

“冬病夏治”正当时

记者 王冰之 见习记者 郭诗玮 文/图

“连续几年的‘冬病夏治’活动我都参加了，专家耐心诊治、答疑解惑，给我推荐合适的特色疗法，实在是太贴心了。”6月21日上午，市中医院2022年“冬病夏治”活动正式启动，不少闻讯而来的市民实地体验了三伏贴、夏季养生茶饮等“冬病夏治”特色服务，切身感受了“冬病夏治”的特色优势以及中医在预防、保健、养生、康复等方面的独特魅力和作用。

“冬病夏治”作为中医养生学的一个重要组成部分，主要是趁伏天阳气最旺盛、人体经络疏松之时，通过中医治疗手段，驱使体内风、寒、湿邪外出，从而调节人的脏腑功能，提升抵御疾

病的能力，达到标本兼治、预防保健的目的。

活动现场，市中医院专家为市民把脉问诊，认真聆听他们的病史，并耐心讲解三伏贴适应症、禁忌症，以及“冬病夏治”的各种中医方法，并对检查中发现问题提出合理化建议和指导。同时，市中医院为市民提供穴位贴敷、免费品尝医院自制的药茶凉茶等服务，并发放三伏贴及健康科普宣传资料。

“冬病夏治”义诊活动期间，市中医院将全面开展各类诊疗服务，包括“冬病夏治”专家义诊、中药特色健康咨询、“冬病夏治”特色疗法体验等，为市民送上夏日“健康大礼包”。②9



图为市中医院护士为市民提供穴位贴敷服务。⑥3



上蔡恒春医院

成功开展全县首例颅内支架植入术

本报讯(记者 王冰之 通讯员 常宏伟)近日，上蔡恒春医院介入科为一名脑动脉狭窄患者成功实施全脑血管造影+球囊扩张成形术+颅内支架植入术，手术过程顺利。此例手术是上蔡县首例颅内支架植入术，开创了该县脑血管病介入治疗的新篇章。

患者张先生，因突发头晕伴左侧肢体无力，入住该院内一科，经检查后，诊断为动脉硬化。经专家组会诊，建议介入治疗，在征得患者及家属同意后，为患者实施颅内支架植入术，手术十分顺利，术后狭窄血管即刻打开，远端血管恢复供

血。张先生术后恢复良好。

当日，介入科又顺利为三名患者实施了一例冠脉造影术和两例前列腺动脉造影+栓塞术，手术进展均非常顺利。

全脑血管造影+球囊扩张成形术+颅内支架植入术的成功开展，标志着该院介入治疗迈上了新台阶。县域患者就地可享受国内顶级介入诊疗服务，减少了患者因长途奔波就医带来的痛苦，降低了患者异地就医的经济负担，体现了该院“敬佑生命、仁德奉献”的服务宗旨，为全县群众身体健康提供有力保障。②9



走进科技 你我同行

6月22日上午，驿城区卫健委在市区世纪广场开展“走进科技 你我同行”主题宣传活动。活动中，工作人员为群众发放了疫情防控、慢性病防治等宣传资料，深受群众欢迎。⑥3
记者 王捷 摄

肥胖是病

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

如何评估一个人是否肥胖?要看体质指数(BMI)。

据《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》，目前有证据表明，超重或肥胖增加冠心病、糖尿病、乳腺癌、儿童高血压等疾病的发病风险。除此之外，肥胖给人带来的敏感、自卑、焦虑、抑郁、内向等心理创伤，也是不可忽视的。

如何健康享“瘦”?主要包含饮食管理、体育锻炼和行为干预3个要素。超重或肥胖者可采取自身能坚持的饮食方式配合体力活动，每周进行适当运动和行为习惯干预，如自我检测、目标设定等。

据《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》，我国目前批准应用的减重药物有奥利司他。在饮食控制、运动调节和行为干预等生活方式的基础上，使用奥利司他可进一步有效减轻体重，减少体内脂肪组织。

(遂平县中医院骨科 刘威)

科普知识

与双相情感障碍和平相处

口 朱文佳

16岁的霖霖是一名高中生，近日，家人发现他情绪低落，不爱说话，对什么事都不感兴趣，有时却精力充沛，极其兴奋，其奶奶带他到医院进行咨询，经医师诊断为双相情感障碍。那么，什么是双相情感障碍?

双相情感障碍是一种与情绪密切相关的精神障碍。据统计，全球有6000万人受到这种疾病影响，年轻人发病率更高。双相情感障碍的首发年龄多在15岁~20岁，而确诊在25岁~30岁，诊断延误在10年左右。

双相情感障碍在抑郁发作期和

在躁狂发作期的表现不同，那么，在这两种情绪状态下，如何调整自己的情绪?

悲时怎么办? 躯体方面: 抑郁时常常出现食欲下降。患者需要知道自己这些行为是疾病导致的，要鼓励自己进食，可以选择自己喜爱的食物，让家属陪伴自己进食、少食多餐等。

心理方面: 抑郁时首先需要识别自己的抑郁情绪，然后试着去调整，比如听音乐、画画、做手工、散步、看电影等。

喜时怎么办? 躯体方面: 注意营养，适量进食，进容易消化的食物，并以

少食多餐的方式维持身体所需的营养与水分。

心理方面: 躁狂时容易受环境的刺激而发脾气，这时到宽敞安静地方让自己静下来。

行为方面: 躁狂时容易出现冲动

攻击行为。精神活动异常高涨、自控能力降低、易发生伤人等行为，也可能因夸大的想法做出超出自己能力的事情，造成自我伤害，因此我们需要认识疾病的这一特点，及时调节自己的情绪。②9



平舆县卫健委开展“校医共建”专项行动

本报讯(记者 高元元 通讯员 史恩慧)近日，平舆县卫健委开展“校医共建”专项行动，关爱青少年成长，守护未成年人心理健康。该委在全县范围内定期召开中小

学教师心理培训会，由县中心医院心理专家进行心理健康知识讲解，切实提升教师心理咨询疏导业务能力，加大在校学生心理咨询服务力度，为青少年健康成长保驾护航。

该委以青少年成长中易出现的心理问题及青少年成长中家长如何帮助等为切入点，从孩子和家长们着手，筑牢青少年健康成长的第一道防线。

至目前，该委举办心理专题讲座8次，教育学生1700多人，主要是12岁~15岁青少年，女性偏多，大部分是焦虑、烦躁、抑郁、叛逆、厌学等心理问题。②9

郑大一附院“专家教授故乡行”走进市第一人民医院

本报讯(记者 王捷)日前，郑州大学第一附属医院“专家教授故乡行·驻马店站”大型义诊活动启动仪式在市第一人民医院西院区举行。

此次大型义诊活动是持续推进优质医疗资源下沉、扎实体现对基层医院的技术帮扶与协作，更好服务我市群众。市第一人民医院主要负责人表示，希望以此次活动为契机，进一步拓宽与郑州大学第一附属医院的合作渠道和合

作范围，通过名誉挂职、学科对接、巡回诊疗等形式，搭建与郑州大学第一附属医院的新型稳定合作关系，不断提高医疗技术水平，为我市群众的身体健康保驾护航。

据了解，此次大型义诊活动走进市第一人民医院，是两院共同推进健康中原战略、贯彻分级诊疗政策的具体实践。今后，郑州大学第一附属医院将在学科建设、人才培养、教学科研、远程医

疗等方面加强与市第一人民医院的合作，为患者提供优质、高效、便捷的全方位、全周期医疗服务。市第一人民医院必将依托郑州大学第一附属医院雄厚的技术力量和品牌优势，实现医疗资源共享，进一步解决群众就医远、就医难等问题。

启动仪式上，市第一人民医院主要负责人为郑州大学第一附属医院党晓卫教授颁发了“驻马店市第一人民医院名

誉院长”聘书，同时为卢宏、殷力、张淼、王华启、王春燕、高旭、陈志华、张园、李冲、荀津、杨雨、王峥、徐大千、刘源14位专家颁发了“驻马店市第一人民医院名誉主任”聘书。

郑州大学第一附属医院专家团队通过专题讲座、门诊坐诊、教学查房及手术指导等形式，为群众提供多项诊疗服务，实现了对疾病的早发现、早诊断、早治疗。②9

无偿献血公告

本周中心血液库存情况
A型----正常
B型----正常
O型----正常
AB型----正常

本周市中心血液库存储存:A型、B型、O型、AB均正常;血小板库存:A型、B型、O型、AB型均正常。欢迎广大市民踊跃参加无偿献血，市中心血站衷心感谢您对无偿献血事业的支持! 欢迎拨打献血预

约电话，流动采血车电话:2836636
成分献血电话:2836612 志愿者报名:2207668 微信:ZMDZXXZ

