



秉恒致医 和精生命
仁德筑基 利民为本



扫码关注南阳市第一人民医院
医院微信公众号

卧龙区医疗健康服务集团

南阳市第一人民医院信息

2023年3月30日 星期四 第3期 总第467期 (内部赠阅)
南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路 网址:www.nymyy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

锻作风 勇担当 争先锋 促发展

锤炼过硬作风 扛起责任担当 为卧龙高质量发展贡献力量

我院深入开展“知荣辱、高站位、争先锋”大讨论活动

为认真贯彻落实市委书记朱是西同志调研卧龙区工作指示精神,按照卧龙区《关于在全区开展“知荣辱、高站位、争先锋”大讨论活动的通知》要求,近日,我院分层次、有重点地组织领导班子、中层干部、各支部、各科室召开专题大讨论会议,推动大讨论活动深入开展。

会上,传达了学习了区委书记吕志刚在全区项目建设、招商引资、营商环境暨一季度“开门红”誓师大会上的重要讲话精神、卧龙区“观念能力作风提升年”活动领导小组《关于在全区开展“知荣辱、高站位、争先锋”大讨论活动的通知》和《卧龙区“不作为、慢作为、乱作为”处理办法》文件精神,按照《中共南阳市第一人民医院委员会关于在全院开展“知荣辱、高站位、争先锋”大讨论活动的通知》,院领导班子召开民主生活会、班子成员到各支部参与大讨论活动,带头反思表态,从思想观念、干部能力、工作作风、履职尽责和争先进位、拼争一流五个方面对照讨论,广泛征求意见,力求把问题找实、把差距找准、把根源挖深,从而对症下药,提出更具针对性、操作性的整改措施,努力把活动成果转化为推动工作的具体举措、解决问题的具体方法。

广大职工纷纷表示,经过此次活动,进一步明确目标,树牢“我和卧龙荣辱与共”的观念,以争先进位、拼争一流的精神,推动各项工作取得新成绩、展现新面貌。

通过此次活动,全院上下进一步统一思想、振奋精神,以开局即是决战、起步就是冲刺的奋进姿态,全面唱响“拼发展”的主旋律,答好日常工作、重点工作、亮点工作三道“题”,为“建强副中心、卧龙成高峰”贡献力量! (党办 王琳)

我院荣获“河南省三八红旗集体”荣誉称号

近日,在第113个“三八”国际劳动妇女节来临之际,我院被河南省人力资源和社会保障厅、河南省妇联授予“河南省三八红旗集体”荣誉称号。

近年来,南阳市第一人民医院在上级部门正确领导下,以二十大精神为指导,围绕医院中心任务,结合女职工工作自身特点,积极开展“巾帼建功”系列活动,激发广大女职工参与医院建设

的积极性和创造性,推动女职工工作不断迈上新台阶。

回眸奋进路,启航新征程。全院女性干部职工将继续坚持以护佑人民健康为中心的工作理念,在医院高质量发展的浪潮中激流勇进,主动作为,以“巾帼不让须眉”的责任担当,为河南省的卫生健康事业发展作出更多积极贡献。

(宣传科 刘玲瑜)

“互联网+医疗健康”让群众看病有“医”靠 我院顺利通过互联网医院现场评审

3月29日下午,南阳市卫健委组织评审专家组对我院增加互联网诊疗服务方式、增加互联网医院作为第二名称进行现场评审。评审组组长、南阳南石医院副院长赵博及评审组专家一行5人莅临我院开展评审工作。市卫健委党组成员、副主任郭晓华、行政审批科科长韦保娟,我院院长马磊、班子成员及相关职能科室负责人等陪同。评审会由韦保娟科长主持。

座谈汇报会上,市卫健委党组成员、副主任郭晓华在致辞中强调,互联网诊疗服务是惠民利民的好项目,医院应切实从群众角度出发,积极做好医疗保障工作,利用“互联网+医疗”手段,提升医疗服务水平,高标准改善群众就医环境。

院长马磊代表医院向各位领导、专家的到来表示热烈欢迎,并就医院近几年发展情况和信息化建设情况进行汇报。

座谈会后,评审专家组分别通过听取汇报、审阅材料、系统测试、现场演示等形式,对我院互联网医院进行了全面、深入的评审。

随后,评审组专家就评审工作进行反馈,并提出宝贵建议。评审专家现场宣读评审结果:南阳市第一人民医院互联网医院现场评审通过。

作为全市首批互联网医院,我院将以信息技术赋能健康服务,通过线上线下“一体化”医疗服务模式,精准对接人民群众多样化、多层次的健康需求,让群众切实享受到“互联网+医疗健康”成果的实惠。

(信息科 宋雅婷)

医院·光影

“志愿红”+“天使白”绘就南阳健康色彩

中国南丁格尔志愿护理服务总队南阳市第一人民医院志愿护理服务队成立



3月21日,中国南丁格尔志愿护理服务总队南阳市第一人民医院志愿护理服务队成立大会举行。我院正式成为中国南丁格尔志愿护理服务总队中的一员,是南丁格尔志愿护理服务总队成立以来的第817支分队,为南阳市第1支志愿护理服务队!

●3月9日,我院肾病内科组织资深专家团队于9号楼3楼举行大型健康公益活动,通过知识讲座、义诊等形式,呼吁广大群众提升防病意识,改善生活质量。

●3月12日,由南阳市医学会主办、南阳市第一人民医院承办的南阳市第三届胃肠外科高峰论坛暨中日手术技巧交流会在我院五楼礼堂举行。

●3月14日下午,我院外科一、二支部联合举办第六期文化讲堂活动,通过听、讲、诵、唱、谈等形式,为大家呈现了一场精彩的党建文化盛宴。

●3月30日,由南阳市中西医结合麻醉专委会和南阳市第一人民医院麻醉科、门诊部联合举办的2023年“中国麻醉周”义诊宣传活动在我院2号楼1楼门诊大厅举办。

●3月31日,中共南阳市卧龙区委宣传部在区新时代文明实践中心举行“学雷锋活动示范点”命名授牌仪式。我院荣获卧龙区第一批“学雷锋活动示范点”称号,副院长王焱平出席授牌仪式并领奖发言。

●近日,我院社工部患者支持小组、手工小组分别走进神经内四科、肿瘤中心,开展形式多样的社工活动,与住院患者进行现场互动,为他们普及健康知识,将爱心与温暖送到他们身边。

●日前,医药卫生报公布《第四届全国医护人员发明大赛获奖名单》,我院血液净化室护士长刘建芝发明的“多功能胰岛素储存操作车”在全国各地医务人员报名的403件参赛作品中脱颖而出,荣获三等奖。

医院新闻速览

全国赛场传喜讯 我院医师展风采

我院2名医师荣获国家级培训导师称号

近日,在中国卒中医学会、中国卒中学会医疗质量管理与促进分会主办,首都医科大学附属北京天坛医院承办的“中国卒中学会医疗质量管理与促进分会第八届学术年会”上,我院神经内二科主任张继中(主任医师)、副主任李珂(副主任医师),获得“急性脑梗死血管内治疗区域培训及质控示范中心建设项目导师”荣誉证书。

据悉,本次会议主要考核医师日常急性脑梗死血管内取栓术的手术量、成功率,以及医

师个人的综合能力,由国内业界知名专家进行专项评比,最终为优秀者颁发证书。

我院神经内科两名医师喜获国家级荣誉,不仅是全国知名专家和业界同行对他们在专业技术、优质服务等多方面能力的肯定,也进一步展现了我院神经内二科团队精湛的技术水平,为医院的高质量发展提供了强有力的知识储备和技术支撑,有助于提升医院在该专业方面的核心技术竞争力,今后能够更好地服务于广大南阳患者。

(神经内二科 吴芳)

技术强院

编者按：

为进一步解放思想、更新观念、转变作风、提质增效，持续优化营商环境，改善患者就医体验，我院成立专班，制定详细方案，推动“四个一”（患者第一、服务第一、岗位第一、能力第一）活动落到实处，取得了显著成效。如今，全院各部门积极响应院党委号召，积极开展各项新业务、新技术，不断优化服务质量，提升患者就医满意度和幸福感，为助推南阳卫生健康事业高质量发展贡献力量。

我院成功救治 200 斤子痫前期高危产妇 助其顺利自然分娩

3 月 22 日，曾被诊断为子痫前期的高危产妇唐女士（化名）带着刚出生的宝宝欢喜出院，感谢连日来我院危重孕产妇救治中心的高效施救。

3 月 18 日，唐女士因为“血压高，少量见红”来到我院待产，当时她怀孕 37+ 周，体重已达到 100 千克，出现了全身水肿、血压高、蛋白尿等子痫前期症状。据我院产一科副主任医师夏琼介绍，唐女士患有子痫前期，体重超标，血压高，且宫颈发育不成熟，羊水少，情况十分危险。特别是子痫前后期常被称

为产科的“夺命魔咒”，孕晚期更是犹如身临“雪崩险境”，随时可能并发严重并发症危及母婴生命。

由于唐女士顺产意愿强烈，医院立即启动危重孕产妇救治绿色通道，组织产科、新生儿科、麻醉科等多学科专家会诊讨论，全面考虑在救治过程中可能出现的风险和可能遇到的问题，制定详细手术方案，做好危重抢救预案，用精湛技术为母婴安全托底。最终，经过医护人员的共同努力，唐女士顺产产子，母子平安。

（宣传科 朱珂珂）

神奇的 ERCP 内镜术 助结石患者“无痕”治愈

10 天前，83 岁的吴阿姨腹痛难忍难以入眠，到我院急诊医学科就诊，被确诊为胆源性胰腺炎、胆总管结石。两年前，吴阿姨就因胰腺炎饱受腹痛折磨，多次住院保守治疗。入院时，吴阿姨意识模糊，且合并酸中毒，情况非常危险。

经我院急诊医学科、胃肠外科、神经外科、消化内科等多学科专家会诊，结合吴阿姨具体情况，认为必须尽快取出胆总管内结石。但考虑到吴阿姨高龄体弱，不能耐受手术，经多学科团队综合分析后，

决定由消化内科副主任医师魏晓广为其进行 ER-CP，通过内镜无痛无创取石。“ERCP 是经内镜逆行胰胆管造影术，通过口腔，将一根头端带摄像头的十二指肠镜插至十二指肠降部，经十二指肠乳头进入胆管，在内镜下观察取石，清理出来的结石会随粪便排出体外。”魏晓广说。

经过严谨认真的操作，魏晓广医师团队顺利取出了吴阿姨胆总管内的巨大结石。术后，吴阿姨腹痛等症状很快缓解。

（宣传科 朱珂珂）

巧手医生妙处理 保卫卵巢好手艺

我院妇科为 83 岁高龄老人成功切除直径 16cm 卵巢肿瘤

近日，83 岁的王奶奶（化名）因腹痛、吃不下饭、排便困难 5 天，到我院妇科就诊。

入院后，经 CT 检查发现，王奶奶盆腔有 1 个巨大包块，胸腔和腹腔有大量积液，且肿瘤标志物指标很高。经我院多学科专家会诊，考虑王奶奶盆腔包块可能是临床上较少见的卵巢纤维瘤，但也不排除卵巢恶性肿瘤的可能，王奶奶一家人的心都悬到了嗓子眼。

由于王奶奶高龄、身体状况差，且合并多项内科基础疾病，手术麻醉风险大，我院多学科进行疑难病例讨论并结合家属意见，为王奶奶“量身定制”

手术方案。

术前，妇科副主任医师张欣萍、住院医师后爽为王奶奶输血治疗贫血，输液改善营养状态，全面调理身体以适应手术需要。术中，在麻醉科的配合下，张欣萍医师、后爽医师等在史天主主任的指导下，小心谨慎分离盆腔粘连，为患者切除了面积大约 16×11×16cm，包膜光滑、色黑紫、且已发生扭转的卵巢纤维瘤。术后，病理提示良性卵巢纤维瘤，在为王奶奶进行抗炎、营养支持、预防血栓等治疗后，王奶奶身体恢复迅速，在住院治疗 17 天后，顺利康复出院。

（妇科 后爽）

医共体之窗

●3 月 7 日，卧龙区委改革办、区卫健委组织考察团到新野县考察学习医

共体信息化建设。区委改革办负责人杨双才、区卫健委副科级干部鲜君、卧龙区医疗健康服务集团总院副院长翟磊带队考察学习，新野县委办副主任陈厚、县卫健委副主任杨毅、总医院副院长宋尧陪同。

●3 月 16 日，卧龙区卫健委组织城区 368 家城区诊所、门诊部、社区卫生服务站 400 余名医务人员，前往卧龙区医疗健康服务集团总院临床技能模拟训练中心举行急诊急救知识技能操作培训及考核工作。

●3 月 22 日，卧龙区医疗健康服务集团总院“大医献爱心”系列义诊活动在谢庄镇刘庄村顺利开展。本次义诊团队由卒中中心、肝胆病诊疗中心内科病区、肿瘤中心、心血管内一科、体检科、超声医学科的 13 名医护人员组成。医共体集团办公室主任李张记带队，为当地群众提供优质的医疗健康服务。

●3 月 23 日，卧龙区卫健委中医科、产业科，到卧龙区医疗健康服务集团英庄镇卫生院、陆营镇卫生院、青华镇卫生院督导中医师家庭签约服务工作开展情况，就推进中医师家庭签约的实施、开展情况、困难问题等方面进行了分析和交流。

3D 打印「量体裁衣」助患者关节「焕新」
我院骨科开展首例 3D 打印截骨导板辅助下的人工全膝关节表面置换术

日前，60 岁的豆阿姨被膝关节疼痛困扰多年，被诊断为左膝的重度骨关节炎。近期，她的左膝关节的症状明显加重，已呈现屈曲内翻畸形，膝关节无法伸直、活动受限。在家人的陪伴下，豆阿姨来到我院就诊。

经科室讨论，骨二科手术团队决定采用 3D 打印截骨导板辅助，为她进行人工膝关节表面置换术，术前患者在我院 CT 室通过薄层 CT 扫描，获取患者下肢数据，发送给专业工程师进行膝关节模型和截骨导板的个性化设计与制作，应用 CAD 技术进行三维建模设计，并进一步转换为医学数字成像和通信，基于患者个性化数据，决定最佳的截骨位，最终交付给 3D 打印机打印出 PSI 关节模型和截骨导板。3D 打印的模型和截骨导板成品进行低温等离子消毒后，骨二科手术团队将其应用于患者身上，利用 3D 打印截骨导板引导下进行精准截骨，安装假体完成人工膝关节置换手术。

手术过程顺利，豆阿姨术后下肢力线恢复良好，膝关节活动度良好，屈伸功能恢复，下地行走自如，已康复出院。

（骨二科 党兴）

卧龙区「读经典 促临床」中医知识及中医适宜技术培训会在我院成功举办
传承岐黄薪火 弘扬国医精髓

3 月 11 日，由卧龙区卫健委主办，卧龙区医疗健康服务集团中医药服务部、南阳市第一人民医院中医科承办的“读经典，促临床”中医知识及中医适宜技术培训会在我院举办，卧龙区医共体各成员单位从事中医药工作的百余位同仁参加。

本次活动，有利于进一步普及健康生活方式，实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展，引导广大群众养成具有中国特色的健康生活习惯，让中医药健康服务更好满足人民群众多层次多样化的需求，更好地为人民健康保驾护航。

（中医科 杨玲玲）



春日健步行 巾帼展风姿

我院开展“礼赞二十大 阔步向前进”健步走活动

3 月 3 日，我院工会女工委、党办组织开展“礼赞二十大 阔步向前进”健步走活动。

来自医院 7 个分工会和西院区工会的近三百名女职工齐聚卧龙岗文化园。医院党委副书记张琳琳代表院领导班子向全院女职工致以“三八”妇女节的祝福，并宣布活动开始。

迎着和煦的春风，沐浴明媚的阳光，一路上大家兴致高昂，阔步向前。伴随着欢声笑语欣赏美好春光，不时有人拿出手机，边走边拍，记录这一美好的景象。每个人的脸上洋溢着自信的笑容。矫健的身姿与斑斓的景色交相辉映，在诸葛躬耕

地形成一道亮丽的风景线。

大家纷纷表示，要以此次活动为契机，提升自身综合素养，以强健体魄和饱满精神投入到工作中，踔厉奋发、勇毅前行，以实际行动践行党的二十大精神，为南阳医疗卫生事业高质量发展贡献力量。

（宣传科 朱霖）



探索“神经密码” 为患者开辟“生命通路”

记我院神经内二科副主任李珂



李珂,医学硕士,副主任医师,南阳市第一人民医院神经内二科副主任,南阳市医学会神经介入分会委员,河南省医师学会神经介入专业委员会首届青年委员,中国卒中学会神经介入分会急性脑梗死血管内治疗培训导师。

一人民医院率先独立开展急性脑梗死脑动脉介入取栓再通手术,在“生死线”上为许多危重症患者打开“生命通路”,拯救了无数个濒临崩溃的家庭。

自 2016 年以来,凭借精湛医术和高尚医德,李珂多次获得我院“先进个人”“一线优秀员工”“优秀带教老师”等荣誉称号。

2022 年,在全国神经介入医师大赛和河南省神经介入病例大赛中,他以优异成绩,分别荣获国家级“优秀奖”和省级“一等奖”,也赢得了国内专家和业界同行的肯定与好评。

2023 年,在中国卒中学会、中国卒中学会医疗质量管理与促进分会主办,首都医科大学附属北京天坛医院承办的“中国卒中学会医疗质量管理与促进分会第八届学术年会”上,他获得了“急性脑梗死血管内治疗区域培训及质控示范中心建设项目导师”荣誉称号。

栉风沐雨坚守初心 锦旗倾诉医惠情深

十六载杏林路,风雨中守初心。工作以来,李珂时刻将患者放在心上,不仅全年无休,随叫随到,还多次主动为病情危急、家庭困难的患者先行垫付医药费,为他们制定经济、有效的诊疗方案,助其渡过难关。平日里,无论自己是否当日值班,他总要去病房里多转几圈,细心查看

患者症状,用耐心解释和暖心宽慰,化解众多患者和家属对疾病的恐惧,使他们重新树立战胜疾病的信心。

42 岁王先生(化名)因急性脑梗陷入重度昏迷,从县城转入我院,病情十分危急,家属一度情绪崩溃,泣不成声。医院立刻为其开辟绿色通道,送入神经内二科进行脑动脉取栓手术,李珂和张继中主任仅用一个多小时就快速地为王先生开通了血管,使其转危为安。经过一段时间的后续治疗,王先生已顺利康复。“我老公是家里的顶梁柱,如果他出了什么事,我和两个没成年的孩子,都不知道以后的生活怎么过去!当时幸亏有你帮我老公做手术,还耐心地安慰我们,我们全家一辈子都记得这份恩情!”临出院时,王先生妻子眼中泛起泪花,忍不住对李珂连连鞠躬道谢,还为他送来了一面锦旗,让他也不禁为之动容。

其实,像这样的事例还有很多。在神内二科的办公室里,那些被李珂悉心收好的锦旗和感谢信几乎叠成了厚厚一摞的“小山”,上面“敬业负责”“热情服务”“医术精湛”等词汇尤为显眼,这不仅是荣誉的证明,也代表着大家对他由衷地认可和信赖。

“介入取栓”妙手回春 24 小时开辟“生命通路”

脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,主要特点是发病率高、致死率高、致残率高、复发率高。近年来,由

于生活压力大,很多人不注意养成健康生活习惯,原本只“青睐”老年人的脑卒中疾病频频发生在中年群体身边,甚至年轻人得此病者也不鲜见。

自 2013 年以来,我院神经内二科进行了数百例脑血管介入再通术。其中,患者年龄最高的为 99 岁,最低的为 16 岁,多数发病在 24 小时之内,但也有发病超过几天的,取栓均获成功,多数患者预后良好。目前,我院取栓成功率高达 90%以上,不仅成功挽救了众多脑卒中危重患者和脑梗死患者的生命,减少了他们的致残风险,帮助他们减轻了经济和家庭负担,也大大提高了患者生活质量。

“我院是全市首批开展急性脑梗死血管内介入取栓技术的医院,这些年来,医院的前辈、老师们,带领年轻医师深耕专业中的领先技术,吸收先进理念,并及时运用到临床实践,取得了许多骄人成绩。我作为其中一员,在和大家共同努力的同时,也希望更多患者能知道这个技术,在危难之时,能够得到专业、有效的救治”。李珂认真地说。

信念可抵岁月漫长,用心守护“神经”健康。十六年来,李珂始终默默坚守在岗位上,以矢志不渝的初心、敬业奉献的热心、恪尽职守的决心,为挚爱的医学事业贡献着源源不竭的爱与热情,用实际行动诠释着新时代医务工作者的使命与担当。

(宣传科 刘玲瑜)



妙手仁心 成就现实中的“手护神”

记我院手外科医生夏俊峰

夏俊峰,中共党员,医学硕士,骨科主治医师。卧龙区优秀医师,南阳市优秀医师、优秀带教老师,河南省医学会第一届显微外科青年委员,河南省医学会第二届医学美学和美容学青年委员,中华医学会显微外科委员。

没有惊天动地的生死救援,却有惊心动魄的紧急抢救,以及在显微镜下无声的缝合。一条条血管、一根根手指、一个个手掌、一条条臂膀……都是他想要守护的“战果”,也是他为之奋斗的“战场”。坚守背后是为患者的多一分努力,夏俊峰就是这样一名坚守在显微镜后的手外科医生。

手是人的第二张脸,不仅好用,还要好看。在夏俊峰看来,手部手术的成功,既要实现手足功能的恢复,还要美观。多年来,他始终坚持以工匠精神为引线,精湛技术为支架,先后独立开展的拇指再造、指尖离断再植、游离皮瓣及骨瓣修复皮肤及骨缺损等高难度手术,保持断指成活率在 98%以上,微创治疗手术成功治愈千余例,未见严重并发症,让患者受益匪浅。

一个只会开刀的骨科医生,他只能成为开刀匠,只有会开刀又会研究才能

成为骨科学者。夏俊峰从来不满足现有的成绩,尽管工作已经占据了他的大部分时间,但他仍“见缝插针”地利用业余时间努力学习充实自己,提高自己。

坚守从医初心 不断钻研学科

打铁还得自身硬,作为医生面对活生生的患者,专业技术扎实才能更好的应对各种突发状况,为了提高自己的专业技术能力,夏俊峰继续攻读了修复重建外科研究生,专业方向断指再植、皮瓣修复等。在医院和科主任乔宗瑞的支持鼓励下,2019 年夏俊峰有幸到全国著名的手外科医院文登整骨医院,学习显微外科。

显微外科技术是一类前沿学科技术,微观层面技术要求极高,一名外科医生不经过严格的显微外科基本技能训练是无法胜任显微外科手术的。工作之余夏俊峰坚持不断学习新知识、观看

手术视频、查阅相关文献,做好学习笔记,学会总结、归纳、抽提,将自己的学习心得经验整理汇总。

文质彬彬内心细 温柔对待患者

外科医生,给人的印象大多是严肃、高冷、忙碌、没空好好说话……但夏俊峰却是一位文质彬彬内心细腻、温和对待病人的手外科医生。

手足外科急诊的患者,大多是工人或者农民,来就诊时蓬头垢面、满身是泥是汗,且外伤的惨烈程度超乎想象,很多外伤血肉模糊或者严重变形,有时不可避免有些气味。夏俊峰把“救人”放在第一位,从没有一丝迟疑。他认为病人就是病人,没有职业之分,对于这些基层劳动者他心怀敬意,会给予更多的帮助和关心。

勤学苦练增本领 提升技术为患者

众所周知,断指离断再植的时间为

黄金 8 小时,为了能够更好的保住患者的断指,就需要过硬的技术。而这些技术则需要一针一针的锻炼缝合,小到老鼠尾静脉、兔子腿部血管、鸡翅中的小血管,大到一般的葡萄皮、番茄皮、头皮针的输液管等。夏俊峰每次大手术前都需要反复的在显微镜下练习操作,孰能生巧。手术时间一般都比较长,只有“耐得住、坐得住、静得下”,才能成为一名合格的手外科医生。很多时候,一台外科急诊手术下来就是七八个小时,正常人坐那么久都受不了,何况一个全神贯注在显微镜下手术的医生。夏俊峰总说我们专业急诊手术比较多,需要良好的身体素质,作息可能也不规律,但是每每回顾过往,虽然忙和累,但更多的感觉是很充实。

正是由于过硬的专业技术,夏俊峰做过的手术患者恢复都十分良好,每次复查的时候总是对他连连感谢,这些感谢也激励着他在医学道路上阔步前行。面对患者的生命和信任,需要极高的责任感,任何时候都不能掉以轻心,对夏俊峰来说最大的满足就是患者手脚保住了、皮长住了。夏俊峰在平凡的工作岗位上,认认真真的完成每项工作,用自己的优质服务服务好每位患者,他也一直带着对医学的信仰继续前行。

(宣传科 吴玉影)

【杏林随想】

杏林春暖

今朝小园春日暖，
寒凉尽，喜开颜。
绿阶芳草，柳絮榆钱，
风起花乱，乍暖还寒。

又华年，欢笑如昨，花落叹流转。
心向暖，溪似弦，
细草如毡，独枕空拳，
与山麋野鹿同眠。
纵使鬓丝生白发，横戈跃马放霞鹑。

在这个春暖花开的季节里，愿我院全体医护人员心中有梦，内心丰盈，优雅从容，踏诗而行。
即使双鬓微白，华发已生，也能把眉眼的沧桑和岁月的积雪，绽放成笑意盈盈。

(宣传科 朱珂珂)

【职工心声】

春醒人间

一场春雨，朦胧淅沥，浇灌了医院里的花木。洁白的玉兰，幽幽沁香，亭亭玉立，滋润了每一位医护人员和患者的心灵。

一袭飘然的白衣，承载了我的信仰，寄托了我多年的情意。一顶燕帽，象征着肩上的责任，更是激励我不断前行的动力。作为一名护理人员，我曾行过许多路，看过许多山水，最后的归宿，仍是南阳市第一人民医院，这一方护理天地。在这里，让我觉得心安，让我体会到温暖，也让我找到自己的人生价值。

暮春之际，我们迎来了南阳市第一人民医院志愿护理服务队的成立，意味着我们踏上了新征程，肩负了更重大的责任，承载着更厚重的使命。志愿活动正在如火如荼的进行，每一位白衣护士都积极参与，以昂扬的热情，投身于伟大的事业中。我们将用行动书写护理事业的序章，用眼中热切的光芒，让生命之花绚丽绽放。这不仅 是白衣天使的使命，也是我们崇高的理想。

身着白衣，心有锦缎，蓄积力量，行以致远。伴着春日的清风，我自惜业如常，忠贞职守，敬畏生命，用点滴行动缔造属于护理人的荣光。

我亲爱的伙伴和同事，相信身边的你，也和我一样。愿我们的无私奉献化作涓涓细流，能够治愈生命的脆弱与悲伤；愿我们的真诚爱心能够汇聚成点点星光，温暖患者的心房，为他们带来幸福和希望！

(护理部 梁欣)

春季过敏怎么办

专家教你来预防

阳春三月，也是皮肤过敏性疾病的高发季节。春季皮肤过敏是一种季节性接触性皮炎，也称变态反应性皮炎，是指过敏原通过变态反应机制引起的皮肤炎症反应。它表现为红斑、风团、丘疹、鳞屑、甚至渗液，常伴有瘙痒。皮肤过敏的成因复杂，如身患慢性消化系统疾病、精神紧张、失眠、过度疲劳、体内感染灶、内分泌和代谢障碍等，均可诱发或加重病情。外在因素也很多如温度变化、灰尘、花粉、阳光、螨虫等。

实际上，皮肤过敏一定程度上是可以预防的，主要从饮食、护肤方面来考虑。

饮食方面：
1、既要注意食物是否与过敏有关，也应避免盲目“忌口”。建议不要喝酒，少吃辛辣、油腻食物，多吃水果、蔬菜。
2、尽量避免吃有光敏作用的食物（如荠菜、马齿苋、菠菜和芹菜等食物含光敏性物质较多），过多食用，易诱发光敏性皮炎。

护肤方面：
1、保湿：皮肤保湿非常重要，选择不含浓烈香味和酒精等刺激性的护肤品。避免使用不正规面膜或护肤品，保持皮肤清洁。
2、防晒：外出应打伞、戴帽、合理使用防晒霜。
3、化妆品：在使用、特别是换用新护肤品或化妆品后，出现过敏症状，应立刻停用。

(健康管理部 张丽君)

腰腿疼≠腰椎间盘突出

骨科专家教你巧辨病症

近日，我院骨科接诊不少患者，声称自己是腰椎间盘突出导致的腰疼、腿疼，更有甚者腰都不能动，希望医生能够帮助缓解疼痛。但经过医生仔细检查后发现，很多患者的腰腿疼并非是腰椎间盘突出引起的，而且其他病因导致的。

病例一：老年女性患者，以腰腿疼 1 月、加重半月入院，典型的腰 4 神经根受压症状，入院检查后，考虑腰椎侵袭性血管瘤，经手术治疗后，患者如今恢复良好。

病例二：不是所有的下肢无力就是腰椎管狭窄，也可能是颈椎病、椎管占位等。中年男性患者，双下肢无力 10 年，四肢麻木、无力半年，多年来腰椎管狭窄症治疗无效，经骨一科乔宗瑞主任查看，考虑为脊髓型颈椎病合并腰椎管狭窄。入院检查，证实多节段颈椎管狭窄，伴有钙化。我院医生为患者开展颈椎单开门椎管扩大减压手术，使患者症状得以明显改善。

温馨提示：造成腰腿痛的病因非常多，“腰椎间盘突出症”只是众多原因之一，作为医生，更科学合理地对患者进行病因诊断，不可在没有明确诊断前，一味的选择保守治疗，如单纯口服止痛药、激素、针灸、牵引等，避免误诊误治，贻误病情。

(骨一科 宋道正)

反复失眠睡不着 高压氧来帮你解忧

37 岁的王阿姨连续多日失眠、抑郁，经医生诊断，她患有重度睡眠障碍。经朋友介绍，她来到了我院高压氧科，在科主任王振焕的帮助下，进行科学、有效的高压氧治疗，增加大脑血流供应，改善大脑缺氧情况，提高睡眠质量。

经过 3 次高压氧治疗之后，患者入睡时间明显缩短。等到第 8 次治疗的时候，王阿姨已经很少在夜里突然惊醒，睡眠时间也延长至 6-7 小时，日间疲乏症状明显缓解，烦恼情绪一扫而空，连气色都红润不少。“早知道这样，我 2 个月前就该来医院找王主任看看，也能少受点罪！谢谢你们这么多天来对我的照顾！”出院时，王阿姨高兴地说。

高压氧科主任王振焕说：“失眠症是指以频繁而持续的人睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠感

不满意为特征的睡眠障碍。失眠的治疗包括：行为疗法、药物治疗和综合治疗。服用安眠镇静类药物在老年人群中较为常见，但多是早期效果比较好，随着服药时间延长，不仅效果不理想，还有可能会引起次日困乏、胃部不适、肝功能损害等不良反应。高压氧治疗为物理疗法，能够很好的缓解老年人的失眠症状，提高老年人的睡眠质量。”

(高压氧科 刘颖)

孩子流鼻血不要慌 快速止血仅需 4 步

干燥的春季，许多儿童容易流鼻血。其实，鼻部炎症性疾病是引起儿童鼻出血的常见原因，并且可呈现明显季节性。鼻出血还与空气温度与湿度有一定关系，家长朋友们千万不要大意！

常见原因：
鼻炎：各种鼻腔、鼻窦特异性或非特异性炎症均可致鼻黏膜毛细血管受损出血。
鼻损伤：分为鼻内损伤和鼻外损伤。儿童以鼻内损伤为主，包括各种鼻部炎症发作时的频繁擤鼻、剧烈喷嚏、揉鼻、挖鼻等物理损伤和鼻内用药致鼻黏膜糜烂引起鼻出血。
鼻腔异物：多为单侧出血或血涕，伴感染时可有鼻腔臭味。尤其是幼儿，常在玩耍时将玩具零部件、纸团、珠子等物体塞入鼻孔。

肿瘤：纤维血管瘤，一般鼻出血量较多。鼻腔、鼻窦及鼻咽恶性肿瘤溃烂早期出血量较少，为涕中带血或血性涕，晚期破坏大血管可致大出血。

全身因素：急性发热性疾病，血小板量或质异常性疾病，凝血机制异常，抗血栓药物的使用营养障碍或维生素缺乏，内分泌失调，遗传性出血性毛细血管扩张症等均可致鼻出血。

压迫止血的正确操作方法：
(1) 头部稍前倾（防止血液倒流入咽部，防止窒息）。
(2) 按压鼻翼而非鼻梁。
(3) 中等力度压迫（既能将鼻翼压迫到鼻中隔，又不使孩子疼痛）。
(4) 持续至少 5 分钟，压迫止血时可用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈，促使血管收缩减少出血。

(耳鼻喉科二病区 李征)

膝关节炎怎么办 日常保养且行且珍“膝”

俗话说“人老先老腿”，膝关节炎作为最常见的腿脚疾病，使很多人都不堪其扰。防治膝关节炎，成了很多人关心的问题。今天，就让我们一起来了解关于膝关节炎的日常养护知识。

1、停止运动：膝关节炎治疗是三分治疗，七分护理，日常生活中对膝关节炎的保养也尤为重要。首先，尽量减少负重运动，不做深蹲、跑跳投等动作，因为膝关节炎疼痛是因为站立、走路摩擦引起的。如果早期疼痛，停下来休息，就是一种最好的护理方法。

2、口服药物：膝关节炎患者可口服或者外用一些消炎镇痛的药物，也可能用中药来进行局部的一些治疗。

3、控制体重：对于膝关节炎，患者还需持续的控制体重，这样可以有效地减轻我们膝关节的负重，另外，平时要注重对下肢肌肉的锻炼，下肢肌肉越有力量，那么，膝关节就会越稳定，关节疼痛的症状也会减轻。

4、做好保暖：要做好膝关节保暖，减少受凉，平时可以通过热敷来缓解疼痛，每次热敷的时间为 20 分钟，一天热敷三次即可，在热敷过程中可以扩张血管，促进膝关节血液循环，改善膝关节的代谢，缓解膝关节肌肉痉挛，大大提高肌腱的柔韧性，从而减轻膝关节的疼痛症状。

(骨二科 段永富)