

“患者需求就是我的努力方向”

——记全国第六批名老中医继承工作指导老师、市中医院妇产科原主任李光荣



□本报记者 郭新星

“您好，有什么不舒服，我来给您号脉……”7月14日，在市中医院妇科名中医工作室，全国第六批名老中医继承工作指导老师、市中医院妇产科原主任李光荣正在接诊。虽然此时已经临近11时，但前来就诊的人还很多，李光荣却始终耐心接诊。

临床工作近40载，李光荣一直保持着对医学科研创新的热情，潜心研究，积极探索，反复实践，研制出多种疗效确切的中药制剂，如益母净口服液、通乳合剂、参术固胎丸等，大大方便了患者。

“中医药是中华文明的瑰宝，蕴含着中华民族几千年的健康理念及实践经验，凝聚着中华民族的博大智慧。中医药以其在疾病预防、治疗、康复等方面的独特优势受到许多国家民众的广泛认可。”李光荣表示，中医妇科是中医药的重要组成部分，有着悠久的历史。近年，中医药发展步入了快车道，中医妇科也在不断传承创新中得到了长足发展。

李光荣说：“中医药要坚持传承精华、守正创新。我们要把中医的优秀理念和传统疗法传承并发扬下去。”因此，她在培养年轻医师方面

也是竭尽所能，通过自己的多年临床经验，抓好传帮带，坚持做好师承教育。去年，李光荣获河南省教科文卫体系“师带徒”标兵称号。

“作为李光荣工作室负责人，我一直受到李主任的影响，被她严谨务实、认真负责的工作作风所感动。李主任常年来对我悉心指导，我们也将不负李主任对我的期望和要求，为中医妇科的传承创新作出自己应有的贡献。”妇产科副主任、中医博士马媛媛说。

在工作中认真真、兢兢业业、任劳任怨……这是李光荣的“弟子”——该院妇产科副主任医师索素兰对恩师李光荣的深刻感受。李光荣的言传身教让她不仅在医术方面得到了长足进步，更在医德医风、爱岗敬业等方面收获良多。

“患者的就医需求就是我的努力方向，一切为了患者”，这是李光荣最常说过的一句话。由于深受患者认可，前来找李光荣看病的学生很多，对于每一位患者，她都做到一丝不苟地“望、闻、问、切”，往往几个小时都顾不上喝一口水。

作为妇产科的“领头雁”，李光荣在担任主任时把科室的重担担在了肩头、始终把患者放在心上。只要有



李光荣正在接诊患者(王露 摄)

急危重症患者，不论严寒酷暑、白天黑夜，只要患者需要，她总是随叫随到，哪怕节假日她也要到病房查看患者病情。

前些年的一天，该院妇产科住院患者特别多，医护人员人手不足。为了分担团队压力，李光荣带病坚持工作，连续几天一边输液治疗，一边为患者看病、做手术。然而由于劳累过度，她摔倒在工作岗位上，造成颅底骨折、脑脊液鼻漏。在养病卧床期间，李光荣仍牵挂着科室工作和患者，每天都数次打电话询问患者病情。在尚未痊愈之时，为迎接全省医疗质量检查，她又不顾家人和领导的

劝阻，毅然返回工作岗位。

曾有一个子宫切口疤痕妊娠大出血患者，辗转到市中医院妇产科就诊。当时患者情况非常凶险，李光荣立即组织人员进行抢救，连续十几小时守候在患者身旁，直至其转危为安。当李光荣拖着疲惫的双腿走出手术室，告知患者家属手术顺利时，家属都感动得说不出话来……

临床工作近40年来，李光荣践行医者初心使命，在平凡的医疗岗位上作出了非凡的成绩。她先后获得了全国五一巾帼标兵、河南省五一劳动奖章、五一巾帼标兵以及河南省三八红旗手、安阳市名中医等称号。



12. 老年人接种疫苗该怎样防止出现偶合反应？

首先，要客观认识什么是偶合症。

偶合症（偶合反应）是指疫苗接种过程中，受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期，疫苗接种后巧合发病。因此，偶合症（偶合反应）不是疫苗接种引起的，只是在发生的时间上有重合，但实际上偶合症的发生与接种疫苗无关，也不属于接种后的不良反应。

其次，要了解为什么老年人偶合症会相对高一些。因为，老年人随着年龄的增长，与成人和青少年相比，身体更容易出现一些健康问题，如有的伴有慢性基础性疾病、有的表现为慢性疾病的复发、有的因处在某种疾病的潜伏期而患病的风险增高等。

最后要强调的是，采取一些延缓接种的措施可以避免一些偶合症的发生，但是完全避免是非常困难的。采取延缓接种的对象可包括正在发热的病人、患有未控制的癫痫病患者、慢性疾病的急性发作期等，可以待症状消失或渡过慢性病急性发作期后，再考虑及时接种新冠病毒疫苗。



中国疾病预防控制中心

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

图说新闻

近日,市疾病预防控制中心、市卫生计生监督局对我市游泳场所开展现场环境和水质卫生监督监测工作,为市民游泳健身提供保障。

图为检测人员正在对游泳场所现场环境进行检测。

(朱彦萍 摄)



●专家话健康

炎炎夏日,如何预防冠心病

□张卫庆

三伏天气炎热，空气湿度大，含氧量低，再加上人体出汗水分大量流失，血液黏稠度增加，容易诱发冠心病。不仅体弱的老人，很多中年人甚至二三十岁的年轻人也会出现胸闷、气短、胸痛、呼吸困难、眩晕、疲劳等冠心病症状，因此我们要留心自己的身体状况，重视和预防冠心病，做到安全度夏。

夏季诱发冠心病的常见因素

1. 血压波动：季节变化会给血压带来一定的影响，很多高血压病人没有规范监测血压、定期复诊，没有及时调整药物剂量，导致血压不稳定。室外热浪滚滚，汗流浹背，人们回家后马上进入空调房间，由于室内外巨大的温差，再加上很多人喜欢喝大量冷饮，会使毛细血管立即收缩，血压波动激烈。炎热容易让人变得焦躁不安，情绪难以控制，导致血压急剧升高。高温天气也影响睡眠，身体无法得到有效的休息，常常处于疲惫的状态，也可导致血压不稳定。

2. 未及时补充水分：天气炎热，

出汗多，身体表面水分蒸发快，随着体内的水分不断减少，如果没有及时补充水分，血液越来越黏稠，血液流速变慢，容易导致血栓形成，诱发冠心病。

3. 体内循环紊乱：高温天气，容易引起人体内循环紊乱，交感神经兴奋，使动脉斑块变得不稳定，斑块脱落会导致血栓形成。

4. 无节制饮酒、夜宵：夏天很多人在结束一天繁忙的工作后，晚上会选择去大排档吃烧烤、喝冰镇啤酒，尤其是吃到后半夜，作息不规律，这种不良的生活习惯会加重心脏的负担。

夏季如何预防冠心病

1. 控制危险因素：冠心病是一种慢性疾病，常见危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、酗酒、睡眠障碍等。通过稳血压、降血脂、调血糖、戒烟、戒酒等方式，调整人体内环境，才能有效避免冠心病发作。高温只是一个诱发因素，最重要的是要积极控制危险因素。

2. 正确使用空调：要避免室内外温差过大，尤其要防止冷环境下突然出门遭遇高温，会引起血压剧变。不

可将室内温度调得过低，以室内外温差不过10℃为宜。使用空调时间不宜过长，进入空调房前，要将身上的汗擦干，出入空调室次数不宜过多。

3. 远离冰水，饮用温水：夏季天气炎热，许多人喜欢选择冷饮，一饮而尽，酣畅淋漓。但是突然饮用大量冰水，可导致心血管骤然收缩。临床上，每年夏季因为饮用大量冷饮而突发急性心肌梗死的不在少数。因此，最好饮用温水，保证每天补充水分2000毫升~2500毫升。

4. 平衡膳食，定时进餐：夏季宜选择高蛋白、易消化的食物，如鱼、鸡肉、牛奶、大豆等；宜吃植物油如：花生油、菜籽油、玉米油等；多食富含膳食纤维的粗粮、蔬菜，增加维生素的摄入；多食新鲜瓜果，控制甜食；低盐饮食。少吃煎、炸、熏、烤和腌制食品，用餐不宜过饱，可以少食多餐。

5. 早睡早起，适当午睡：合理安排日常起居，要坚持早睡早起，睡前不宜饱食，睡眠不宜穿过紧、过硬的内衣，更不要蒙头睡。研究表明，每日午睡半小时者冠心病死亡率减少1/3。因此，白天宜安排午觉时间，以不超过一个小时为宜。

6. 平衡心理，控制情绪：调查发现，冠心病发作诱因中情绪激动所占的比例很大，预防冠心病最重要的养生方法是情绪稳定、淡泊宁静。炎热让人烦躁不安、情绪激动，要注意适当调节，保持平和的心态。

7. 适量运动，强身健体：适量的体育锻炼可以改善心血管功能，使身体的血液循环和微循环得到改善。步行是最简单而安全的运动。步行可以使心脏收缩加强，心跳加快，血流加速，心脏血管冠脉的血流量也增多，这对心脏也是一种锻炼。老年人应避免冒热运动，宜选择晚上气温降低后运动。

8. 坚持服药，定时就诊：夏季燥热，食欲不振，不少患者会自行减药，甚至停药，从而诱发冠心病。夏季和冬季相比，用药数量会有所区别，建议定期进行体检、就诊，尤其感到身体有某些不适的人，在专科医生的指导下，对平时服用的治疗心血管病的药物作一些适当的调整，若外出旅行需随身携带硝酸甘油等抗心绞痛药物。

夏日炎炎，规律健康生活，科学防控，远离冠心病，安全度夏。

(作者系安阳市灯塔医院副院长、主任医师)