



# 守护青春脊梁 共筑健康未来

## “健康中国千县工程千医巡讲公益培训项目——知‘脊’少年百城计划培训中心”授牌仪式在市第三人民医院举行



本报讯(记者 朱亚芳)3月24日上午,“健康中国千县工程千医巡讲公益培训项目——知‘脊’少年百城计划培训中心”授牌仪式暨脊柱侧弯筛查与康复治疗基层医师培训会在我市心血管病医院(市第三人民医院)举行。

此次培训吸引了我市各级医疗机构相关专业医师近300人参加培训,旨在加强基层医师对脊柱侧弯的筛查与康复治疗能力,更好地为青少年脊柱健康保驾护航。

授牌仪式上,安工党河南省委专职副主委、知“脊”少年百城计划项目名誉主委花亚伟,中国初级保健基金会秘书长助理梁宏伟,知“脊”少年百城计划项目办公室主任何鹏飞以及市政府、市第三人民医院相关领导分别致

辞。随后,在与会人员的共同见证下,梁宏伟为市第三人民医院“健康中国千县工程千医巡讲公益培训项目——知‘脊’少年百城计划培训中心”授牌,标志着“健康中国千县工程千医巡讲公益培训项目——知‘脊’少年百城计划培训中心”在安阳正式落地。

脊柱健康作为青少年健康成长的关键一环,近年来日益受到社会各界的重视。脊柱侧弯作为影响青少年脊柱健康的主要问题之一,其发病率逐年上升,对青少年的身心健康产生了严重影响。因此,提高基层医师对脊柱侧弯的认知和治疗水平,对于降低发病率、改善青少年生活质量具有重要意义。“健康中国千县工程千医巡讲公益培训项目”正是针对这一问题而设立的公益项目。该项目通过组织专家团队深入基层开展巡讲和培训活动,帮助基层医师掌握脊柱侧弯等疾病的筛查和治疗方

法,提升基层医疗服务水平,为青少年脊柱健康提供有力保障。

此次在市第三人民医院设立知“脊”少年百城计划培训中心,不仅为基层医师提供了宝贵的学习机会,也为安阳市青少年脊柱健康事业注入了新的活力。市第三人民医院党委副书记、院长王国辉表示,知“脊”少年百城计划培训中心的成立,能够推动青少年脊柱健康知识的普及和宣传,让更多的人了解脊柱侧弯的危害和预防方法,共同为青少年的健康成长贡献力量。医院将在市委、市政府的正确领导下,在市卫健委的领导和支持下,积极提高脊柱侧弯筛查及康复治疗水平,适时开展脊柱侧弯筛查,降低我市脊柱畸形发病率,守护下一代身心健康贡献力量。

在随后的培训环节,中山大学附属第一医院王楚怀教授及市第三人民医院康复科主任栗清亮、康复科主管

授牌仪式现场(本报记者 朱亚芳 摄)

治疗师吴江云、疼痛科主任王志勇、肌肉科主任杨利民分别以《脊柱侧弯的评估与质控体系探讨》《康复医学科诊疗技术》《脊柱侧弯的运动疗法》《疼痛科基层实用技术培训》《浮针医学临床应用》为题,就脊柱侧弯的发病机制、临床表现、诊断方法以及康复治疗手段等进行了深入浅出的讲解。

市第三人民医院副院长李任增在接受采访时表示,我市今年已将脊柱侧弯筛查列入十大民生实事,这是市委、市政府关心爱护青少年健康的有力举措。近年来,市第三人民医院在脊柱侧弯筛查方面进行了人才培养、设备引进,软实力和硬实力都得到了提升。在此次培训会的基础上,通过各位专家的培训指导,医院将按照市政府要求,积极进行脊柱侧弯筛查等工作,为保护安阳青少年脊柱健康作出应有努力,为健康安阳增光添彩。

## 智能手机课堂 帮老人开启智能生活

本报讯(记者 张武杰 通讯员 蔡晋豫)“太好了,学会了微信视频,我以后就可以与孩子们经常联系了!”3月22日,北关豆腐营街道康庆中社区居民李阿姨拿着手机高兴地说。

为解决辖区老年人使用智能手机难的问题,豆腐营街道老年体育协会在康庆中社区举办了“智慧助老——智能手机课堂”,社工手把手教老年人学习使用智能手机。智能手机课堂的课程包括如何使用微信交友、发朋友圈、视频通话、付款、挂

号等内容。社工还针对老年人不同的关注点,手把手教他们如何使用手机拍照、录制视频、下载手机软件、使用抖音等,同时向老年人宣传防范电信网络诈骗的相关知识,帮助老年人提高反诈防骗的意识和能力,提升老年人使用智能手机等电子设备的信心。

豆腐营街道针对辖区老年人的需求,每周开设智能手机课堂,帮助老年人学习使用智能手机,让更多老年人用得上、愿意用、用得好的智能技术,逐步融入智能生活圈。

北关区彰北街道临府社区

## 义诊进社区 情暖聚人心

本报讯(记者 朱亚芳)“我们不仅为辖区居民持续提供体检服务,还每周五邀请医院专家前来坐诊,把好的医疗服务送到群众家门口。”3月22日,北关区彰北街道临府社区党支部书记、居委会主任郑昊表示。

为提高群众健康意识和预防疾病的能力,增进居民健康福祉,近日,临府社区联合相关医疗机构开展了“义诊进社区、情暖聚人心”活动,为辖区35岁以上患有高血压和糖尿病的居民、65岁以上老年人提供血压检测、血糖检测、中医问诊等义诊服务。

活动现场,坐诊专家耐心解答居

民提出的问题,讲解高血压、心脑血管疾病等预防知识,叮嘱大家要养成良好的生活习惯、健康的饮食方式,发现不适及时就医。

活动普及了健康理念,增强了居民健康意识,帮助居民养成健康的生活方式和习惯。该社区以创建“幸福和谐星”为依托,持续深化基层治理、链接社会资源,把服务送到群众家门口,切实提升辖区居民的获得感、幸福感。“自‘我为强市建设做贡献’大讨论启动以来,我们深入开展实践活动,强化与党建共建单位的交流合作,切实为群众办实事、做好事,持续推进社区‘五星’支部创建工作。”郑昊说。



3月22日,由内黄县卫健委主办、内黄县疾控中心承办的以“你我共同努力,终止结核流行”为主题的世界防治结核病日“宣传义诊活动在黄公园举行,多维度、全方位向广大群众普及结核病防治知识。图为活动现场。(本报记者 张武杰/文 通讯员 李纪法/图)

## 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

日常生活中,有时无法避免磕伤、摔破出血、烧伤、烫伤之类的小意外。较严重的伤口或肢体创伤如果没有得到及时处理,可能会引起感染等并发症。让我们一起学会简单处理伤口,减少并发症的发生。

## 如何正确处理伤口

□王永亮

处理伤口常用物品包括清洗消毒剂,如75%酒精、碘酊(或碘伏)、3%双氧水、2%红汞、0.9%生理盐水;敷料类,如纱布、棉球、棉签、绷带、胶布、创可贴等,还有换药用具。以上物品均建议到正规药店或医院购买。

关于新鲜伤口的处理。如果伤口不大,伤口边缘整齐、对合好,可以用棉签蘸双氧水清洗伤口,伤口周围用碘酊、酒精消毒,用创可贴覆盖伤口。如果伤口表皮剥脱,经清洗消毒处理后,盖上消毒纱布,用胶布固

定。如果伤口大、深或伤口边缘剥开,应去医院清创缝合。若为铁锈或污染物所致伤口,需去医院注射破伤风抗毒素,预防破伤风。

关于感染(或化脓性)伤口的处理,可分为普通伤口和感染伤口。处理普通伤口时,用蘸取碘酊或酒精的棉球消毒伤口周围皮肤,用3%双氧水或盐水清洗伤口,不要使酒精浸入伤口内,以免引起疼痛。根据需要进行加盖凡士林纱布或其他促进伤口愈合的纱布,再加盖3层至4层干纱布,用胶布或绷带包扎固定。感染重、脓多、组织发黑、有恶臭或敷料有绿色,

这几种伤口类型在家中处理有困难,应及时去医院治疗。

猫狗咬伤也需快速处理。如果被猫狗咬伤四肢,要在伤口上方结扎止血带,然后进行清创处理。要先用清水、盐开水或1:2000高锰酸钾溶液冲洗伤口,然后用碘酊或5%石炭酸局部灼烧伤口(其他部位的伤口处理同四肢)。伤势严重的应送医院急救,其余处理遵循狗咬伤处理原则。

若被狗咬伤,不管是疯狗还是正常狗,都应迅速就地用大量清水(10000毫升以上)冲洗伤口。若周围一时无水,可先用尿代替清水

冲洗,然后再设法找水,冲洗伤口要彻底。切记不要包扎伤口,就地、立即、彻底冲洗伤口是决定抢救成败的关键,切不可忘了冲洗伤口,或者马虎虎冲洗一下,甚至涂点红汞包扎好伤口就上医院,这是绝对错误的。

因交通意外或者其他原因导致如骨折、头颅损伤、胸部及腹部损伤的处理一定要慎重,要根据具体情况,及时拨打120或马上去医院处理,千万不要自行处理,以免造成严重后果。

(作者系安阳市人民医院普外二科主治医师)

## 专家话健康

## 手术麻醉前降压药需要停吗?

□刘俊波

现代社会“三高”人群占比较大,合并高血压的人越来越多,且有年轻化发展趋势。高血压是一种常见的心血管疾病,在手术及麻醉前,麻醉医生去病房进行术前访视,患者经常会问同样一个问题,手术麻醉前降压药需要停吗?

首先我们要了解高血压对手术麻醉患者有什么样的危害。众所周知,长期高血压会导致患者出现缺血性心脏病、心绞痛、左心室肥厚、脑血管疾病、肾功能不全等一系列并发症,其中手术麻醉中最主要的并发症就是脑卒中和心肌梗死。因此,治疗目标就是将血压控制到140/90mmHg以内。基于这个目标,原则上长期服用降压药的患者术前不应停药,应当服用到手术当日早晨,否则会导致麻醉插管和手术刺激,导致手术麻醉当日血压波动过大,增加并发症。专家建议,择期手术降压的目标:老年患者<140/90mmHg;中青年、合并糖尿病、合并

慢性肾脏病<130/80mmHg;ACC/AHA的指南中建议重度高血压(≥180/110mmHg)应延迟择期手术,争取时间控制血压。急诊手术患者:在做术前准备的同时,适当降压。如果血压≥180/110mmHg,要在严密监测下行控制性降压,调整血压到140/90mmHg左右。情况较为复杂的患者,建议请心血管内科医师联合会诊。

术前高血压药是否停用?具体以目前常用的降压药物为例:

利尿剂:利尿剂包括保钾利尿剂(螺内酯)和排钾利尿剂(呋塞米、氢氯噻嗪等),术前要注意血钾的浓度,防止电解质紊乱引起心律失常。利尿剂类降压药术前2天至3天停用,围术期间严密监测血钾等电解质。

β受体阻滞剂(普萘洛尔、美托洛尔):术前突然停药,可能会引起术中心率反跳,因此术前不必停药,围术期间要继续服用此类药物。

Ca通道阻滞剂(硝苯地平、维拉帕米):术前不必停药,但需关注患者的心率,硝苯地平可能会引起反射性

心率加快,而维拉帕米则起负性肌力作用,引起心率减慢甚至传导阻滞。

血管紧张素转换酶抑制剂ACEI(卡托普利):术前是否停药主张不一,但ACEI有轻度保钾作用,长期服用此类药物需关注患者血钾情况。

血管紧张素受体阻滞剂ARB(缬沙坦):ARB类药物同ACEI类药物相似,是否停药主张不一,术后需密切关注血压,防止术后低血压造成心血管并发症。

交感神经抑制剂(可乐定):为避免突然停药引起血压反跳,故术前不需要停药。

肾上腺素能神经抑制药(利血平):因利血平可以阻止肾上腺素能神经末梢介质储存,将有升压作用的介质耗竭,故长期服用利血平、北京降压0号的患者应停用此类药物1周。

手术当天降压药怎么吃?具体需根据手术大小、病人全身情况和靶器官受累程度而定。因此,择期手术病人入院前最好咨询一下麻醉医生术前用药是否需要调整,免得到时因停药

而延期手术。

通用的方法是如果可以含服药物就含服,如卡托普利、硝苯地平,舌下含服;如果不行,就用少量的清水送服。一般择期手术的话,从病人早晨起床到开始麻醉,大概需要2个小时甚至更长的时间,一般情况下,这些清水早已被胃黏膜吸收。目前新禁食指南规定,术前2小时可以进水或清饮料。若病人不能进食,如进行胃肠道手术,医生会根据患者血压的情况,静脉用药或在手术过程中给予静脉应用降压药物,以保障术中的血压平稳。

麻醉不仅在于保证患者术中无痛,更重要的是确保患者在手术过程中血压、心率等各项生命体征平稳,为手术的顺利完成提供保障。

(作者系安阳市第三人民医院麻醉科主治医师)

## 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 戒烟后身体的变化

吸烟最大的危害在于对血管的损害。烟草中的有害物质比如最为人们所熟知的尼古丁被吸收入血液后不断刺激血管内皮,使之受损,为脂肪的沉积创造条件,进而通过一系列炎症反应使脂肪发生变性,血管的正常功能受到影响,导致供血障碍,组织器官因缺血缺氧不能正常发挥功能,使自身抵抗不良因素的能力下降,长此以往就会有病变发生。研究显示,戒烟后有害物质不再进入血液,机体的内环境得以改变,机会迅速作出反应。

戒烟后3个小时起,心血管系统即会有明显的反应,如心脏的收缩与舒张更完全,全身血液循环加速而流畅,给组织器官的供血加强,虽然你可能感觉不到,但这种改变确实发生在。

戒烟3天至一周,肺部血管所受的烟草刺激消失,肺部组织细胞炎症反应得到有效控制,原来咳嗽的现象得到明显改善,特别是经过一夜休息,积存在气道中的痰液大量减少,晨起咳嗽咳嗽现象大为改观甚至消失。

戒烟1个月至3个月,机体外周血管所受不良刺激消失,血运得以改善,供体逐渐增加,原来暗淡的皮肤变得红润而有光泽,整个人看起来更有精气神。

可以说只要戒烟,机体立即就会有获益,但要想修复原本已受到的损伤,则不是短时间内可以完成的,有些甚至终生都不可能得到修复。

例如,吸烟对胰岛细胞的损伤,由于胰岛细胞是不可再生的,戒烟只能让胰岛细胞不再有新的损伤发生;吸烟导致的动脉粥样硬化及斑块,由于血管的正常结构已经被脂质化的脂肪破坏,无法逆转,戒烟只能避免粥样硬化及斑块的进展。大量的医学研究与临床实践证实,戒烟大约30年后,对心血管的影响才会和不吸烟者相近,因为在这些年中,虽然吸烟的危害不复存在,但已经受到损害的细胞的修复进展缓慢,加之与不吸烟者共同存在因年龄增长发生的自然老化,因此往往需要30年左右的时间才能消除以往吸烟带来的损伤。

需要特别提醒的是,戒烟年限越长,戒烟年龄越晚,这个年限还会相应延长,40岁前戒烟与60岁后戒烟,两者获益相差甚远,这也再次提醒吸烟者,越早戒烟受益越大。在如何帮助戒烟者修复、减轻长期吸烟对心脑血管造成的危害方面,有研究人员给出了一些建议,比如戒烟者每天吃一个苹果、几个猕猴桃或西红柿,日常饮食多吃香菇、洋葱,每天摄入不少于500克的新鲜蔬菜等,都有助于改善心脑血管的功能,使戒烟有更大的获益。但无论怎样,及早戒烟都是明智之举,什么时候戒烟都不晚。

(本报记者 朱亚芳 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