

安阳市中医院锦旗背后的故事

开栏的话

在医生和患者之间,有一种特殊的纽带,它超越了简单的治疗与被治疗的关系,这份关系温暖而深刻,是情感与理解的交融,是医疗领域中宝贵的财富。每一面锦旗、每一封感谢信的背后,都有一个感人至深的故事,它们或许平凡,却充满了力量。这些故事是医患之间相互理解、相互支持、相互信赖的见证,它们让我们相信,在充满挑战的医疗领域里,爱与温暖始终不曾缺席。

我们将通过《安阳市中医院锦旗背后的故事》这个栏目,讲述这些故事,传递这些情感。我们希望能让更多人看到医护人员的辛勤付出和无私奉献,感受到患者和家属的感激与信任。同时,我们也希望通过这些故事,促进医患之间的沟通与理解,共同构建一个更加和谐、温暖的医疗环境。我们期待着与您一起,见证更多医患之间的暖心事儿。让我们携手并进,用爱心和温暖驱散病痛与阴霾。

精心治疗获赞誉
——记发生在市中医院康复科的暖心故事

□本报记者 朱亚芳

“非常感谢他们,感谢市中医院康复科医护团队在住院期间给予我专业的治疗和精心的照顾。现在,我的腿行走已经完全不受影响了,是他们让我在漫长的康复过程中重新找回了信心。”6月12日,年轻的于先生满面笑容,手持一面绣有“医德高尚尽职尽责 医术精湛杏林春暖”字样的锦旗,带着一封热情洋溢的感谢信,走进了市中医院康复科。他激动地向市中医院康复科医生黄磊和康复科医护团队表达感激之情。

原来,于先生因一次意外导致右侧胫腓骨骨折,手术后3个月仍右膝关节屈伸不利,行动受限,需依靠轮椅出行。在他倍感煎熬的时候,市中医院康复科的医生们伸出了援手。

“3月份刚入院时,患者总是愁容满面,对病情充满了焦虑。”作为患者的主治医师,市中医院康复科医生黄磊看出了他的心思,便不断鼓励他,“别担心,我们会竭尽全力帮你恢复的。”黄磊的话像一缕阳光照进了于先生的心田,让他看到了希望。

治疗过程中,黄磊针对患者的具体情况,制订了一套个性化的治



黄磊医生为患者治疗(医院供图)

疗方案。首先是对患侧踝关节进行放松治疗,防止黏连和血栓的形成。前期治疗中骨折处疼痛明显,针对患者耐受性适时调整治疗强度。治疗时,康复科医生对于先生耐心讲解并安慰他:“坚持一下,胜利就在前方。”这些鼓励的话语给了于先生莫大的动力。

随着治疗的推进,医生开始帮助患者强化右下肢力量。运动训练后,于先生的患处容易出现肿胀,他再次陷入了焦虑,担心自己的康复之路就此止步。“黄医生告

诉我,这在康复过程中很常见,让我不要灰心。”于先生感激地说,“后来的治疗过程中使用了特色中医治疗方法,肿胀症状果然得到了缓解。之所以现在我的腿能恢复得这么好,离不开市中医院康复科团队的鼓励和帮助。”这种以人为本的服务理念,让于先生感受到了家的温暖和亲人的关怀。

“针对患者康复过程中出现的问题,我们使用特色中医治疗方法,辩证使用自拟中药汤剂,投入熏洗机中对患侧治疗,能起到良好

的消肿止痛效果。”黄磊介绍,“同时,在住院期间结合内服汤药和针灸治疗等,为患者调整体质,成功解决了他的乏力、纳差、失眠等症状。”

经过一段时间的治疗,于先生的病情逐渐好转。从坐轮椅到后来的拄拐行走,再到现在的正常行走,每一步都凝聚了康复科医护团队的辛勤付出和不懈努力。看到自己的进步,于先生激动不已,对康复科医护团队充满了感激。于先生说:“感谢市中医院康复科全体工作人员,是他们精湛的医术和无私关怀让我顺利康复。黄磊医生作为我的主治医师,尽职尽责、心系患者,给予了我莫大的帮助。他不仅工作时间对我悉心治疗,还常常利用宝贵的个人休息时间耐心细致地解答我的疑惑,不仅具备高超的业务技能,还关注患者的心理健康,我真的非常感动。”

红彤彤的锦旗,沉甸甸的责任。当接过锦旗时,黄磊感慨地说:“患者的康复是我们最大的心愿,也是我们不断前进的动力。这面锦旗不仅是对我们工作的肯定,更是一份信赖和责任。我们将继续努力,不断提升诊疗技术和服务水平,为更多患者带去健康和希望。”

专家话健康

拇趾越长越歪,到底是什么病?

□张存祥

拇外翻,俗称为“大脚骨”,是一种常见的前足畸形,是指拇趾偏离中线,向外倾斜大于正常生理性拇外翻角度,同时拇趾在纵轴上向外略有旋转畸形。畸形形成后,可在拇趾跖趾关节内侧骨性凸起形成疼痛性滑囊,即拇囊炎,影响穿鞋和行走。18岁~65岁成年人的发病率约为23%,成年女性发病率约为30%。

拇外翻的发生与穿鞋习惯有关,但畸形并不仅仅与鞋子有关,还与其

他众多因素有关,包括遗传、解剖异常及其他疾病,如类风湿关节炎、扁平足等。

拇外翻表现为拇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜,关节内侧出现明显的骨赘。骨赘处软组织因长期受鞋子摩擦、挤压而出现红肿、积液,称为拇囊炎,患者感觉疼痛,常伴有其余足趾的畸形和前足痛等症状,如疼痛性肝脏、跖趾关节脱位等。

拇外翻治疗时,可应用活血化瘀类中药及非甾体抗炎止痛药物对症治疗。同时,患者要选择低跟、足趾宽松、柔软的鞋,有助于减轻症状。

对于大多数拇囊畸形患者来说,保守治疗的目的在于缓解症状。经保守治疗无效者可采用手术治疗,常见的手术方式包括远端组织手术、截骨术等。

对于已经出现轻微拇外翻的患者要注意以下事项,避免外翻症状持续加重,影响足部的美观。首先,选择一双具有足够空间、舒适度高、鞋底较软、鞋跟适中的鞋子,以减少对脚趾的挤压和摩擦。其次,走路时保持正确的姿势,即抬头挺胸、收腹提臀,脚尖向前,以减少对脚趾的压力,且应尽量避免长时间站立或负重行

走。第三,适当的足部锻炼可以增强脚趾周围的肌肉和韧带力量,改善血液循环,缓解拇外翻的症状,例如练习用脚趾夹毛巾或小球进行锻炼。对于轻度拇外翻患者,可以使用矫形器或矫形鞋垫来改善脚趾的位置和姿势,减轻疼痛和不适感。

(作者系滑县新区医院骨伤二科主治医师)

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



→广场舞凭借其独特的魅力,深受老年人喜爱,不仅丰富了老年人的精神文化生活,也让他们在社交中找到了快乐。6月14日,在人民公园广场上,随着欢快的音乐节奏,老年人迈着整齐的步伐舞动起来,脸上洋溢着幸福的笑容,仿佛找回了年轻时的激情和活力。

(本报记者 朱亚芳 摄)



←6月15日,滑县老年体工委乒乓球专委会在该县大河乒乓球俱乐部举行第二季度赛事活动,丰富老年人文体生活,助力全民健身运动开展。赛事通过随机抽签的方式,组建了16支队伍展开双打比赛。经过激烈角逐,决出了前三名。

(尚红光 摄)

图说新闻

滑县健身大学

举行学员太极扇考核暨毕业典礼

本报讯(记者 张武杰)6月15日清晨,迎着夏日的第一缕阳光,滑县健身大学九班的全体学员身着统一服装,在该县新区练习点集合列队,参加太极扇考核和毕业典礼。

3月下旬,学员们开始学习太极扇的课程。在段四海老师带领下,通过两个多月的认真学习和刻苦训练,学员们熟练地掌握了动作要领和配乐要点。

当日6时,随着铿锵有力的音乐响起,学员们精神抖擞,整齐划一,圆满完

成动作,顺利通过考核。

毕业典礼上,王好勤校长分享了两个小故事,鼓励学员每天进步一点点,圆满达到自己的期望目标。李宏宇老师满怀深情,总结了三年来学员们学习的点点滴滴,激动之情溢于言表。

师生们一路同行,携手度过了三个春夏秋冬。学员们由衷地感谢滑县太极拳协会健身气功协会搭建的平台,让大家有缘聚在一起。各位老师不辞辛苦,精心、细心、耐心地道授授业解惑,让大家感受到健身的幸福和快乐。



毕业留念(刘广福 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

小小一支烟 危害千千万

关于吸烟的事实

根据发布的《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人数超过3亿,15岁及以上人群吸烟率为26.6%,其中男性吸烟率高达50.5%。我国每年超百万人死于烟草危害,因二手烟暴露导致的死亡人数超10万。

烟内所含的有害物质

1.尼古丁
尼古丁又称烟碱,是一种无色透明的油状挥发性液体,具有刺激的烟臭味。一支烟中的尼古丁可以毒死一只小白鼠,25支烟中的尼古丁可以毒死一头牛,40毫克~60毫克纯尼古丁可以毒死一个人。

2.烟焦油
烟焦油是一种棕黄色具粘性的树脂,俗称“烟油子”。烟焦油含多种致癌物,而且可附着于吸烟者的气管、支气管和肺泡表面,产生物理、化学性的刺激,损害人体的呼吸功能。

3.苯并芘
苯并芘是强致癌物。它还存在于煤、石油、天然气中,但可被大气稀释。香烟中的苯并芘被吸烟者直接吸入或弥漫于室内,浓度很高。燃烧一包香烟后,可产生0.24微克~0.28微克苯并芘。一个每天吸20支烟的人,一年吸入的放射性元素的辐射量,相当于吸烟者1年拍了300张X线胸片。

4.其他有害物质
烟草中含有砷、汞、镉、镍等有害金属,同时其中还含有多种有害成份,如二甲基亚硝胺、甲基乙基亚硝胺、二乙基亚硝胺、亚硝基吡咯烷、联氨、氯乙烯、尿烷等;甲基苯醇、脂肪酸等;一氧化碳、氰化物等。

吸烟的危害

1.吸烟与火灾
在学校内,因吸烟产生的火灾数不胜数。烟头表面温度为300℃,最高温度可达700℃。宿舍内堆放的易燃易爆物品居多,只要达到着火点,就会引起火灾。尤其是吸烟后未及熄灭的烟头,更容易引燃屋内、阳台的衣物,导致校园火灾的发生。即使是烟灰落在床铺上,也能在几秒内点燃整张床,让你没有时间躲避,被烧伤或者衣服迅速着火。更可怕的是,床垫会迅速产生大量烟雾,导致学生很快被烟雾淹没,假如来不及反应则会产生更加严重的后果。同时,由于春季干燥、多风,如果将未熄灭的烟头、火柴扔到可燃物里,如废纸篓、柴草垛等,烟头慢慢燃烧,一起起火灾就在不经意中发生了。

2.吸烟与疾病

香烟中的尼古丁和一氧化碳会影响心脏机能。吸烟者患心脏病的概率比不吸烟者高三倍。如果你有高血压、糖尿病或胆固醇过高等病症,吸烟会加速冠状动脉硬化,形成冠心病。吸烟者的气管及肺部受到长期刺激,会引起慢性支气管炎及肺气肿,导致气促和气喘。吸烟也会削弱肺部防护系统,增加患上肺炎的概率。

3.吸烟缩短寿命

医学研究曾证明,吸烟者的平均寿命比不吸烟的人短三年。肺癌、慢性支气管炎和肺气肿会令人缠绵病榻,痛苦万分。

哪些情况容易引起火灾

1.躺在床上或沙发上吸烟。
2.漫不经心,不分场合,随手乱丢烟头和火柴。
3.叼着香烟寻物时,烟头掉落在可燃物上引起火灾。
4.不看场合地点,乱磕烟灰引起火灾。
5.在匆忙时把未熄灭的烟头塞进衣服口袋,结果引燃衣服而起火。
6.把点燃的香烟随手放在可燃物上,人离开时烟头未熄灭而引起火灾。

7.使用打火机不当引起火灾。

戒烟小技巧

1.下定决心
明确戒烟的原因,强化戒烟的意愿,扔掉所有烟草制品和与吸烟相关的用具。
2.他人帮助
告知家人、朋友和同事,你正准备戒烟,请他们不要给你递烟。可以设置适当的奖惩制度,亲朋间互相监督,适当鼓励,共同戒烟。
3.制订计划
制订周密详细的戒烟计划,循序渐进,减少吸烟数量。可以在纸上写下戒烟的理由,随身携带,时刻告诫自己。
4.转移注意
当你想抽烟时,可以适当多喝水,多吃水果蔬菜,用其他活动代替吸烟,例如游泳、跑步,避免将心思停留在吸烟上,每日坚持运动。
5.医疗帮助
当你觉得戒烟困难时,可以找专业医生进行治疗。
不起眼的小小烟头,也会导致校园火灾的发生。让我们共同行动起来,拒绝烟草,珍爱生命,减少疾病,保持健康,共创一个没有烟雾的家园!

(本报记者 张武杰 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