浅浅一纸书 暖暖医患情

图为护士赵启东正在为患者输液。

本报讯(记者 孙晓佳 文/图)近日，六安市人民医院中医科·中西医结合病区收到了一封来自患者家属的感谢信，薄薄的一页纸，却饱含着医患间相互信任、双向奔赴的真挚情感。

这封感谢信的主角是一位小伙子，今年4月上旬，患者周某因发热、呕吐、腹泻就诊于市人民医院急诊科，随后转入中医科。当天负责照顾周某的值班护士就是感谢信主角，名叫赵启东。“入院当晚，我妈突然身体虚脱、意识模糊，赵启东便不停地呼喊着‘奶奶醒醒、奶奶醒醒……’直到我妈逐渐恢复意识，还帮助我们一起清理我妈衣服上的排泄物，作为患者家属我们感到无比安心和温暖。在我妈住院的14天里，我们真切感受到了中医科医务人员对她的精心治疗和无微不至的关怀。临近出院时，我和我爸商量，一定要向中医科和赵护士表示感谢，便决定写下这封感谢信。”周某的儿子颇为感慨地说。

5月8日上午，记者在市人民医院中医科见到赵启东时，他正在护士站给患者配药。“感谢信的事我也是刚刚知道，作为一名护士照顾好患者是我们应尽的义务，患者和家属给予的肯定和鼓励是我前行最大的动力，这封信是荣誉，更是责任。”赵启东腼腆地说。“每次交流，他既耐心又亲和，护理时，他的专业与专注让人安心，他的精心护理不仅加快了我家属的康复进程，更给予我莫大的精神慰藉，赵启东用实际行动展现了一位新时代医护人员的风采。”感谢信中这样的话语给记者留下了深刻的印象。一次守护，见证青春担当；寥寥数语，尽显医患温情，愿这样的世间温暖能成为照亮更多人生命的光。

据介绍，六安市人民医院中医科始建于1949年8月，是六安市最早的综合性医院中医学科。中西医结合病区成立于2025年1月，依托六安市人民医院强大的医疗资源和专业团队，秉承“中西融合，优势互补”的建科理念，深度融合中医与西医的诊疗优势。目前病区开展多种中医特色疗法，如中药内服、各种针刺及灸疗、耳穴压丸、穴位敷贴、中药熏洗、拔罐、推拿、刮痧、三伏/九贴等项目二十余种，在调理人体阴阳平衡、疏通经络、活血化瘀、增强体质等方面具有显著疗效，特别是在治疗各种慢性疾病、内科疑难杂症、风湿免疫病、妇科病及肿瘤调理方面展现出独特优势。

市人民医院中医科·中西医结合病区始终遵循中医药发展规律，坚持中西医并重，突出中医特色，着力打造区域内综合性医院中医一流学科。未来，市人民医院中医科·中西医结合病区将继续用专业守护健康，用温度传递希望，让每一位患者都能在中西医结合治疗中感受到“治愈的力量”。

市二院成功开展 首例房间隔缺损封堵介入治疗

本报讯(时尔媛)近日，皖西卫生职业学院附属医院(市二院)心血管内科何进舟主任团队，成功实施该院首例房间隔缺损封堵介入治疗，标志着该院在先天性心脏病微创诊疗领域实现新突破，为老区患者带来更便捷的高水平医疗服务。

今年53岁的患者张某，因“反复胸闷、气促10年，加重半月”急诊入院。在市二院心脏超声检查后，显示其患有先天性心脏病房间隔缺损(继发孔型)，缺损直径约11毫米。考虑到该院已具备开展此类手术的能力，患者及家属特意从合肥返回家乡接受治疗，后经心血管内科联合心脏大血管外科、超声心动图室等多学科会诊，团队评估患者手术指征明确且无禁忌症，于4月24日在DSA室实施手术。术中，市二院团队通过精准操作，仅用30分钟即完成缺损封堵，术后胸壁超声显示无残余分流，患者胸闷症状显著缓解，于4月27日康复出院。

“房间隔缺损是成人最常见的先天性心脏病之一，若不及时治疗，可能引发心衰、栓塞、心律失常等严重并发症。”何进舟介绍，介入封堵术通过微创方式闭合缺损，具有创伤小、恢复快、成功率高等优势，但对操作精度要求极高，以前许多患者需前往省级医院就诊。

此次首例手术的成功开展，不仅填补了该院在该领域的技术空白，更标志着六安及周边地区先心病患者可在家门口接受高效治疗，避免长途奔波。何进舟表示，心血管内科将持续推进先心病介入治疗等新技术，提升区域内复杂心血管疾病的诊疗能力，为老区百姓的心脏健康保驾护航。

送“碘”宣传进社区

本报讯(程冉冉)在全国第32个“防治碘缺乏病日”来临之际，为提高社区居民对碘缺乏病的认识，普及科学补碘知识，5月15日，叶集区疾控中心联合史河街道卫生服务中心走进顺河社区，以“持续科学补碘，推动健康发展”为主题，开展健康科普宣传暨义诊活动。

活动现场，该区疾控中心工作人员通过设置宣传展板、发放宣传手册等方式，向居民详细讲解碘缺乏病的危害、预防措施以及科学补碘的重要性，同时发放限盐壶，呼吁居民正确食用碘盐。组织医护人员为居民提供免费义诊服务，包括测量血压、血糖、甲状腺触诊等项目，并耐心解答居民关于碘缺乏病及其他健康问题的咨询。

通过此次活动的开展，有效提高了社区居民对碘缺乏病的认知水平，增强了科学补碘意识。

图为送健康服务活动现场。

两癌筛查守护“她”健康

舒城讯(潘丽)近日，舒城县妇幼保健计划生育服务中心联合河棚镇组织开展了为期四天的农村适龄妇女“两癌”免费筛查工作。

精心组织，筑牢筛查工作基础。河棚镇高度重视此次“两癌”筛查工作，积极与医疗机构沟通协调，对筛查时间、地点、流程等关键环节进行了周密安排。同时，组织镇、村(社区)干部结合其他重点工作下组入户，向适龄妇女面对面宣传，提前做好筛查人员的摸底登记，为筛查工作的顺利开展提供了坚实的保障。

广泛宣传，提高筛查知晓率。为了让更多农村女性了解“两癌”筛查的重要性和意义，扩大宣传的覆盖面，该镇通过悬挂横幅、发放宣传资料等方式，向广大群众普及“两癌”防治知识及筛查惠民政策。同时，借助新媒体手段，通过转发微信群、微信朋友圈等形式发布筛查通知、宣传信息，号召全镇适龄妇女积极参与“两癌”筛查，进一步扩大宣传范围，提高群众的知晓率和参与度。

优化服务，提升筛查体验感。在筛查现场，该镇安排了专门的引导人员，为前来筛查的女性提供全程引导服务，确保筛查工作有序进行。医护人员以专业、热情的态度为每一位受检者进行检查，并为受检者提供详细的健康指导和建议。

截至目前，该镇共完成宫颈癌筛查445人次、乳腺癌筛查465人次。下一步，该镇将持续做好相关随访，确保筛查工作各项举措落到实处，为更多女性的健康保驾护航。

卫生保健
本栏责任编辑：孙晓佳
E-mail:laxwcmztb@163.com

紧盯关键期 护航畜牧发展

霍邱讯(王帅)近日，霍邱县高塘镇紧盯动物防疫关键期，做好物料准备，稳步推进动物防疫工作。

加强物资保障，做好应急准备。及时调配疫苗、消毒药品等防疫物资，确保防疫工作有序开展。对各村动物防疫工作进行督导检查，重点检查免疫密度、免疫档案、消毒灭源等工作落实情况，对发现的问题及时督促整改，确保现阶段动物防疫工作取得实效。

提升防疫意识，避免疫情发生。通过召开村组会议、进村入户、深入田间地头等方式开展宣传，并通过网络、明白纸等方式宣传动物防疫常识，增强广大养殖户防疫意识和自我防护能力，提高养殖户配合防疫工作的积极性、主动性，降低动物疫病发生率，杜绝重大动物疫病事件发生。

突出工作重点，确保防疫实效。组织村级防疫员对全镇畜禽养殖场(户)进行拉网式排查，摸清畜禽存栏底数，建立免疫档案，做到“镇不漏村、村不漏户、户不漏畜、畜不漏针”。重点做好高致病性禽流感、口蹄疫、小反刍兽疫等重大动物疫病的强制免疫工作，确保免疫密度和免疫质量。

聚焦重点人群保健康

本报讯(季瑄 文/图)为增强老年群体健康防护意识，近日，市疾控中心组织开展“艾滋病、性病及丙肝防治知识走进老年大学”活动。

本次活动通过“讲座+检测+互动”的形式，实现知识传播与健康服务双覆盖。首先开展艾滋病性病丙肝防治知识讲座，专业人员结合典型案例讲解疾病传播途径、预防措施及主动检测的重要性，消除老年人群认知误区；为老年人提供免费HIV快速检测服务，引导大家树立“早发现、早干预”意识。同时，活动现场发放宣传册1000余份，赠送印有健康标语的实用小礼品500余份，推动健康知识融入日常生活。

本次活动以“精准科普”为切入点，为老年群体健康防护工作积累了宝贵经验。下一步，我市将持续深化重点传染病防治知识普及，创新宣传形式，扩大服务覆盖面，切实为老年群体筑牢生命健康防线。

胃反流饮食：避开粥类选药膳

在传统认知中，喝粥常被视为养胃的“黄金法则”。然而，对于胃食管反流患者而言，这一观念可能暗藏健康隐患。中医理论指出，粥类食物虽易消化，但过量摄入或体质不适宜者，反而可能加重脾胃负担，诱发“湿气内生”，加剧反流症状。本文将结合中医经典理论与现代临床实践，解析胃食管反流患者的饮食误区，并推荐科学有效的食疗方案。

一、喝粥养胃？中医揭示“粥易生湿”的真相

1.粥类食物的利弊辩证

粥类因软烂易消化常被推荐用于胃病调养，但需警惕其“湿性”特质带来的双重影响：小米粥、山药粥等富含膳食纤维，可减轻胃黏膜刺激，适合胃热或寒热错杂型患者；但其流质特性易引发胃酸反流刺激食管，高含水量可能加重脾虚湿盛者的体内湿气，导致腹胀、腹泻等气机阻滞症状。

2.胃食管反流患者的饮食禁忌

胃食管反流患者需严格限制粥类摄入：粥类食物可刺激胃酸过度分泌，加剧反流症状；其湿性特质易困阻脾阳，导致脾胃运化功能进一步衰退，形成“湿阻-反流”的恶性循环。此类患者宜选择固形饮食，通过延长胃排空时间减少反流机会，同时配合疏肝和胃的中医调治。

二、胃食管反流患者的中医食疗原则

胃食管反流的中医食疗需遵循“辨证施膳”原则，核心为健脾和胃与降逆止酸：日常可选用山药、扁豆、茯苓等食材增强脾胃运化，搭配枇杷叶、陈皮、乌贼骨等药材缓解反酸嗳气，同时采取少食多餐减轻胃压，严格忌食生冷以防损伤脾阳、加重湿滞，通过饮食调护实现标本兼治。

三、中医推荐：5款科学食疗方

1.扁豆山药粥(健脾益胃，修复黏膜)

以白扁豆30克、山药30克、大米100克为配方，白扁豆需提前浸泡后与山药、大米共煮成粥。此粥通过白扁豆健脾化湿、山药黏液蛋白保护胃黏膜的双重作用，尤其适合脾虚湿盛型胃食管反流患者日常调理。

2.枇杷叶陈皮茶(和胃降逆，理气消胀)

取鲜枇杷叶3片(去毛)、陈皮6克，沸水冲泡代茶饮用。枇杷叶清肺和胃，陈皮理气健脾，二者协同可缓解反流引起的胸骨后灼热感及嗳气症状，适合作为日常保健茶饮。

功效：枇杷叶清肺和胃，陈皮理气健脾，缓解胸骨后灼烧感及嗳气。

3.猴头菇炖猪肚(滋补脾胃，抗溃疡)

将猪肚1只焯水后与猴头菇100克、黄酒适量共炖2小时。猴头菇含多糖类物质促进黏膜修复，猪肚温中健脾，此汤品对脾胃虚弱型反流患者具有滋补与抗溃疡的双重功效。

4.莲藕排骨汤(清热健脾，补充营养)

以莲藕200克、排骨300克、生姜3片为原料，排骨焯水后与莲藕、生姜炖煮1.5小时。莲藕清热生津，排骨补中益气，适合反流性食管炎急性期患者补充营养并缓解炎症。

5.茴香牛肉汤(理气散寒，温中止呕)

将牛肉200克切块，与八角茴香5克、陈皮5克共炖2小时。茴香温中散寒，陈皮理气健脾，此汤针对脾胃虚寒型反流患者设计，可改善畏寒、呕吐等症状。

四、胃食管反流患者的饮食禁忌

胃食管反流患者需严格忌食四类食物：高脂食物(如油炸食品、肥肉)延缓胃排空，辛辣调料(辣椒、芥末)刺激胃酸分泌，酸性饮料(咖啡、浓茶、碳酸饮料)降低食管下括约肌压力，产气食物(洋葱、豆类)引发腹胀压迫胃部，以上均可能加重反酸、烧心及黏膜损伤症状。

五、中医综合调理建议

1.针灸干预：通过针刺足三里、内关、太冲等穴位，可调节胃肠动力，改善食管下括约肌功能，有效缓解反酸、烧心等反流症状。

2.中药辨证施治：肝胃郁热型患者宜用左金丸清肝泻火、和胃降逆；脾虚气滞型则以香砂养胃丸健脾和胃、理气止痛，需根据体质精准选方。

3.生活方式优化：睡眠时抬高床头15-20厘米减少夜间反流，餐后避免平躺并散步20-30分钟促进胃排空，结合冥想或瑜伽缓解焦虑情绪，多维度降低反流诱因。

六、结语

胃食管反流的治疗需“因人而异”，盲目依赖粥类食物可能适得其反。中医食疗强调“辨证施膳”，通过健脾和胃、降逆止酸的原则，结合个人体质选择适宜的食物与疗法，方能标本兼治。若症状持续或加重，建议及时就医，结合药物治疗、内镜干预等综合手段，全面提升生活质量。

(上海中医药大学附属曙光医院安徽医院脾胃病科 张雪丽)

心衰的真相与预防指南

一、定义与流行病学

心力衰竭是多种心脏疾病进展的终末阶段，以心脏泵血功能减退为核心，导致全身器官供血不足及液体潴留。心衰并不是指心脏停止工作，而是心脏无法有效地泵送足够的血液来满足身体的需求。根据《中国心力衰竭诊断和治疗指南2024》，我国35岁以上心衰患者已达1370万，5年病死率高达42.3%，与恶性肿瘤相当。随着人口老龄化及高血压、糖尿病等危险因素增加，心衰已成为全球公共卫生的重要挑战。

二、心衰的病理生理与分类

1.病理机制

(1)基础心脏疾病：冠心病、高血压性心脏病、心肌病(如扩张型心肌病、肥厚型心肌病)、心脏瓣膜病等是导致心衰的常见原因。这些疾病可能影响心脏的收缩或舒张功能，逐渐导致心衰。

(2)诱发因素：某些因素可能诱发心衰的急性发作或加重，包括呼吸道感染、心律失常(如心房颤动)、过度劳累、情绪激动、钠盐摄入过多、静脉输液过多过快等。

2.临床分类

按发病速度分类可分为两大类：

(1)急性心衰：突然发生，症状严重，可能迅速导致生命危险，如急性肺水肿或心源性休克；

(2)慢性心衰：逐渐发展，可能持续数年，表现为逐渐加重的呼吸困难、疲劳和浮肿等。

三、临床表现与早期识别

1.典型症状

(1)呼吸困难：这是心衰的典型症状，可能在体力活动后出现(劳力性呼吸困难)，或在夜间休息时突然发生(夜间阵发性呼吸困难)，严重时患者可能需要坐起才能缓解(端坐呼吸)。

(2)疲劳、乏力：由于心脏泵血功能下降，身体各器官灌注不足，患者常感到极度疲倦和乏力，运动耐量明显降低。

(3)水肿：体循环淤血导致身体低垂部位出现对称性凹陷性水肿，如双下肢、背部等，严重时可能出现胸腔积液、腹腔积液。

2.隐匿性信号

(1)咳嗽与咳痰：肺淤血引发持续性干咳，严重时咳粉红色泡沫痰。

(2)非特异性症状：头晕、心慌、食欲减退、腹胀、失眠及手脚发凉(因外周血流减少)。

预警工具：血浆BNP/NT-proBNP是诊断和评估预后的关键生物标志物；超声心动图可明确心脏结构与功能异常。

6分钟步行试验：是一项简单易行、安全、方便的试验，用以评定慢性心衰患者的运动耐力的方法。要求患者在平直走廊里尽可能快的行走，测定6分钟的步行距离，若6分钟步行距离<150米，表明为重度心功能不全；150~425米为中度；426~550米为轻度心功能不全。本试验除用以评价心脏的储备功能外，常用以评价心衰治疗的疗效。

四、治疗策略：个性化的治疗方案

心衰的治疗需要根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案，通常包括药物治疗、生活方式调整和必要时的手术治疗。

(1)药物治疗：包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)或血管紧张素受体阻滞剂(ARB)、β受体阻滞剂等，这些药物可以帮助减轻症状、改善心脏功能并降低死亡率。具体用药应在医生指导下进行。

(2)生活方式调整：限制盐和液体的摄入，保持均衡饮食，适量运动，避免过度劳累和情绪激动，戒烟限酒，定期监测体重和症状变化。

(3)手术治疗：对于严重心衰患者，可能需要考虑心脏再同步化治疗(CRT)、植入型心律转复除颤器(ICD)或其他手术治疗，在某些情况下，心脏移植可能是最终选择。

五、心衰管理：预防与患者教育

1.控制基础疾病：积极治疗和监控高血压、冠心病、糖尿病等可能导致心衰的疾病，按照医生的建议定期服药和复查。

2.健康生活方式：保持均衡饮食，减少盐和脂肪摄入，戒烟限酒，定期适量运动，控制体重，避免过度劳累和情绪激动。

3.避免诱发因素：注意预防呼吸道感染，避免过度输液和过快摄入大量液体，遵循医生的治疗建议，不要擅自停药或改变药物剂量。

4.定期体检：定期进行心脏检查，如心电图、心脏超声等，以便早期发现心脏功能异常。

心力衰竭的防治需多维度协作：早期识别高危人群、规范药物治疗、创新器械介入及患者全程管理。心衰是一种需要长期管理和监测的慢性疾病，通过积极预防、及时诊断和合理治疗，可以有效控制病情进展，提高患者的生活质量。如果出现上述症状或怀疑自己患有心衰，请及时于心血管内科就医。 (六安市霍邱县中医院 曾强志)

术前准备要点详解

当医生告知需要手术时，许多人会瞬间被紧张与恐惧笼罩。手术室的陌生感，更让这份焦虑加剧。其实，完善的术前准备不仅关乎手术顺利开展，更是身体与心理的双重“护航”，助力术后快速康复。别担心！本文将带您了解术前关键细节，消除不安，从容面对手术。

1.手术室的准备

(1)不要化妆、涂口红和指甲油

手术前，医生和护理人员建议避免化妆，尤其是涂抹口红和指甲油。为什么呢？因为手术过程中，医生需要密切监控你的血氧饱和度，而口红和指甲油可能影响监测设备准确性。因此，建议你在进手术室之前清洁面部。

(2)取下“身外之物”

在进入手术室前，需要取下身上的所有饰品和可移动物品，包括首饰、隐形眼镜、假牙、内衣等。这些看似无关紧要的小物品，可能会影响到手术过程，或者被意外遗忘在手术室内。隐形眼镜和美瞳可能会因为手术时眼睛干涩而引发不适，假牙则可能影响麻醉效果，易发生松动脱落。所以，术前这些物品都需要被取下，放在安全地方。

2.病房中的准备

进入手术前，病房护士会提醒你做好术前准备：为了保证手术过程中你有足够的体力和精神状态，术前充分休息非常重要。通常在手术部位会标记，以确保手术的准确性。清洗身体，特别是手术部位，避免手术中感染。同时医生会核对病历和辅助检查资料，确保所有信息准确无误。

3.术前能不能吃东西喝水？

有些患者术前可能会感到饥饿或口渴，甚至考虑补充一些能量。那么，术前能不能吃东西、喝水呢？这要看手术的具体安排。全身麻醉：通常需要在手术前至少6小时禁食，水则可以在手术前2小时喝一些，但不宜过多。局部麻醉：可能就没有这么严格的禁食要求，但仍建议遵循医生的指导。不遵守这些禁食规定，可能会增加麻醉风险，甚至影响手术效果。

4.是否需要继续吃平时每天吃的药？

很多患者都有长期服用的药物，如高血压药、糖尿病药物等。手术前是否需要继续吃这些药呢？答案是：看情况。常规药物：某些药物可能需要继续服用，尤其是对于有慢性病史的患者，医生会根据你的病情做出判断，决定是否继续服药。尤其是抗凝药物，需要暂停使用，因为它们可能增加出血风险。最重要的是务必在手术前与医生沟通，告诉他们你正在使用的所有药物，避免因为药物管理不当影响手术。

5.手术前紧张焦虑，能不能抽根烟？

手术前的紧张情绪让很多人不禁想借抽烟来缓解焦虑。烟草中的化学物质会影响麻醉药的吸收，增加手术风险，并可能影响术后恢复。因此，手术前应避免吸烟，尽量放松心情，做好充足的准备，迎接手术的到来。

6.术前的“签名”有什么意义？

很多手术患者会看到医生在手术部位上做“签名”，这不仅是医生的标记，有着重要避免误操作的意义：通过在手术部位做标记，可以确保医生不会在错误的部位进行手术。确认患者身份：术前签名也可以确认患者的身份和手术部位，减少任何混淆或错误。如果手术前你想洗澡，也没关系，“签名”不容易被清洗掉。但如果万一洗掉了，护理人员会重新确认并做标记。

7.术前和手术当天需要家属陪伴吗？

术前和手术当天，家属的陪伴对患者来说确实很重要。虽然有些小手术可能不需要家属在场，但在大多数情况下，术前需要家属陪伴，不仅有助于患者放松，还能协助确认一些手术相关事项。手术当天家属可以在手术室外等待，护理人员会定时向他们通报手术进展。现代的医院还会有手术进程通知系统，家属可以通过系统实时了解手术的状态，避免过度焦虑。

手术前的准备工作看似繁琐，但其实每一步都在为确保手术的顺利进行和患者的安全做出贡献。从取下饰品到确认标识，从禁食禁水到调整心态，每一项准备都非常重要。通过了解这些术前准备的细节，你将能够放松心情，安心迎接手术。希望你在手术前能充分了解这些注意事项，避免不必要的担忧，让手术过程变得更加顺利！

(铜陵市人民医院 李菲)

卫生科普天地
投稿邮箱：laxwcmztb@163.com