



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 4 月 30 日 星期日 第 4 期 总第 468 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

勠力同心齐奋进 乘势扬帆拓新局

我院召开 2023 年党建工作大会

4 月 18 日,我院召开 2023 年党建工作大会。大会对医院 2022 年党建工作进行全面总结,安排部署 2023 年党建及“观念能力作风提升年”相关工作,表彰 2022 年度为医院发展做出突出贡献的先进集体和先进个人。

我院党委书记窦晓蓓,党委副书记、院长马磊,院领导班子成员出席会议。医院各支部支委、中层干部、先进代表等参加会议。会议由院长马磊主持。

会议指出,2022 年,医院党委在上级党委的正确领导下,以党的政治建设为统领,以迎接、学习、贯彻党的二十大精神为主线,以“观念能力作风提升年”活动为抓手,不断提升党组织的政治功能和服务功能,党建责任意识明显增强,基层党组织建设更加夯实,为做好医院各项工作提供了有力保障。先后荣获多项荣誉,社会影响力不断提升。

党委副书记张琳琳,党委委员、副院长翟磊分别作《2022 年党建工作报告》《纪检监察工作报告》和《宣传工作报告》。各支部书记和科室代表分别向党委书记窦晓蓓递交《2023 年党建工作目标责任书》和《党风廉政建设与纠风工作目标责任书》。

会上,党委委员、副院长徐全晓、王焱平分别宣读“三示范”活动和优秀通讯员、优

秀稿件、热点好视频评选活动表彰文件,对年度“三示范”先进个人和集体、优秀通讯员、优秀稿件、热点好视频进行表彰并颁奖。

星级示范党支部书记代表、外科二支部书记张彩举、门诊三支部书记周丽娜,星级党员示范岗代表赵菊馨,优秀通讯员代表梁欣作典型发言。

今年是贯彻执行党的二十大精神开局之年,是“十四五”承上启下的关键之年。我院将认真落实上级卫生健康会议和区委经济工作会议总体部署,以思想破冰激发创新意识,以战略思维高位谋划布局,以有力举措提升服务能力,奋力在医院高质量发展中开新局、闯新路、谱新篇,更好地保障人民群众生命安全和身体健康。

(党办 何楠)



京宛专家深耕合作 携手护佑百姓健康

首都医科大学附属北京佑安医院(南阳)肝胆疾病中心落户我院



4 月 22 日,首都医科大学附属北京佑安医院(南阳)肝胆疾病中心成立仪式隆重举行。

首都医科大学附属北京佑安医院党委书记、院长马迎民,党委委员、副院长胡中杰,副院长张永宏,市政府副市长鲁文明,市卫健委党组书记、主任李芳,中共卧龙区委书记吕志刚,南阳市医学会党支部书记张淼,我院党委书记窦晓蓓、院长马磊出席。卧龙区政府副区长冯自敬主持成立仪式。

活动现场,首都医科大学附属北京佑安医院党委副书记、院长马迎民与南阳市第一人民医院党委副书记、院长马磊签署协议。

参加活动的各位领导共同按下成立启动键,标志着国家级肝胆疾病区域医疗中心正式落户我院。

首都医科大学附属北京佑安医院(南阳)肝胆疾病中心的成立,不仅是卧龙区医疗卫生事业发展史上的一件大事,也是惠及卧龙、惠及南阳乃至毗邻豫鄂陕区域人民的一件喜事。

我院将继续紧紧依托首都医科大学附属北京佑安医院在肝胆病诊疗方面的国际领先优势和国内领军人物作用,结合学科发展新成果,培育、整合、优化肝胆病的诊断技术,示范引领全市医疗机构在肝胆病诊疗领域取得新的进展,为人民群众身体健康和生命安全保驾护航,助力南阳乃至豫西南地区医疗卫生事业的高质量发展。

(宣传科 刘玲瑜)

医院·光影



4 月 26 日,南阳市第一人民医院中原学者工作站揭牌仪式隆重举行。

中原学者工作站的设立,是王立东教授与我院深化交流、相互合作的重要体现,标志着我院在医疗科研创新方面迈向了新台阶,有助于医院在技术提升、科研进步、人才梯队培养、专业学科建设、优化营商环境等多方面的快速发展,更好地为南阳百姓的健康安全保驾护航。

(宣传科 刘玲瑜)

我院举行中原学者工作站揭牌仪式

我院荣获 2022 年全省医保支付方式改革先进单位称号

4 月 11 日,河南省医保支付方式改革表彰会在郑州举行,我院荣获“2022 年全省医保支付方式改革先进单位”称号。

2022 年,我院在市委、市政府和省、市医保主管部门的领导下,牢牢把握医疗保障高质量发展主题,积极推动 DIP 医保支付方式改革,在医院内部成立 DIP 专班,落实 DIP 培训,加强医保部门与临床科室的交流,完善信息化建设,通过一系列举措,使我院 DIP 医保支付方式改革工作走到了南阳市前列,有效减轻群众就医负担,提升了患者满意度。

本次获此殊荣,是上级医保部门对我院的鼓励和鞭策。今后,我院将一如既往地严格落实 DIP 医保支付方式改革相关文件精神,持续探索 DIP 付费改革深入开展,不断优化医保工作精细化管理工作,维护好医保基金安全,更好服务广大群众。

(医保办 王云龙)



我院 EICU 护士杨召意荣获省级竞赛一等奖

4 月 8 日,由河南省医院协会重症医学分会主办,河南省人民医院协办的“第二届输注泵使用技术竞赛”活动顺利举办,来自省、市级医院共 24 名参赛选手展开精彩角逐,我院 EICU 护士杨召意以出彩表现荣获一等奖。

本次竞赛旨在进一步提高重症临床护理人员临床实操技能,培养一批临床护理实践技能操作能手,提高护理人员综合素质,构建和谐医患关系,同时展

现全省青年护士踔厉奋发、积极进取的精神风貌。

多年来,我院护理部不仅致力于提高护理人员基础理论和技能操作水平,更注重培训护士心理素质、人文知识、与患者的沟通能力、护士道德修养等,多措并举助力护士快速成长,做德才兼备的优秀护理人员,不断提升护士岗位胜任能力,进一步为患者提供高效的优质服务。

(护理部 柳晨)

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。

突破高龄手术“禁区”，百岁老人髋关节置换获新生

日前，刚过完百岁生日的汤奶奶（化名）不慎摔倒，出现了左髋部疼痛、活动受限等情况，患者家属焦急的将老人送往我院，经过检查，汤奶奶被诊断为“左侧股骨颈骨折”，需要及时手术治疗。

幸运的是，我院于 3 月 3 日成立了老年髋部骨折 MDT 团队，结合汤奶奶的骨折程度和身体状况，可以为其进行髋关节置换术。考虑到汤奶奶百岁高龄，家属心中顾虑重重。骨科主任乔宗瑞告诉患者家属，这项技术已经非常成熟，而且后期反

映良好。听完乔主任的分析后，家属决定为汤奶奶进行人工关节置换。

在乔宗瑞主任带领下，老年髋部骨折 MDT 团队开通绿色通道。经过骨科、麻醉科、心血管内科、呼吸科、神经内科、营养科、护理团队的精准术前评估后，48 小时内为患者完成“左侧人工股骨头置换术”，经过医护团队密切协作，汤奶奶术后恢复情况良好，第二天即可下地行走。目前，汤奶奶已顺利康复出院。（骨一科 何芒）

我院成功开展 1 例 ICD 植入术，为患者生命“续航”

近日，我院心血管内一科、CCU、导管室医护人员密切协作，成功为 1 名 83 岁高龄的心血管急危重症患者开展 ICD 植入术，使其顺利转危为安。

入院时，年过八旬的郑先生（化名）因频发室早、室速，频繁抽搐，意识丧失。1 天之内，医护人员为其紧急行电复律 3 次，依然不见其病情好转，情况十分危急。据家属介绍，郑先生有 20 余年的心肌梗死病史，不仅左心室室壁瘤、心房颤动、慢性心力衰竭，还有室性心动过速病史。

我院心血管内一科、CCU 团队在充分考虑患者病情及家属诉求的情况下，果断为郑先生制定了个性化诊疗方案，为他植入了植入型心律转复除颤器（ICD）。术后 3 天，程控 ICD 显示 61 次抗心动过速起搏（ATP）治疗，患者无明显不适，各项身体指标逐渐恢复正常。随后，经过一段时间的住院治疗后，郑先生的病情得到了明显改善，顺利康复出院。

（心血管内一科 郭婉婉 宋建强）

我院妇二科成功开展 1 例宫颈广泛切除术及盆腔淋巴结清扫术 为 32 岁宫颈癌女性 留住做妈妈的权利

2 个月前，32 岁的林女士（化名）确诊宫颈癌，这个消息对于正在备孕的她来说如同晴天霹雳。经过多方求医，林女士了解到：早期宫颈癌通过根治性切除子宫可达到较好的治疗效果，但也会使她丧失怀孕的机会。林女士陷入了两难。

林女士找到南阳市第一人民医院妇二科王博主任咨询，王博主任认为：治疗肿瘤和兼顾患者今后的生活质量同等重要。

考虑到林女士有强烈的生育需求，王博主任组织妇二科团队多次讨论，综合各项检查指标，认为林女士各方面条件符合保留生育功能的指征。

经过周密的术前检查，充分的术前评估及准备，决定为林女士实行保留生育功能的“宫颈广泛切除术及盆腔淋巴结清扫术”。

手术过程中，妇二科、病理科、麻醉科等各专业团队团结协作，在彻底切除病灶的同时，完好地保留了患者的生育功能。在恢复过程中，林女士积极配合治疗，伴随着快速康复（ERAS）理念在妇科手术中的深入应用，林女士得到了快速的康复。出院后随访林女士恢复良好，月经正常来潮，正在调理身体准备继续备孕。

（妇二科 王博）

医共体之窗

●4 月 7 日，国家卫健委人口家庭司调研组到卧龙区调研指导工作。卧龙区政府副区长冯自敬，卧龙区医疗健康服务集团总院党委书记、区卫健委负责人窦晓蓓陪同调研。调研组强调，要高度重视优化生育工作重要性，持续做好计划生育家庭扶助关怀工作，落实好特殊家庭生活保障、养老照料、大病医疗、精神慰藉等政策，加强人口监测和形势研判，全力推进各项政策落地见效。

●4 月 7 日，卧龙区医疗健康服务集团小寨乡卫生院医护人员走进南阳政福喜养老院，为该院全体老人开展免费体检活动。医务人员为老人们提供血压、心电图、胸透、彩超、生化等医技服务，帮助他们树立积极乐观的生活态度，养成健康生活习惯。

●4 月 17 日，卧龙区卫健委副主任张坤带队分别到卧龙区医疗健康服务集团陆营镇、英庄镇、潦河镇卫生院，开展基层党建工作专题调研。调研组实地查看卫生院建设运营情况，座谈并听取医院党支部 2022 年党建工作开展情况汇报。

●4 月 19 日，卧龙区医疗健康服务集团总院西区医院医共体办公室组织以内二科、急诊科、妇科、口腔科、护理部为主的医护团队，走进黄岗社区小郭庄开展以“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”为主题的义诊宣教活动，积极推进“全国肿瘤防治宣传周”活动的开展。

小小牙签 竟在患者肠道里“住”了好几天 我院医生巧施妙手 助其顺利转危为安

日前，小林（化名）因为腹部连续疼痛 2 天，伴随有恶心呕吐、发热、排小便困难等症状，在家人的陪同下，来到我院肝胆胰脾外科就诊。

经接诊医生详细询问后，建议小林做进一步检查，在完善全腹部 CT 后，检查结果诊断为急性弥漫性腹膜炎，根据检查结果，肝胆胰脾外科主任郭宏志团队考虑是异物划伤小林肠管内多处黏膜，已经刺破肠管肠壁，造成消化道穿孔肠液大量流入腹腔，引起腹腔严重感染。在与家属充分沟通后，由主任郭宏志、主管医生朱征全为小林行全麻下腹腔镜探查术。

由于异物在肚子里已超过 3 天，局部的炎症水肿使组织、器官间的天然间隙变得模糊不清，黏连较为严重，整个手术的难度大大提高。术中证实为腹盆腔浅黄色积液约 500ml，阑尾区小肠肠管大网膜粘连严重，分离粘连发现阑尾充血水肿增粗周围有脓苔，距回盲部 60cm 处小肠肠管露出竹签样异物。行腹腔镜下小肠异物取出术，取出证实为牙签样异物。随后，医生为小林行腹腔镜下小肠穿孔修补术、肠粘连松解术，术后患者恢复良好。

（肝胆胰脾外科 朱征全）

医院新闻速览

●4 月 7 日，按照河南省卫生健康委的统一部署，由新乡市卫生健康委带队的第十四评估组评估专家一行 10 人，莅临我院开展河南省 2023 年国家住院医师规范化培训评估工作。

●4 月 7 日，国家胸痛中心总部公布了《关于中国胸痛中心及中国基层胸痛中心再认证结果公告》。作为 2022 年第 2 批次再认证的申报单位，我院以较为前列的质控得分，顺利通过中国胸痛中心（标准版）再认证。

●4 月 8 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九届生殖医学与微创技术论坛在我院 2 号楼 5 楼会议室成功举办。

●4 月 12 日上午，南阳市第一人民医院参加由南阳市医疗保障局举办的医保基金监管集中宣传月活动。

●4 月 21 日，我院十一届三次职工（会员）代表大会在 2 号楼 5 楼会议室开幕。大会主席团成员在主席台就坐，来自 7 个代表团的 170 余名正式代表及列席代表齐聚一堂，认真听取、讨论和审议各类工作报告，反映院情民意，凝聚职工智慧，积极建言献策，共谋医院发展大计。

科学合理膳食 助力患者健康

我院成立营养支持护理学组



4 月 19 日，我院召开营养支持护理学组成立大会暨专题培训会。临床营养科主任耿雪峰，护理部副主任赵欣辉，营养支持护理学组核心成员、联络员和特邀老师等 100 余人参会。会议由

外科系统总护士长陈玉星主持。

本次营养支持护理学组的成立，对提高护理人员对营养不良及其危害的认识、规范营养支持护理具有重要意义。该学组是我院成立的第 16 个护理专业学

组，旨在通过专业护理、医护合作，促进营养支持的科学管理，提升专科护理品质，为患者提供更加精准优质的医疗护理服务，持续优化营商环境，护航医院高质量发展。（营养支持学组 马腾）



愿用毕生精力实现中医梦

记我院中医科主任王希瑞

王希瑞,副主任医师,毕业于北京中医药大学,现任南阳市第一人民医院中医科主任,中国中西医结合学会脑心同治委员会青年委员,河南省卒中学会中西医结合分会常务委员、河南省脑病专业技术委员会委员,南阳市医学会第一届仲景学会委员、南阳市学术技术带头人。

和煦 5 月,南阳市第一人民医院中医科主任、副主任中医师王希瑞追寻习近平总书记足迹再次踏入医圣祠。此时此刻,熟悉的一切已不再是他记忆中儿时的“百草园”,这里对他来说有了更深的内涵,赋予了他更多责任。

在张仲景雕像前,王希瑞拜谒后不禁感慨:“漫漫从医路,悠悠中药香。中医药伴随我度过了美好童年,陪我从幼稚走向成熟,早已融入我生命之中。推动中医药事业发展需要我们世代接力,作为中医人,我愿为这份事业倾注此生。”

世代相传,梦想从“百草园”开始

王希瑞与中医药的渊源早在儿时就开始了。

他生于农村,称得上是中医世家,父亲是位中医大夫,慕名前往看病的患者络绎不绝。其父为人和善,精于医术,还经常背起药箱上门为病人看病,乡亲们见了他都格外热情,儿时的王希瑞经常感觉“跟在父亲身边挺有面子的”。

后来,王希瑞的父亲调到南阳张仲景医院工作,母亲在煎药室煎药,王希瑞便跟随父母到南阳上学,当时家就在医圣祠对面。由于父亲工作忙,医生办公室便成了王希瑞每天写作业的地方。趁着写作业的空隙,他就看父亲怎样给病人看病。在他心里,穿白大褂的父亲自带光环,帅极了!他曾在作文《理想》

中写道:“我的愿望是像父亲那样成为一名医生治病救人,身边还有个机器人助手。”

王希瑞对儿时最深刻的记忆,除了穿白大褂的父亲,就是医圣祠。那时,他经常与小伙伴们一起到医圣祠玩耍,门前的汉阙,园里医圣张仲景雕像、古柏、凌霄花……医圣祠就是他的“百草园”,也是他梦想出发的地方。

1995 年,他如愿考进北京中医药大学。当站在学校大门口,看着“北中医”这几个苍劲有力的字时,王希瑞有感而发:梦想有时很远,有时又触手可及。高中毕业前,他没踏出过南阳,更没想过能到首都。他暗下决心:一定要学精学通,传承好我国中医文化。在这所中医药殿堂,他第一次真正开始认识中医药,也深深地被其魅力所吸引。他的老师不乏中医界精英,教《金匱要略》的郝万山教授、教《各家学说》的彭建中教授等知名教授专家对他从医影响颇深。

20 余载,发扬中医初心不改

王希瑞传承发展中医药事业的脚步从未停歇,中医情结愈来愈深。

大学毕业后,王希瑞来到南阳市第一人民医院神经内科工作,时任主任张钦昌便成了他实践工作中的向导。“张主任虽然毕业于西医院校,精于神经内科,但也跟随家人学过中医,背过《汤头歌诀》,无论是查房还是讲课不时会冒出几句中药汤头,尤其是给病人开的‘解语丹’‘牵正散’效果非常不错。”这

些点滴王希瑞记忆犹新,也影响着。他。

王希瑞在神经内科一干就是 15 年,从未放弃对中医的追求。2015 年,王希瑞申请到中医门诊,同事们都说:“你在神内干得挺好,到中医科又要从零开始,要坐冷板凳啊!”然而王希瑞听从自己内心的声音,毅然选择了中医门诊。“果不出所料,初到中医科,病人每天三两个,在病房忙碌习惯了的甚至有些不适应,有时候也怀疑自己是不是选择错了。”王希瑞说,那时忙里偷闲,就把中医典籍拿出来再认真读读,把父亲送的《临症指南医案》《医宗金鉴》《傅青主女科》又仔细读了一遍,感觉比上学的时候理解更深、更透彻了。

如今,王希瑞行医已有 20 余载,他勤于治学,融会贯通,用在实处;济世救人,承家训,攻医书,熟知传统医学秘方、古今名方,医理纯熟,医术精湛。

他在笔记本上这样写道:“从医之路 20 载已过,如果要问我这 20 多年从医有什么体会,我想说的是,从前我是在医病,现在更多是在医人。”

大爱情怀,危急时刻挺身而出

在医圣张仲景精神熏陶下成长,志在传承弘扬中医国粹的王希瑞,坚守治病救人的职责,总是冲锋在最困难的地方。2018 年 4 月,一位 50 岁的男子去医院看病,还未走到医院门口就突然晕倒,王希瑞刚巧路过,医生的本能反应使他迅速冲到男子面前,俯身查看情况后立即进行胸外心脏按压,因为抢救及时有效,这位男子在胸痛中心抢救后顺

利苏醒,心肺功能也慢慢恢复,愈后并没有影响正常生活。他总是说:“无论在院内还是院外,治病救人是我的本职,迟一点就会良心不安。”

王希瑞不仅勤于钻研,心有大爱,还善于传道授业。

2015 年,他承担起振兴南阳市第一人民医院中医的重任,在他的带领下,南阳市第一人民医院仲景苑成为医院的一张亮丽名片,中医内科、儿科、妇科、针灸门诊特色鲜明,技术力量雄厚,门诊患者慕名而来,市一院中医门诊在南阳市中医界具有很高的影响力。

为了更好地服务患者,2020 年他带领 4 名研究生成立中医病房。目前,市一院中医科已经发展成为集中医门诊、中医病房、针灸室三位一体的综合科室,中国中西医结合脑心同治防治慢性病临床基地,拥有国家级中医药人才、河南省高级中医人才、副主任中医师及青年骨干 6 人。

在他的带领下,科室医护人员坚持中西医并重,继承与创新相结合,突出中医特色,注重整体调节、个体化治疗、“治未病”及多种中医疗法的综合运用,运用中药结合针灸、艾灸、穴位贴敷、中药熏蒸、中药溲渍、膏方等综合运用,在治疗脑病、心血管疾病、呼吸系统疾病以及颈肩腰腿痛等疾病临床效果显著。

阳光正好和风拂面,王希瑞迈着坚实的步伐走出医圣祠,向更高的目标前进,“传承发扬中医药事业是我的梦想,我要用一生去实现”。(宣传科 朱珂珂)

【临床故事】

“医”路相伴 为爱前行

2023 年,对于我们全科医学二科来说,是不平凡的一年。细细算来,全科医学二科成立至今已有两年时间。在此期间,科室的发展进步,离不开院领导和医院各职能科室的大力支持,也离不开科室医护人员的彼此鼓励、守望相助。令我们更为欣喜的是,今年四月,科室迎来了朱晓东主任带领的心血管内科医疗团队正式入驻,促使我们在医疗服务和技术方面得到了更大的提升。

回首过去,700 多个日日夜夜,我们的全科医学二科从无到有,一路走来,实属不易。作为一个多病种收治的科室,我们的日常护理工作琐碎且繁杂,不仅需要每位同事做到遇事“专心、细心、耐心”,更多的是对患者有爱心,面对特殊情况时,能够始终真诚地面对他们一时的不理解或是急躁情绪,从而赢得患者和家属的由衷信任。

与此同时,我们也曾面临过巨大的压力和挑战,由于新团队人员组建

分别来自心内科、重症监护室等科室,工作当中如何能够快速地建立默契、良好配合,如何营造一个积极向上、和谐有爱的工作氛围,这些问题都在朱晓东主任和曾华琚护士长的悉心引导、热情协调下,迎刃而解。日常工作中,我们不断总结经验,依据科室特点,梳理、优化各项工作制度、流程,与各科室之间密切配合,不仅提升了全科医护人员的综合素质,也使科室整体的医疗技术和服务水平得到了很大的进步。

回首往昔,我们携手努力奋斗,收获丰硕成果。面向未来,我们仍要继续凝心聚力,砥砺前行。无论如何,我们都会做好准备,不断提高医疗技术,完善服务理念,提供特色人文服务,用辛勤的双手和满腔的热情为科室发展贡献力量,为患者健康保驾护航,让南阳市第一人民医院的明天变得更加美好!

(全科医学二科 范潇潇)

惊风飘得白日,光景如西驰流,弹指一挥间,儿子已长大,我也已从医二十年,从青丝到白发,时间都去哪了?

还记得二十多年前那一声啼哭,带给我无限的快乐与幸福,从此心里多了一份牵挂。从儿子半岁开始,就交给邻居奶奶带着,每次上班都是偷偷走,怕他哭闹,怕他用渴望的眼神和那双伸得高高的手看着我抱抱。我不知道儿子每次发现我走后是怎样的心情,但每天下班时,他就站在大门口等我,那小小的身影,忧伤的眼神,有时还带着泪,仿佛就在昨天!

儿子小时候得了肺炎,咳嗽的很厉害,整晚整晚睡不着觉。那晚我在儿科上夜班,通过手机听到他的咳嗽声和哭声,每一声都揪着我的心,他爸爸流着泪说:“儿子好可怜,有你这样的妈!”我默默挂断电话,告诉自己:今晚我的职责是守护病房里这几十个孩子!

就这样,儿子慢慢长大,我错过了孩子人生中很多重要的时刻,比如考试、家长会、钢琴比赛……更别说生活上的照顾和接送,都不是我。因此,他的自理能力非常强,小学三年级开始,自己上下学,自己去兴趣班,自己给自己做饭。每次科里忙需要加班,他总会搂

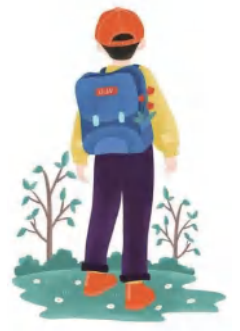
着我撒娇然后让我赶快回到工作岗位上,还不忘嘱咐我路上小心。这样的儿子让我一直引以为豪!直到有一天我发现儿子以我为题写的第一篇获奖作文是《背影》,那一刻,我才觉得我欠他的太多……

儿子表姐想学医来家里找我,我还没有开口,他就说:“姐,你可想好了,你要是学医,将来你的孩子过的就是我过的日子,你愿意吗?”那一刻,我们都没说话,那年,他才十岁,他的话,甚至表情,我都记忆犹新。如今,他长大了,前年参加了高考,自己报的医学专业!开学那天,他来科里找我,我在忙,他等不到我先走了,只留给我一个背影,虽然稚嫩,但很坚定……

(肛肠科 王巧)

背影

【职工心语】



【医患情深】

患者赠诗表谢意
字字真情暖人心

编者按：

一首诗歌传心意，道出暖暖医患情。日前，为感谢我院眼科医护人员的精湛医术和优质服务，来自卧龙区陆营镇的患者家属张道政创作了 1 首内容朴实、情感真挚的诗歌，借此表达对我院眼科医护人员的衷心感谢。

赞南阳市第一人民医院眼科

眼睛，每个人心灵的窗户
眼睛，这个美好世界的见证
眼睛，让我们的生活充满憧憬
南阳市第一人民医院眼科
仁心仁术让南阳百姓称颂
科主任郭建立、护士长刘浩爽
带领眼科团队，逐步走向高峰

不忘初心，大医精诚
温馨服务，如沐春风
手术患者，倍感崇敬
赞不绝口，掷地有声
重见光明，扬帆启程
南阳市第一人民医院眼科
守护南阳百姓的健康福星

市一院眼科患者郭玉华家属张道政有感
2023 年 04 月 12 日

【杏林随想】

闲游云台记

云台又复满枝芳，结伴入陌桑。
钟喧山谷，瀑泻云塘，清雨茱萸香。
汨汨添幽韵，声声纵疏狂，
鬼斧神工叹渺茫。
啼莺归翼晚，欢歌起斜阳。
危峰静坐起诗行。
海阔波澜久，云深客归乡。

宣传科 朱珂珂

春季饮食这样吃健康美味又养生

春天人体血液正处于旺盛时期，激素水平也处于相对高峰期，此时容易诱发的非感染性疾病有高血压、月经失调、痔疮及过敏性疾病等。因此，建议大家日常少吃多餐，不要暴饮暴食，注意营养均衡，科学调理肠胃。

1.多吃时令果蔬及蛋白质丰富的食物

春季，我们可以多食用一些时令果蔬及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、苹果、樱桃、草莓、鸡、蛋、牛奶等，营养价值较高，有助于增强体质。

2、调养脾胃，主食可选择谷物粗粮

对于许多想要调理脾胃的人来说，可以选择谷类粗粮作为主食，玉米、燕麦、山药都是不错的选择。一些喜爱喝粥的老年人可以选择绿豆百合粥、山药红枣粥、银耳莲子粥等淀粉含量较少的粥类。

3.少吃多餐，拒绝辛辣油腻，有益减肥瘦身

在春季想要“掉秤”的“胖友们”，要注意少吃多餐，均衡饮食，少吃高糖、高盐、油腻的食物，在管住嘴的同时也要“迈开腿”，养成良好的饮食习惯，才能拥有健康好身材。

（临床营养科 耿雪峰）

春季血压易波动
请收好这份“健康宝典”

万物复苏的春天，由于昼夜温差大，气温忽冷乎高，许多高血压患者经常会感到自己的血压升高或波动异常，甚至容易引发其他心血管疾病。那么，春季该如何合理控制血压呢？今天，就让我院高血压诊疗中心主任马金霞来和大家聊一聊有关科学降压的健康知识！

稳定血压小妙招：

01.早春穿衣“捂一捂”

春季早晚温差较大，人的血管会随着骤冷骤暖的气温而变化。因此，建议大家春天最好“捂一捂”，多关注天气变化，避免穿衣过于单薄而导致着凉，造成血压不稳定。

02.日常坚持“测一测”

检测血压是预防高血压的第 1 步，因此建议：

1.正常成年人至少每半年测量 1~2 次血压；

2.有高血压病史的中老年人建议至少每天早晚测 1 次血压。

03.每日三餐“变一变”

平时养成良好饮食习惯，是控制血压的重要步骤。建议高血压患者日常戒烟限酒，少吃含糖量高、含盐量高、含油脂量高的不健康食物。

04.心理状态“稳一稳”

春季气温变化大，人的情绪容易波动，一定程度上会引起血压变化，进而出现头晕、头痛、失眠等情况。因此，建议高血压患者注意排解不良情绪，保持愉悦心情，有助于稳定血压。（心内二科 马金霞）

新手爸妈要知晓

宝宝人生第一证

经历十月怀胎，全家人终于等到了新生命的降临。许多新手爸妈在欣喜之余，还有一件非常重要的事情要去做，那就是给宝宝办理“人生第一证”——《出生医学证明》。

《出生医学证明》有什么作用？

《出生医学证明》是依据《中华人民共和国母婴保健法》出具的，证明婴儿出生状况和血亲关系的重要凭证，是申报国籍、户籍取得公民身份的法定医学证明。

《出生医学证明》一式三联，存根联是由医院存档。副页用于婴儿办理入户手续，由户籍所在部门(当地派出所)存档。正页由婴儿父母妥善保存，不得涂改、损毁、丢失，可用于异地上学、转学、转户、出国等。

关于办理《出生医学证明》的注意事项：

1、首次办理出生证应在新生儿出生

后 1 个月内完成。新生儿的名字避免使用生僻字和繁体字等非国家通用规范汉字，便于公安户籍管理系统办理入户。

2、产科发放的首次签发登记表申领人需用黑笔准确、规范、完整填写。

3、办理时需提交新生儿父母双方的有效身份证原件及复印件，双方结婚证原件及复印件。

4、非新生儿母亲本人申请办理或领取出生证明的，在“首次签发登记表”中“授权委托书”一栏需新生儿母亲签名及摁手印，同时提交办理人的有效身份证原件及复印件。

5、家长切记不能私自拆切《出生医学证明》副页，尽快去当地派出所办理入户手续。

6、《出生医学证明》严禁涂改、损毁，一旦涂改，视为无效。

（防保科 刘君莲）

拒绝春日“小敏感”让你和宝宝拥有踏青好心情

阳光明媚的春天，是许多家长心中最适合带着宝宝出门踏青的季节。然而，满天乱飞的柳絮、洋洋洒洒的花粉和灰尘，在空气里来回翻滚，稍不注意，就会给宝宝带来过敏的困扰。今天就让我院 picu 护士长韩虹来跟大家聊一聊，春季预防宝宝过敏的实用办法。

春季如何预防宝宝过敏：

01.预防食物过敏

已确诊对某种食物过敏的宝宝，最主要的预防措施就是规避过敏源。有的宝宝对芒果、花生、奶制品等食物过敏，就要避免让其触碰、食用这类食物。

02.预防吸入性过敏

此类过敏原是经呼吸道进入人体，它

遍布在日常生活的各个地方，可通过控制室内外环境中的过敏源，如毛绒玩具、粉尘、毛发、柳絮、动物皮屑、螨虫、霉菌和花粉等来预防。此外，父母应避免室内湿度过高，定期清洗家中的空调滤网，要选择风小、花粉浓度低的时间段开窗通风。

03.预防皮肤接触性过敏

此类过敏又称变应性接触性皮炎，指皮肤直接接触某种物质后，引起的以皮肤瘙痒、水肿为主要特征的过敏性皮炎。预防措施：宝宝衣物尽量选纯棉、透气性强的布料；洗澡水温不要太高，37° 左右即可，洗澡时间不易太长，15 分钟内即可。对紫外线过敏者，外出时应注意戴帽子、戴口罩和穿防晒服。（PICU 韩虹）

如何预防胃穿孔
专家来为您解惑

胃穿孔在日常生活中并不少见，在饮食不规律的人群身上尤其常见。胃穿孔一旦发病，会给人带来强烈的疼痛感，属于强烈的急腹症之一。那么，该如何预防胃穿孔呢？今天就让我院胃肠外一科专家刘甫来跟大家聊聊这个话题。

预防胃穿孔应从以下几个方面做起：

1、应在早期时进行胃镜普查，明确溃疡性质、发病部位和严重程度，及时系统的开展治疗。胃穿孔是胃溃疡的一种严重并发症，因此在发现胃溃疡后，患者应及时就医，以避免胃穿孔发生。

2. 系统治疗无效或者溃疡愈合后复发者，应尽早进行外科手术治疗，以预防胃溃疡及其复发。

3.避免刺激，规律饮食，少吃多餐，避免冷糙辛辣等刺激性食物，戒烟限酒，缓解精神紧张。

4.禁用损伤胃粘膜的药物，如阿司匹林、消炎痛等非甾体类抗炎药、激素药物等。若必须服药时，应加用保护胃粘膜药物及抑酸药物。

5.注意胃部保暖不要受寒。胃部受凉，会使胃功能受损，因此要及时增添衣物，不可过量饮用冷水或冰水。

（胃肠外一科 刘甫）



动一动就感觉『天旋地转』
小心耳石症找上门

在日常生活中，你是否有以下“眩晕”的症状：抬头晕、低头晕、翻身时晕、起床时晕、睡觉躺下也晕，且每次眩晕发作都在上述体位或头位改变时出现，持续几秒钟就缓解了。如果您有上述症状，可能是得了“耳石症”。

眩晕是指人的空间定位能力发生障碍而发生的一种运动性错觉或幻觉，发病时表现为视物旋转、晃动、偏斜等，常伴有恶心、呕吐。眩晕又分为中枢性眩晕和外周性眩晕。中枢性眩晕由脑部疾病引起，最常见的是椎—基底动脉循环不全症。外周性眩晕是由耳部疾病引起的，包括良性阵发性位置性眩晕（又称“耳石症”）、梅尼埃病、前庭神经炎等。其中耳石症引起的眩晕占绝大多数。

一旦确诊为耳石症，患者不用慌张，因为其是“良性”的，一般只要通过手法或机器复位就可以了。

从目前的临床治疗来看，耳石症所致的眩晕治疗效果还是非常好的，大部分经过复位治疗，症状即可缓解，部分顽固的需要多次复位。除了复位治疗外，患者一定要积极配合医生，尽可能的找到引发耳石症的具体原因，配合适当的药物治疗，以降低复发的可能。

（耳鼻咽喉科二病区 李征）

