

一封特殊的感谢信

■记者 马晓非 文/图



组小华(右一)、常淑平(右二)了解患者恢复情况。

“各位医生、护士好，谢谢你们这些天对我们的照顾。今天，我们就要出院了，特地来向你们表示感谢。”9月28日，在许昌市人民医院心血管内一科医生办公室，患者家属杨女士将一封特殊的感谢信送到该科医护人员手中，激动地说。

这封感谢信是用相纸打印的，长20多厘米、宽10多厘米，红底黄字，一看就知道是患者家属精心准备的。

“自从我先生入院以来，我目睹了医生、护士每天的工作情况。他们精湛的技术、高度的责任感、对患者热情和蔼的态度实在令人感动。我代表我先生和家人，向许昌市人民医院心血管内一科全体医护人员表示诚挚的谢意。”这封感谢信语言质朴、真诚，字里行间流露出患者家属对医护人员的认可。

杨女士的丈夫刘先生是漯河人，今年72岁，半年多前曾因急性心肌梗死住院，接受了支架植入手术。最近两个月，刘先生经常出现胸闷、胸痛、心慌等症状，于9

月15日慕名来到许昌市人民医院心血管内一科，组小华是他的管床医生。

经过检查，刘先生患的是不稳定型心绞痛。由于患者同时患有心衰、慢性肾功能不全，组小华先为其稳定病情，待其病情稳定后再实施冠脉造影检查。

杨女士在感谢信中写道，她和刘先生记不清服用过什么药物和病史，给组小华的工作带来了极大不便。然而，组小华不急不躁、耐心询问，及时制定了治疗方案，使刘先生的病情很快好转。而且，组小华每天上班后必然会到病房询问病情，下班之前还会询问患者一天的情况。这让患者及其家属感到十分安心。

最让杨女士和刘先生感动的是该科医护人员细致入微的服务。

刘先生需要服用一种治疗心衰的药，每天服用2次，每次服用1/4片。当医生把5片药开完后，该科护士将每片药都分割为4个小片，然后送到病房，叮嘱他服用。除此之外，该科护士还非常关心他们的生活，主动提供一些力所能及的帮助。

对于许昌市人民医院心血管内一科的付出，杨女士和刘先生看在眼里，感动在心里。每次见到该科护士长常淑平，杨女士都拉着她的手，对该科医护人员赞不绝口。

9月22日，许昌市人民医院心血管内一科主任邢非带领医护人员为刘先生实施了冠状动脉造影术，术中发现其之前植入的支架内再次狭窄60%，支架外血管狭窄90%，便实施了支架植入手术。术后，刘先生的症状逐渐缓解，最终顺利出院。

“我和我先生去过很多医院看病，许昌市人民医院给我们的感受最深刻。这里的医护人员不仅技术水平高，而且服务态度好、非常关心患者。我为他们点赞。”杨女士说。



世界心脏日 我们来谈谈“心”吧

■记者 刘地委

9月29日是世界心脏日。心血管疾病已经逐渐成为威胁人类健康的“第一杀手”，而且部分心血管疾病发病呈现年轻化的趋势。哪些人容易得冠心病？日常生活中如何呵护我们的心脏？9月27日，记者采访了许昌市中心医院心血管专家郭明拴。

他告诉记者，心脏是人体较重要的器官之一，是人体的“发动机”。随着社会老龄化和生活节奏的加快，吸烟、油腻饮食、缺乏运动等不健康的生活方式，导致冠心病、急性心肌梗死患者年轻化的趋势日益明显。

郭明拴说，从事高危工作的人当精神压力过大时，身体会分泌一种类固醇激素。这种激素长期堆积，容易造成血管损伤、堵塞。而缺乏运动的脑力工作者心脏较弱，受到意外刺激心脏更容易出现问题。生活习惯不健康的人患冠心病的概率比普通人高，不健康的生活习惯包括抽烟、酗酒、暴饮暴食、熬夜等。尤其是熬夜，可能导致人体心脏供血相对不足，增加患上心血管疾病概率。

“心脏病发作时，往往会表现出一些症状，如头晕、胸闷、心慌等。出现这些症状时，要及时到医院就诊。”郭明拴说。

心脏病发作时，患者常有胸闷、胸部疼痛等感觉。这种疼痛多发于胸骨后，还会放射至背部、手臂等。有些患者出现这些症状时会误认为是消化不良引起的胃灼热，从而延误治疗时间。如果胸闷、胸部疼痛的感觉不是在饭后出现的，或从来没有出现过类似症状，且伴有恶心、呕吐等，一定要迅速就医。有些心脏病患者除了常见的症状外，还会出现呼吸急促、心跳加速等现象。患者静坐几分钟后，呼吸可能恢复正常，但重新走动时，又会出现呼吸急促、心跳加速等现象。

那么，预防心脏病，生活中该注意些什么呢？郭明拴表示，心脏病患者要做到起居有序，保证充足睡眠，外出时带上速效救心丸等。饮食上宜清淡，多吃新鲜的蔬菜和水果，适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻的食物和高脂肪食物，不要暴饮暴食。饭菜不宜过咸，食盐摄入过多会使血压升高。适当运动，因为不运动会使心血管功能失调，从而造成心脏功能减退。但是，运动不能过量，每周锻炼不少于4次，每次不少于30分钟，可以散步、打太极拳、骑自行车、慢跑、游泳等。

9月28日是第14个世界狂犬病日。为进一步普及狂犬病防治知识，增强群众科学防治的意识，当日，许昌市疾病预防控制中心工作人员走上街头，开展了以“终结狂犬病：协作，接种疫苗”为主题的宣传活动。图为活动现场。

记者 马晓非 摄



关节病高发，专家：务必注意保暖多锻炼

■记者 刘地委

近段时间，气温持续走低，不少市民由于忽视了对关节的保护，导致关节病“趁虚而入”。专家提醒，秋季是关节病的高发期，市民应注意保养。

由于右肩酸痛难忍，手都抬不起来，9月26日，在市区开出租车的周女士不得不到许昌市中心医院骨科就诊。经检查，她患上了肩周炎。该科专家张建军告诉记者，一些体力劳动者很容易患上肩周炎。肩周炎早期会有阵发性疼痛，常因天气变化、过度劳累而诱发。如不注意，病情会逐渐严重，尤其是夜间，肩关节随便活动一下，便会剧痛难忍。

“天气转凉，市民一定要勤添衣服，做好保暖。在日常生活中，可自我按摩

以养护肩关节。”张建军说，市民可以用拇指或手掌自上而下按揉肩关节的外部及前侧，持续一两分钟；用指腹按揉肩关节后部一两分钟；按捏上臂肌肉，由下至上按捏至肩部；用手掌自上而下揉一两分钟。如果有按摩不到的地方，可用拍打法。这种方法每日一次，坚持一两个月，会有不错的效果。

随着气温降低，不少老人的“老寒腿”犯了。张建军表示，“老寒腿”的症状有下肢及关节发凉、酸胀麻木，甚至行动不便。这种病常常在秋季感受风寒的时候复发或加重。“老寒腿”并不是老人们的“专利”。一些女性在秋冬季节只要“风度”不要“温度”，也会患上“老寒腿”。

为预防“老寒腿”发作，市民一定要多注意保暖，洗澡时不要贪凉，尽量用热

水，多用热水泡脚。有“老寒腿”病史的患者，可经常热敷膝关节，并配以适当的体育锻炼，如慢走、打太极拳等。

除了肩周炎、“老寒腿”外，近日，因颈关节疼痛而就诊的市民也有所增加，其中不少是年轻的面孔。张建军说，颈椎问题已成为上班族最常见的疾病，尤其换季时，因昼夜温差大，年轻人贪凉，很容易诱发颈椎病。

张建军建议，上班族工作时，不要长时间低头，以免加重颈椎关节僵硬程度。工作时，最好隔一段时间就放松一下颈部。闲暇时，可将下巴尽量下压，贴近胸口，到极限后抬头看天花板。动作尽量缓慢地做5次左右，再以同样的方式将头部左右下压各10次，以此锻炼颈关节。

中秋佳节将至，专家提醒市民——

吃月饼不节制当心血糖上升 脾胃虚寒者少吃蟹

■记者 刘地委

中秋佳节将至，月饼纷纷上市，种类五花八门，有甜有咸，看得人眼花缭乱。与此同时，螃蟹也是中秋佳节餐桌上最受欢迎的美食。如何健康地品尝月饼和螃蟹，听听专家怎么说。

吃月饼不节制，当心血糖上升

9月27日，家住市区的李大妈起床后突然感觉头晕目眩，还有些呕吐。医生检查后发现，她患有糖尿病和高血压。仔细询问她最近一段时间的饮食后，医生判定因李大妈吃月饼不节制而导致其血糖升高。“我偏爱吃甜食。这几天吃饭后，我习惯吃一块月饼，谁知道吃出问题了。”李大妈说。

“月饼虽然美味，但并不是人人适

合吃。”许昌市中心医院急诊科专家马西凡说，月饼含油多、糖多，以蛋黄为馅儿的胆固醇含量高，是高热量食品，糖尿病患者、肥胖者不宜多吃。胆囊炎、胆结石患者不宜多吃，因为此类患者食用过多的月饼可能导致急性胰腺炎。肾炎患者忌咸食。有的月饼含盐多，食后常会感到口干舌燥，易喝水过多，加重肾脏负担，使肾性高血压加重，并出现水肿。此外，婴幼儿因消化系统发育不健全，老年人消化吸收能力较差，多食可能引起消化不良、腹泻等疾病。

脾胃虚寒者少吃蟹

随着螃蟹上市，很多人会大快朵颐。马西凡提醒，由于蟹肉性寒，因此不宜多吃。尤其是脾胃虚寒者要少吃，以防腹泻、腹痛。值得注意的是，忌吃

生蟹。螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥，煮熟煮透才能起到杀菌消毒的作用。忌吃死蟹。死蟹体内的细菌迅速繁殖、扩散到蟹肉中，食用后可能诱发呕吐、腹泻。

增强抵抗力，谨防疾病“秋后算账”

秋季，忽冷忽热的天气会造成鼻腔不适。鼻腔内组织生理性充血时间太长或过重，会导致患上鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起的。因此，易患感冒的人秋季要预防感冒。平时多用生理盐水清洗鼻腔，可预防干燥性鼻炎或减轻症状。为预防感冒、发热等“秋后病”，马西凡建议市民经常开窗通风，注意早晚加衣保暖。有基础病、免疫功能差、年龄较大的市民饮食方面要减少生冷、辛辣食物的摄入。