



40余家医院握成一个拳 共商椎间盘联盟新发展 跨省、跨区椎间盘病专科联盟会议在河南省直第三人民医院召开

“医院搭平台、科室结对子、医生交朋友”，家门口可得到专家诊治、不转院便能
让专家做手术主刀……自去年椎间盘病专
科联盟组建以来，河南省直第三人民医院
(下称河南省直三院)跨省、跨区椎间盘病
专科联盟通过多种途径和方法，不断让优
质医疗资源下沉，让老百姓在家门口就能
享受到更优质的医疗服务。1月20日，
由省内外27家成员单位和十几家意向联
盟单位参加的跨省、跨区椎间盘病专科
联盟会议在河南省直三院召开，40余家
医院握成一个拳，共商专科联盟新发展。



家庭医生

读懂心脏九大求救信号

呼吸短促 做了一些轻度活动时，或者处于安静状态时，出现呼吸短促的现象，但是不伴有咳嗽、咳痰。这种情况很可能是左心功能不全的信号，大家不要以为这只是气道不好而已。

脸色异常 如果脸色灰白发紫，表情淡漠，这是心脏病到了很严重程度时的表现。如果脸色呈暗红色，两颧骨发红、发紫，这是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的症状。如果脸色呈苍白色，要考虑二尖瓣关闭不全的可能。

鼻子太硬 如果鼻子硬邦邦，这多半表明心脏脂肪积累太多。如果鼻子尖发肿，表明心脏脂肪可能也在快速积累，或者心脏病变正在扩大。此外，红鼻子有时候也预示心脏病。

皮肤颜色异常 皮肤呈现深褐色或者暗紫色，可能是慢性心力衰竭、晚期肺性心脏病。皮肤黏膜和肢端如果呈现青紫色，说明心脏缺氧，血液中的还原血红蛋白增多。

经常有耳鸣现象 经常出现耳鸣、听力下降等，可能是早期心脏病。这是因为，内耳的细微血管对血液环境十分敏感，病症尚未引起全身反应的时候，内耳就得到了先兆信号。

如果一个人的耳垂出现一条连贯的褶皱，多半说明冠状动脉硬化比较严重。

头颈处有筋包 如果由锁骨上延伸到耳垂方向凸起一条表筋，如小指粗细，很可能是右心功能不全的表现。

肩膀不适 有的时候，明明天气晴朗，但是左肩、左手臂内侧却有阵阵酸痛，要考虑冠心病的可能。

手指、脚趾粗大 手指末端或脚趾趾端明显粗大，并且甲面凸起如鼓槌状，常见于慢性肺源性心脏病或先天性青紫型心脏病患者。

下肢水肿 中老年人下肢水肿，往往是心脏功能不全导致静脉血回流受阻的表现。此外，如果时常心悸、气喘，只有蹲下来才会得到缓解，这可能是紫绀性心脏病的表现。晓蕾

义诊送健康 开年启华章

1月18日，由许昌市二院、河南省直三院共同举办的大型多学科联合义诊活动走进许昌市区，给当地居民送去了一场健康大餐。

许昌市的王先生(化名)腰腿疼痛十几年，辗转多家医院都无法解除病痛，当天听说有专家义诊，就前往了解情况。河南省直三院椎间盘中心专家贺毅仔细询问了王先生的情况后，给出了治

疗方案和建议，让他连连称赞：“不愧是椎间盘方面的大专家！”

据悉，自2010年以来，河南省直三院椎间盘中心主任周红刚及其团队通过上万例椎间孔镜病例经验的积累，对颈椎病、胸椎病、复杂型腰椎病都有重大突破，用微创方法为脊柱病患者解除了病痛，成为河南骨科界的一张金质名片。

为普及椎间孔镜技术、造福更

多椎间盘病患者，去年春节过后，河南省直三院牵头成立跨区椎间盘病专科联盟，27家省内外医院相继加入，近百家医院期待加入。

“河南省直三院椎间盘中心在脊柱外科方面有前瞻性，作为河南省会城市医院和跨区椎间盘病专科联盟的发起人，我们有责任和义务为病人做好服务。”河南省直三院院长曹晓强说。

联盟大聚会 畅谈新发展

1月18日在许昌举行的大型联合义诊，仅是椎间盘病专科联盟2018年开场大戏。1月20日上午，由河南省直三院主办的“首届椎间盘病专科联盟会议”的隆重召开，更为联盟掀开了发展新篇章。

会上，河南省直三院业务副院长袁启东介绍了医院建设椎间盘病专科联盟的背景初衷及成立一

年来开展的工作进行总结和回顾，包括派驻专家出诊、查房和手术情况、专科联盟人才培养情况等，并对未来专科联盟进行了展望。

会上，郑东新区管委会相关领导对河南省直三院跨省、跨区椎间盘病专科联盟工作给予充分肯定，希望椎间盘病专科联盟建好机制、实现共享，使医院优势技术下沉到各县区甚至乡镇，使广

大群众受益。

“完善医疗服务，推动医疗联合体向紧密型发展，是加快医疗服务供给的结构性改革，也是实现医疗公平、加强医疗质量和安全管理、提高医疗服务水平的重要举措。”河南省直三院党委书记胡进锋表示，医院将把这个跨区域的椎间盘病专科联盟建成一个全国知名品牌，以帮助更多人。

加入大家庭 收获满满

“河南省直三院不仅派专家定期来坐诊，还对我们的医生手把手带教，医生业务能力快速提高。”许昌市二院骨科主任曹会杰说，加入专科联盟这几个月，河南省直三院协助他们完成椎间孔镜手术30台，使脊柱微创技术在地得以快速发展。

宝丰县人民医院疼痛科主任王延宏说，加入专科联盟后，专家下沉基层，不仅让当地百姓获得了更

为便捷舒适的就医体验，也让基层医疗机构的技术能力和服务水平在短时间内实现了长足进步。

安徽省界首市人民医院是椎间盘病专科联盟省外第一家成员单位，前来参会的杨海林副院长对此很是骄傲：“自加入专科联盟后，医院在脊柱微创方面的医疗水平、服务能力都有了质的提升。”

“椎间盘病专科联盟的成立，

是实现专科领域内医疗资源共享、基层专科服务能力提升的必要手段，可有力推动基层首诊、双向转诊、分级诊疗模式的形成。”曹晓强表示，下一步医院将进一步明确联盟的发展方向、计划和目标，建立资源共享体，真正实现专科共建、资源共享、协同发展。郑报融媒记者 刘书芝 凌少敏 通讯员 肖婧菁

制止流鼻血，方法正确才有用

冬季气候本就干燥，加上暖气和空调的使用，让人的鼻黏膜变得很脆弱，因此容易造成鼻腔出血。郑州市第三人民医院耳鼻喉头颈外科主任张智风提醒，制止流鼻血，方法正确才有用。王秋红



错误做法

将头后仰

当鲜红的鼻血涌出来的时候，出于恐惧和害怕越流越多的心理，很多人会顺势将头仰起，但这样做非但不能止住鼻血，还会起到反效果。此方式易造成血液逆流回口腔，如果不慎吞咽流入胃部，还易刺激胃壁，引起呕吐。

反复冲洗

流鼻血后有些人会用冷水对鼻腔进行反复冲洗。冷水冲洗虽能起到一定的止血作用，但是流鼻血时鼻黏膜比较脆弱，反复用冷水冲洗，会刺激鼻黏膜，导致鼻腔不适、打喷嚏，甚至误吸入气道引起呛咳，加重鼻出血，因此，此法慎用。另外诸如拍脑门、对耳朵吹气这些“土方子”也没有止血效果。



科学方法

前端按压

将流血一侧的鼻翼向鼻梁按压，保持5~10分钟，以帮助止血。若两侧鼻孔均出血，则向鼻梁按压两侧鼻翼。止血后，不要着急清理鼻内血污，也不要剧烈运动和用力揉鼻子，以免再次流血。

堵塞鼻孔

用棉球堵塞流血的鼻孔，达到止血效果。但所使用的堵塞物要干净卫生，最好使用医用棉球蘸取止血药，避免感染。不推荐使用纸巾堵塞鼻腔，一来纸巾遇到血液后会烂掉，起不到压迫止血作用，二来若碎在鼻腔内很难取出。

前沿医讯

买感冒药也要“咬文嚼字”

麻 高血压患者不宜用

感冒药一般除了商品名外，还有根据成分起的通用名，如“美扑伪麻片”。“麻”指的是含有伪麻黄碱，伪麻黄碱有助于减轻感冒、过敏性鼻炎、鼻炎及鼻窦炎引起的鼻充血症状，但是伪麻黄碱会引起血管收缩，因此高血压、糖尿病和眼压高的患者应慎用。

扑 司机不宜用

扑尔敏(氯苯那敏)能缓解感

冒引起的流眼泪、打喷嚏、鼻塞等症状。名字有“扑”“敏”“苯”的感冒药服用后可能会引起嗜睡、困倦等症状，所以服药期间不得驾驶机动车、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器，服药期间最好保证休息。消化性溃疡所致幽门狭窄、哮喘发作、高血压危象的人要慎用。

酚 肠道溃疡者慎服

对乙酰氨基酚(扑热息痛)是感

冒药中用于缓解疼痛和退热的重要成分。白加黑、新康泰克、日夜百服宁、感康、快克、泰诺、感冒灵等常用感冒药等均含扑热息痛，它对胃黏膜有刺激作用，虽然短期用伤害较小，但消化道溃疡患者服用期间应注意观察，发现异常应及时停药。同时，这些药最好不要同时吃。此类药物在服药期间还应避免饮用含酒精饮料，患者应在医生指导下服用该药。鹏云

