

# 难忘援疆那一年

■ 刘国红



▲ 当年徐州市领导为援疆队员送行,后排左6为我院影像科主任刘国红

1999年下半年至2000年上半年,我有幸成为江苏省第三批援疆干部中的一员,参与援疆战友肩负着重托离开了家乡,离开了同事乡亲,离开了江苏大地,飞向万里之外的新疆塔城。在新疆工作生活的一年,增加了我的阅历,磨练了我的意志,至今,我还清楚记得1999年6月29日,从万米高空俯瞰看到的层林叠嶂的秦岭、迂回曲折的黄河、一望无际的戈壁等一幅幅壮美的画面。

抵达新疆后,经过几天的培训和考察,我就正式步入了

新岗位——新疆塔城地区人民医院放射科。

初到塔城,我们每个人都是嘴唇干裂、眼睛红肿、鼻孔流血,但我们很快就适应了这里的气候和环境。与徐州的医院相比,这里放射科的设备非常落后,多为内地淘汰的二手机器,人员业务水平也相对较低。摸清科室现状后,我就着手与科室主任及骨干共同制订业务培训计划和科室发展计划,完善管理制度和操作规程。每天在一线指导检查技术,遇到疑难病例,组织科室人员进行讨论,由浅入深,在实践中给他们传授

诊断思路和经验。经过一段时间的努力,他们的水平有所提高,我又带领他们对以前诊断没有把握的一些病例进行回顾性分析。有一个病例至今让我记忆犹新,这是一例胃癌被误诊的患者,是一名67岁的老年女性牧民,叫夏依古丽,我们把她请回来再重新检查和诊断,最终影像和胃镜确诊为进展期胃癌,有手术机会。因经济困难,患者打算放弃治疗。我和另一位援疆外科医生葛伟将患者的情况向领队刘广哲书记汇报,刘书记号召我们十位兄弟捐款1800元,葛伟主任亲自主刀,成功完成手术,让夏依古丽老人的生命又延续了6年。患者的家属非常感激,至今我们还保持着联系。

经过一年的努力,塔城地区人民医院放射科的诊断水平有了较大的提高,不仅为临床和患者提供了更好的服务,同时也得到医院领导和同仁的肯定。

繁忙的工作中,我也与当地汉族和少数民族同仁结下了深厚友谊。少数民族同仁非常好客和纯朴,每逢周末和节假日,他们轮流把我们援疆干部请到家里做客,杀鸡宰羊,用最

好食材招待我们。我们也不失时机地安排他们到江苏做客和进修学习,增进了民族感情。

参与第三批江苏援疆的我们十名徐州干部对口支援的塔城地区,大家分布在各行各业,领队的是市委副书记刘广哲。到达新疆后,我们十个人很快形成了有组织、一个也不能少的团队,践行勇于担当、甘于奉献的援疆精神。广哲书记定期召集我们进行思想和工作汇报,帮助我们克服工作和生活

## 认识骨裂

去医院看病的时候,听到很多患者提到“骨裂”这个词。何为“骨裂”呢?

骨裂是老百姓通俗的说法,在医学上称之为裂纹骨折。骨折在教科书上的定义是骨的连续性和完整性受到破坏。裂纹骨折虽然是一种不完全性骨折,但是骨的连续性和完整性也受到了破坏,所以说骨裂也是骨折的一种类型。

很多人认为骨裂比起骨折来轻的多,肿痛症状也不明显,所以不遵医生的叮嘱,不用石膏或者支具固定患处,该干嘛干嘛,完全不当回事。这种情况并不少见,但有些不幸的患者等到一个月后复查的时候,才发现坏了,裂缝骨折不但没有愈合,而且还移位了,严重的还需要手术干预,此时后悔已晚,所以就算骨裂也不容小觑,还要及时固定制动患处,以免后患。

不少人理所当然的认为,骨裂只需要一两周就可以长好了。经常有患者在伤后用药两三周来就诊时间:怎么还没长好?是不是你们用的药不好?还是治疗措施有问题?其实既然骨裂是骨折的一种,那它的临床愈合时间和骨折是一样的,完全长好需要三个月左右。

一般来说说裂纹骨折是不会有后遗症的,不过制动的不能太长,建议不要超过四周,不然会导致肌肉萎缩、关节粘连、关节僵硬等一系列并发症。在纤维骨痂形成后,可在骨折处不负重的情况下,进行早期功能锻炼。(周志)



## 认识骨裂

去



## 心思

■ 南枚



诗情画意

我越是在意一个人  
就越是会离他远远的

远到就像他和我的生活  
从来就没有半点交集

远到我着他的眼神  
比看天上的云还要遥远

远到我想化成阳光 空气和水  
一直在他身边  
却一直不被他注意

## 幽门螺杆菌的自述:我是怎样祸害老王一家人的

我是幽门螺杆菌,喜欢藏在感染者胃液、唾液和粪便里,伺机找到新家。老王一家6口,是我的一个典型的成功案例,那就看看我是怎样祸害他们一家人的吧!

为了壮大我们的家族,我背井离乡单独外出打天下,离开原主人的胃进入了他的粪便。作为一个有抱负的菌,我可不想被水冲走,在主人擦PP的时候趁机沾到了他的手上,再在他

开门的时候潜伏在了门把手上。

剩下的时间,我只能祈祷,因为我 是厌氧菌,在这样的条件下可活不长……真是苍天有眼,我的贵人老王出现了!他是个不爱洗手的人,成功沾上他的手后我活下来了。正是饭点儿,老王刚喝了点酒,用手抓起了点心吃了起来,我成功潜入了老王

的胃里。

我在老王的胃里如鱼得水,因为老王抽烟、喝酒,喜欢熬夜看球,还非常爱吃辛辣的东西,这些坏习惯都让他的胃黏膜变得脆弱。这对我来说是非常有利的,我很快发展了很多徒弟。接下来,在一次老王和媳妇么么哒的时候,我通过唾液进入了老王媳妇的体内。

不得不说老王是个孝子,吃饭的时候特别喜欢给父母夹菜。好心有时候也会办坏事,这么一来二去,我不想去祸祸二老都难。就这样,在餐桌上我又拿下了两位老人和老王的大女儿。

你可能觉得那个还不能吃饭的小宝宝逃过了一劫,呵呵,并非如此。宝宝的奶奶有个坏习惯,就是用自己的嘴去试宝宝的奶瓶以及勺子里的米糊温度,可想而知,小宝宝也被我成功攻略了。嗨,我可真是真的好不忍心!(红十)



## 沭阳县人民医院专家门诊时间

心内科	星期一 吴开霞
	星期二 吴开霞
	星期三 高新春
	星期四 李勇
	星期五 葛恒松
肾内科	星期一 韩洪波
呼吸科	星期一 卢立国
	星期二 闫卫彬
	星期三 闫卫彬
	星期四 卢立国
	星期五 叶隆昌
血液科	星期一 胡娜
	星期二 章海燕
	星期三 章海燕
肿瘤内科	星期一 孙立柱
	星期二 蒋伯刚
	星期三 蒋伯刚
	星期四 孙立柱
神经内科	星期一 陈孝东
	星期二 李光胜
	星期三 童道明
	星期四 常春红
	星期五 杨同慧
	星期六 王元伟
消化内科	星期一 徐正元
	星期二 刘振峰
	星期三 徐正元
	星期四 吴群
	星期五 徐正元
	星期六 吴群
	星期日 徐正元
感染科	星期一 叶德明
	星期二 汤茂刚
	星期三 陈民
	星期四 叶德明
	星期五 汤茂刚
	星期六 叶德明
	星期日 叶德明
儿科	星期一 薛浩
	星期二 周红
	星期三 刘海林
	星期四 蔡金娥
内分泌	星期一 陈慧芹
	星期二 张前进
	星期三 陈慧芹
	星期四 吴宁
	星期五 张前进
	星期六 吴宁
普外科	星期一 叶松
	星期二 徐本文
	星期三 徐本文
	星期四 张立飞
	星期五 杨晨曦
	星期六 叶松
泌尿外科	星期一 陈志永
	星期二 郁全胜
	星期三 黄少波
	星期四 陈志永
	星期五 郁全胜
	星期六 黄少波
	(下转2-3版中缝)
总 编	周业庭
主 编	杜长明
副 主 编	叶书凡
一二版责编	叶书凡
三四版责编	杜长明
版式 美编	孙亚东

# 百年沐医

BAI NIAN SHU YI



2018年7月 第7期 总第179期 (内部资料 免费赠阅)

## 我院员工一周无偿献血 80000 多毫升



6月14日是第十五个世界献血者日,为践行医院的社会责任,倡导“仁爱、人道、奉献、和谐”的无偿献血文化,我院

联合沭阳县血库于6月13日—19日在院内开展无偿献血活动。

本次无偿献血活动得到了医院员工的积极响应,6月13日无偿献血第一天,献血车前就已排起了长队。献血队伍中既有院领导、科主任、护士长,也有刚刚参加工作的新员工,他们当中有的多次参加无偿献血,有的是第一次参加献血。院长、党委书记周业庭已累计献血3800ml,这次他又带头献血。在一周的时间里,共有256位员工无偿献血,血量达80800毫升。(窦志新)

## 沭阳县进一步改善医疗服务行动计划现场会在我院召开

6月22日,县卫计委在我院召开了“沭阳县进一步改善医疗服务现场交流会”。全县二级以上医疗机构、乡镇医院业务院长共计100余人参加了会议。

会议由县卫计委副主任董晓雪主持,我院等7家医疗机构业务院长针对本单位改善医疗服务行动计划落实情况分别作了汇报,院长们从推行肿瘤多学科联合诊疗、坚持出院随访、加强延伸护理服务、推广中医适宜技术等进行了经验分享。市卫计委张勇副主任充分肯定了沭阳县“进一步改善医疗服务行动计划”实施一年来所取得的成效,同时对下一步改善医疗服务工作提出了要求,强调要继续坚持以问题为导向,针对群众反映强烈的热点和难点问题加以改善,让群众切身感受到行动的成果。



与会人员还参观了我院预约诊疗、影像云平台、先诊疗后付费、志愿服务、远程会诊中心、肿瘤及慢病多学科会诊中心等改善医疗服务的亮点。(范 菱/文 薛宇坤/图)

## 我院召开庆祝建党 97 周年大会



6月28日,我院召开庆祝建党97周年暨“七一”总结表彰大会。会议在庄严的国歌声中拉开序幕。在鲜红的党旗下,党委副书记朱宝林带领全体党员重温入党誓词。随后,对29名优秀共产党员及2名优秀党务工作者进行表彰,对6名党员示范岗进行授牌。朱宝林书记代表医院党委向受到表彰的优秀共产党员、党务工作者表示祝贺,他希望全体党员以先进为榜样,不忘初心,牢记使命,不断增强党性观念,提高自身素质,发挥先锋模范作用,全心全意为患者服务。大会在雄壮的《国际歌》声中圆满结束。(窦志新/文 薛宇坤/图)

## 我院护理专家团队走进护联体医院

6月13日,我院护理部胡小艳主任、张华华副主任走进护联体单位——马厂医院、韩山医院、贤官医院,从护理组织管理体系、优质护理服务规范、护理质量保证三方面对几家医院进行护理质量督导,把专业的管理理念带入到基层医院,认真做好帮扶工作,传播新技术、新项目,及时指出存在问题进行整改,实现资源互通共享,纵向有序地流动,不断提升护联体医院护理队伍整体素质和服务能力。(陈 伟/文 张华华/图)



## 新闻集锦

6月11日、14日,护理部分别在八楼会议室、技能培训中心对400余名护士进行了为期两天的三基理论知识考核。(陈伟)

6月17日,院长助理、健康管理中心主任陈孝东带领健康管理团队一行18人到颜集镇开展义诊活动。(薛宇坤)

6月20日上午,我院医保办公室、县人社局医保中心在我院门诊大厅举行医保政策宣传活动。政策宣传专家分别从城镇职工医疗保险、城乡居民医疗保险、工伤险、生育保险、外伤补偿政策以及门诊慢性病补助卡办理等内容逐一解答。(宋 蓉)

6月21日上午,省临床营养师质控中心周莉主任一行4人来我院进行临床营养科工作联合检查。我院副院长姜亚兵及相关职能科室人员陪同检查。(乙飞船)

6月21日下午,我院开展消防演练活动,副院长姜亚兵以及行政科室人员70余人参加了此次活动。(薛宇坤)

6月22日下午,我院召开创建“健康促进医院”工作专题会议,会议由院长助理陈孝东主持,相关科室负责人参加了会议。(薛宇坤)

6月26日下午,我院邀请县消防大队宣传科科长王娜为我院职工进行消防安全知识培训,副院长姜亚兵以及全院干部职工200余人参加了培训和演练。(薛宇坤)

6月27日下午,我院召开妇幼健康优质服务示范工程创建启动会,会议由副院长朱宝林主持,医务处处长孙亚春、护理部主任胡小艳、妇产科主任董艳及相关科室人员参加了会议。(蔡晓娟)

6月27日下午,我院在住院部八楼召开第二季度医患座谈会,行风督查办主任谢平、护士长赵守静、项会梅及各病区患者家属代表20余人参加。(赵守静)

6月27日下午,贤官分院召开落实纪委专责监督意见精神和整改动员会,学习会议精神,落实整改措施,全院管理人员及中层干部23人参加会议并收看“高回扣下的高药价”录像。(耿 涛)

6月27日,在深圳举办的“2018国际医疗投融资大会”上,艾力彼医院管理研究中心发布《2017中国非公医院集团80强榜单》,我院再次跻身中国非公公立医院80强,位列全国第19名。(汪 思)

6月28日下午,我院2018年第二期“道德讲堂”在医院行政楼第一会议室开讲,心内科高新春主任给全院中层干部以及党员上了一堂别开生面的职业道德课。(刘 明)

7月4日下午,我院举办疑难危重病例讨论会,讨论会由医务处处长孙亚春主持,参加讨论会的有呼吸与危重症医学科、普外科、感染科、胸心外科、超声科、影像科等相关科室主任、临床科室的业务骨干、青年医师、部分实习生等近百人。副院长朱宝林、李玺、王光胜和院长助理陈孝东也出席了会议。(范 菱)

### “沐医之家”暑期托管班开班啦



经过三个月的筹备,我院首期“沐医之家”暑期托管班7月3日开班。上午9点,由护理部副主任张华主持举行了开班典礼,分管领导、全体师生及家长参加了开班典礼。

暑假一到,双职工父母最发愁的事情莫过于假期谁来管孩子。为帮助职工解决最困难、最操心、最忧虑的现实问题,我院领导急员工所急,想员工所想,通过开办暑期托管班的方式,有效解决了职工的后顾之忧。

### 我院举办第二届年轻护士技能操作大赛

6月下旬,我院护理部举办第二届年轻护士技能操作大赛,参赛选手均为工作5年以下的年轻护士。6月20日举行预赛,77名参赛选手一路过关斩将,最终20名优秀选手脱颖而出进入决赛。决赛项目“密闭式静脉输液”,是护理人员必须掌握和临床常用操作项目,以实景方式实施比赛。选手们着装整齐,精神饱满。在比赛中,她们对操作精益求精,不仅动作规范娴熟,而且姿态优美舒展,充分展现了年轻人干练、有活力、从容自信的风貌和精湛技能。评委们遵循严谨、公平、公正的原则进行评分,经过26日至



28日3天的激烈角逐,最终一等奖被王思睿夺得,祁玉莲等3人获得二等奖,刘望等6人

获得三等奖,徐丹等10人获得优秀奖。(陈伟文 薛宇坤/图)

### 世界杯来了,我们陪您一起看

北京时间6月14日23时,四年一届,举世瞩目,万人空巷的2018俄罗斯世界杯正式拉开帷幕。激情、热血、喝彩,这不是一场人的呐喊,而是一场全民的狂欢!

有一群特殊球迷,他们因家人住院需要在医院陪护,虽然医院病房都配有电视机,但是世界杯的直播都是在夜间,观看会影响到病人的休息。为了让这一群特殊球迷能如愿观看世界杯直

播,世界杯期间,我院在门诊大厅东侧高清液晶显示屏提供世界杯现场直播观看区,让这一群特殊球迷享受到属于球迷及病患陪护家属的特殊福利。(冀志新)

### 着汉服诵经典 包粽子祝安康

## 我院开展端午节系列活动



又是一年端午时,青粽飘香贺安康。为了传承和弘扬中华民族优秀传统文化,了解和体会传统节日端午节的文化内涵,也为了丰富职工的文化生活,6月16日上午,我院开展“着汉服诵经典,包粽子祝安康”端午节系列活动,与大家共颂屈原爱国之情,同感传统文化之美。

9点,门诊大厅。“帝高阳之苗裔兮,朕皇考曰伯庸……”伴随着阵阵诵读之声,身着汉服的年轻员工缓缓步入大厅。在跳动的音

### 我院抢救一例多发伤危重患者

6月6日,对于刘女士一家来说是个灾难性的日子,现刘女士虽已转危为安,但想起当时的情形她仍心有余悸。

6月6日下午2点20分,随着一阵急促的急救鸣笛声,120救护车呼啸而来,一家4口严重车祸伤,其中刘女士伤情特别重,失血性休克,生命体征极不稳定,随时面临死亡的危险。我院急诊急救救治中心立即启动“重大伤情抢救预案”,止血、输液、输血、抗休克、气管插管等一系列抢救措施在急救救治中心有条不紊的进行;普外科、胸心外科、骨科、泌尿外科、影像科等多学科会诊,术前准备同步进行。

双侧血气胸、主动脉破裂、肺挫伤、颈椎髓损伤、骨盆多发粉碎性骨折、左侧肩胛骨粉碎性骨折、L5左侧横突骨折、脾挫伤、膀胱破裂、全身多处软组织损伤。根据刘女士的病情,抢救小组陆续为她实施了胸腔闭式引流术、主动脉夹层腔内支架隔绝术、脾动脉分支栓塞术等相关手术治疗。6月12日,刘女士转危为安。

随着治疗的逐步进行,约束刘女士床上活动的导管也一天天在减少,身体状况和精神状况也日渐好转,6月18日,转入胸心外科普通病房继续治疗。目前,刘女士身体状况良好,在进一步康复中。(石小坚)

### “插管男孩”带管中考

6月17日中考结束,刘磊就在我院胸心外科接受了汤井双主任为其做单孔腹腔镜肺大泡切除术。正在康复中的刘磊及其家人十分感激汤主任与胸心外科医护人员,是他们帮刘磊如期完成了中考任务。

原来,在中考前两天,正在坚持备战中考的刘磊突发气胸,紧急住进我院胸心外科。由于事发突然,刘磊和家人措手不及,多年寒窗,眼看再过两天就要进考场了,这可怎么办?刘磊及其家人都心急如焚,恳请汤井

双主任想办法让刘磊能够如期参加中考。因刘磊为自发气胸,需要做肺大泡切除术。为了让刘磊正常参加中考,汤主任决定为刘磊暂行胸腔引流术。

6月15日中考开始的当天早上7时,刘磊在汤井双主任、主治医师蒋浩的陪护下,乘坐救护车出发。7时45分准时走进考场参加中考。为了确保安全,主治医师蒋浩留在考场外,连续3天,全程“陪考”,顺利完成了整个中考任务。(薛宇坤)

### 专家义诊到沈阳

6月16日,我院吴阶平泌尿外科中心特聘专家大型义诊活动在蓝天国际商贸城广场举行,全国泌尿外科著名专家、吴阶平泌尿外科沈阳中心特聘专家孙则禹教授、张炜教授、顾晓箭教授、韩从辉教授、葛京平教授及沈阳中心执行主任都全胜参加了本次义诊活动,这也是北大医疗产业集团旗下吴阶平泌尿外科中心切实推行优质医疗资源下沉,推动当地医疗优质化服务的具体行动。得知全国泌尿外科著名专家

家来沐免费义诊,很多百姓一早来到义诊现场排队。义诊过程中,专家们针对泌尿外科常见疾病,如前列腺增生症、泌尿系统结石、膀胱肿瘤、尿失禁、性功能障碍、不育症等进行了耐心地问诊和细致地指导,一一解答了患者的疑惑。同时也就泌尿外科健康知识进行宣教普及,使广大百姓更加关注自身及家人泌尿系统健康,做到早发现、早预防、早治疗。本次活动,有200余位咨询者得到了专家的诊疗。(冀志新)



符中,大家时而铿锵有力,时而春风细雨,饱含深情地诵读《离骚》,与大家共颂屈原爱国之情,同感传统文化之美。

10点,职工餐厅。各个支部书记带领包粽子能手在比赛场地准时集合。工作人员将提前准备好的粽叶、蜜枣、花生、泡好的糯米整

齐摆放在桌上,一声哨起,包粽子比赛正式开始。一时间粽叶舞动,麻绳穿梭。不一会儿,成形的粽子各式各样展现在眼前,为即将到来的端午节增添浓浓的粽香。

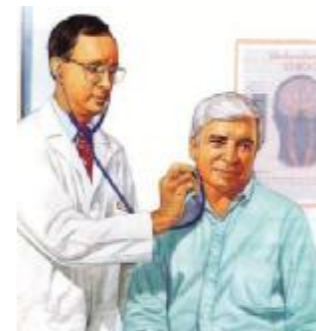
此次活动所包的粽子在端午节早上免费让职工与患者品尝。(冀志新/文 薛宇坤/图)

(上接1-4版中缝)

脑外科: 星期一 刘连松, 星期二 吕茂洲, 星期三 周大志, 星期四 刘冬红, 星期五 翟晓雷; 乳腺外科: 星期一 张增景, 星期二 张增景, 星期三 张增景, 星期四 葛荣忠, 星期五 葛荣忠, 星期六 张增景; 脊柱外科: 星期二 张成亮, 星期四 张成亮; 关节外科: 星期一 吴勇, 星期四 吴勇; 胸心外科: 星期一 汤井双, 星期二 毛系才, 星期三 汤井双, 星期四 毛系才; 烧伤科: 星期一 张守俊, 星期二 张守俊, 星期三 王庆明, 星期四 张守俊, 星期五 张守俊, 星期六 张守俊; 妇产科: 星期一 周东霞(午), 星期二 董艳, 星期三 刘爱玲, 星期四 张松英, 星期五 陈汝英, 星期六 汤同会; 生殖医学科: 星期一 周东霞(午); 耳鼻喉科: 星期一 张一航, 星期二 张一航, 星期三 李强, 星期四 李强, 星期五 乔丽平, 星期六 乔丽平; 眼科: 星期一 仲跻飞, 星期四 仲跻飞; 口腔科: 星期一 葛志红, 星期三 葛志红; 放疗科: 星期一 姚宜峰, 星期二 徐宜全, 星期三 姚宜峰, 星期四 徐宜全; 肛肠科: 星期一 邓斌, 星期二 邓斌, 星期三 邓斌, 星期四 邓斌; 疼痛科: 星期一 耿海勇, 星期二 叶志虎, 星期三 汪涛, 星期四 张奎, 星期五 张奎, 星期六 张奎; 风湿科: 星期二 王满响, 星期五 王满响; 皮肤科: 星期一 陈启红, 星期二 陈启红, 星期三 陈启红, 星期四 陈启红, 星期五 陈启红, 星期六 陈启红; 中医科: 星期一 朱成栋

## 体检发现颈动脉斑块怎么办

曹向宇



其为疾病,只不过是人在衰老过程中的一种表现罢了。

门诊上会有很多思维缜密的患者问我:我已经有颈动脉斑块了,血管是不是已经狭窄了?是否斑块会脱落到脑子里呢?毫无疑问,颈动脉斑块发生与心脑血管事件具有明显的相关性,然而只有那些不稳定斑块,也叫高风险斑块才与脑卒中心相关,绝大多数人的颈动脉斑块都属于稳定安全型的。

正如前面提到60~70%的人在体检时会发现颈动脉斑块,而我国脑卒中的发病率为345.1/10万,也就是0.345%。由此可见颈动脉斑块的发生率与脑卒中的发生率根本就不是一个数量级的概念,因此发现颈动脉斑块并不等同于脑梗塞。颈动脉斑块导致脑梗塞可以通过两种方式,第一是颈动脉斑块生长的足够大,导致远端动脉出现严重的狭窄,引起远端脑组织的供血不足。我们在看超声报告时会看到一个颈动脉斑块厚度的指标,由于颈内动脉的直径就有5-6mm,因此斑块厚度只要小于4mm,是不会

对脑组织供血造成明显影响的。还有一个更简单的方法是看超声报告中的流速,正常的颈动脉流速多小于100cm/秒,如果流速超过200cm/秒了,就说明颈动脉出现狭窄了。至于狭窄导致流速增快的原理,就如同我们用手指去堵自来水龙头会导致水流速度明显增快一样。颈动脉斑块导致梗塞的第二种方式是不稳定斑块表面纤维化物质不完整了,脂类物质直接和血液接触,一方面脂类物质会诱发血栓形成,另一方面脂类物质本身也会脱落,造成远端脑血管的堵

## 我与高血压的“斗争史”

余芳红



两年前,不到40岁的我被确诊为高血压。不知道是因为胖还是什么原因,我觉得高血压并没有给我的生活带来多少不便,只是偶尔会觉得有些晕,其他的都很正常。

从医院回来时,医生给我开了拜新同硝苯地平控释片,嘱我每天吃两次。我把药当成了任务,每天上午吃一粒,晚上睡觉前再吃一粒。那段时间,我每天晚上都要起来小解三四次,自然也睡不好觉。我也觉得这很正常,毕竟,高血压的药都有利尿功能。

自从被确诊为高血压后,我就买了一台电子血压仪,坚持每天测量血压。结果,坚持吃了一段时间的药之后,我的血压始终偏高,收缩压还好,偶尔能降到正常范围,但舒张压却怎么也降不下来,始终在100左右徘徊——这到底是怎么回事呢?难道是医生所开之药不对我之症?我百思不得其解。

后来,我再去医院开药,请教了医生。医生建议我调整吃药的时间,不要在晚上睡觉前吃药,他说,晚上睡觉时,人的身体处于休息状态,此时的血压是比较平缓的。更何况,吃了拜欣同,就要经常起来上厕所,根本休息不好,这样的话,药的作用就打折扣,血压又哪里能降下来呢?果然,按照医生的建议,我调整吃药时间后,晚上睡觉很安稳,血压很快降到了正常范围。

家里一位老中医听说我有高血压,特意对我说,你去买点芹菜菜,将其切段晒干泡水喝。这回,我先百度了一下,发现芹菜果然能降血压。于是,我按照老中医的方法,去田野里割了不少芹菜菜切段晒干,预备用来泡水喝。可没喝到两三天,我发现芹菜菜那种很奇怪的香味。最终,我辛辛苦苦苦工好的“良药”,都被我扔进了垃圾桶。

现在,因为按照正确的方法吃药,我的血压降到了正常范围之内。但医生建议我,每天坚持吃一粒拜欣同硝苯地平控释片。他说,目前的医疗手段还无法治愈高血压,只能通过长期服药把自己的血压控制在一个理想的水平,防止对心、脑、肾等重要脏器的损害。他还告诫我说,一定要养成每天按时吃药的习惯,千万不要因为吃药血压恢复了正常就不再吃药,等血压高了又来吃药。

有一天,我在龙华街道华润万家旁边的二天堂药店买药时,有位老太太买了罗布麻叶、银杏叶、绞股蓝。她告诉我,她老伴有高血压,中医建议买这三种叶子当茶喝。她老伴喝了有半年之久,感觉效果不错。于是,我也一样买了一点。从那以后,我也把三种植子天天当茶泡水喝。也坚持喝了半年多,好像也没什么作用。

去年春节,我回老家过年。

沐医杯·全民动员 痛打健康“拦路虎” 征文选登 投稿邮箱: sybtdjklh@163.com

塞。因此只要颈动脉超声结果没有发现血流速度的增快,也不存在不稳定斑块,就无需杞人忧天般的担心会出现脑梗塞。

引起斑块的危险因素有高血压、高血糖、吸烟及饮酒,这些因素都会导致血管内皮损伤,使脂类物质更容易沉积在血管壁上,从而诱发斑块体积增加。因此发现斑块后,血压、血糖都要通过药物控制在正常范围。吸烟饮酒等不良习惯,该戒除就戒除。比较纠结的是降血脂药物什么时候开始应用,由于斑块的主要成分就是脂类物质,降低血液中的脂质成分,就是控制斑块成分的来源,理论上对于防止斑块体积增大是有意愿的,但是考虑到降脂药副作用的因素,并不是发现斑块就要吃降脂药物。目前较为统一的意见是如果颈动脉斑块造成狭窄程度小于50%,血脂在正常范围内,可以不吃降脂药,血脂异常就吃降脂药。如果颈动脉斑块造成的狭窄程度大于50%,无论血脂是否异常都要吃药。因此对于那些体检发现无如何症状,进一步评估为

不试试怎么知道管用不管用?要是真的有效果,你以后就不用吃药了,省钱省事不好吗?我想也对,为了让你效果更好,我一下子买了够吃一个月好的产品,并且按照产品宣传上连吃的,把降糖药都停了。我是从企业退休的,年纪还不算大,前年,我又在一家餐饮企业找了份工作,可能是劳累加上吃的肉和油脂比较多,没几个月的餐后血糖就超过了16,我赶紧辞了工作去治病。吃了我们社区医院黄大夫开的“美吡达”,一个月后我的餐后血糖降到了7以下,基本正常了。

去年春天,我在摊儿上买了份报纸,上面有篇文章说香蕉是降糖食品,糖尿病患者应当多吃。我最爱吃香蕉了,过去怕影响血糖一直不敢多吃。现在得知吃香蕉既能解馋又能降糖,我挺高兴,回家路上就买了一把香蕉,每天都要吃几根,真爽!可一个多月之后测血糖,结果竟然接近20,我吓坏了。黄大夫问明情况,劝我不要相信这些“小报”上的文章,告诉我香蕉根本不是降糖食品,糖尿病患者可以吃,但要限制,要做能量换算,吃了香蕉就要相应减少主食,或者在两餐之间作为加餐,并且一次只能吃半根。从此我吃的药又增加了“二甲双胍”,血糖虽然又降到了8,还算可以,但我每月要多花几十块钱,郁闷!

又过了几个月,丈母娘告诉我,她家的小区里来了几个人推销一种保健品,说是糖尿病有特殊的疗效,只要每天吃3粒,连吃5天,就可以使血糖降到正常水平并且不再复发。我当时信将疑,觉得好像不太靠谱。可老婆说你这个人真是死心眼,你

稳定的低风险颈动脉斑块,如果没有高血脂,可以先不吃降脂药,通过改变饮食习惯和增加运动控制颈动脉斑块更为适宜。

很多患者一旦发现了颈动脉斑块就非常紧张,每2-3个月就来医院复查超声,看斑块是否有变化。有时由于超声检查者、仪器的误差,轻微斑块厚度的变化,就会给患者造成很大的心理压力。实际上很多研究表明,颈动脉斑块每年的增长厚度一般不会大于1mm,因此复查颈动脉斑块,每年体检时查一次就足够了,省下来的精力应该去控制好血压、血糖、血脂等指标,降低斑块继续生长的危险因素才是最需要做的。当然这指的是斑块厚度小于4mm,没有造成明显狭窄的斑块,以及稳定的低风险斑块。否则具体复查方式还是请咨询专业医生协助评估更好。

总之,颈动脉斑块其实是反应人体动脉硬化程度的窗口,我们需要关注斑块变化,但也不要特别恐惧斑块的形成,对颈动脉斑块稳定性评估后,绝大多数人是可以消除顾虑。同样年龄的增长会在脸上留下皱纹一样,颈动脉斑块也只是岁月留在血管上的痕迹,它的出现就是要督促我们改变以往不良的生活习惯,这样才能拥有更加健康完美的人生。

不要相信那些保健品“神奇效果”的宣传,更不能随意不遵医嘱自己停药。要相信医生,相信科学。这回我吃的药又加了量,饭量也得加了一粒,不过总算不错,经过一段时间,我的血糖又降到9左右了。

我们这个年纪的人都熟悉“吃一堑长一智”这句话。经过这几次折腾,我算是明白了,维护健康的关键是自己。要听医生的指导,相信那些正规媒体上的科学的医疗保健信息。有些人把各种保健品效果吹得天花乱坠,目的是为了推销产品,你吃了好不好他可不负责任。

我现在每天严格按照医嘱吃药,定期检查,饮食上也非常注意,弄不清楚的问题我就去社区医院找医生问。最重要的是,我再不会听信什么产品的宣传,轻易把自己的钱和健康交给那些来历不明的人。前些天我又找了一份工作,虽然挣的钱不多,但我觉得自己还能做点事,我要保护好自己的身体,多过几天舒坦的日子。



何跃进