

以服务铸口碑 以专业护健康

市中心人民医院心脏大血管外科为患者精准“瘦心”

本报讯(记者 崔圣驰 通讯员 沈伟坤)近日,市中心人民医院心脏大血管外科凭借专业的诊疗水平、细致的服务保障,成功为一名心血管疾病患者提供了优质诊疗服务,用责任与温情守护患者健康,赢得了患者及家属的认可。



该患者因肥厚梗阻性心肌疾病引发不适,前往市中心人民医院心脏大血管外科就诊。科室医护团队始终坚守“以患者为中心”的服务理念,第一

时间关注患者诉求,耐心倾听其身体不适与就医顾虑,充分兼顾患者的身心感受,全程给予细致的沟通与心理安抚,有效缓解了患者的紧张情绪,

让患者在就诊初期便感受到满满的关怀。

为给患者提供最安全、最适宜的诊疗,心脏大血管外科主任王桂亮带领医疗团队,秉持严谨负责的态度,结合患者身体状况展开全面、细致的评估,最终为其定制了微创诊疗方案。同时,团队主动联动超声科、麻醉二室等相关科室开展多学科会诊,充分发挥多学科协作优势,围绕诊疗细节与服务保障反复研讨、优化方案,确保每一个诊疗环节都科学规范、精准可控,切实为患者的诊疗安全保驾护航。

医护团队将优质服务融入每一个细节,从术前指导、术中陪护到术后护理,每一个环节都做到细致入微、精益求精。术前,医护人员耐心为患者及家属讲解诊疗流程、注意事项,逐一解答各类疑问,消除大家的顾虑;术中,多学科医护人员默契配合、精准协作,全程密切关注患者状态,提供全方位的医疗保障;术后,护理团队结合患者

恢复情况,制定个性化康复指导方案,细致做好日常护理、病情监测与康复科普工作,用专业与温暖助力患者稳步恢复。

一直以来,市中心人民医院心脏大血管外科始终坚守医疗初心,聚焦患者健康需求,将优质服务理念贯穿诊疗全过程,不断优化服务流程、提升服务质量。科室注重多学科协作机制建设,常态化开展医护服务培训,持续强化医护人员的专业素养与服务意识,致力于为每一位患者提供更贴心、更优质、更高效的医疗服务,以更优质的服务、更严谨的态度、难点问题。

科室相关负责人表示,心脏大血管外科将继续秉持“以患者为中心”的服务宗旨,在精进医疗服务能力的同时,进一步优化服务细节、完善服务体系,以更优质的服务、更严谨的态度,守护四平及周边地区百姓的心血管健康,为区域医疗服务高质量发展注入强劲动能。

多科同心施妙术 高龄老者焕新生



本报讯(记者 魏静)高龄患者手术,历来是外科领域的高难度挑战。高龄老人身体机能衰退、基础疾病繁多,手术麻醉、术中操作、术后恢复每一环都暗藏风险,对医疗技术、方案规划和护理服务都是极大的考验。近日,市第一人民医院脊柱关节四肢外科联合多学科医疗团队,凭借精湛的诊疗技术、周密的术前预案与精细化人文医疗服务,成功为一名94岁高龄股骨粗隆间粉碎性骨折患者实施微创手术,助力老人平安渡过难关。

据悉,该患者为94岁女性,在家中不慎摔倒后,左侧髋部出现剧烈疼痛,无法正常站立、活动。家属紧急将老人送至市第一人民医院就诊,经系统检查,确诊为左侧股骨粗隆间粉碎性骨折。

相关科室在进一步术前综合评估发现,患者年事已高,全身各项身体机能大幅衰退,且长期患有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础疾病,心肺功能薄弱,手术耐受度极低,术中麻醉意外、术后感染及各类并发症风险显著高于普通患者。而若采取传统保守治疗,患者需长期卧床静养,极易引发坠积性肺炎、下肢深静脉血栓、压疮、肌肉萎缩等致命并发症,不仅康复周期漫长,还会严重影响晚年生活质量。两难的治疗局面,为临床诊疗带来极大挑战。

为最大限度保障老人生命安全、规避诊疗风险,医院第一时间启动多学科会诊(MDT)机制,由脊柱关节四肢外科牵头,联合心血管内科、麻醉科、内分

泌科等多个科室专家,针对患者高龄、多病共存、身体耐受度低的复杂病情,开展全方位、精细化评估。团队逐一研判手术难点、麻醉风险及术后康复隐患,反复优化诊疗细节,最终为患者量身制定了闭合复位髓内钉内固定微创手术方案,在精准治疗的同时,最大程度减少手术创伤、缩短术后恢复周期。

术中,各学科团队密切配合、精准操作,全程严密监测老人生命体征,精准完成骨折复位、髓内钉固定等关键操作,整套手术平稳有序、顺利完成,成功攻克了高龄、多基础病叠加的手术难关。

术后,医护团队为老人制定了个性化抗感染、控基础病、康复护理一体化方案,全天候精细化监护护理。在专业诊疗与悉心照料下,老人恢复效果远超预期,术后短短数日,髋部疼痛完全消失,可自主进行床上活动,身体各项指标稳步好转。

看着老人日渐康复、状态越来越好,患者家属满心感激,对医院的医疗技术和服务态度连连称赞:“原本特别担心老人年纪太大扛不住手术,没想到恢复得这么快、这么好,真的太感谢全体医护人员了!”家属的真挚认可,也是对医护团队精湛专业能力的肯定,也是医院暖心医疗服务的生动缩影。

市第一人民医院将持续深耕老年骨科诊疗领域,不断优化高龄患者救治体系,以更专业的技术、更优质的服务,为辖区老年群众的健康保驾护航。

科普乳腺知识 守护巾帼芳华

本报讯(记者 魏静)为进一步强化女性乳腺健康防护意识,普及乳腺疾病规范化防治知识,帮助广大女性掌握科学的自我保健方法、树立正确的健康观念,5月21日,市妇婴医院乳腺外科主任李东阳受邀走进市社会保险事业管理局,为在岗女职工开展了一场主题为“关爱乳腺健康,从认识乳腺癌开始”的专属健康科普讲座,把专业、实用的健康知识送到职场女性身边。

讲座现场,李东阳结合多年临床诊疗经验,摒弃晦涩的专业术语,用通俗易懂、贴近生活的语言,从乳腺癌发病现状、疾病定义、临床发病特点等基础内容切入,系统拆解了诱发乳腺癌的各类高危因素,涵盖月经史、生殖情况、饮食习惯、激素水平、精神情绪、乳腺良性病史及遗传因素等多个维度。同时,针对当代职场女性工作压力大、生活节奏快、久坐少动、作息不规律的职业特点,重点剖析了乳腺癌发病年

轻化、职业化的发展趋势,着重讲解了长期焦虑、熬夜失眠、高脂饮食、情绪压抑等不良生活方式对乳腺健康的危害,让在场女职工深刻认识到日常健康防护的重要性。

围绕乳腺疾病“早发现、早诊断、早治疗”的核心防治原则,李东阳详细讲解了乳腺癌一级、二级预防的核心要点。结合真实临床案例,他现场示范了标准的乳腺自我检查手法、检查时间及注意事项,直观易懂、实用性极强。同

时,针对不同年龄段女性定制专属筛查方案,明确科学筛查标准:40岁以下女性建议每年开展一次乳腺超声检查;40岁以上女性每1至2年进行乳腺钼靶或核磁共振检查,配合肿瘤标志物定期监测,实现全方位、常态化筛查。

针对大家普遍关注的乳腺增生、乳房结节、乳头溢液等高发乳腺问题,李东阳逐一答疑解惑,精准纠正了“所有乳腺增生都会癌变”等大众常见认知误区,引导女职工们科学看待乳腺良性疾病,摒弃盲目焦虑、过度治疗的错误心态,建立理性、科学的健康认知。

讲座尾声,现场女职工结合自身身体状况,踊跃咨询日常乳腺养护、结节随访、疼痛调理等各类健康问题。李东阳一对一耐心答疑、细致分析,为大家提供个性化、针对性的健康指导

和诊疗建议,现场互动氛围热烈浓厚。大家纷纷表示,本次讲座内容干货满满、贴合职场需求,既普及了专业的乳腺健康知识,又掌握了实用的自查、筛查方法,有效提升了自身健康防护能力,受益匪浅。

此次乳腺健康科普进机关活动,是市妇婴医院践行“健康中国”战略、常态化推进健康知识普及行动的重要举措,也是医院发挥专科资源优势、延伸优质医疗服务、服务民生健康的生动实践。市妇婴医院将持续聚焦群众健康需求,依托各科室专业诊疗优势,持续开展多样化、精准化的健康科普公益活动,主动下沉优质医疗资源,把科学的健康理念、实用的防护知识、贴心的医疗服务送到千家万户,全力守护广大女性身心健康。

健康365

养骨护关节 健康度晚年

本报记者 魏静

生活中,多数人应对骨质增生的方式十分单一,大多依靠止痛药、外用膏药临时镇痛。痛了就用药,不痛就停药,这种“治标不治本”的方式,不仅无法根除病痛,还会让病情反复迁延、持续加重。近日,记者走进市骨伤医院,采访到该院院长、国务院政府特殊津贴专家王守永,介绍骨质增生相关健康知识。

王守永说,生活中很多人存在认知误区,认为骨质增生就是骨骼长出多余的骨刺,只要剔除骨刺就行。事实上,这种认知十分片面,也是多数人调理无效的重要原因。

骨质增生并非病理性异物增生,而是人体骨骼老化、机能退化的正常生理现象。随着年龄增长,人体关节软骨慢慢磨损、变薄,关节稳定性大幅下降。为了稳固关节结构、维持机体正常活动,人体体会自主产生骨质增生,通过增大骨骼受力面积、代偿性保障关节运转。

临床数据证实,增生的骨质本身并不会引发疼痛。真正导致关节酸痛、僵硬麻木、活动受限的根源,是增生骨质压迫周围肌肉、韧带与神经,引发局部炎症水肿、经络瘀堵,完全契合中医“不通则痛”的核心病机。

单纯药物止痛,只能短暂压制表面痛感,既无法修复受损的关节软骨,也不能调理内在脏腑亏虚的问题。一旦劳累、受凉,骨痛就会反复发作。与此同时,长期服用止痛西药,还会持续损耗脾胃、肝肾功能,伤身耗气,这也是骨质增生久治不愈、反复复发的症结。

中医辨证溯源:痛在关节,根在脏腑

中医将骨质增生归属于“骨痹”

范畴,明确其核心病机为本虚标实:关节疼痛、僵硬是外在表象,脏腑失调、气血亏虚才是内在病根。

中医经典有言:“肾主骨,肝主筋”。肾精充足,骨骼才能坚韧强健;肝血充盈,筋脉方可柔韧舒展。中老年人肝肾机能自然衰退,肾精亏虚无法濡养骨骼,肝血不足难以滋养筋脉。筋骨失去气血滋养,关节软骨加速磨损退化,最终诱发骨质增生、关节退变。

而风寒湿邪入侵、气血瘀滞不畅,是骨痛急性发作、反复加重的直接诱因。日常不注重关节保暖,风寒湿邪侵入骨关节;加之长期久坐久站、过度劳累负重,都会导致关节经络气血运行受阻,瘀血、寒湿堆积阻滞经脉。这也是多数人阴雨天、降温换季时,关节酸痛僵硬明显加剧的核心原因。

由此可见,调理骨质增生绝不能只盯着“止痛”。唯有兼顾即时舒缓不适、调理脏腑本源,遵循中医标本兼治的诊疗思路,才能缓解骨质增生病症。

中医诊疗方案:内调固本+外治通络,双向标本兼治

中医调理骨质增生摒弃单一止痛的粗放式疗法,坚持一人一方、辨证施治,采用外治消痛、内调固本的

双向调理模式,缓解当下病痛,强健筋骨、稳固关节。一是外治通络,快速舒缓关节急症。针对关节肿胀僵硬、酸痛麻木、活动受限等急性不适,采用纯中药外敷方式对症干预。药物直接作用于病痛患处,无需口服给药,温和安全。药效直达病灶,消散局部炎症与水肿、疏通瘀堵经络,短时间内缓解骨痛问题,有效改善肢体活动障碍,提升关节灵活度。二是内调固本,补肝肾益肾强健筋骨。内服草本方剂辨证调理,是根治骨质增生的核心关键。资深中医师通过望闻问切精准辨证,结合患者年龄、体质、发病部位定制专属调理方案。

方剂核心以滋补肝肾、填精养骨类草本药材为主,补足人体亏虚的肝肾精气,为筋骨输送充足气血养分,修复受损关节软骨,增强骨骼密度与韧性;辅以益气活血、温经通络药材,疏通全身气血、化解经络瘀堵,缓解气血不通引发的关节疼痛;同时驱散体内沉积的风寒湿邪,减少骨痛反复发作的诱因。

长期坚持内服调理,可逐步平衡脏腑机能、调和全身气血,持续滋养筋骨,稳固关节生理状态。既能减缓现有颈、腰、膝、足跟等部位的骨关节不适,又能抑制骨质增生持续发展,实现长效养骨护骨。

日常科学养护:三分治,七分调养

中医骨病养护讲究“三分治,七分养”。专业诊疗是康复的基础,科

学日常养护是减少复发的关键。中老年人群坚持四项养护准则,可有效守护关节健康。一是严控关节保暖,隔绝寒湿入侵:重点做好颈椎、腰椎、膝盖、足跟等薄弱关节的保暖,避免空调、冷风直吹关节。秋冬换季及时佩戴护膝、护腰等防护用具,杜绝风寒湿邪侵入经络,从源头减少病痛诱发因素。二是规避关节劳损,减少骨骼负担:杜绝长期久坐、久站,减少频繁爬楼、深蹲、负重劳作等损伤关节的行为。日常劳逸结合,避免关节过度承压、磨损,延缓骨骼退变。三是坚持温和运动,稳固关节结构:日常适度进行散步、太极拳、八段锦等舒缓有氧运动,锻炼关节周围肌肉力量,稳固关节结构,促进全身气血循环。坚决规避剧烈运动,防止关节二次损伤。四是科学膳食食补,滋养肝肾筋骨:日常饮食多摄入黑豆、黑芝麻、核桃、山药、骨头汤等养骨食材,通过食补补益肝肾,强健筋骨;少吃生冷寒凉食物,守护体内阳气,助力气血运化。

深耕骨病诊疗46年的王守永总结:骨质增生并非疑难顽疾,盲目止痛、拖延调理,只会让关节问题持续加重。依托中医标本兼治理念,以外治通络消痛、内调补肝肾固本,温和调理,不伤正气。

无论是颈椎、腰椎骨质增生,还是膝关节、足跟骨刺痛,尽早辨证调理、坚持科学养护,均可逐步恢复关节灵活度,摆脱骨痛困扰,安心乐享健康舒心的晚年生活。

铺天盖地的“碳水脸” 彻头彻尾的伪概念

王彬

健康时评

这几年,“碳水脸”一词在短视频平台悄然走红。有主播捏着自己脸颊,称“这就是每天吃馒头吃的”;有人晒出戒断主食后的下颌线,称“终于摆脱了廉价感”;还有网友带着妈妈做的手擀面去公司,竟被同事嘲笑“这是要把‘碳水脸’遗传给下一代”。

表面谈健康,实则评外貌;看似议饮食,实则是伪科学。从北方馒头到南方米饭,从兰州牛肉面到广东肠粉,这些承载着千家万户烟火记忆碳水主食,竟被无端贴上了“肥胖”“丑陋”“不自律”的标签。

碳水是人体必需的三大能量营养素之一。《中国居民膳食指南(2022)》明确指出,碳水化合物提供的能量应占每日总能量的50%至65%,是维持人体机能运转的基础能量来源。人体摄入碳水,问题的核心从来不是“吃不吃碳水”,而是“怎么吃、吃多少、吃什么类型的碳水”。把复杂的营养问题简化为“碳水让人变丑”,将合理的膳食建议扭曲为“碳水——肥胖——丑陋——不自律”的焦虑链条,一个本以健康为初衷的话题,就这样悄然滑向了对他人外貌的符号化评判。对“碳水”的污名化,暴露的不仅是浅薄和傲慢,也少不了以贩卖焦虑为业者的精心算计。

究竟是谁在为这一伪概念推波助澜?它又能带来什么?仔细观察,便不难发现隐藏在其后的利

益链条。首先,流量掘金盯准了当代人对健康与外貌的高度关切,利用“你的脸出卖了你吃的碳水”等话术收割点击与转发。紧随其后的是一批不良商家,他们先兜售焦虑,再借机推销抗糖丸、代餐粉、减脂课程与轻食套餐,将消费者的不安情绪转化为可量化的消费行为。这套商业模式屡试不爽——先定义一个“缺陷”,再提供一种“解法”,而“解法”的载体,正是精心包装的产品或服务。

从“漫画脸”到“酵素减肥”,从“幼瘦”到如今甚嚣尘上的“碳水脸”,网红年年翻新,底层的逻辑却从未改变:把普通人动态变化的外貌特征不断标签化、污名化。这本质上是一场以健康为幌子、以焦虑为燃料、以消费为目的的审美霸凌。

中国人解决温饱问题才不过短短数十年,米面滋养了无数代人的舌尖与身心,承载的是人间烟火气。一碗米饭,什么时候成了原罪?或圆润或清瘦的脸庞,又凭什么要被一套带货话术审判?比“完美脸型”更重要的,从来都是热气腾腾的人生。

所谓“碳水脸”,从始至终就是一个被生造出来的伪概念。破除“碳水脸”的恶意营销,既需要多方合力、正本清源——平台有责任遏制污名化内容的算法推送,监管部门对虚假宣传必须依法惩处;也需要每个普通人从内心建立起丰盈的价值坐标系,夺回对自己身体与容貌的定义权。树立正确的健康理念,从容接纳真实的自己,坦然享用那碗热腾腾的主食,便是对这场贩卖焦虑、撕裂共识的闹剧最有力的回应。