



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

2024年2月29日 星期四 第2期 总第479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.nyrmmy.com 急诊急救电话: 0377-63310120 医院咨询电话: 0377-63310070

强基础 重管理 提能力

南阳市第一人民医院召开2024年医政暨科教工作会议

2月6日下午,南阳市第一人民医院在2号楼5楼礼堂召开2024年医政暨科教工作会议。会议由院党委书记窦晓蓓主持,党委副书记、院长马磊及院领导班子成员,全院中层干部及值班人员300余人参加会议。

会议指出,2023年,医院在区委、区政府的领导下,区卫健委的指导下,全体医务人员持续深化公立医院改革,扎实开展主题教育、加快推进医院高质量发展并取得显著成效。医院治理体系不断完善,学科建设水平持续提升,医疗服务能力持续增强,综合实力和核心竞争力持续扩大。回望过去的一年,我院医务人员积极履

职,团结合作,为前来就医的患者提供了高质量的医疗服务。

新使命催生新动力,新征程呼唤新担当。2024年,医院将在区委、区政府和区卫健委的领导下,持续强化党建引领,认清形势、踔厉奋发、主动作为,继续发挥“国考”指标指挥棒作用,勤学苦练基本功,医教研协同发展,持续提升住院医师规范化培训基地内涵质量,不断推进临床重点专科建设,学深悟透医保支付改革的重点和难点,守好医院妇幼健康安全防线,加强医疗质量建设,落实责任目标,从管理能力、技术水平、信息建设、诊疗服务、环境改善等多方面,全方位为广大百姓健康服务,着力提升百姓就医感受。

全体市一院人将始终坚持公立医院的公益性和责任担当,以人民健康为中心,凝心聚力、砥砺前行,以龙马精神的胸怀,以龙腾虎跃的动力,以龙行虎步的态势,走好新时代、新征程、新发展的每一步,为顺利通过“三甲”复审、全面推进医院高质量发展、实现健康中国,贡献智慧和力量!

(宣传科 韩佳芮)



慰问送祝福 情系一线暖人心

院领导慰问春节坚守一线工作人员

除夕之夜,我院党委书记窦晓蓓、院长马磊和各位院领导班子成员,带领医院职能部门负责同志,分别探望坚守在岗位上的一线职工,亲手将饺子送到他们手中,并送上诚挚问候和新春祝福。

2月10日,农历大年初一。上午,院长马磊来到门诊大厅、专家诊室、收费窗口、化验室内、住院病房,看望慰问一线干部职工,向节日期间坚守岗位的工作人员致以亲切的问候和新春的祝福。

“新年好,大家辛苦啦!”慰问过程中,院领导每到一处都与值班人员亲切交谈,认真

询问春节期间的值班安排和后勤保障,叮嘱大家做好节日里的医疗救治保障和消防安全工作,确保在院医护人员和患者能够共同度过一个和谐、平安、温馨的新春佳节。

多年以来,我院一直保持着除夕送饺子、春节慰问到一线的传统。一份份象征着团圆的饺子,点滴间无微不至的关怀,展现出我院关爱职工、以人为本的医院文化,也蕴含着一线医护人员坚守岗位、乐于奉献的敬业精神,无声地构建起了医患之间、同事之间的连心桥,让大家与健康并肩同行,喜迎美丽新春。

(宣传科 朱霖)

喜讯! 我院2名神经内科医师在 省级大赛中分别斩获一、二等奖

近日,由河南省医师协会主办、河南省人民医院承办的“河南省医师协会神经介入专业委员会病例研讨会暨2024年神经介入病例演武场”网络盛会圆满落幕。我院神经内二科(介入病区)医师李珂、医师袁军凭借优异成绩在其中脱颖而出,分别荣获大赛的一等奖、二等奖。

本次李珂医师、袁军医师在全省神经介入病例演武场比赛中获奖,既是一种荣誉,更证明了我院神经介入的治疗水平得到了来自省内外的知名神经介入评审专家

的一致好评,专业技术水平在全省处于前列,对今后我院神经介入技术的能力提升起到了推动作用。

多年以来,我院卒中中心积极构建区域协作平台,加强与区域内紧密型城市医疗集团各成员单位的技术协作,提升医疗救治能力,使急性脑梗死介入再通时间大为缩短,最大程度为卒中患者争取有效救治时间,减少了卒中患者的致残率和致死率,提高了患者的生存质量、改善预后。

(神经内二科 李珂)



2月6日下午,在新春佳节到来之际,卧龙区纪委副书记、区监委副主任梁峰,区纪常委汪韶辉等领导一行4人,深入我院走访慰问,向拔尖人才代表赵旭林、孙国臣、马群、翟一阳,致以节日的问候和诚挚的祝福,我院党委书记窦晓蓓、党委副书记张琳琳陪同。

区领导与大家亲切交谈,详细了解专家们工作生活情况和学术上取得的成绩,感谢他们为卧龙医疗卫生事业发展作出的贡献,并祝福全院干部职工新春愉快、幸福安康。区领导对各位专家在过去一年获得的成绩给予了充分肯定,并就医院

如何实现高水平内涵建设提出殷切希望,希望专家们在钻研医疗救治工作的同时,积极建言献策,一如既往地支持区委、区政府工作,为卧龙高质量发展积蓄动能。

人才是第一生产力,我院重视人才、培养人才、珍惜人才,根据医院人才“培养一批、发展一批、储存一批”的建设目标,出台了“杏林育苗培养计划”等方案,从医疗技术水平、教学能力、科研创新、沟通交流及管理能力等方面进行系统性培养,让专家学者脱颖而出,成为有岗位胜任力的学术带头人,我院将由制度化建设走向内涵发展,不断提升救治能力及社会影响力。

(党办 何楠)

卧龙区领导走访慰问我院拔尖人才

医院·光影



喜迎元宵佳节

吃出健康吃出爱! 这样的医院餐厅暖胃又暖心

为给在院患者及医院职工提供更优质、便捷的餐饮服务,进一步提升患者就医满意度和职工幸福感,医院餐厅通过优化就餐环境、丰富餐厅膳食种类、完善服务流程等一系列举措,对医院餐厅进行了多方面优化升级,为患者及家属、医院职工等提供优质的用餐服务。

“现在住院病人多,加上持续的雨雪冰冻天气,连外卖都不好预约了,之前我们还一直担心吃不上饭,可市一院的工作人员想得太周全了,订餐每顿都能送到病床前,让我们每天都有

可口的饭菜,而且价格还很实惠。”提起医院餐厅的送餐服务,心血管内科患者家属张阿姨忍不住连连称赞。

医院营养餐厅在临床营养师的技术指导下,不仅提供普通膳食,还针对老年患者、孕产妇、儿童等有特殊需求的患者,特别提供鼻饲、半流质、流质和各种特殊营养膳食,充分保证患者每日营养所需。这些特殊膳食包含糖尿病餐、减脂餐、月子餐、流食、半流食餐、无菌餐等,都由专门的厨师按照临床营养师要求制作。

(后勤保障科 刘江)

技术强院

编者按：

为进一步解放思想、更新观念、转变作风、提质增效，持续优化营商环境，改善患者就医体验，我院成立专班，制定详细方案，推动“四个一”（患者第一、服务第一、岗位第一、能力第一）活动落到实处，取得了显著成效。如今，全院各部门积极响应院党委号召，积极开展各项新业务、新技术，不断优化服务质量，提升患者就医满意度和幸福感，为助推南阳卫生健康事业高质量发展贡献力量。

小镜子大作为 ——关节镜如何巧妙解决臀部大血肿

在医学界，微创手术就像魔术师，用小小的工具就能解决大问题。关节镜，这个只有几毫米粗细的“小魔镜”，就是其中的佼佼者。它原本在关节里大展身手，但最近，它居然跳出关节，去帮助解决臀部的大血肿问题！



近日，我院骨一科就接诊了这样一例患者，曾有髌关节脱位病史，一个月以前臀部出现一个巨大的肿块，彩超显示臀部深处存在大量积液积血，范围超过 10cm。

经过详细的术前准备，骨一科张印副主任医师主刀完成了这一例手术，在关节镜辅助下，通过比较小的切口彻底的清理了这个巨大的血肿，术后患者恢复满意。

当前，关节镜手术被广泛应用于肩、肘、腕、髌、踝、膝等关节，并逐渐开始拓展关节外应用，可以利用先进科学技术，以微创的手段最大限度提高疗效，改善预后，确保机体组织功能的恢复，保障患者日常活动能力，提高生活质量。

（骨一科 张印）

男童咳嗽发烧居家治疗 10 天后白肺！ 提醒：有以下症状，再麻烦也要就医

10 天前，2 岁的昊昊出现阵发性咳嗽并伴有高热，家长害怕去医院会交叉感染，于是在家自行吃药治疗。用药一周后，昊昊依然反复发烧，咳嗽的症状越来越明显，甚至开始咳后呕吐，家长这才将昊昊送往南阳市第一人民医院儿一科就诊。

儿一科主任张少华和副主任医师王贝贝经过查体，初步判断昊昊已经发展成肺炎，收治入院后查 CT 显示，昊昊左侧肺部组织大面积变白，已发展成了严重肺炎。如果家长再晚点儿把孩子送到医院，后果真的不堪设想。在经消炎、抗病毒、止咳化痰和中医推拿等中西医结合治疗后，昊昊目前的症状已经明显好转。

儿一科张少华主任提醒家长，如果孩子出现以下情况需及时就诊，切莫硬“扛”延误病情：

病情：

①发烧持续 3 天以上还没有好转迹象；②出现了意识障碍、高热惊厥，尤其是首次惊厥；③有喉炎、喉梗阻的表现，孩子躺不下来，声音哑，喘不过气，脸色发青，出现三凹征（指吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷），一定要尽早来医院，有可能出现生命危险；④有重症肺炎表现：呼吸急促、脸色发青、缺氧；⑤注意观察精神状态，孩子能否正常睡觉、吃饭，如果孩子一直哭闹或嗜睡，需要及时前往医院就诊；⑥孩子诉说某一部位固定疼痛，且长时间不能缓解；⑦孩子消化道症状日益加重，频繁呕吐，腹泻等。特别需要注意的是，3 个月以下的婴儿是特殊人群，一旦出现发热，建议及时就诊。

（儿一科 王贝贝）

夫妻双双进急诊，只因冬季取暖时忽视了它！ “想不到危害这样大……”

近日，我院高压氧科收治了许多一氧化碳中毒患者，年龄最小的 4 岁，最大的 81 岁，他们有因为炭火取暖导致吸入一氧化碳中毒的，也有燃气洗澡、火锅聚餐、围炉煮茶等原因导致中毒入院的。值得注意的是，许多患者经过急性期治疗后，虽然神志恢复，却忽视后续治疗，没过几天就突发一氧化碳中毒迟发性脑病，一旦发生，治疗困难，更有甚者会遗留永久性神经功能障碍，严重影响生活质量。

一氧化碳中毒患者在急性期经过治疗后，神志恢复，症状改善，看似正常，但大家千万别被这所谓的“假愈期”迷惑。部分患者经过 2-3 周的假愈期，会突然出现以痴呆、精神症状和锥体外系症状为主的神经系统表现，这就是因为发生了一氧化碳中毒迟发性脑病。该病一般发生在急性中毒后的 2 天~60 天。

高压氧治疗对该病有什么好处？

1. 可以使患者血液中物理溶解氧明显增加，供组织、细胞利用。2. 可使肺泡氧分压提高，加速碳氧血红蛋白的解离，促进一氧化碳清除，其清除率比未吸氧时快 10 多倍。3. 可明显增加氧的有效弥散距离，能使常压下氧气无法到达的组织和细胞得到充足的氧供，有利于神经组织修复。4. 高压氧治疗在疾病的急性期可纠正缺氧、消除水肿；在恢复期则主要通过改善微循环、促进细胞代谢与组织再生发挥作用。5. 高气压环境下，患者机体应激状态发生改变，神经内分泌系统被激活，免疫系统可以双向调节，有利于疾病恢复。6. 高压氧治疗不仅可缩短病程，降低病死率，还能够减少或防止一氧化碳迟发性脑病的发生。

（高压氧科 刘颖）

妙手仁医巧“拆弹” 助血管瘤患者安享幸福年

近日，我院神经内一科主任方敬献团队通过行血流导向装置（密网支架）植入术，成功将 60 多岁的孙女士（化名）大脑里的多发动脉瘤封堵，解除了存在她颅内多年的“炸弹”，避免了动脉瘤破裂出血，让她和家人安心地过一个健康年。

60 多岁的孙女士（化名），以前曾因脑血管多发狭窄，经常感到头晕不适，医生在为其完善颅内 MRA 检查时，发现她颅内有多多个较大的脑动脉瘤，一旦破裂出血，后果不堪设想。

在了解孙女士的病情后，我院神经内一科团队在主任方敬献的带领下，积极联合神经外科、神经介入科的专家进行反复研讨，综合分析，为孙女士制定

精准的个性化治疗方案，在征求家属同意后，为其行血流导向装置（密网支架）植入术。手术顺利，孙女士即将康复出院。

“颅内动脉瘤被称为‘脑袋里的定时炸弹’，是一种致死致残率极高的脑血管疾病。孙阿姨脑内有多多个动脉瘤，想要顺利地进行手术是非常考验医生的操作水平的。血流导向装置植入术，操作方便、安全性高且复发率低，不仅经济实惠，也能够有助于提高患者的生活质量。我院神经内一科在脑血管病介入治疗方面，紧跟行业脉搏，积极开展新业务、新技术，以便于更好地为广大患者服务。”神经内一科主任方敬献说。

（神经内一科 梁俊乐）

“贾玲暴瘦 100 斤”，医生提醒……

NO.3 健康减重没有捷径可走

合理饮食、科学运动和全生活方式管理是健康减重的唯一途径。减重没有捷径可走，非药物干预、药物治疗、手术治疗都是医学减重的手段，但不管哪种治疗基础都是生活方式管理。

切忌服用或注射非正规渠道销售、来源和资质不明的减肥药物。

NO.4 运动不当会损害健康

电影中，贾玲饰演的杜乐莹主要通过打拳击并配合多种力量和体能训练实现蜕变。现实生活中，也有很多人选择运动来达到减重的目的。当然科学的运动，让人受益匪浅，但运动不当，会导致受伤甚至损害健康。

NO.5 减重中如何科学运动？

时长：每周至少 150min 中等强度运动，以达到适度减重的效果；如要达到减重 ≥ 5% 的效果，每周运动时间应达到 300min，运动依从性较差的个体，可利用零碎时间累积多次短时运动，在运动量相同的情况下，减重效果甚至优于一次连续长时间运动。

强度：运动强度应为中 - 高强度运动量，运动方式以有氧运动结合抗阻训练为主，例如：羽毛球、乒乓球等挥拍类运动，游泳、无绳跳绳、有氧操、力量训练等。

（临床营养科 耿雪峰）

城市医疗集团之窗

●2 月 2 日下午，集团医共体建设工作座谈会在总院南阳市第一人民医院召开。副区长冯自敬，集团总院

党委书记窦晓蓓，党委副书记、院长马磊，区卫健委党组成员雷鑫，副院长翟磊等参加。会上，集团各成员单位分别就年度医共体工作开展情况进行汇报。

●2 月 23 日下午，南阳市政府副秘书长李茵带领市相关部门领导到集

团成员单位七里园乡卫生院调研中医师家庭医生签约与慢病管理工作。

●2 月 25 日下午，南阳市中医药发展局党组书记、局长崔书克等一行人对集团成员单位七里园乡卫生院中医药融入慢病管理工作进行调研。

●2 月 26 日上午，南阳市政府副

市长阿颖带领市相关部门领导到集团成员单位七里园乡卫生院调研。

●2 月 27 日，集团医保管理部向在永主任带领科室副主任赵军、科员魏晓前往集团成员单位安皋镇中心卫生院进行针对医保 DIP 支付相关知识进行专题帮扶活动。

春节我在岗 守护您健康



新春佳节已至
繁华人海里洋溢着过年的喜悦
岁月流光辗转
有一抹质朴的纯白却始终如一
他们
缺席了自家的团圆饭
放弃了一家团聚的温馨时光
默默坚守在工作岗位上
用小家不圆
换万家团圆
用行动诠释“医护工作者”的含义
用自己的爱心与奉献
为患者的健康保驾护航!



一年有一年的味道
一站有一站的风景
南阳市第一人民医院
祝福大家在新的一年里
龙腾虎跃身康健
平安幸福永相随



小心！热乎乎的奶茶可能会变成你脸上的“痘”

奶茶固然好喝，特别是在寒冷的冬天，手里捧一杯热乎乎的奶茶，喝一口仿佛幸福都加倍了。可是奶茶里的部分成分，却并不友好，它不仅会让人发胖，更是很多人长痘的元凶。

近日，我院皮肤科接诊了不少满脸是痘痘的患者，她们因为痘痘苦不堪言。询问就诊原因得知，这些患者都是奶茶超级爱好者，因为脸上的痘痘不管涂什么护肤品，就是下不去，而且越来越严重。

经过我院皮肤科陈日新主任诊治后表示，像这样的患者有很多，患者脸上的痘痘在医学上称为痤疮，是皮肤科最常见的毛囊

皮脂腺慢性炎症性疾病。高糖和高乳制品饮食是爆痘的“罪魁祸首”。

陈日新主任表示，有研究表明，高糖、高碳水化合物饮食可以增加血液中胰岛素水平，继而导致雄激素合成增加，最后皮脂腺生成过多的油脂。牛奶中的两种主要蛋白——酪蛋白和乳清蛋白，具有促进胰岛素分泌等作用，另外还含有 DHT(二氢睾酮)，可诱导或加重痤疮的发生。而奶茶中，正好这两种成分都有。

“奶茶作为大众饮品，喝不喝，喝多少，自己决定。当然和快乐相比，健康更重要。”因此，陈日新主任建议，那些容易长痘或者有家族史的人，限制高糖和油腻饮食及奶制品尤其是脱脂牛奶的摄入，像奶茶、蛋糕类的甜食尽量远离，适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等，这些均有助于预防和改善痤疮发生。

(皮肤科 裴理皓)



不小心被热油烫伤别着急 专家来帮你~~

在烹饪过程中，烫伤后起泡的情况也很常见。烫伤以后，皮肤损伤与非损伤的皮肤之间会分离，水泡往往发生在颗粒细胞层。这时，水泡对伤口有一定的保护作用，水泡皮也是天然的敷料，我们尽量不要把水泡皮揭掉。如果是比较大的水泡，可以刺破引流。

油烫伤是生活中比较常见的一种现象，患者烫伤后可能会出现红肿、疼痛等症状，需要及时处理，具体处理方法分析如下：

冷水冲洗

油烫伤后应首先使用冷水冲洗，降低烫伤皮肤的表面温度，避免烫伤处进一步损伤。同时冷水冲洗也能够减轻局部神经的痛感，减少患者的不适。但是若伤口出现破溃，则不建议进行冲洗、浸泡，以免导致感染。

涂抹烫伤膏

可在烫伤处涂上一些烫伤药膏，并用纱布进行包扎。一般轻度烫伤 2 周左右即

可愈合，若伤口出现感染、化脓时，应立即前往医院进行伤口清理以及系统性抗感染治疗。

正确处理水泡

如果烫伤处存在水泡，一般不建议自行挑破，以免引起感染或留下疤痕，建议在医生指导下使用消毒针进行刺破，并用消毒棉签擦干周围液体，进行消毒处理。

温馨提示

当烫伤处有衣物覆盖时，不要着急脱掉衣物，以免因衣物拉扯扯破烫伤后的皮肤，可先行用水冲洗降温，再小心的去掉衣物，必要时可用剪刀将衣物剪掉。另外，刚刚发生烫伤的新鲜创面是不需要消毒的，因为热水烫伤皮肤的时候，把微生物也烫死了大半，自然消毒。所以，千万不能用牙膏、泡坛水等土方法往创面上涂抹，往往会加重创面感染，发生局部组织坏死或脓毒血症等严重后果。

最后，简单急救处理后，一定要及时送医哦！

(骨一科 张斐斐)

泡脚有哪些好处

1. 扩张血管，缓解身体疲劳

众所周知，脚部是人体穴位最多的地方。在寒冷的天气泡脚，可以刺激脚部穴位，扩张脚部的血管，加快身体的血液循环，有助于缓解身体疲劳，是一种简单又便捷的养生方式。

2. 驱寒保暖，改善睡眠质量

在寒冷的天气，用热水泡脚可以缓解紧张的情绪，对夜晚改善睡眠质量有一定作用。建议有失眠症的患者可以多尝试睡前泡脚，有助于驱寒保暖，促进良好的睡眠，养足精气神。

3. 提高免疫，减轻心脏负荷

泡脚可以调整脏腑功能，增加免疫力，起到活血化瘀，温补肾阳作用。

心血管患者



泡脚应注意些什么？

1. 水温不宜过高，时间应当适度

建议水温保持在 40 度左右。泡脚时间不宜过长，一般建议在 15-30 分钟左右。

2. 避免空腹泡脚，保持脚部清洁

泡脚最好在饭后 1 小时后进行，避免空腹或饱腹时泡脚。空腹泡脚可能导致低血糖现象，饭后立即泡脚会导致心脏的血液减少。

温馨提示

适度泡脚有益健康，但它并不能治疗疾病。

在此，我院心血管内科专家特别提醒：如果心血管患者在泡脚时，出现头痛、头晕、胸闷、心慌等情况时，一定要及时就医，以免贻误病情，影响身体健康。

(心血管内科 张伟)

流感高发季 产妇坐月子需要注意这几点

冬季呼吸道疾病进入高发期，甲流、乙流、鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等多种呼吸道病原体叠加。孕产妇作为特殊人群，需要采取预防措施来保护自己，减少受到感染的风险，并掌握应对策略。

01 孕产妇感染“甲流”可以用药吗？

孕产妇感染“甲流”可以抗病毒治疗。奥司他韦被推荐为妊娠合并流感的首选药物。

建议在发病 48h 内开始抗病毒治疗，可减少流感并发症、降低病死率、缩短住院时间。切记需要在医师指导下使用，不可擅自用药。

02 宝妈疑似感染“甲流”，能接触宝宝吗？

产妇服抗病毒药物 48 小时以后，不使用退热药的情况下，24 小时体温正常，不发热，无咳嗽、咳痰等，可以解

除隔离。

03 感染流感后，可以母乳吗？

目前认为流感治愈药物奥司他韦及其活性代谢产物很少排泄到母乳中，用药不影响母乳喂养，且母乳中的保护性抗体有助于婴儿抵抗感染。

04 宝宝被感染了怎么办？

很多家长都担心宝宝去医院怕感染加重，不去又不安，左右为难。宝宝无发热，仅有上呼吸道感染症状或轻度腹泻吐奶，奶量稍减低但吃奶尚好，发热体温 <38℃，吃奶及精神反应好，生命体征平稳，可以暂时居家观察。如有病情加重应及时到医院就医。

孕产妇预防流感，4 大点请谨记：均衡营养，保证充足睡眠；适当保暖，避免着凉；减少外出，保持社交距离；保持环境清洁及通风。

(产一科 彭丽)

糖尿病患者怎么吃元宵更健康？

观灯赏月人欢笑。元宵节，除了赏花灯、猜灯谜等传统习俗外，少不了佳节美食，元宵节的主角——元宵或汤圆，寓意阖家团圆美满。

想到这儿，有些糖友们却犯了愁，元宵又甜又腻，吃了担心血糖飙升，不吃又忍不住，这该如何是好呢？今天，我院营养师就给大家科普“糖友们如何放心吃汤圆”，预祝大家都能安心欢庆元宵节！

一、适量品尝即可

糖尿病患者把市售常规的元宵作为主食食用，一次食用不超过 4 个，一个元宵的能量是 60-80 千卡。

二、合理搭配更重要

吃元宵时最好搭配吃一些高纤维食物，比如：粗粮、蔬菜、菌类、动物性食品，如鱼类、白肉类，以达到营养均衡的目的。

三、餐后适当活动身体

吃元宵以后，选择合适的有氧运动方法，如：慢跑、快走、跳舞、骑自行车、太极拳等，感觉微微出汗为佳，避免剧烈活动。

车、太极拳等，感觉微微出汗为佳，避免剧烈活动。

四、无糖汤圆也需适量

无糖元宵、汤圆大多是用木糖醇代替了白砂糖，但这些食物本身都是由精制面粉、糯米粉等做成的，因此，糖尿病患者吃无糖汤圆也要限量，替代一部分主食。

五、自制汤圆也挺好

汤圆皮可以选择杂粮皮，糯米粉里可拌有适量的苦荞粉、燕麦粉、玉米粉、高粱粉等杂粮，给汤圆做个杂粮皮。

(临床营养科 张絮)



冻伤后用雪搓？专家提醒：这个“土方法”不可行……

一场大雪，让不少人们和孩子沉浸在玩雪的快乐里，可是快乐之后接踵而来的是痛苦，近期的皮肤科门诊接诊了不少关于雪后冻伤的患者。大家都没有想到，原来玩雪真的会“冻掉耳朵”！

冻伤是由于寒冷潮湿作用引起的人体局部或全身损伤。症状包括皮肤发冷和刺痛感，接着是麻木感和皮肤发炎或变色。随着冻伤的恶化，皮肤可能会变硬或变成蜡质。轻时可造成皮肤一过性损伤，要及时救治；重时可致永久性功能障碍，可危及生命，需紧急抢救。

一旦冻伤，怎么办？医生指出用雪水搓洗冻伤处的“土方法”是不科学的，这样会加重组织损伤。冻疮好发于手足背、足跟、指趾、耳廓及鼻尖等处，任何皮肤部位的发红或疼痛，都表示冻伤可能已经开始，应尽快注意。

冻伤后怎么办？

皮肤科专家表示，冻伤部位忌用火烤、雪搓或冷水浸泡受冻部位。冻伤后紧急的治疗就是用 40-42 摄氏度的温水快速复温。比如手冻伤了，把手泡在温水里半小时左右，泡到手发红变软湿润以后就差不多了。

如果肢体冻伤了，要避免受压，同时注意抬高以减轻水肿。如出现红肿、疼痛加重，或出现水泡、血泡、肤色青紫等症状，需及时就医。

如何预防冻伤？

1. 在寒冷环境中，要注意末梢，暴露部位的防寒、保暖，手套、口罩、耳罩、保暖鞋等能有效减少末梢散热。

2. 防止潮湿，衣物及暴露部位保持干燥，洗手后应及时擦干再到室外活动。

3. 长时间处于寒冷环境中时，应适当运动，促进血液循环，避免在寒冷环境中长时间处于静止状态。(皮肤科 裴理皓)

启航新征程 共筑健康梦



欢迎关注
南阳市第一人民医院
公众微信号 官方网站
投稿邮箱
nysdyrmmyxck@163.com

各临床医技科室电话

- 1.呼吸一科:0377—63310011
- 2.呼吸二科:0377—62208321
- 3.心内一科:0377—63310010
- 4.心内二科:0377—63310009
- 5.心内三科:0377—63310165
- 6.肿瘤内一科:0377—63310026
- 7.肿瘤内二科:0377—62208330
- 8.肿瘤内三科:0377—63310439
- 9.肿瘤中心:0377—62208550
- 10.血液内科:0377—62208289
- 11.肿瘤放射治疗科:0377—6310027
- 12.神经内一科:0377—63310115
- 13.神经内二科:0377—62208509
- 14.神经内三科:0377—63310012
- 15.神经内四科:0377—63775713
- 16.肾病内科:0377—63310421
- 17.风湿免疫科:0377—62208523
- 19.消化内科:0377—63310113
- 20.内分泌科:0377—63310117
- 21.康复医学科:0377—63310190
- 22.感染性疾病科:0377—6310960
- 23.全科医学科:0377—62208526
- 24.中医科:0377—62208569
- 25.肝胆病诊疗中心内科病区:
0377—63775699
- 26.肝胆病诊疗中心外科病区:
0377—63775692
- 27.胃肠外科一病区:0377—6310122
- 28.胃肠外科二病区:0377—6310020
- 29.甲状腺乳腺外科:0377—6208319
- 30.肝胆胰脾外科:0377—62208286
- 31.骨一科:0377—62208592
- 32.骨二科、疼痛科:0377—63310025
- 33.神经外一科:0377—63310123
- 34.神经外二科:0377—63310123
- 35.小儿外科:0377—62208502
- 36.心脏大血管外科:0377—62208505
- 37.血管外科:0377—62208560
- 38.胸外科:0377—63310128
- 39.泌尿外科:0377—63310127
- 40.眼科:0377—63310126
- 41.耳鼻喉科一病区:0377—63310125
- 42.耳鼻喉科二病区:0377—63310125
- 43.口腔科:0377—63310077
- 44.皮肤科:0377—63310087
- 45.肛肠科:0377—63310092
- 46.整形外科:0377—63775508
- 47.生殖医学科:0377—63310107
- 48.妇科:0377—63310237
- 49.产一科:0377—63310097
- 50.产二科:0377—62208325
- 51.产三科:0377—62208362
- 52.儿一科:0377—63310055
- 53.儿二科:0377—63310057
- 54.儿三科:0377—63310227
- 55.内镜检查室:0377—63310195
- 56.放射科:0377—63310985
- 57.病理科:0377—63310037
- 58.超声医学科:0377—63310035
- 59.电生理功能检查科:0377—63310032
- 60.核医学科:0377—63310129
- 61.医学检验科:0377—63310409
- 62.输血科:0377—63310033
- 63.急诊医学科:0377—63310120
- 64.急症重症医学科(EICU):
0377—63310016
- 65.综合重症医学科(综合ICU):
0377—63310133
- 66.神经重症医学科(NCU):
0377—63310133
- 67.心血管重症医学科(CCU):
0377—62208297
- 68.呼吸与危重症医学科(RICU):
0377—62208292
- 69.新生儿重症医学科(NICU):
0377—62208306
- 70.儿童重症医学科(PICU):
0377—62208301
- 71.胸痛中心:0377—63310120
- 72.卒中中心:0377—63310120
- 73.创伤中心:0377—63310120
- 74.危重新生儿救治中心:
0377—62208306
- 75.危重孕产妇救治中心:
0377—62208325
- 76.高血压诊疗中心:
0377—62208561
- 77.血液净化中心:0377—63310483
- 78.房颤中心:0377—63310010
- 79.心衰中心:0377—63310009
- 80.国家标准化代谢疾病管理中心:
0377—63310117
- 81.体检中心:0377—63310091