人浑身大汗、脸色苍白、呼吸极度困难、收缩压205mmHg、舒张压120mmHg,心律接近200次/分钟,情况十分危急。时间就是生命,争分夺秒的抢救在心内三科/心脏康复科紧张上演。经过医疗团队近2个小时全力救治,老人脱离生命危险,转危为安。随后,经过该科医护人员精心治疗和悉心照护,牛大爷顺利康复出院。

“急性心衰发病凶险,时刻危及患者生命,患者和家属选择我们,是对我们的充分信任和肯定,我们将全力以赴为人民群众健康保驾护航。”王奎坚定地说。