



秉恒致医 和精生命
仁德筑基 利民为本



扫码关注南阳市第一人民医院
医院微信公众号

卧龙区医疗健康服务集团

南阳市第一人民医院信息

2022年6月30日 星期四 第6期 总第457期 (内部赠阅)

南阳市第一人民医院主办 地址:南阳市人民南路 网址:www.nymyy.com 急诊急救电话:0377-63310120 医院咨询电话:0377-63310070

聚力创新开新局 科教兴院赢未来

我院召开2021年科技工作暨第九届高级知识分子会议

6月10日,我院2021年科技工作会议暨第九届高级知识分子会议隆重召开。会议总结我院2021年科教工作,表彰2021年在医院科教发展、学科建设、住培管理工作中作出突出贡献的先进科室和个人。会议由我院党委书记窦晓蓓主持。

会议指出,2021年是我院发展史上不平凡的一年,我院在增设病房床位的基础上,继续向科研型医院迈进。“十四五”规划中,我院把科技兴院、人才强院、学科建设、住培管理摆在更突出的战略地位。目前,我院高级知识分子近300人。2021年,医院荣获河南省科技进步奖二等奖1项(合作)、河南省医学科技进步奖三等奖5项、获批准部联合共建项目5项,全院职工发表高质量学术论文近400篇,医院科研创新实力不断提升。

会议强调,2022年,我院要以人为本,构建科技发展新格局,以学科交叉融合为抓手,推动协同发展新合作,同时要共享科研平台,整合临床资源,提高创新效能,

营造良好学术氛围。全体职工要以只争朝夕的使命感、责任感、紧迫感,勇做新时代科技创新的“排头兵”,为开创我院科技工作的新局面努力奋斗。

会上,我院副院长鲁培作《南阳市第一人民医院2021年度科教工作总结和2022年度科教工作计划》报告,我院纪委书记张钦昌、副院长余珊容宣读表彰决定,对2021年度科研获奖成果、科技论文、一级医学会学术任职、科技先进科室、住培管理先进科室、2021年度优秀临床带教老师、优秀住培指导老师、优秀助理全科医生、优秀实习学生等先进团队及人员进行表彰并颁奖。

第九届优秀高级知识分子代表张彩举、优秀住培管理先进科室全科医学科主任鲜廉杰、优秀住培指导老师代表张晓冬、科技先进代表余进松、论文撰写先进代表熊辉、药物临床试验工作先进代表张振在会上发言。

本次大会不仅是对过去的总结和表彰,更是对未来工作的规划与展望。我院科研人意气昂扬,蓄势待发,为努力打造医教研协同发展新高地,助力实现“河南省副中心城市”的发展目标不懈奋斗。

(宣传科 朱珂珂 吴玉影 文/图)



河南省医保局调研组莅临我院

开展提升基金监管效能专题调研活动

6月30日,河南省医保局基金监管处二级调研员张存根率省局调研组,到我院开展提升基金监管效能专题调研活动,市医保局副局长张松生、基金监管科科长秦宛红,我院院长马磊,副院长翟磊、单铭铭等陪同调研。

省、市调研组一行到达卧龙区医疗健康服务集团办公区,通过查看资料、现场提问等形式开展调研活动。副院长单铭铭就县域医共体建设、DIP等支付方式改革下的基金监管工作重点和难点等工作逐一作汇报。省局调研组对医保办组织架构、制度流程等资料进行详细查看,了解基层一线实际情况。

调研中,相关人员就病历审核、县域医共体建设、DIP等支付方式改革下的基金监管工作智能监控、医保信用管理体系建设等工作开展情况存在的问题,提出合理化建议。

(医保办 赵军)

名医专家齐聚首 交流共享促发展

南阳市医学会高血压防治学分会一届二次学术会议暨南阳市高血压诊疗中心启动会成功举办

6月18日,由南阳市卫健委、南阳市医学会主办,南阳市第一人民医院承办的南阳市医学会高血压防治学分会一届二次学术会议暨南阳市高血压诊疗中心启动会顺利召开,并现场进行南阳市高血压诊疗中心及智慧化高血压中心的授牌。

开幕式上,上海市高血压研究所所长、中国高血压联盟主席王继光教授,南阳市卫健委二级调研员、副主任王志昂,南阳市卫健委医政医管科科长宋万新,南阳市第一人民医院党委书记窦晓蓓为大会致辞并宣读南阳市高血压诊疗中心成立文件,南阳市医学会书记张

淼莅临会议,南阳市第一人民医院副院长余珊容参加会议,会议由市医学会秘书长刘岩主持。

会议开始,南阳市医学会高血压防治学分会主任委员马金霞进行年度总结汇报。

随后,王志昂为南阳市高血压诊疗中心授牌,王继光教授委托南阳市卫健委为智慧化高血压诊疗中心授牌。

开幕式后,相关领导专家对高血压诊疗中心进行参观指导。

本次大会旨在提高全省高血压疾病的预防保健水平,为进一步推进我市高血压防治事业而努力。

(心内二科 陈亚楠)

勤学不辍 善思笃行

我院晚间课堂培训班正式开班

为进一步提高我院医务人员技能水平,为患者提供贴心医疗服务,在院领导的高度重视、教科科的精心组织、南阳医专的大力支持下,6月16日,我院晚间课堂培训班正式开班。

我院院长马磊在开班讲话中指出,广大职工要端正学习态度,夯实各项专业基础,努力做到时常“温故而知新”,积极培养“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随”的学习观念,勤学不辍,善思笃行,持续提升服务能力和技术水平,更好地为患者提供高质量服务。

培训班上,我院特邀南阳医专副教授裴林国博士开展第一节课《内脏学》的知识培训。整场培训气氛热烈,参会人员兴趣浓厚,纷纷表示收获满满。

据悉,晚间课堂培训开展是我院实行365培训计划的重要举措之一。课程注重教学内容的专业性和实用性,致力于提高广大医务人员的诊疗水平和服务能力,为我院学科发展和人才梯队建设奠定坚实基础,为医院高质量发展提供有力保障,为广大患者交上一份满意的答卷。

(宣传科 刘玲瑜)

医院·光影

同心抗疫 守“沪”有我

我院援沪医疗转运队平安凯旋

日前,我院接到集结驰援上海的命令后,第一时间紧急抽调4名专业素质强、救治能力过硬、政治素质高的党员组成医疗队出征守“沪”,千里驰援,助力上海抗疫。6月8日,我院援“沪”医疗队在开封市集中隔离期满后平安回宛。



(宣传科 朱珂珂 韩佳芮 文/图)



● 6月7日,信阳市人民医院院长宋进良带领该院相关科室负责人一行25人到我院参观交流学习“三甲”医院评审工作经验。

● 6月9日,南阳市医保局副局长李晓阳、市医保中心书记许斌、市医保局医药服务管理科科长李莉、市医保中心主任科员李文梅以及国新公司工程师一行到我院调研DIP工作开展情况。

● 6月15日,南阳市总工会第三调研组莅临我院检查指导工作。

● 6月16日,南阳市第一人民医院一金匙医学“感染性疾病精准诊断联合研究中心”揭牌仪式在我院6号楼会议室举行。

● 6月18日,河南省脑卒中质控中心秘书长杨宗豫教授带领专家组一行六人莅临我院,对我院卒中中心建设工作进行“回头看”现场指导评审。

● 6月21日,我院举行肾行有道暨慢性肾脏病全程管理中心(CK-DMC)启动仪式。

红心向党

用心沟通“医”路畅通

我院举办迎“七一”医患沟通情景剧展示活动

为迎“七一”，深入推进我院“四个一”活动走深走实，丰富广大职工的精神文化生活，构建和谐医患关系，6月16日，我院举办“转作风 强服务 提能力”医患沟通情景剧展示活动。我院党委书记窦晓蓓、院班子成员及党员职工参与其中。

活动现场，节目精彩，热闹非凡。来自全院各科室的医护人员，结合自身经历，精心编排了16个与构建良好医患关系、彰显不同科室特色、宣教健康知识等内容相关的情景剧。展演环节，不少医务人员在服务“患者”的过程中，看到“患者”身体康复或是遇到的问题得以解决时，联想起自身真

实经历，不禁激动落泪，这种情绪也深深打动了台下观众，现场响起阵阵掌声。

纪委书记张钦昌对活动进行点评。

活动最后，窦晓蓓讲到，本次由各支部组织的情景剧展示活动，主题明确，贴近生活，参与度高，不仅是我院做好精神文明建设的一项创新举措，也是我院深入推进“四个一”系列活动的部分成果展示。今后，希望全院职工不忘初心，再接再厉，不断提升服务态度和沟通能力，将其更好地运用到工作之中，做到“用心沟通，医路畅通”，源源不断地将关爱与温暖送到患者身边。

(宣传科 刘玲瑜 朱霖文 / 图)

红心向党 喜迎“七一”

——我院举行演讲比赛和上党课系列活动

为迎“七一”，丰富广大职工的精神文化生活，增强医务人员的责任感与使命感，6月29日，我院举行“转作风 讲奉献 强素质”主题演讲比赛和上党课活动。卧龙区委宣传部常务副部长张中华、我院党委书记窦晓蓓和领导班子成员、全体党员出席活动。

比赛现场，15名参赛选手结合日常工作实际，以朴实真挚的语言、感人至深的事例、充满正能量的演讲，展现出不同岗位的白衣天使爱岗敬业的奉献精神和朝气蓬勃的职业风采。整场比赛气氛热烈，选手们精彩的演讲赢得了评委和观众的阵阵掌声。比赛评选出一等奖1名，二

等奖2名，三等奖3名，优秀奖4名。

赛后，卧龙区委宣传部常务副部长张中华以《歌声中的辉煌党史》为题，通过一首首经典红色歌曲和扣人心弦的故事，为全院职工上了一堂精彩的党史专题课，让大家在回顾历史的同时，致敬革命先辈，汲取前行力量。

本次活动旨在激励全院职工紧跟医院发展步伐，激发自身潜能，凝聚工作活力，提升过硬本领，以蓬勃向上的奋斗精神，助力南阳卫生健康事业高质量发展，为心中的党旗增光添彩。

(宣传科 刘玲瑜 韩佳芮文 / 图)



我院首届短视频大赛：

百花齐放春满园 醉人芬芳扑面来

今年4月—6月，我院举办了南阳市第一人民医院首届短视频大赛，活动得到了全院职工的广泛关注和踊跃参与，共有70多个视频作品参赛。

本次大赛的投稿作者既有来自临床一线的医、护、技工作者，也有行管职能部门人员，既有科室主任、护士长，也有普通职工。作品中，有我院广大医护人员坚守岗位服务患者、勇敢逆行抗击疫情的责任担当，也有特色技术、优质服务、医患真情、团队风采的诠释，这些正是对我院党委书记窦晓蓓厚植医院文化沃土要求的践行和对我院院长马磊所倡导的团队精神、主人翁意识的展现。一帧帧画面传播精彩，一个个作品流动暖意。

大赛评审团队中，有南阳理工学院传媒

学院广播电视编导教研室主任王玉良博士、南阳理工学院教务办主任马权威教授，还有南阳同城会新媒体大咖张大鸿等知名专家。评审过程中，许多评委都被作品传达出来的立意和情感所打动。“虽然很多作者接触短视频的时间并不长，但他们通过短视频进行专业科普和讲述医者故事的热情早已超越了作品本身的价值，这是让我特别感动的地方。”王玉良说。

本次大赛中众多优秀的作品给大家留下了许多感动和思索，大家的创作热情比单纯的技法更能感染人。从医者视角呈现出的市一院点滴，将会成为我院向外传播的一张独特名片。

(宣传科 朱珂珂)

●6月9日，卧龙区医疗健康服务集团在总院召开卧龙区医疗健康服务集团“3+1+1”组团式帮扶专题推进会暨“优质服务基层行”培训会。卧龙区卫健委主任、集团党委书记张继中，区卫健委基层卫生科科长王国平、医改办主任王景超，医共体集团总院长马磊、副院长翟磊、副院长余珊容出席会议。本次会议有助于推动基层医疗卫生机构的高质量发展，筑牢“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗制度网底，让人民群众就近享受到便捷、经济的健康服务。

●6月14日，卧龙区医疗健康服务集团在总院召开医共体建设工作推进会，卧龙区卫健委主任、集团党委书记张继中，医共体集团总院长马磊，副院长翟磊参加会议。会上，相关部门负责人详细介绍了医共体集团“一办六部”及“七统一”的运行情况及下一步工作安排。本次会议致力于优质资源下沉和医疗卫生健康工作稳步推进，不断提升基层群众的就医获得感和满足感。

●6月15日，卧龙区医疗健康服务集团在总院召开医共体信息化建设专题会。卧龙区卫健委主任、集团党委书记张继中，区卫健委党组成员雷鑫、副科级干部鲜君、信息科科长杨新然，医共体集团总院长马磊、副院长翟磊及相关部门负责人参会。本次会议对信息化建设中反映的热

点难点问题进

医共体之窗

行讨论，致力于助推卧龙区医共体集团信息化建设稳步前进，为患者提供高效便捷的服务。

●6月16日，卧龙区副区长冯自敬，区政府办许琨主任，区卫健委党组书记张继中、党组成员雷鑫、信息科科长杨新然、医改办主任王景超一行莅临卧龙区医疗健康服务集团英庄卫生院，调研指导医共体建设工作。此次调研旨在推进紧密型区域医共体建设快速发展，完善乡镇卫生院的运行管理机制，提升医共体整体运行的效率和质量。

●6月17日，卧龙区医疗健康服务集团召开2022年上半年财务管理工作会。卧龙区卫健委主任、集团党委书记张继中，医共体集团总院长马磊出席会议并讲话。会议要求，通过推进紧密型区域医共体建设，促使各项分级诊疗工作落实、落细，将贴心、实惠、周到的服务送到群众身边。

●6月17日，卧龙区医疗健康服务集团在临床技能模拟训练中心4楼召开胸腔穿刺术培训，来自总医院呼吸与危重症医学科的老师为大家讲解胸腔积液和胸腔穿刺术等相关医疗知识。本次培训旨在提升基层医生的诊疗水平，增进医共体各成员单位之间的交流互动，以便更好地为患者服务。

微创手术为恶性肿瘤患者解决“难言之隐”

我院泌尿外科成功完成腹腔镜下双侧髂腹股沟淋巴结清扫术

近日，我院泌尿外科在主任何长海的指导下，由副主任李保安主刀完成了我市首例腹腔镜下双侧髂腹股沟淋巴结清扫术，填补了我市在此技术上的空白。

据了解，该患者为中年男性，因阴茎癌(T1N1M0)、腹股沟淋巴结转移到我院泌尿外科治疗。经过进一步检查发现，患者双侧腹股沟可触及肿大淋巴结，质中偏硬，固定，轻压痛，盆腔MR提示盆腔、腹股沟淋巴结肿大。在与患者及家属沟通后，决定为其实施全麻下行腹腔镜下双侧髂腹股沟淋巴结清

扫术。手术过程顺利，术中少量出血，现患者已康复出院。

髂腹股沟淋巴结清扫术是阴茎癌合并腹股沟淋巴结转移的标准术式，具有创伤较小、恢复较快的特点，对阴茎癌患者利用腹腔镜下腹部入路，可同期进行腹股沟及髂血管旁淋巴结清扫，术后无严重并发症并能较好的完成局部淋巴结切除。此例腹腔镜下双侧髂腹股沟淋巴结清扫术的成功开展，为我市会阴部恶性肿瘤患者带来福音。

(泌尿外科 卢峥)

精准检测 为患者高效查明病因

全国首家地市级医院病原微生物宏基因组测序技术在我院正式开展

6月13日，病原微生物宏基因组检测(mNGS)在我院6号楼9楼实验室正式开机运行，本项目的开展实现了全国首家地市级医院mNGS本地化交付。

mNGS(宏基因组学二代测序技术)是一种无需培养就可以深入快速鉴定感染病原体的新技术，相比传统培养方法拥有更高敏感性的同时又与“精准诊疗”的理念相契合。mNGS直接对临床样本中的核酸进行高通量测序，快速、客观检测临床样本中的多种病原微生物(包括病毒、细菌、真菌、寄生虫等)，更适用于急危重症和疑难感

染的诊断。

病原微生物宏基因组检测项目主要应用于各重症医学科、呼吸科、神经内科、神经外科、儿科、感染科、血液科、移植科、骨科、心外科、肾内科、风湿免疫科等科室急危重(重症肺炎、脓毒症、脑炎/脑膜炎)感染患者及不明原因感染患者诊断。

实验室于当天中午14:00前收到的样本，第二天上午9:00左右出具报告，实现19小时交付报告(14:00后样本报告延后一天)。

(肿瘤实验室 李媛媛)

主委风采



翟俊英：用爱缔造生命奇迹

人物简介：

翟俊英是南阳市第一人民医院生殖医学科主任兼妇产科大主任，主任医师、三级教授，河南省辅助生殖技术专家库成员，河南省生殖医学分会副主任委员，河南省生殖医学医师分会副主任委员，南阳市生殖医学分会主委。先后获得南阳市“跨世纪科学技术带头人”“青年岗位技术能手”“卧龙区劳动模范”“五一劳动奖章”“三八红旗手”等光荣称号。

从成功孕育第一例试管婴儿至今，已有5000多个试管婴儿顺利诞生，这位用爱缔造生命奇迹的白衣天使就是翟俊英。

率先起步
填补“生命的空白”

工作23年来，翟俊英用精湛的技术为无数不孕不育患者带来福音。她常说：“在医学技术日新月异的今天，选择了医生这个职业，就意味着要付出更多的汗水和泪水，就必须不断地丰富和更新医学知识，钻研和破解医学难题。”

1999年7月，她带着医院领导的重托，带着不孕不育患者的希望，赴山东省立医院生殖中心学习人类辅助生殖技术(即试管婴儿)，掌握了助孕技术适应症、促排卵方案的应用、取卵、移植及黄体支持等技术。2000年3月，在院领导的支持下，医院建立了生殖医学中心，开展了体外受精——胚胎移植及其衍生技术。2001年3月16日，南阳市第一人民医院的产房里，一个男婴呱呱坠地，而这个男婴的一声啼哭不仅是圆了一个家庭的孕育梦，也打破了豫西南生殖医学领域的沉寂，填补了南阳地区生殖医学上的空白，更标志着南阳市人类辅助生殖技术从此迈出了崭新的第一步。“这个男孩儿已成长为大小伙子，身体健康，学习成绩优异，在学校里各方面都很突出。他的诞生见证了生命的奇迹，享受到了成长的快乐和甜蜜。”作为南阳市首例试管婴儿的缔造者，南阳市第一人民医院生殖医学科主任翟俊英深情回顾那难忘的时刻，也感到无比的自豪和骄傲。

2005年，她外出学习妇科腹腔镜技术，在学习回院后，怎样才能把学习的理论在患者身上实践成功呢？于是，她买了腹腔镜模拟操作箱，每天对着光盘，不厌其烦的练习，逐渐做到了手稳、手准，解剖位置清晰。当时，她带领科室人员开展了非脱垂子宫经阴道子宫全切术、子宫肌瘤剔除术、腹腔镜下各种探查术等，填补了医院妇科微创手术

会生殖医学医师分会成立大会上，翟俊英当选河南省医院协会生殖医学医师分会副会长。2021年南阳市第一人民医院生殖医学科通过GCP资格评审并被授予“南阳市生殖健康与不孕不育临床研究中心”。

用心耕耘
爱的路上苦亦甜

翟俊英从医三十多年来，以“厚德精医，博学笃行”为人生哲理，用行动描述了人生情怀，在南阳大地传颂着她的好声音、好故事，铸就了她事业的辉煌。在日常工作中，无论是白天黑夜，还是严冬酷暑，无论是节假日或班前班后，只要病人需要，她总是随叫随到。二十多年来，她不断总结经验，学习新业务新技术，具有较高的专业理论水平，较强的科研能力和熟练解决本专业疑难问题能力，先后填补了医院妇科微创手术、腹腔镜下各种探查术等多项空白。

一年夏天，天气异常炎热，翟俊英在上班的路途中，小腿不慎骨折。钻心的病痛让她无法活动，不能走路。长长的石膏更使她裹着的腿痒痛难忍，患者的角色让她体验到医生的重要和伟大。第二天，一位外地就诊的患者打来电话，在关心询问她病情的同时，婉转而迫切地提出请求：希望翟主任能亲自为她做手术。经过一番激烈的思想斗争，在患者需求和自身病痛二者抉择间，翟俊英选择了前者。于是，让同事推着轮椅把她送进手术室，她强忍着病痛，坐在轮椅上挥动灵活的双手，坚持整整两个小时为患者手术。手术结束后，她早已虚脱的说不出话来，手术很成功，她在医院留个绰号：坐轮椅的“女医生”。

2014年8月，她外出参加学术会议时不慎受了伤，腹部淤血青紫，胸疼困扰的直不起身，她也多想忍着疼痛坚持工作。直到一周后，疼痛无法忍受时才去拍片，竟然显示4根肋骨骨折，身体打着胸带，口服止痛药，忍着疼痛，瞒着家人，仍然每天微笑着为病人做手术，做各种治疗。她的家人常常担心她身体吃不消，而她却处处为病人着想。在生殖医学科常常可以听到

翟俊英对患者的承诺：“大家别急，一个一个来，看不完病人我是不会下班的。”日复一日，年复一年，她总是这样默默无闻的工作着，造福南阳不孕不育患者，深受大家的好评和爱戴，展现了一名优秀医生的精神风貌。

一个现代化的医院，必须拥有一支具备良好职业素质的医护人员队伍，先进的医学技术与专业服务是医院发展的翅膀，因此，翟俊英在医院服务管理工作中，提出“打造一流技术水平，创造一流服务品牌”的理念。

2008年秋季的一天，她像往常一样，开完朝会、大查房结束后去门诊坐诊，门诊排队就诊病人很多，正在忙碌的她突然眼前一片黑暗，后经检查为过度劳累眼底血管痉挛所致。在眼科医院工作的爱人亲自为她做了眼底球后注射，第二天她又照常上班。多年来，无论是白天、黑夜，还是严冬酷暑，无论是节假日或班前班后，只要病人需要，她总是随叫随到，义不容辞地服务病人，履行了一名医生的天职。

还有一次，病人特别多，翟俊英上午一连做了四台手术，下午修改病历，接待门诊病人，忙到晚上七点多，正准备回家，突然又接到急救中心转来的一位阴道大出血病人，病人已进入休克状态，随时都有生命危险。她立即成立临时抢救小组，一边快速输液、吸氧、输血纠正休克，一边检查出血原因，发现病人属于侵蚀性葡萄胎阴道转移灶溃破出血，及时采取局部缝合止血等综合抢救措施，才使病人转危为安。当拖着疲惫的身躯回家时，此时已是夜深人静。她常说：选择了医生这个职业，就意味着要付出更多的汗水和泪水，她是这样说的，也是这样做的，用自己的言行赢得了社会的信赖。

心有坚守
最大的荣誉是群众的口碑

在平凡的医疗岗位上，她默默地奉献着，忘我地工作着，有一分热就发一分光。她扎根一线、心系群众、医者仁心，全心全意为患者服务，体现了医务工作者救死扶伤、无私奉献的高贵品质，充分展现了南阳市第一人民医院精神文明的底色，增添了南阳市的

美誉度。

“第一例试管婴儿的诞生填补了南阳市乃至整个豫西南地区试管婴儿技术的空白。而正是从这一天起，她也更加坚定了南阳市第一人民医院生殖医学科为不孕不育夫妇排忧解难的决心！迄今，已有5000多个试管婴儿在这里平安诞生，患者覆盖全国各地。”一个个锦旗，见证着一个个生命的奇迹，也是群众对她最好的表彰。

翟俊英主任作为一位优秀的生殖医学科带头人，在长达20多年的时间里，始终扎根南阳市第一人民医院，长期耕耘在生殖医学领域，孜孜以求，终成大事；她拥有勇于创新、敢为人先的气魄和胆识，时刻瞄准前沿，创造了南阳生殖界的许多先例，她拥有坚持不懈、坚忍不拔、持之以恒的毅力，引领了南阳市第一人民医院生殖医学科的蓬勃发展。生殖医学科现有专业技术人员37名，由生殖妇科医师、男科医师、胚胎学专业技术人员、检验技师、护理人员组成，其中正高3人，副高4人，中级职称15人，在读博士1人，硕士研究生15人，形成了较为合理的人才梯队，实现了不孕不育患者的一站式诊疗服务。

继续做大做强人类辅助生殖技术的基础上，翟俊英注重临床与科研并举，发挥优势、突出特色，将特色变成强势，扩大影响范围及服务辐射半径，保持辅助生殖技术抱婴率居省内先进水平，降低各种并发症，确保辅助生殖技术有效、安全的运行。2018年，承担河南省联合攻关项目2项，2020年承担河南省联合攻关项目1项、南阳市科技攻关项目5项。近5年，科室团队获河南省教育厅科技成果一等奖1项、河南省医学科技奖三等奖2项、南阳市科学技术进步奖二等奖1项、实用新型专利6项。

金杯在手、征帆不落，新的机遇、新的挑战不停地召唤着她，责任和使命一直鼓舞着她，南阳市“跨世纪学术带头人”“张玮式创新能手”“三八红旗手”等荣誉称号，在她头上熠熠闪光，这一个个“里程碑”被她当做人生路上的铺路石，默默无闻，努力向前，一步一个脚印，在医学的道路上勇攀高峰，以一颗医者仁心，践行着一切为了患者的神圣使命。

(来源“卧龙人才”)



不惧“烤”验 “暑”你最美

——致敬高温下坚守的你



编者按：

连续多天的高温天气，让6月的南阳开启“烧烤”模式。炎炎酷暑里，总有一些人坚守岗位，以汗水诠释责任，用奉献展现担当，保障着医院各项工作的正常运行，守护着南阳百姓的健康。致敬高温下坚守医院的工作人员，这个夏天，“暑”你最美！

为保障医院各项工作的正常运行，为广大患者提供优质的医疗服务，在室外温度近40℃的情况下，我院工作人员始终坚守在各自的岗位上，为医院建设和发展奉献着自己的心血和汗水，为捍卫人民群众的生命健康筑起一道道坚不可摧的“绿色堤坝”。



养生

俗话说“高枕无忧”，然而许多人不知道，长期使用过高的枕头，易诱发颈椎病，今天就让我院骨科专家来为您解答其中缘由。

从医学角度来说，枕头过高，不能保持人体颈椎正常的前曲弧度，会增加颈椎负担，增加背部肌肉紧张，引起颈部神经根和血管受刺激或压迫，出现肩部酸痛，头痛、头晕等，加重颈椎病的症状。其次，枕头过高会使人背部肌肉长期紧张，胸部受压，妨碍正常呼吸，长此下去必定给人体带来不良影响。另外，高枕还会增大颈部与胸部的角度，易使气管通气受阻，导致咽干、咽痛和鼻鼾。因此古人所说的“高枕无忧”并不科学。

枕头高度一般以8-15cm为宜。对正常人来说，习惯仰卧的其枕头高度应以压缩后与自己的拳头高(即握拳虎口向上的高度)相等为宜。在枕头表面，支撑脖子后面颈曲的部分应稍高一些，并具备一定硬度，以便能衬托和支撑保持颈部的生理曲度。而支撑后脑勺的部分应较上述部分低3-5cm的距离，使之既能完全支撑头部，又能与颈部的生理曲度相适应。
(骨二科 党兴)

『高枕并非无忧』，你枕对枕头了吗？

熬夜、抽烟、饮酒…… 别让心梗悄悄盯上你

近日，我院心血管重症监护室(CCU)收治的患者中，躺在监护室病床上的小新(化名)和小明(化名)怎么也想不到，还没到35岁的他们居然会与急性心肌梗死联系在一起。两人在入院前，突发胸闷、气短、大汗、眼前发黑、呕吐、全身乏力，症状持续不缓解后被送入院。经进一步检查后，发现是急性心梗，我院立即启动胸痛诊疗绿色通道，给予球囊扩张导管扩张，使患者血流恢复。如今，他们已完成造影复查及二期手术，康复出院。

医生发现，两位年轻人的病史有许多相似之处，长期大量抽烟，体重超重，喜欢饮酒，经常熬夜，生活作息不规律，而这些也是许多年轻心梗患者的常见病因。

那么，年轻人该如何防范心肌梗死“突袭”？

- 1.戒烟限酒。保持良好生活习惯。
- 2.健康饮食。日常少吃糖、盐、脂肪，多吃果蔬和蛋白质。
- 3.运动锻炼。平时积极锻炼身体，避免久坐。
- 4.定期体检。避免过分肥胖，发现问题，及时就医。

(心内一科 王方圆)

喉咙不适 声音嘶哑？警惕声带息肉来“作怪”

近年来，随着社交、文娱活动的日益增多，声带息肉的发病率也在逐渐升高，多见于40-50岁年龄段的中年人，其中，女性发病率普遍要高于男性。

实际上，声带息肉是一类良性的嗓音疾病。该疾病的病因较多，有的患者是过度用嗓之后的损伤反应、有的患者是因长期吃辛辣生冷食物或抽烟导致声带损伤、有的患者是受呼吸道疾病等疾病的影响、有的患者则是由于过度疲劳导致病毒侵犯咽喉等情况。

声带息肉患者通常表现为声音嘶哑、音域改变、发音疲劳、咽喉痛或其他咽喉不适感。

专家提醒：

患有声带息肉要早诊早治。声带息肉的病理变化通常是单侧声带出现灰白色或淡红色肿块，患者可前往耳鼻喉科诊治。很多患者对声带息肉疾病的认知非常缺乏，首诊往往不是去耳鼻喉科就诊，而是想要去内科或呼吸科看病。因为他们经常认为自己只是感冒、咳嗽和气喘。假如采用针对呼吸道感染的治疗方案，必然疗效不佳。事实上，声带息肉一经喉镜确诊，可以通过手术治疗，取得良好疗效。

(耳鼻咽喉科二病区 李征)

老年高血压，这样做也可以防治

高血压是心脑血管病发病的第一危险因素，许多高血压患者只关注血压是远远不够的，降血压不能只看数值，降压的目的是保护心脑血管，首要目标是降低脑卒中风险。许多老年人患上高血压后就开始焦虑，甚至不想吃降压药。那么，老年高血压患者除了吃药降压，还有什么非药物治疗方法呢？

1.健康饮食。

少吃盐，每人每日<6g；少吃油、肉类，多吃膳食纤维，补充维生素，多吃蔬果，多摄入含钙、镁、锌、硒、钾等营养元素的食物。

2.规律运动。

老年高血压及高血压前期患者进行合

理的有氧锻炼可有效降低血压。每周4~7次中等强度运动，每次持续30~60分钟，推荐坚持健走(健走是一种中等强度的有氧运动，简单易行，安全有效。长期坚持能辅助降压，增强高血压人群抵抗力，减少发生并发症的危险)。

3.戒烟限酒。

戒烟可降低心血管疾病和肺部疾患风险。老年人还应限制酒精摄入。

4.保持理想体重。

超重或肥胖的老年高血压患者可适当控制能量摄入和增加体力活动，减少心血管病发病风险。

(心血管内一科 朱晓东)