

用激昂青春点亮生命之光

许昌市中心医院团委以奋斗开启新征程

□本报记者 张炜华

一代人有代人的长征，一代人有代人的担当。近年来，许昌市中心医院团委不断以党建带团建，增强对青年的凝聚力、组织力、号召力，凝聚青年、动员青年、服务青年，不断助力许昌医疗事业高质量发展，于近期被评为2021年度“河南省五四红旗团委”。

筑牢思想基石 凝聚青年力量

许昌市中心医院团委高度重视青年思想政治引领工作，在“党建带团建、团建促党建”的思想指导下，鼓励青年医护人员主动聚焦主业主责，积极担当作为，真正做到“党旗所指就是团旗所向”。

许昌市中心医院团委坚持为党育人。为确保对该院团员青年全覆盖，许昌市中心医院团委建立了常态化的思想教育体系，依托党史学习教育、“青年大学习”网上主题团课等活动，召开共青团系统党史学习教育动员会、开展党史知识竞赛，推动团员青年政治学习日常化、制度化、规范化。

许昌市中心医院团委还进一步加强团支部的组织建设，完善团支部各项制度，规范团建系统团员台账；认真执行“三会两制一课”制度，推动基层团组织工作的制度化、科学化和规范化，为全面落实从严治团、带领青年坚定不移听党话跟党走打下坚实基础。

勇扛抗疫责任 擦亮青春底色

青春是什么？许昌市中心医院卒中病房护士长安琪的回答是：责任、担当、奉献。2020年抗疫期间，作为家中独女的安琪“第一时间”写下请战书，成为一名志愿者，随河南省援鄂医疗队支援江汉方舱医院。她在抗疫最前线贡献了青春力量，也为青春岁月留下了最难忘的注脚，被授予“河南省优秀共青团员”称号。



许昌市中心医院华佗路院区黄码医院成立临时团支部(资料图片)

秀共青团员”称号。

党有号召，团有行动。在许昌市中心医院，有406名团员青年，有1625名青年职工，他们像安琪一样，以大无畏的牺牲精神和舍我其谁的担当，在战“疫”中白衣执甲，淬炼成钢。

奋斗是青春最亮丽的底色，行动是青年最有效的磨砺。在今年年初的郑州疫情中，许昌市中心医院团委“第一时间”组建疫情防控团员突击队12支，成立临时团支部3个。该院疫情防控团员突击队赶赴禹州参加全员及重点人群、高风险人群核酸采集，累计采样4.5万余人次。

在抓好疫情防控常态化工作中，广大团员青年奔赴预检分诊、发热门诊、核酸检测实验室等重点岗位，直面疫情，向“疫”而行，临“疫”不惧，把好关口，盯住哨卡。在疫苗接种、全员核酸检测工作中，他们按照统一部署，打好“组合拳”，织牢全民“防疫网”，为百姓筑起了一道健康防线。

习近平总书记指出，只要青年都勇挑重担、勇克难关、勇斗风险，中国特色社会主义就能充满活力、充满后劲、充满希望。我市本次疫情发生之初，许昌市中心医院团委就发出积极参与疫情防控工作的倡议书，并在华佗路院区黄码医院(含黄码医院内各个病区)和市城乡一体化示范区隔离点成立临时团支部，让团旗在疫情防控一线飘扬。

在许昌市中心医院，青年志愿者们坚守疫情防控第一岗，深入防疫一线。从测温查码、保障后勤、值班值守，到患者的诊疗护理、危重患者的抢救、巡查消杀、转运接诊……处处都有他们的身影。

在市城乡一体化示范区隔离点，从东方露白到满天星光，他们徒步丈量一栋栋楼，每天“三查七对”，穿着隔离服、带着核酸样本、扛着“炸药包”前行……

许昌市中心医院华佗路院区发热门诊作为许昌市中心医院乃至我市疫情防控的第一道防线，任务艰巨，不仅

要对全市红黄码患者，封控区、管控区、隔离点人员及发热患者等进行救治，还要随时对危急重症患者进行就地抢救，并护送至红黄码病区进行后续治疗。

青年医护人员主动请缨，奔赴隔离重症、发热门诊、核酸检测等工作岗位上。他们践行“五个模范、五个带头”，以踏实勤勉、勇当先锋的行动充分展现共青团员作为党的后备军的责任与担当。

弘扬志愿精神 服务青年成长

青年在整个社会力量中最积极、最有生气。作为党联系青年最牢固的桥梁和纽带，许昌市中心医院团委结合“能力作风建设暨管理创新年”活动，在服务青年成长上精准发力。

许昌市中心医院团委积极开展“人人学业务、人人提能力”活动，通过开展党建、团建知识与业务知识互促互融活动，为青年医护人员赋能；“学科建设大讲堂”围绕研究方向、科研成果、学术交流与合作、条件建设、管理水平、未来与展望等，为推动该院高质量发展注入青春活力。

许昌市中心医院团委与高校及社会志愿组织建立常态化志愿服务联系，创新志愿服务模式，每月选派专业技术人员深入基层医联体单位开展坐诊、查房、手术、带教等工作，有力提升了基层卫生水平，缓解了人民群众就医难的问题。

新时代，新征程，以建团百年为契机，许昌市中心医院团委将继续号召该院团员青年以习近平总书记重要讲话精神为指引，赓续红色血脉，传承红色基因，引导青年在平凡岗位上不忘初心、在急难险重中担当、在创新实践中搏击，用行动践行“请党放心，强国有我”的铮铮誓言，为建设人民满意的现代化医学中心贡献青春力量。

规范化治疗掌握欠佳、多学科诊疗方面缺乏有效协作、房颤治疗有区域不均衡性等问题。

为规范房颤治疗，降低房颤的致残率和致死率，许昌市中心医院于2019年9月成立房颤中心，并于2019年11月被中国房颤中心总部确定为“中国房颤中心建设单位”。许昌市中心医院房颤中心整合了心血管内科、急诊科、神经内科、胸心外科、神经外科、老年病科、心电图室等科室的医疗资源，组建了房颤规范化治疗和管理的多学科团队，优化了就诊流程，使房颤患者得到规范化的治疗和管理，最大限度降低房颤诱发脑卒中的概率，降低房颤的致残率和致死率。

许昌市中心医院房颤中心的成立，有利于提高房颤的早期诊断率、规范房颤药物治疗、普及和规范新型房颤治疗技术、开展房颤长期管理等，进一步提升了我市房颤治疗和管理水平，推动了市心血管病规范化治疗体系的建立和完善。

2020年5月23日，许昌市中心医院房颤中心成功实施了我市首例房颤射频消融+左心耳封堵术。两年来，越来越多的房颤患者受益于这种“一站式”手术。随着该中心建设的深入推进，我市房颤的规范化治疗水平必将进一步提升。



房颤手术进行中(资料图片)

心耳封堵术，“一站式”治疗房颤。

“90%的血栓都来自左心耳，因为血液容易在这里形成涡流，从而产生血栓。将左心耳封堵后，就可以有效防止血栓形成，从而大大降低因血栓脱落而诱发脑卒中的概率。”郭树领说，该科在2020年就开展了我市首例房颤射频消融+左心耳封堵术，有着丰富的经验。

据了解，射频消融术和左心耳封堵术均为微创手术，具有创伤小、痛苦小、恢复快等优势。将这两种手术联合起来治疗房颤，一方面可以缓解房颤症状，另一方面可以从源头上将脑卒中和出血风险降到最低，为房颤治疗加上了“双保险”。同时，这种“一站式”



免费PSA检查 让前列腺癌无处遁形



为患者进行详细诊断(资料图片)

□本报记者 张炜华

随着人口老龄化的加剧，前列腺癌的发病率不断提高。据统计，中国前列腺癌的发病率在男性恶性肿瘤疾病中居第六位。前列腺癌早期、中期几乎没有明显的症状，即使晚期也只是出现一些非特异性症状，如尿频、排尿困难、血尿等。因此，前列腺癌很容易被忽视、漏诊。

“在临床上，我们遇到的很多前列腺癌患者已经是晚期了。”许昌市人民医院泌尿外科主任谭伟超告诉记者，虽然目前前列腺癌晚期的治疗效果也不错，但周期长、过程复杂、花费巨大。如能早发现、早诊断、早治疗，不仅能治愈，患者的花费和痛苦也会变少。

其实早期发现前列腺癌并不难，只要抽一点儿血查查“前列腺特异性抗原(PSA)”即可。患前列腺癌后，PSA值一般会升高。

为了让前列腺癌患者能早发现、早诊断、早治疗，本着精医为民的理念，针对国内PSA检查普及率不高的现状，许昌市人民医院泌尿外科开展了免费PSA检查，每周五在该院门诊楼五楼泌尿外科为50岁以上男性免费检查PSA。想要检查PSA的群众，携带身份证即可到该科检查，30分钟即可出结果。

如发现PSA值升高，应做进一步检查。谭伟超告诉记者，如果体检中或PSA检查中发现PSA值异常，也不要过于惊慌，并不是所有的PSA值升

高都意味着患有前列腺癌，其他一些前列腺疾病，如慢性前列腺炎、前列腺增生、尿路感染、尿潴留等均会对PSA的检测产生影响。

“一般情况下，如果PSA值升高，我们会建议患者做进一步检查以确定对前列腺癌的诊断。”谭伟超说，比如开展前列腺核磁共振检查进一步诊断有无结节、前列腺经会阴穿刺进行病理检查等。活检穿刺是诊断前列腺癌最准确、最可靠的方法，前列腺穿刺活检是前列腺癌诊断的金标准。

记者了解到，目前，许昌市人民医院泌尿外科开展了前列腺癌早期筛查、手术治疗、术后康复等全程管理。也就是说，前列腺癌患者不仅可以在此进行免费的PSA检查，而且可以通过该科早诊早治、精确的技术手段和术后系统化的随访，获得优质的医疗和服务。

谭伟超提醒，在日常生活中，男性特别是50岁以上的男性，要多喝水，防止前列腺炎的发生。如果出现排尿问题，要及时就医，避免病情发展。50岁以上的男性每年应进行至少一次PSA检查，如有前列腺癌家族史，则应从40岁开始每年进行PSA检查，这样才能做到早发现、早诊断、早治疗。

许昌市人民医院泌尿外科是医院的特色科室，以微创、腔镜治疗为主开展多种疾病的诊治，减轻患者的痛苦，患者创伤小、住院时间短、恢复快。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼

避开孩子吸烟就没事？“二手烟”危害竟然这么大！

每次谈到吸烟的危害，一定有人说，某某吸了一辈子烟，90岁了还不是活得好好的。类似的言论真是让人又好笑又好气。

许多人意识到“一手烟”和“二手烟”的危害，于是吸烟时会特意避开孩子和孕妇，在家烟瘾犯了就去阳台、卫生间吸烟。但是，只要你还在吸烟，另一种更可怕的污染——“二手烟”就会悄悄毒害你的家人。

“二手烟”是什么

“二手烟”是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具，甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物，是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中的尼古丁与空气中的亚硝酸反应，可形成强大的致癌物亚硝胺。

“二手烟”为什么危害更大

一是意识问题。“二手烟”能躲，“一手烟”难防。看到有人吸烟，我们能躲开，但是遭受“二手烟”的毒害往往是不自知的，很容易被忽略。

二是危害时间长。“二手烟”可以通过通风换气的方式排走，而“一手烟”沾染在物体表面，可长达数日甚至数十年，随着时间越来越长，想要彻底去除“二手烟”的话，需要经常彻底清洁被污染的物体表面。

三是对婴幼儿的危害尤其大。因为婴幼儿的体重轻，按每公斤体重计算，要比成年人呼吸更多的空气，从而

会吸入更多的污染物。而且孩子的免疫系统较脆弱，吸入这些有害物质后，可引起呼吸系统、神经系统、循环系统甚至泌尿生殖系统等各种问题。

“二手烟”是怎么伤害孩子的

当你出入一些有人吸烟的场合，身上穿的衣服，尤其是棉质衣服，会吸附空气中的烟味。当你回到家里抱起孩子，衣服上的烟味就自然被孩子吸进去了，成为“二手烟”。

婴儿在地上爬行，接触或舔到受污染的物体表面，就可能受到“二手烟”之害。

怎样避免“二手烟”危害

不要在长期生活的室内或者家里吸烟，不要在公共场所、车内吸烟。

如果有人在家里、车内吸烟，要及时通风，清洗甚至更换可能被烟雾污染过的家具、衣服、地毯、沙发罩等，把残留香烟对人的伤害降到最低。

不要让吸烟的人靠近你、你的孩子或宠物。

如果要亲近孩子，吸烟后要洗手洗脸，条件允许的话最好洗头洗澡，换身衣服。

尽量选择有“禁止吸烟”标识的餐厅或其他室内场所，减少接触烟草的机会。

特别提醒，电子烟也会产生“二手烟”“三手烟”，它也含有尼古丁，并不是无害的。

迄今为止，尚没有彻底或很好清除“二手烟”的方法。要远离伤害，最好的办法就是戒烟，远离烟草，创造100%的无烟环境，为了身边的人，为了自己的至爱，同时也为了自己。

(许昌市疾病预防控制中心 毛树存整理)



“一站式”手术为房颤治疗加上“双保险”

□本报记者 张炜华

近日，许昌市中心医院心血管内科一病区医护人员为68岁的患者罗某成功实施了房颤射频消融+左心耳封堵术。这种“一站式”治疗为房颤治疗加上了“双保险”，也让罗某和家人放心不少。

“现在我感觉很好，胸不闷了，心里可舒服了。”4月26日，罗某满面笑容地向记者讲述手术后的“心”感受，并且对着镜头向该科的医护人员伸出大拇指。

罗某有着10余年的高血压史。一个多月前，罗某开始间断胸闷、胸痛、胸部不适，后来症状加剧，快步行走后即出现胸痛及胸闷症状，伴显著心悸。随后，她到许昌市中心医院就诊，被诊断为冠心病、心房颤动。医生建议其住院治疗。

住院后，通过进一步检查，罗某被确诊为心律失常、心房颤动、冠心病，同时合并高血压、陈旧性脑梗死、慢性肾功能不全、慢性胃炎，更是出现了心衰的表现。经过评估，许昌市中心医院心血管内科一病区主任郭树领发现罗某病情严重，如果单纯使用药物保守治疗，会发展成永久性房颤，进一步增加心衰恶化和栓塞并发症的风险；如果进行射频消融治疗，术后要终身服用抗凝药，且有很大的脑出血风险；如果单纯进行左心耳封堵，还是会维持房颤心律，且心衰可能会进行性加重。

如何才能既缓解房颤症状，又降低脑卒中和出血风险呢？经过充分讨论，郭树领决定采用房颤射频消融+左

合理饮食 降低尿蛋白

□本报记者 张炜华

蛋白尿是慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病等肾脏病最为主要的临床指标之一，又是导致慢性肾脏病加重的重要因素。消除蛋白尿有多种方法，但俗话说“慢性肾病，五分治，五分养”，医院负责治疗，饮食起居还要靠自己。



那么，怎样的合理饮食才能够降低尿蛋白呢？

首先要低盐饮食。慢性肾脏病患者常见的并发症之一是钠盐滞留，其中的钠滞留根本原因在于钠过滤下降。有研究表明，适量控制盐分的摄入，可有效降低慢性肾脏病患者的尿蛋白。饮食中盐的过量摄入可导致动脉血管硬化，可以直接导致肾脏肥大和促进肾脏纤维化。限制盐摄入量，可以降低患者血压对肾脏局部的不良影响。因此，慢性肾脏病患者应低盐饮食。低盐饮食是指食盐的摄入量为每

天5至6克，同时不低于3克/天，过低的盐摄入同样不利于健康。鉴于此，日常的腊肉、培根、火腿、酱料、咸鸭蛋等就要少吃或者不吃。此外，还可以通过使用香料代替盐做调味料等方法降低日常食盐使用量。

优质蛋白质饮食。蛋白质是人体生命活动的主要承担者，我们需要每天从食物中获取一定量的蛋白质来维持正常的生命活动。对于慢性肾脏病患者来讲，过多的蛋白质摄入会导致肾脏代谢负担，加速慢性肾脏病进程；而摄入不足可导致自身蛋白质与肌肉分解，从而

造成营养不良、免疫功能降低等。因此，优质蛋白质饮食就显得非常重要。

优质蛋白质食物包括肉类、豆类、奶类和蛋类等。这些食物中所含的氨基酸种类和人体是一样或接近的，可最大限度满足人体对蛋白质的需求。低脂饮食，控制体重。慢性肾脏病患者还要低脂饮食。低脂饮食不仅可以减少脂肪代谢产物在体内的蓄积，减少肾脏的高负荷工作状态，还可以更好地控制体重。

肥胖不仅能直接导致蛋白尿的产生，还可能导致糖尿病、高血压等疾病的发生发展，间接加重蛋白尿。大部分人被诊断出肾病后不敢运动，其实越不运动越胖，越胖蛋白尿越不好控制，进而形成恶性循环。久坐不动更伤肾，通过合理的饮食和运动，可以更好地控制蛋白尿。