

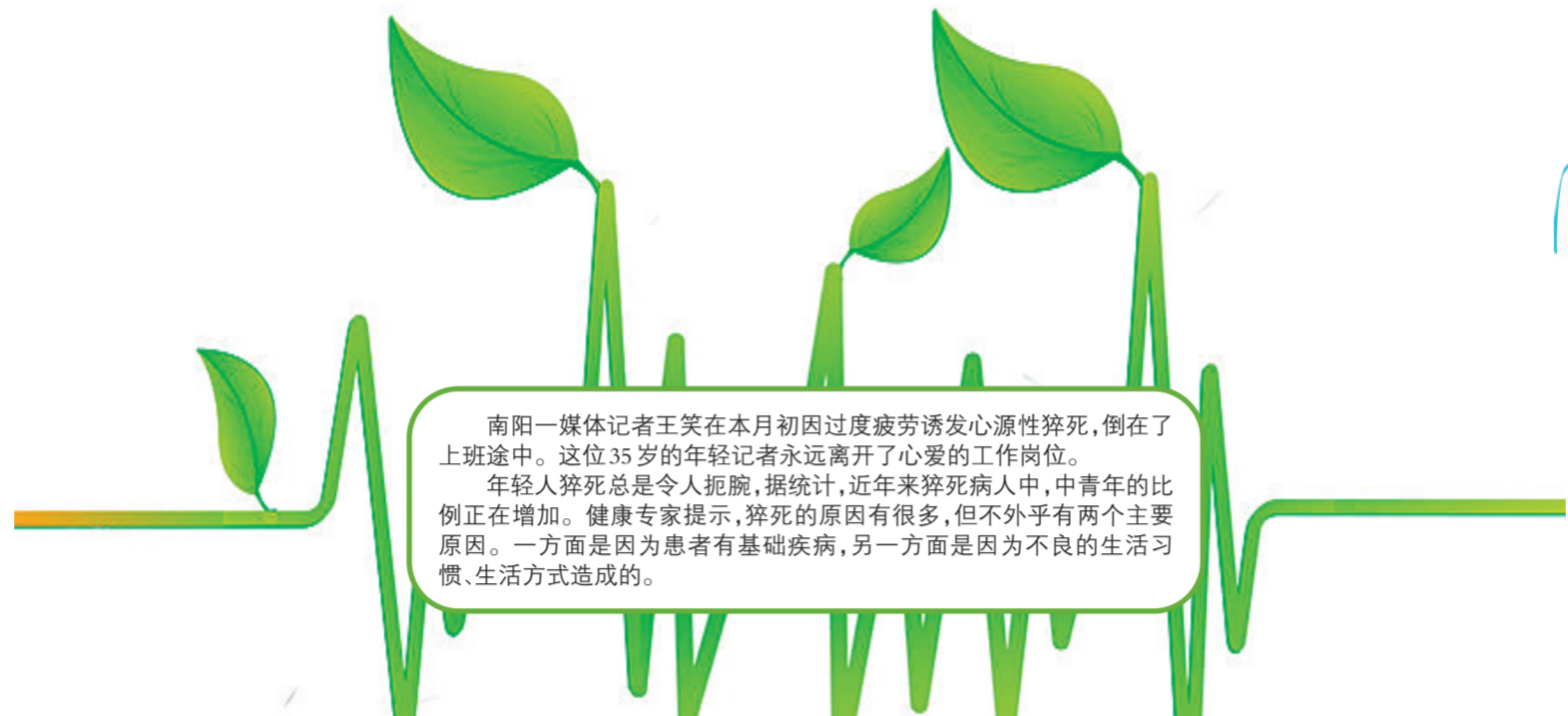
关注身体早预防

家在吉林的张先生今年37岁，因工作关系常年四处奔波，前不久到我市出差时，突发心肌梗塞，经过抢救但无力回天。市第七人民医院心内科专家赵育洁介绍，近年来，猝死呈年轻化趋势，中青年猝死比例逐年上升。该院接诊的最年轻的急性心肌梗塞患者只有27岁。

医生表示，不要认为身体没问题或者体检结果正常就没有发生猝死的可能，在常规的体检中很难查出心脏的隐性改变。

从日常接诊情况来看，猝死病例中多数为心源性猝死，即因为心肌梗、心衰、严重心律失常等引起的心脏原因猝死，这种情况也会发生在原来没有心脏病的人身上，工作劳累、精神紧张、饮酒、不当运动等是主要诱因。虽然脑梗塞、脑出血也能够引起死亡，不过导致猝死的病例很少。

心源性猝死发生时很突然，时间很短，医护人员到场后往往抢救无效。因此，专家提醒，在平时的生活中就应做好预防工作。



南阳一媒体记者王笑在本月初因过度疲劳诱发心源性猝死，倒在了上班途中。这位35岁的年轻记者永远离开了心爱的工作岗位。年轻人猝死总是令人扼腕，据统计，近年来猝死病人中，中青年的比例正在增加。健康专家提示，猝死的原因有很多，但不外乎有两个主要原因。一方面是因为患者有基础疾病，另一方面是因为不良的生活习惯、生活方式造成的。

健康生活 远离猝死之殇

本报记者 周娟 通讯员 荣文瀚

张弛有度避过劳

在过度疲劳时，人体的交感神经、内分泌等处于兴奋的状态，心脏容易发生紊乱。赵育洁表示，现在有许多年轻人的工作强度大，平时又加班、熬夜、抽烟、喝酒，精神长期处于焦虑状态，这些不良的生活习惯会成为猝死隐患。

与高危人群相比，年轻人危机意识差，死亡风险高。年轻人更要注意劳逸结合，过度劳累会让心脏长期超负荷工作，容易出现心脏早搏、心律不齐等问题，增加猝死的风险。

日常要注意重视身体出现的

症状，猝死虽然难以预测，但发病前也有先兆。专家介绍，有些患者在发病前数天至数月，可能出现胸痛、憋气、胸闷、气急、心悸、疲劳等症状，此时通过休息可以缓解症状，甚至预防猝死发生。赵育洁说，中青年应该时刻提醒自己不要太累，注意调整心态，作息要有规律，不暴饮暴食，适量运动。

“要注意适度休息，疲劳是一种信号，它提醒机体已经超负荷了，应停止工作。”赵育洁特别提醒，身体有持续不适症状时，要及时就医，千万不要自认为年轻，不当回事硬扛着。

顺应时节需保暖

天气寒冷时，人体血管会收缩，血流速度减慢，血黏度增高，心脏负担加重，这个时期也是高血压、冠心病、心绞痛发作和急性心肌梗死的高发期。

赵育洁介绍，当出现剧烈降温时，患有各种慢性病、冠心病、高血压、心脑血管疾病的患者，发生意外的可能性就会增加，建议市民特别是患有基础病的老年人，天冷时要注意防寒保暖，防止忽冷忽热，尽量减少外出。此外，不少老年人有晨练的习

惯，建议老年人在低温天气里最好不要进行晨练，如果一定要晨练的，最好等到太阳出来、温度上升后再进行。锻炼前要做热身运动，尽量减少突发心脑血管疾病的风险。

需要特别提醒的是，老年人最好选择适合自己身体条件的运动方式，可以进行散步、打羽毛球、太极等有氧运动。不宜进行爬山、爬楼梯等剧烈运动。

日常生活中，除了要

保持愉快。年轻人也要及时增加衣物，注意头部胸部的保暖，工作中要劳逸结合，平时适当锻炼，避免引发身体不适。

对于有心血管病等基础病的人群来说，首先要时刻监测身体的状况，按时服药，不能觉得身体有所好转就擅自停药，身体出现不适要及时就医。另外在冷天中注意保暖，尽量减少外出，避免过度劳累、情绪波动。平时外出可随身携带急救药品，以备不时之需；养成规律的饮食和作息习惯。



和谐医患

栏目记者 张磊

郑州市中医院 小举措 大温情

家住郑州的张大爷多年来因为病毒性肝炎合并脂肪肝，每隔两三年就要到医院去小住一段。几年来，郑州市的省、市级医院几乎体验了一遍。可到了郑州市中医院肝病科治疗之后，就认定了这里。促使他这样做的原因，就是一张小小的卡片——肝病科送给他的温馨联系卡，上面不仅有科室主任、护士长、主治医师、主管医师的手机号码，还有饮食禁忌、院外治疗项目等提示信息。张大爷感慨地说：“前段时间，大家还就‘医生该不该给患者留手机号’展开过讨论，郑州市中医院肝病科不仅把医生的手机号码直接印在卡片上，连主任、护士长的手机号码也印在上面，他们是真心真意对我们，把我们当自己人。”

而住在该院内分泌科的刘阿姨也很有感触。她患糖尿病多年，一直用西药治疗。随着年纪的增大，药物用量也逐渐增大。经人介绍，她来到郑州市中医院内分泌科，尝试中药调节。以往住院，她最头疼的就是做各项检查，一不留神就漏了几项。谁曾想在中医院住院第一天，护士做完宣教后，就交给她两张纸，上面把72小时动态血糖监测温馨提示、24小时尿留取方法，这两项检查的步骤、操作方法和注意事项写得清清楚楚。第一次床头发药，一同发放的还有一张服药卡，提示不同药物的服用时间。

“以患者为中心，就是事事要从方便患者、服务患者的角度出发，一切围着患者转”——在全院优质服务推广会上，该院院长刘宝琴提出了要求。她身先士卒，每月坚持行政查房，发现亮点全面推广，发现问题及时解决，鼓励全院换位思考、勇于创新，为患者营造温馨、舒心的就诊体验。



求医热线

栏目记者 张磊

为市民把脉健康，为百姓解除病痛，是长期奋战在我市医疗战线的医护人员们最神圣的使命与责任。本期开始，本报健康版特开辟求医热线栏目，希望让百姓的求医问诊之路更方便快捷。

郑州市第一人民医院

官网: <http://www.zsdyymy.com>
地址: 郑州市东大街56号
重点专科: 神经内科 88887120;
区域性烧伤整形诊疗中心 66347859

郑州市第二人民医院

(郑州市眼科医院 郑州市儿童眼科医院)
官网: <http://www.zssey.com>
地址: 郑州市航海中路90号
重点专科: 白内障专科 68993277;
儿童眼病科 68972896

郑州市第三人民医院(郑州市肿瘤医院)

官网: <http://www.zssyy.com>
地址: 郑州市管城区南顺城街136号
重点专科: 肿瘤科 66905428; 泌尿外科 66905322

郑州市第六人民医院 河南省传染病医院

官网: <http://www.zs6y.com>
地址: 郑州市京广南路29号
重点专科: 肝病科 60331560; 外科 60331565

郑州市第七人民医院(郑州市心血管病医院)

官网: <http://www.zs7y.com.cn>
地址: 郑州市经济技术开发区经南五路17号
重点专科: 心血管内科、心血管外科 60609966

郑州市中医院

官网: <http://www.zszy.com>
地址: 郑州市中原区文化宫路65号
重点专科: 脑病科 67979466; 心病科 67979484

郑州市妇幼保健院

官网: <http://www.zsfybjy.com>
地址: 郑州市金水区金水路41号(本部医院)
重点专科: 产科、新生儿科 18738120755

郑州市儿童医院

官网: <http://www.zssety.cn>
医院地址: 郑州市岗杜街255号(本部医院) 郑州市龙湖外环东路33号(东区医院)(即将开诊) 郑州市棉纺西路与秦岭路交会处(西区医院)
重点专科: 胸心外科 18838032688;
新生儿外科 18838032699

郑州市骨科医院

官网: <http://www.zsgky.com>
地址: 郑州市陇海中路58号
重点专科: 关节病治疗中心 67771587;
脊柱骨科 67771683



中原名医

栏目记者 张磊

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。

在省会郑州，也有这么一群质朴名医。走近他们，你会感受到他们几十年为何而坚守，你会明白何为大医之道。

郭华峰

市妇幼保健院党委书记 副院长



郭华峰，硕士研究生，妇产科主任医师。河南省及郑州市学术技术带头人，市专业技术拔尖人才，郑州市科技创新领军人才。并兼任市医学会妇产科专业委员会副主任委员，市医师协会妇产科专业委员会副主任委员，市医学专家会诊中心妇产科首席专家，省、市医学会医疗事故鉴定专家库委员，省医学会妇科肿瘤专业委员会委员等。擅长妇产科常见病、多发病及各种疑难杂症的诊治和急、危重症的抢救，在妇科肿瘤、妇科内分泌疾病、高危妊娠等方面有独到见解，熟练操作妇产科各类手术。如腹式、阴式子宫切除术、宫颈锥根治术、阴道成形术等，尤其擅长宫腔镜、腹腔镜微创技术。撰写论文30余篇，专著4部，完成科研13项，获省、市级科技奖9项。专利两项。

陈鹏

郑州市第二人民医院大眼科主任 郑州市眼科医院研究所所长

陈鹏，国际白内障医师学会委员，中国医师学会眼科分会委员，河南省眼科学会常务委员，郑州市眼科专业委员会主任委员，郑州市跨世纪学科带头人。从事专业技术近三十年，擅长白内障、角膜病的治疗，精于显微眼科手术，已完成白内障手术数万例，创造了郑州市眼科界多个第一，每年要为近3000名白内障患者实施复明手术，平均每天近10台手术，复明率高达100%，无论手术例数还是手术质量均为国内领先，被患者亲切地称为“光明使者”。先后被评为郑州市卫生系统“双十佳标兵”、“遵守职业道德十佳标兵”、“郑州市文明市民”、“五一劳动奖章”获得者、“郑州市人民健康好卫士”等荣誉称号。



楚海波

郑州市中医院脑病科主任



楚海波，主任医师、硕士研究生导师，兼任河南省中西医结合学会神经专业副主任委员，河南省神经专业委员会委员，河南省脑病专业委员会委员，河南省中医、中西医结合学会康复专业委员会常委，郑州市脑病专业委员会副主任委员，郑州市神经专业专业委员会委员，郑州市神经内科中心委员，郑州市科普讲师团成员，市跨世纪学科带头人。

郑州市人民健康好卫士，郑州市首届百名名医。从事临床工作近30年，擅长诊治中风(脑梗塞、中风后遗症、脑出血、蛛网膜下腔出血)、眩晕(高血压、高血脂症、脑动脉硬化、美尼尔氏病)、头痛、失眠、抑郁症、痴呆、面瘫等神经系统疾病，尤其在中西医结合治疗中风病方面有较丰富的临床经验。曾获郑州市及河南省科技进步奖各1项，河南省中医药科技成果一等奖及二等奖各1项。

侯广军

郑州市儿童医院大外科主任 主任医师

侯广军，擅长小儿先天性消化系统畸形、小儿急腹症、肿瘤、腹腔镜等技术。曾自行设计应用婴儿自体脐带修补先天性腹裂，该技术成果在全国推广应用，填补了国内空白。在省率先开展腹腔镜微创矫治小儿漏斗胸(NUSS手术)，省率先开展经肛门先天性巨结肠根治术，省率先开展三孔和两孔腹腔镜治疗小儿阑尾炎，河南省首例连体婴儿分离术，省率先并独家开展单孔腹腔镜治疗小儿急腹症，手术微创部无疤痕，手术创伤小并发症少，深受患儿家属欢迎。共发表国家级和省级学术论文、文献综述、译文30余篇，著书5部，获省市科技成果奖9项。

多次被评为郑州市卫生系统先进个人、行风建设先进个人，郑州市科技教育先进个人，获郑州市“五一劳动奖章”。



医讯速递

爱心医院免费治疗“护鸟使者”

本报讯(记者 汪辉 实习生 徐丹丹 通讯员 潘黎黎)“好好养鸟，不要有心理负担。”昨日，在郑州市人民医院放疗科病房，医院有关负责人来到患者李合法病床前，为他送来了牛奶、鲜花等慰问品，安慰他安心养病，并表示医院将免费为其进行肿瘤康复综合治疗。

李合法是中牟县一名地地道道的农民，长年在黄河滩放羊谋生。5年来，在黄河滩，他们一家救了不少计数的鸟类，被誉为黄河滩里“护鸟使者”。

不幸的是，今年2月，李合法突感腹部疼痛，经检查确诊为肝癌。4月，他在郑州人民

医院放疗科接受了伽玛刀治疗，病情得到了有效控制。日前，他再次来到该院，做进一步的抗肿瘤、保肝治疗。但因多年以放羊为生，巨额的医药费，让其家庭无力承担。了解到李合法的感人故事后，郑州人民医院决定免费为其做后续综合治疗。

市儿童医院通过三甲评审

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王道静)经省医院评审委员会的评审评价，市儿童医院近日顺利通过三甲甲等儿童医院评审。

近年来，市儿童医院走“扩规模 增内涵”发展之路，通过管理创新，实施日督导、院领导夜查房等多项创新制度，使各

项工作逐渐标准化、规范化、科学化。医院积极组建中原儿童医疗集团，建设东区、西区医院，提升本部、康复医院，实现优质儿童医疗资源倍增。医院率先加入全国性儿童医院医联体——北京儿童医院集团，实现科研、医疗、专家等多方面共享，让国内顶级儿童医疗资源在中原落地

生根，为河南儿童提供更专业、安全、便捷的优质医疗服务。

省医院评审委员会10个评审组，日前通过个案调查追踪、系统追踪、现场访视等方式，对市儿童医院各部门进行了系统、全方位、无缝隙检查后，宣布该院正式通过三甲甲等院评审。

图片新闻



日前，市红十字会在郑飞小区举行“急救知识讲座及教具发放”活动，向该社区发放了一台价值5000余元的急救救护模拟人，并对社区居民进行了现场培训。 丁友明 摄