



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微信公众号

南阳市第一人民医院紧密型城市医疗集团

# 南阳市第一人民医院信息

2025年6月30日 星期一 第6期 总第495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1099号 网址:www.nymy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

## 南阳市第一人民医院成为河南省儿童罕见病联盟成员单位

6月26日,南阳市第一人民医院参加了河南省儿童罕见病联盟(第二批)授牌仪式暨学术交流活动。

本次活动以“聚焦咽喉管瘤诊疗 赋能罕见病防治”为主题,通过联盟授牌仪式与多学科学术研讨,为提升河南省儿童罕见病防治水平注入新动能。

在授牌仪式上,南阳市第一人民医院被正式授予“河南省儿童罕见病联盟单位”。

我院儿二科高岭主任作为学科带头人受邀参会,并被聘为河南省儿童罕见病联盟专家委员会委员,这标志着我院在儿童

罕见病诊疗领域的技术实力获得省级认可。

作为新晋联盟成员单位,南阳市第一人民医院将重点开展以下工作:

1. 临床能力建设:定期选派骨干医师参加联盟组织的诊疗技术培训,建立罕见病多学科会诊机制;
2. 科研协作:参与联盟发起的临床研究项目,共享罕见病诊疗大数据;
3. 科普宣教:开展罕见病健康讲座,进行罕见病科普,提升公众认知;
4. 患者服务:建立罕见病追踪记录,做好患者随访管理。(儿二科 党晓慧)

6月6日,由南阳市中医药管理局主办,南阳市第一人民医院协办的“弘扬仲景文化,共享健康南阳服务”中医药文化夜市活动在南阳解放广场火热开市,为市民带来一场别开生面的中医药文化盛宴。

夜市活动现场,来自我院中医科、中药科、针灸科、肾病内科、心内科、儿科、皮肤科等科室专家共同为市民开展中医诊疗服务。一缕缕中药香、一杯杯中药茶饮,引来群众纷纷驻足,沉浸式体验推拿、耳穴压豆、肩颈按摩、火龙罐综合灸等中医适宜技术,感受中医药文化的独特魅力。活动现场,中医专家们通过各种中草药材的展示,向群众介绍常见中草药材的功效与用法,并提供免费的中药茶饮为群众们清凉解暑。

“这个针灸太神奇了,我扎完以后瞬间觉得头不疼了”“经过医生给我背部刮痧之后,我感觉整个人都轻松了很多”刚体验完针灸、刮痧的市民纷纷竖起了大拇指。中医药文化夜市为群众进一步了解中医、体验中医搭建了平台,让中医药“简便验廉”的优势惠及更多百姓。当晚,20多位医护人员参与其中,服务百姓百余人。

据悉,我院今年举办的中医药文化夜市活动,将于6月至10月在南阳解放广场持续开展,让群众“沉浸式”体验中医适宜技术、中医诊疗服务,营造有利于中医药发展的营商环境,欢迎广大市民朋友们前来体验。(医务科 周盈)

专家「摆摊」这个「养生局」你来吗?  
——南阳市第一人民医院中医药文化夜市开市啦!

## 绷紧安全之弦 织牢生命之网

——我院开展电梯安全知识培训及应急救援演练

近日我院后勤保障科开展电梯安全管理培训暨应急救援演练系列活动,通过宣传教育、理论培训、实战演练等全方位筑牢电梯安全防线,为设备安全运行与群众生命健康保驾护航。

活动通过现场宣教、知识培训的形式,将专业的电梯安全热点问题,转化为通俗易懂的安全指引。

现场还模拟了群众被困电梯事故的处置演练。按照特种设备突发事件应急处置预案程序有序推进,启动应急程序,后勤人员

迅速开展救援行动,通过安抚群众、确认轿厢所在位置,安全将被困人员救出,随即对电梯发生故障困人的原因进行排查,在确认电梯故障全面排除后,恢复正常运行。

此次电梯安全知识的培训和应急演练,让医护人员了解了当电梯运行发生故障时,切勿惊慌,要利用电梯紧急呼叫装置向外求救,耐心等待工作人员来解救。后勤保障科将严格落实安全生产责任制,持续深化安全生产管理,为构建平安医院、护航高质量发展提供坚实保障。(罗冰 金悦诚)

## 点赞!南阳市第一人民医院开展儿科专科义诊活动

6月14日上午,南阳市第一人民医院2号楼门诊开展儿科专科义诊活动。活动邀请郑州大学第一附属医院小儿外科、小儿内科、小儿眼科、小儿口腔科、新生儿重症监护科、儿童重症监护科、消化内镜等领域11位权威专家通过义诊、查房、手术等方式为南阳市广大儿童带来健康福音!

现场人头攒动,专家们为前来咨询的群众进行体格检查,细致分析病情,耐心解答疑问,并根据实际情况制定个性化诊疗方案,提供专业的诊疗意见和健康指导。此外,

还有部分专家深入病房开展查房、会诊等。

前来咨询孩子健康问题的刘女士激动地说“平时去趟郑大一附院看病,挂号难不说还要排很久队,我们外地的还需要提前去,今天在家门口就能享受到省级专家的诊疗服务,市一院这个活动太好了!”

此次义诊活动,有效解决了基层群众“看病难、看病远”的问题,真正实现了优质医疗资源的共享。未来,南阳市第一人民医院将积极开展更多惠民活动,让更多的百姓享受到优质的医疗服务!(宣传科 吴玉影)

## 淬炼品质 扬帆起航

——第二届护理品质管理训练营圆满结营

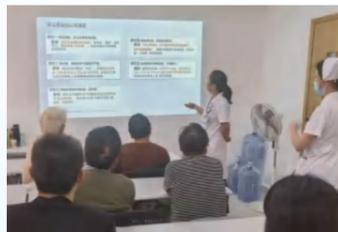
6月20日,我院第二届护理品质管理训练营结营仪式在2号楼5楼会议室隆重举行。院工会主席杨付莲、护理部全体主任及科护士长出席会议,并与护士长及85名学员共同见证这一凝聚智慧与成长的时刻。

本届训练营今年2月份启动,历时4个月的时间。涵盖全院52个科室的85名护理骨干共同参与。以“问题解决型品管圈”十大步骤为核心,构建了一套标准化的闭环实战课程体系。学员们带着临床工作难题而来,通过课堂讨论、课后反思及指导导师“一对

一”精准辅导,运用专业质量改善工具,将迷茫的临床痛点转化为逻辑严密、数据扎实、对策可行的改善方案。

结营仪式上,杨付莲对本次护理品质管理训练营活动给予充分肯定。希望全体学员将系统思维与方法带回科室,带动更多同事投身质量改善,让有效对策固化为标准化流程,切实惠及患者。将品管锤炼的洞察力与执行力融入日常,使持续改进成为职业自觉。(护理部 曹艳)

### 医院·光影



今年6月6日第13个“中国房颤日”,主题为“关注房颤,预防卒中”。我院组织心血管内科系统、全科医学科资深专家组成爱心医疗团队,举办大型健康义诊、科普宣教活动。

●近日由南阳市科学技术局主办的年度科普讲解大赛中,我院护理团队表现卓越,一举斩获五项个人奖项及一项重磅“优秀组织奖”团队奖项。这一亮眼成绩,生动展现了新时代护理工作“执甲能护生命,执筒善传知识”的多元能力与风采。

●6月12日,由我院组织开展的妇儿系统专科能力提升培训班圆满落下帷幕。本次培训历时2个月,以“妇幼新程,优质共创”为主题,以“强化专业能力、深化人文关怀”为主线,立足妇儿专科护理需求,构建“理论+实践+人文”三维课程框架。在拓宽专业知识的

同时,将人文关怀理念贯穿始终,真正做到了专业技术与人文素养双提升,为优质护理服务注入新内涵。

●6月13日,南阳市第一人民医院紧密型城市医疗集团第二届“静疗专科护士培训班”圆满落幕。本次培训自6月9日开班,为期5天,共招收来自院本部、集团各成员单位47名学员。培训由集团护理部精心组织,由我院静脉治疗专业的资深专家授课,课程设置理论与实践相结合。为南阳市第一人民医院紧密型城市医疗集团的静脉治疗护理事业发展奠定了坚实基础。

医院新闻速览

## “幸孕”里程碑！我院辅助生殖助孕家庭突破 10000！

近日，我院生殖医学科迎来历史性时刻——辅助生殖助孕家庭突破 10000 个。

数字背后是 10000 个家庭的期盼与希望，更是医护人员的坚守与付出。这其中，有历经多年求子坎坷的夫妻，终于迎来自己的宝宝；有高龄产妇在专业技术的护航下，圆了母亲梦；更有许多外地患者慕名而来，在这里重拾了欢声和笑语。

截至目前，南阳市第一人民医院辅助生殖活产分娩新生儿数达到 6248 个，并且仍有 513 名准妈妈持续妊娠随访中。

从 2001 年南阳市首例试管婴儿在我院成功诞生，到今天服务突破 10000 个助孕家庭，一路走来，我院生殖医学科见证了无数家庭从失望到希望的蜕变。

2001 年南阳市首例试管婴儿在我院诞生，开创了豫西南生殖医学史上的先河；

2002 年南阳市首例 ICSI 试管婴儿在我院诞生，标志着男性不育显微受精技术取得突破性进展；

2003 年南阳市首例睾丸穿刺取精 ICSI 试管婴儿诞生，为无精症患者开辟了生育新途径；

2008 年、2009 年，生殖医学科先后获批成为南阳市重点专科、南阳市重点实验室，学科建设进入规范化发展阶段；

2012 年，IVFICSI 通过验收正式运行，实现辅助生殖技术全流程标准化操作；

2017 年，先后加入河南省生殖医学专科联盟、河南省男科联盟、中原地区遗传性疾病专科联盟，构建起区域性疑难病例协同诊疗网络；

2018 年，成为郑大一附院疑难疾病诊治联合单位，建立省级专家会诊及转诊机制；

2021 年、2022 年、2024 年，先后获批成为南阳市生殖医学临床医学研究中心、河南省医学重点培育学科、河南省不孕不育诊疗及临床转化工程研究中心，牵头开展生殖医学领域技术研究；

2025 年，南阳市首例显微镜下睾丸切开取精术在我院顺利开展，为非梗阻性无精子症患者点燃新的生育希望。

目前，我院生殖医学科试管婴儿成功率达 60% 左右，人工授精成功率达 15%，成为重多豫西南乃至外地求子家庭信赖的选择。

(生殖医学科 钮红丽)



心胸同治·双术合璧

患者李先生因心脏三根主动脉及左侧颈动脉严重狭窄甚至闭塞，急需冠状动脉搭桥手术。术前检查发现供应大脑左侧颈动脉也重度堵塞，进一步增加手术风险。面对复杂病情，我院心脏大血管外科曾显阁主任与神经外科一病区刘飞皎主任联合制定方案，决定同期实施颈动脉内膜剥脱术和冠状动脉搭桥术，最大程度降低围手术期心脑血管意外风险。术中专家团队密切协作：刘飞皎主任团队率先完成颈动脉内膜剥脱术，清除血管内斑块；随后曾显阁主任团队接力进行冠状动脉搭桥术，重建心脏血运。手术圆满成功，患者术后胸闷、胸痛、头晕症状完全消失，恢复良好。

## 化险为夷！我院 PICU 成功救治 4 岁心脏出血儿童

5 月 24 日上午，南阳市第一人民医院 PICU 接到来自邓州求助电话。一名车祸伤的 4 岁患儿精神差、呕吐、嗜睡、口唇颜色苍白，当地医院彩超提示心包积液、心率快、血压低，情况危急，生命体征极不稳定。面对如此严峻的考验，PICU 团队迅速启动应急预案，一场争分夺秒的生命救援就此展开。

面对如此危急的病情，PICU 主任孙文武接到电话后迅速反应，安排经验丰富的马远医师紧急奔赴当地医院接治、转运患儿，同步联系 CT、超声医学科等辅助科室开启绿色通道，待患儿到达医院时第一时间评估患儿损伤情况。同时，组织胸外科、心血管重症监护科、心脏大血管外科、肝胆胰脾外科等 MDT(多学科)会诊以制定最有效、安全的救治方案。

到达医院后，由超声医学科三位医生对患儿心脏不同切面进行反复细致地超声扫描，最

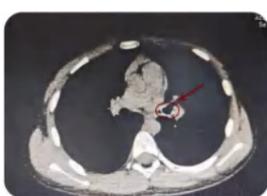
终超声医学科副主任刘满义明确患儿有心脏出血同时伴有胸腔积液。当患儿心脏积液快速积聚或量足够大时极易导致死亡，需要立即开展心包穿刺术或心包开窗术，以降低腔内压力。

孙文武主任带领 PICU 救治团队与 CCU 徐勇主任等多学科专家结合多次超声检查，对患儿病情进行反复评估、分析、讨论，最终决定对患儿采取保守治疗，监测生命体征，动态观察患儿心包积液量，必要时行心包穿刺。经过治疗，患儿目前生命体征平稳，已脱离危险期，复查心脏超声心包积液量在逐渐减少。

此次成功救治，展示了 PICU 救治团队精湛的医疗技术水平，也体现出我院多学科团队通力协作的优势。每一位医护人员各司其职，紧密协作，确保环环相扣精准无误，为患儿争取到治疗的最佳时机。

(PICU 孙文武)

## 笔帽卡喉 7 天成“定时炸弹” 多学科协作“毫米级”救援



7 岁患儿误吞笔帽卡喉 7 天，CT 显示异物深嵌左主支气管伴肉芽包裹。我院麻醉团队精准控制，呼吸科陈飞主任创新采用“高频电切+网篮捕获”方案，60 分钟成功取出，术后患儿恢复良好。专家提醒：我院每年接诊 20 余例类似病例，文具、豆类、花生、瓜子、果冻等物品儿童安全隐患需警惕。

## 八旬老人腰椎管狭窄痛到无力行走 ——UBE 微创技术显神通

近日，南阳市第一人民医院骨一科成功为一位八十多岁高龄的重度腰椎管狭窄症患者实施微创手术，助其顺利康复出院。

80 多岁的刘奶奶(化名)近两年来一直被腰部和双侧小腿疼痛所困扰，右侧小腿的症状尤为明显并日渐加重。在家人的陪伴下来到我院骨一科寻求专业帮助。

重度腰椎管狭窄症传统的治疗方法是开放手术。高龄患者手术风险和术后恢复难度都大大增加，这让家属忧心忡忡。

骨一科主任乔宗瑞迅速组织了多学科会诊。专家团队经过慎重讨论和评估，决定采用微创单侧双通道脊柱内镜手术(UBE)，即单侧入路双侧减压(ULBD)技

术为她进行治疗。

手术由科室副主任张印主刀实施。张印副主任医师在脊柱微创领域深耕多年，拥有精湛的手术技巧和丰富的临床经验。通过两个微小的切口，在高清内镜的辅助下，可以清晰地看到硬膜和双侧神经根并精准地为其进行充分的减压，从而有效缓解腰椎管狭窄对神经的压迫。这种手术方式不仅创伤小，而且对患者的身体干扰也相对较小，大大降低了手术风险和术后并发症的发生几率，手术顺利完成。

术后，在医护人员的精心照料和指导下，刘奶奶恢复情况良好，腰部和腿部疼痛明显减轻，经过一段时间的观察和护理，老太太顺利出院。(骨一科 张印)

## 急性阑尾炎什么时候切？医生的回答是……

急性阑尾炎是一种常见的急腹症，通常表现为右下腹疼痛、恶心、呕吐等症状。大量临床数据与实践经验表明：及时行手术治疗是急性阑尾炎最安全、最有效的解决方案。

为何急性阑尾炎需要尽早手术？

1. 根治病灶，避免恶化。阑尾一旦发炎，保守治疗仅能暂时缓解症状。手术(阑尾切除术)可直接切除病变组织，彻底消除感染源，避免病情反复或进展为坏疽、穿孔。

2. 微创技术，创伤更小。现代腹腔镜技术成熟，仅需 1-3 个微

小切口即可完成手术，具有出血少、疼痛轻、恢复快的优势。多数患者术后 24 小时即可下床活动，3-5 天康复出院。

3. 降低并发症风险。数据显示，发病 48 小时内手术的患者，术后并发症发生率不足 5%；而延误治疗者，穿孔风险每增加 1 小时上升约 5%。及时手术可最大限度保护腹腔健康，减少肠粘连、脓肿等后遗症。

急性阑尾炎一般建议急诊手术治疗，且手术的黄金时期是 72 小时之内，越早越好。

(胃肠外科一病区 罗彬)

## 南阳市第一人民医院 紧密型城市医疗集团

●6 月 10 日起，医疗集团总院院长马磊、副院长李红池先后深入辖区内各乡镇卫生院，开展实地调研。此次调研围绕基层医疗服务优化、医疗集

团建设等重点任务，通过实地考察、座谈交流等方式，为基层医疗卫生事业高质量发展奠定了坚实的基础。

●6 月 16 日，医疗集团办公室主任张延雅一行到集团成员单位王村乡卫生院、安皋镇卫生院进行走访，与派驻执行院长围绕医疗质量提升、就医体验优化、双向转诊落实等重点工作进行交流。随后还深入辖区村卫生室，

实地了解基层医疗机构运行情况，强化总院与成员单位协作，助力基层医疗服务能力提升。

●6 月 12 日，医疗集团办公室组织总院部分临床科室专家团队到蒲山镇张营村进行义诊送健康活动，为当地村民提供免费诊疗和健康咨询。此次义诊不仅增强了居民的健康意识，还提高了他们对医疗健康服务的满意

度和信任度。

●6 月 25 日，医疗集团办公室组织总院部分临床科室专家团队到中牧牧原(河南)生物药业有限公司进行安全生产月应急培训与科普知识宣教活动。此次活动是医疗集团践行社会责任、服务群众健康的具体举措，通过送医进企业，普及健康知识，提升职工健康意识，为百姓健康保驾护航。

## 对标脑科学研究前沿 守护百姓的“生命中枢”

护佑健康岁岁长，一脉相承，气象万千。

守卫中枢处处强，声名远播，更显锋芒。

南阳市第一人民医院神经内科是河南省重点培育学科，南阳市重点专科，主要研究方向脑血管病防治、神经介入、帕金森病、癫痫、眩晕等。致力于研究神经内科疾病预防、医疗及科研、教学。重点从事神经内科常见病、多发病及疑难疾病的诊治，独立完成缺血性卒中超急性期静脉溶栓、颅内动

脉血管内溶栓术、取栓术、动脉瘤弹簧圈置入术、动静脉畸形封堵术、动脉支架置入术。

该科积极对标脑科学研究前沿，奋力守护百姓的“生命中枢”。团队除了对神经系统常见病、多发病有较高的学术造诣，对罕见病、疑难病例也有着丰富的诊疗经验。

神经内科成立神经心理实验室及帕金森病实验室。医院大型仪器核磁共振、双源CT、DSA、神经电生理等能满足神经内科诊治及科研需要。

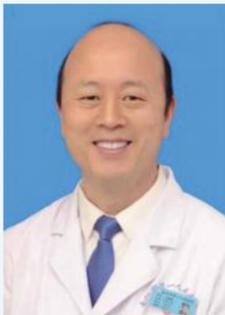
神经内科设置神经内一、二、三、四科及康复医学科相关病区5个，总床位数250张。病区均有独立的示教室，满足教学需要。

神经内科创新人才建设机制，在“引、育、管”上下功夫，不断优化人才队伍结构，提升人才队伍素质，推动医院学科建设发展以及医疗技术水平的提升。

科室有专业卒中专科护士和健康管理员，对卒中患者进行更加规范的专科护理，对出院患者和社会高危人群进行健康筛查，建立健康档案，进行

健康管理，定期开展脑血管病防治的健康知识讲座及危险因素的控制指导。做好脑血管病的一级、二级预防，科室推崇“以防为主，防治结合”，较大程度减少脑血管病的发生及降低致残率和致残程度。

不驰于空想，不骛于虚声。站在新的历史起点上，南阳市第一人民医院神经内科将继续坚持临床与科研并重、实践与研究并行，不断加强技术创新、提高医疗质量、提升服务能力，为助力健康南阳建设贡献力量。



方敬献，神经内科主任，主任医师，南阳市学术技术带头人，卧龙区拔尖人才。

擅长：诊治脑血管病、头痛、头晕、高血压、高血脂、帕

金森病、痴呆及认知功能障碍、脱髓鞘疾病等。对神经内科疑难疾病、急危重症的诊治经验丰富，抢救成功率高，特别是对急性脑梗死、脑出血、帕金森病、认知功能障碍等的诊治有独到之处。



张继中，神经内科二科主任，主任医师，发表专业学术论文15篇，获市科技成果5项，获南阳市2019年“十

大最美医生”称号。

擅长：主攻脑血管疾病的诊断与治疗，对脑炎、癫痫等神经科疑难杂症及多学科疾病经验颇丰。



张文召，神经内科三科主任，主任医师。河南省眩晕病专业委员会委员、南阳市神经精神专业委员会委员，获省、市

级科技进步奖数项。

擅长：脑血管病、帕金森病、运动障碍性疾病、颅内脱髓鞘、癫痫、颅内感染、头晕、头痛等疾病诊治。



王振焕，神经内科四科主任、高压氧科名誉主任，主任医师，河南省高压氧分会副主任委员，河南省神经病学分会委员，南阳市高压氧分会主任委员。

擅长：脑血管病、眩晕、头痛、一氧化碳中毒、高血压病等病症的诊治。

### 实时监测精准诊断——我院这项技术，为患者轻松“读脑”

如今，经过合理治疗的李先生已顺利出院。

长程视频脑电图检查技术是我院神经内科三科诊断的一项专业技术。截止目前，我院神经内科三科已熟练开展此项检查2年有余，受到广大患者及家属一致好评。

什么是长程视频脑电图检查技术？

此项检查是将脑电描记技术和摄像技术结合起来，应用电子计算机技术，可以长程同步监测病人和临床活动与脑电图情况，为鉴别诊断和癫痫分型提供可靠资料。根据临床发作的特点和脑电图改变可以区分癫痫的临床类型，以指导用药。

此项检查能够更精确进行发作性疾病鉴别，脑功能综合评估，

睡眠监测分析，癫痫术前评估，术中监护等。目前，认为视频脑电图是鉴别发作性疾病的性质和类型的最有效的检查方法，也是鉴别癫痫与非癫痫发作的可靠方法。

视频脑电图的适应症：

- 1、发作性疾病的鉴别诊断和疗效评价。
  - 2、脑功能监测分析(昏迷、痴呆、帕金森、精神障碍、脑血管疾病)等。
  - 3、脑死亡评估。
  - 4、睡眠障碍监测分析。
- 做视频脑电图检查前的注意事项：
- 1、检查前请用餐，千万不要空腹。
  - 2、检查前一天洗头，不要使用护发用品，比如：护发素、弹力素、发蜡或发胶等。
  - 3、检查当天，不要穿化纤类衣服，因为此类衣服经过摩擦产生的静电会使脑电图波形杂乱，影响医生诊断。
  - 4、长期应用抗癫痫药物的患者应按时服药，特殊情况遵医嘱用药及减停药，慎停药。
  - 5、检查前尽量减少患者的睡眠时间，检查前1天晚睡，检查当日早起。

如今，视频脑电图检查技术的成功开展，标志着我院神经内科诊疗水平又迈上了一个新的台阶，也为需要这方面检查的患者提供了极大的便利。

在此，我院神经内科专家特别提醒：建议有惊厥史、睡眠易惊或肢体不经意间抖动等怀疑神经系统疾病者，可通过视频脑电图检查进行鉴别诊断，以便早发现、早诊断、早治疗。

(神经内科三科 孙伶俐)

### 预防脑血管疾病，做好这几点~~

脑血管疾病常见的早期临床表现主要有以下几种：头晕、头痛、耳鸣，行为异常，反应迟钝，记忆力下降，嘴角不自主流口水，一侧肢体麻木、无力或活动不灵，心慌、胸痛、眼前黑蒙，夜间阵发性呼吸困难，下肢浮肿等。那么，如何预防脑血管疾病呢？

#### 了解脑血管病识别及急救常识

缺血性脑血管病的治疗贵在早发现、早治疗，万一出上述脑血管症状，应第一时间到医院就诊，不要在家观察，以免耽误最佳治疗时机。简单的识别方法是卒中“120”法，即1是看一张脸有没有口角歪斜，2是看两只胳膊或者两只腿有没有单侧无力，0是聆听语言看有无言语不清、表达困难。

#### 控制好血脂、血糖、血压等指标

三高是脑血管疾病的罪魁祸首和危险因素，所以时刻注意各项指标的稳定性，不能随意停用降压药、降糖药、降脂药等。

#### 健康饮食

注意合理饮食。限制动物脂肪和高胆固醇食物，多吃高蛋白、蔬菜、水果等食物，防止便秘。多喝水，便于稀释血液，降低血液粘

稠度，保证血管相对畅通。

#### 适当运动

坚持参加力所能及的体育锻炼，提高心脑血管的耐受力。如户外散步、太极拳、气功等。

#### 情绪稳定

保持稳定和愉悦的情绪可降低患心脑血管病的几率，高兴时神经系统处于高度兴奋状态，容易导致血压明显波动。焦虑、忧郁、悲观的负面情绪，也会使神经系统的功能发生紊乱，还可影响到血脂的正常代谢，最终形成动脉斑块。

#### 预防保健

脑血管病人在日常生活中还是要注意，躺下、起身、低头、下蹲等动作要尽量缓慢，以免发生低血压或突然出现晕厥、摔倒。早晨醒来后不要急于下地，在床上坐5分钟左右再穿好衣服，然后喝一杯温开水，让血液得到稀释，以免出现心绞痛、中风等。

#### 温馨提示

一旦出现脑血管疾病症状，一定及时去医院诊治。平时坚持按时服用降压药等常用药物，外出时应备好相应急救药物。

(神经内科四科 王振焕)

### 科技驱散癫痫阴霾 携手共创美好未来

2025年6月28日是第19个“国际癫痫关爱日”，今年主题为“科技助力，共创未来”

在当下，科技正全面为癫痫防治领域赋能，从精准诊断、个性化治疗，再到患者全程管理与人文关怀等多个层面，重塑着癫痫防治模式，助力推进健康中国战略。

癫痫是一种常见的神经系统慢性疾病，是仅次于脑卒中的第二大常见神经系统疾病。

随着科技的飞速发展，癫痫的诊断和治疗手段正不断革新。新型的脑电监测技术能够更精准地捕捉癫痫发作的异常电活动，为医生提供更准确的诊断依据；基因检测技术的进步，有助于发现癫痫相关的基因突变，实现个性化的精准治疗；神经调控技术如大脑深部电刺激、迷走神经刺激等为药物难治性癫痫患者带来了新的希望。

近年来，通过网络科普、专家讲解视频及艺术演绎的形式传播癫痫的相关知识，消除公众对癫痫的歧视。有的医院发起相关的公益活动，传递对癫痫患者的理解与支持。对于经济困难的农村，多地实施癫痫防治管理项目，提供免费诊断和治疗。癫痫急救知识的科普形式也越来越多，不断纠正公众误区。

随着医学进步，70%-80%的癫痫患者通过规范治疗可实现有效控制，甚至达到零发作。

在不久的将来，佩戴可穿戴式设备随时收集患者数据，传输到医生端，使患者得到及时回应，是未来癫痫管理的重要方向。

相信在全社会的共同努力下，借助科技的力量，癫痫患者将迎来更美好的未来，能够更好地融入社会，享受健康、有尊严的生活。

# 夏季『压力山大』高血压患者如何健康运动？

进入夏季,适合高血压患者的健康运动,不仅有助于提高身体抵抗力,还能在一定程度上,有效辅助降压。

## 一、选对运动时间,避开高温时段

我们建议,将运动时间安排在清晨的6:00-8:00或傍晚18:00-20:00。气温有所下降。在这两个时间段运动,我们的身体会更舒适,也能降低健康风险。

## 二、选择较为舒缓的运动项目

推荐大家选择强度适中的有氧运动。这类运动,不仅能有效改善我们的心肺功能,还能辅助降压。

01 健步走。速度保持在每分钟80-100步左右,每次走30-40分钟。

02 太极拳的动作缓慢、柔和,应注重气息与动作的配合。每次练习时间保持在20-30分钟为宜。

03 游泳。水的浮力可减轻身体负担,需要注意水温不宜过低,将游泳时间控制在30分钟左右。

## 三、把握运动强度,注意循序渐进

作为高血压患者,我们的运动强度要根据个人身体状况来决定,大家可通过心率来判断:运动时的适宜心率=170-年龄。例如,60岁的患者,运动时心率保持在110次/分钟左右,较为合适。

## 四、遇到特殊情况,注意及时就医

如果您在运动开始前或者运动过程中,发现自己的血压控制不稳定,收缩压高于180mmHg或者舒张压高于110mmHg,或者伴有头晕、头痛等不适症状,建议暂时停止运动,及时拨打主治医师电话,主动进行健康咨询,或入院就医,调整治疗方案。

正在服用降压药的患者,要注意药物的作用时间,避免在药物降压作用最强时运动,以防血压降得过低。

(心血管内科二病区 谭鑫)

# 炎炎夏日莫“心”慌,有了它,让你每天吃得更健康!

我院心血管内科三病区副主任医师牛靖为大家分享心血管患者夏季饮食宝典。

## 1、荤素搭配,膳食平衡

(1)主食多吃粗粮:粗粮营养丰富并含有较多的膳食纤维,不会快速升血糖、血脂,有助于帮助便秘患者正常排便。

(2)合理摄入优质蛋白:心血管患者可以适度吃瘦猪肉、牛肉、鸡、鸭、鸡蛋、牛奶等。冠心病、高胆固醇血症等心血管疾病的患者,每周吃鸡蛋的频率应不超过4个,选择脱脂牛奶,每天摄入300ml左右。

(3)多吃富含纤维的蔬菜:建议心脑血管患者每餐都吃蔬菜,并且每餐不少于三分之一。

## 2、适度吃水果,谨防升血糖

(1)草莓、苹果、梨等,属于低糖果,但也不能每日大量食用,避免引发肥胖。荔枝、西瓜、熟透的香蕉这类高糖果,升糖指数较高,应少量食用。

(2)远离加工后的水果制品:果汁、果脯、干果等加工后的水果制品,糖分浓缩,纤维被破坏,对血糖的影响更大。

## 3、改变烹调方式,低盐低油低糖

(1)改变烹调方式:我们可以采用蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌等方式烹调食物,少用或不用油炸的烹饪方法。

(2)把握好量:心血管患者应尽量少吃高油、高盐、高糖食物,每日烹调,尽量让食用油控制在25克以内,盐控制在5克以内,糖控制在25克以内。

## 4、饮水有讲究,千万要注意

(1)茶叶中的茶多酚及其茶色素类物质,可调节血脂、血压和保护心肌,从而降低心血管疾病发生的危险。

(2)心脏病患者饮水时,应注意少量多次,流汗后及时补水,建议每次喝水量在200毫升左右。越是口渴时,喝水越要慢,否则会给自己带来难以预料的伤害。心衰患者的补水量,需要根据排出汗液和尿液的量决定。

(心血管内科三病区 牛靖)

# 耳朵突然“静音”,别错过黄金72小时!

“突发性耳聋”在临床上指急性、特发性感音神经性耳聋,我们将突发性耳聋定义为患者在短时间(72小时)内经历显著的听力下降,具体表现为连续两个特定频率的听阈下降超过20分贝,这一现象被称为“322定律”。

突发性耳聋本质是内耳“急性中风”!拖延=永久损伤:内耳毛细胞缺氧48小时后开始坏死,1个月后不可逆。治疗越早,恢复越好:72小时内治疗,60%-70%患者听力可改善;超过1个月,效果大幅下降!

突发性耳聋的病因尚未完全明确,但以下因素被广泛认为是主要诱因:

## 内耳循环障碍

内耳血管痉挛、栓塞或血栓形成会导致供血不足,缺氧损伤听觉毛细胞。高血压、糖尿病等基础疾病患者风险更高。

## 病毒感染

如流感病毒、疱疹病毒等可引发内耳炎症,直接损伤听神经。部分患者在感冒后发病。

## 免疫与代谢异常

自身免疫

疾病(如红斑狼疮)或铁代谢障碍可能触发内耳免疫反应,导致听力损伤。

**生活习惯与环境因素** 长期熬夜、精神压力大、高噪音暴露(如长时间戴耳机)或气压骤变(潜水、飞行)均可诱发耳聋。

## 护耳3大法则

**耳机“60-60原则”:**音量<60%,时长<60分钟天。

**远离“噪音刺客”:** KTV、电钻等高噪音场所戴防护耳塞。

**给耳朵“减压”:**少熬夜,学会放松(冥想、运动缓解压力),控三高(定期体检,低盐低脂饮食)。

若出现以下任一症状,请立刻就医!

**突然“耳背”:**单侧或双耳听力断崖式下降,对话困难。

**持续耳鸣:**像蝉鸣、电流声挥之不去。

**头晕目眩:**天旋地转,甚至恶心呕吐。

**耳朵发闷:**像塞了棉花,或轻微胀痛。

(耳鼻喉科二病区 李征)

# 脖子上那些『小肉粒』到底是怎么回事?

你是否在无意中摸到脖子上或脸上出现突起的“小肉粒”,起初不疼不痒便未重视;但过段时间,这些小肉粒并未消失,反而越长越多,更令人崩溃的是无论如何都无法去除。

其实,这些小疙瘩并非普通肉粒,而是“丝状疣”,一种由人乳头瘤病毒感染引起的皮肤良性增生性疾病,具有传染性,虽不致命却严重影响美观。通过直接或间接接触感染,与机体免疫有关。

感染途径:直接接触感染者的皮肤。间接接触(如共用毛巾)。皮肤破损时更容易被感染。

易感人群:免疫力较低的人(如熬夜、压力大、生病后)经常出汗、皮肤摩擦多的人(如爱穿高领衣服、戴项链)

临床上一般使用激光电灼或者是冷冻的方式祛除丝状疣,也可以外用冰醋酸制剂点涂去除。部分丝状疣是可能一定时间后自行消退的,不建议抓挠或者用剪刀一类的物品或是偏方自行去除丝状疣,这样做很可能导致越长越多,造成皮肤损伤感染等情况,甚至让它扩散到别的部位。

(皮肤科 裴理皓)



# 这一针,为你解决万“斑”烦恼!

中年女性王女士(化姓)这几年深受黄褐斑的困扰,为了解决脸上的黄褐斑,她跑了不少美容机构,但黄褐斑就像是“在脸上定居”了一样。

听朋友说市一院中医科有针灸祛斑,心动的王女士激动地起了个大早,来到南阳市第一人民医院中医科门诊。

接诊的中医科姚合梅医师发现王女士不仅面部有黄褐斑问题,内分泌方面也有点失调,本着内外兼治的治疗态度,对其制定了个性化的中医综合疗法。

“几个疗程下来,我的斑真是淡了不少,连闺蜜都追问我到底在哪儿找的祛斑秘方!”经过一段时间的治疗后,王女士面部的黑斑逐渐变淡,气色也有所提升,这让她对姚医师连连道谢。

“先别忙着高兴,平时也要注意清淡饮食,还有防晒,不能让咱们的‘祛斑大业’拉垮在半路上,期待你越来越美!”姚合梅笑着说。

中医认为,黄褐斑(又称“肝斑”或“黧黑斑”)的产生,与肝气郁结、脾虚湿困、肾精不足、气血瘀滞等内在脏腑的功能失调,密切相关。情绪压力、作息紊乱、内分泌变化、日晒等都可能是诱因。

中医针灸作为中医瑰宝,通过刺激特定穴位,能够达到疏肝解郁,调畅气机;健脾化湿,运化水谷;补肾益气,滋养精血;活血化瘀,通络消斑;改善睡眠、缓解疲劳、调节月经的综合作用。

我院中医科祛斑团队由从业多年、经验丰富、精通针灸的专业中医师组成,根据传统中医疗法,对患者进行辩证施治,精准针灸取穴,切实帮助患者解决困扰。

患者入院后,我院中医科将严格按照详细问诊、体质辨识的治疗流程,根据不同患者的具体体质,制定个性化治疗方案,达到内外兼治、双管齐下的治疗目的。

(中医科 姚合梅)



## 【暑期特惠】

# 挺起胸膛 拥抱阳光

## ——你关注的“漏斗胸”关爱矫正活动来啦!

暑假是孩子们放松身心、享受快乐时光的好机会,但对于患有“漏斗胸”的孩子及其家庭来说,这个假期也可能是寻求治疗和改善健康的重要窗口。

暑假“漏斗胸”矫正关爱行动。即日起至8月31日,手术费用半价优惠!

漏斗胸是一种常见的胸壁畸形,不仅可能影响孩子的外观,还可能对心肺功能造成压迫。这个暑期,让我们共同关注漏斗胸儿童的健康,为他们提供科学的治疗建议和温暖的关怀。

2024年的夏天,15岁的陈陈(化名)却躲在房间里,因为胸骨凹陷形成的漏斗,让这个本该活力四射的少年已经自卑了整整三年。体育测试逃避、夏季校服里面要加一件T恤——直到那个改变他一生的暑期康复计划出现。

陈陈的情况属于中度凹陷,胸骨向内凹陷约2.5厘米,不仅影响外观,运动时还会出现心悸气短。主治医生拿着CT图像解释:就像胸前有个“漏斗”,严重时可能压迫心肺。陈陈母亲记得孩

子换牙期后胸廓就开始异常发育,但当时以为只是暂时的生长现象。

新学期开学典礼上,陈陈主动报名担任旗手。笔挺的制服下,昂首挺胸的姿态让整个团队焕然一新。这个夏天他收获的不仅是改善的肺活量,更找到了与身体和解的智慧。正如他在康复日记里写的:每个人都有自己看不见的‘漏斗’,重要的是学会在其中盛满勇气。

## 家长如何初步判断“漏斗胸”?

1. 观察法:让孩子站立或平躺,观察胸部是否明显凹陷,侧光下更易发现。

2. 动作测试:深呼吸时凹陷是否加重?运动后是否比同龄人更易疲劳?

3. 症状注意:孩子是否常抱怨胸痛、胸闷或反复呼吸道感染?

(胸外科 曹彥蘋 孟月)