

从偏瘫到行走正常 这家医院康复科有“秘诀”

“谢谢，谢谢医生！”

在得知自己明天就能出院后，63岁的李先生激动地拉着医生的手不断道谢，这一幕发生在洛阳市第一人民医院康复医学科。

9月初，李先生突发急性脑梗，出现右侧肢体偏瘫，言语不清等症状，在神经内科治疗4天后便开始康复治疗。后转入康复医学科，经过医务人员二十多天的精心治疗，他的行走、交谈已基本恢复正常，可以出院继续进行门诊康复。

“我当时很害怕以后走路不利索，心情特别差。”回顾康复初期的经历，李先生感慨，“多亏医生们的心理疏导和精心治疗，不然我可能就成为家庭的负担了。”

据了解，在该院康复医学科，像李先生这样的康复案例有很多，他们是怎么做到的呢？

康复医学科主任孟磊说，“首先，患者要有尽早接受康复治疗的意识。像心脑血管疾病引起的偏瘫、失

语等症状尽早接受康复治疗，功能障碍都会得到明显改善，甚至可以完全恢复。”

其次，要到医院接受专业的康复治疗和训练。该院康复科会根据每位来诊患者的病情，给出规范、系统的治疗和训练方案，同时配合针灸等传统中医疗法，促进血液循环、改善脑功能，帮助患者肢体功能尽快恢复。

再者，除了专业医生的指导训练，康复仪器的作用也不容小觑。

比如：电动起立床能帮助偏瘫、截瘫等重症患者进行站立训练，预防各种并发症；下肢智能反馈训练系统能够模拟人的正常行走步态，帮助患者建立正确的步行模式；等速肌力车用于训练上下肢功能，促进神经、肌肉的恢复。

孟磊提醒，患者的康复训练应由专业医务人员根据康复评估制定，且不可盲目进行。

此外，康复是循序渐进的过程，千万不能心急，如果在患者患肢刚能行动时就急于进行行走、爬楼梯训练，可能会导致步态异常，影响康复效果。（宣传科）



“中风”猝不及防 早防早治很关键

近日，72岁的李先生在家听戏时突然感到头晕，很快就陷入昏迷，家人见状立即将其送往洛阳市第一人民医院。

经该院卒中中心绿色通道快速评估，CT检查确诊李先生患急性缺血性脑卒中，入院15分钟内医生就给他用上了溶栓药物，同时行头部核磁共振检查，颅内大血管堵塞，静脉溶通的几率极低，该院神经内二科副主任石进峰召集医院介入团队，快速为他实施了动脉取栓手术，最终李先生转危为安，目前正在康复中。

“李先生身体机能恢复很好，肢体活动自如，几乎没留后遗症，关键在于及时送医和治疗。”石进峰说。

据石进峰介绍，脑卒中是否能得到良好救治，关键因素就是时间。临床发现，多数病情严重，恢复不佳的患者都是对脑卒中的识别意识不强，出现一侧肢体轻微无力或偶感眼睛模糊等先兆性症状时，未能第一时间辨别，及时到医院就诊。

石进峰提醒市民，如果家人出现反常时，可借助“中风120”口诀快速识别脑

换了股骨头，56岁的她又能逛街了 医生：早发现早治疗，三类人要注意预防

家住老城区的侯女士患有股骨头坏死，她已好多年没有好好逛街、旅游了。最近，她在该院骨科做了股骨头置换手术，症状终于得到缓解。

患病20多年，她到处打听偏方

侯女士今年56岁，病程已有20多年。“早在2000年左右，就已经不舒服了。”侯女士回忆道，那时候症状不严重，忙于工作的她没有去医院检查。

直到2006年，侯女士感觉髋部疼痛难忍，才去医院做详细检查，被确诊为股骨头坏死，医生建议手术治疗。

“那时候不想做手术，就到处打听偏方。”侯女士说，“想着自己年轻，总能熬过去的，谁知道越来越严重了。”

由于一直没有接受正规治疗，侯女士的情况越来越严重了，她开始出现跛行，一走路髋部就痛，不敢走远，也很少出门了。

术后恢复良好，她后悔没早点手术

侯女士决定手术了。到医院进一步检查后，侯女士心凉了一大半。“侯女士两髋臼磨损严重，股骨头因缺血已变成椭圆形，两侧股骨头均需置换，左侧更为严重。患糖尿病多年的她，血糖高达20毫摩尔/升，不适合

五脏六腑和人的健康息息相关，在繁忙的社会环境中，五脏承受了许多本不应该承受的负担，一些不良的习惯往往在潜移默化中伤害着五脏以及我们的身体健康。为什么自己的肾脏会出现问题呢？

其实这都是有原因的。肾脏最怕的有6个行为，快来看看自己是不是总是有这些呢？

肾脏一怕：只重补肾，忽视肾脏健康

补肾是许多人崇尚的养生理念，不少人以为，补肾就是补肾脏。“这是一个误区”，中医学所指的“肾”，是一个功能学概念，包括了现代医学的生殖系统功能，内分泌功能和泌尿系统功能的综合功能。而现代医学所指的“肾”，是指实实在在的肾脏。

肾脏担负着清除体内毒素、废物及过多的水分的重任。此外，它还协助机体控制血压、调节电解质浓度、产生红细胞等。一旦肾功能受损，大多数是不可逆的。

肾脏二怕：大鱼大肉，蛋白太多

蛋白质是人体必需的营养素，重视蛋白质的摄取是应该的，但这不代表“高蛋白食物吃得越多越好”。

健康人群通过均衡饮食，就足以补充每日所需的蛋白质。但现在很多职场人士经常应酬，大鱼大肉，导致蛋白质摄入量超标。长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担，甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态。

已有肾功能损伤的人群，蛋白质的摄入更要严格控制，一定要咨询肾脏科医生，并在营养科医生的指导下制定食谱。

此外，提醒大家一句：蛋白质并不仅限于鸡蛋、牛奶，各种肉类、海鲜以及豆类都含有较高的蛋白质。当你热衷于食用高蛋白食物，又或盲目补充高蛋白营养品时，当心，别累坏了肾脏。

肾脏三怕：天天老火汤，嘌呤多多

很多洛阳人爱喝汤，牛肉汤、羊肉汤、驴肉汤、豆腐汤等等。汤类一般都加入不少肉类，且煲上好几个小时。长时间熬制，大量的嘌呤会溶解到肉汤中。经常喝嘌呤过高的老火汤，会造成尿酸在血液中堆积，尿酸含量升高，既容易导致痛风，也会损害肾脏。另一种“伤肾”的饮食习惯是大量海鲜啤酒，因海鲜中富含的一些成分在啤酒作用下，会大大提高人体血液中的尿酸含量，诱发痛风以及痛风性肾病。（肾内科 李红）

肾脏四怕：经常憋尿，喝水不足

不少人因为工作太忙常常憋尿，殊不知，憋尿过久容易导致膀胱压力升高膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，或者影响输尿管—膀胱抗反流机制导致尿液反流，容易并发肾盂肾炎、肾功能损害。

因此，即使工作再忙，也不要忘了按时如厕。

另外，工作忙起来，很多人也顾不上喝水。喝水不足，尿量自然会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加。

临床常见的肾结石和长时间喝水不足密切相关。所以，要养成多喝水的习惯，每天至少保证8大杯开水（注意：不要以饮料代替）。多喝水可以冲淡尿液，让尿液快速排出，有助预防结石。

肾脏五怕：饮食偏咸，水分不易排出

我们饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的，吃得过咸，肾脏的负担自然加重。再加上盐中的钠会令人体的水分不易排出，又进一步加重肾脏的负担，从而导致肾脏功能的减退。

同时，饮食过咸会导致血压升高，肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发肾病。建议每天摄盐量控制在6克以内。

肾脏六怕：滥用药物，毒霸肾脏

曾经有位患者因自己感觉比较胖，自行购买一些“三无”的减肥药吃。效果不佳，听别人介绍自己又网购多种不明成分的减肥类药品服用。

服药一段时间后，她出现了恶心、呕吐和尿尿等症状，被家人急送至医院。后来该患者被确诊为肾功能衰竭（尿毒症），需要终身透析治疗或换肾。

临床中每年也总有很多肾衰患者都有乱服用各种药物的病史。（肾内科 李红）

这些行为让你的肾脏瑟瑟发抖

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2021

■洛阳市第一人民医院主办 ■总编辑:王修利 苗润宏 ■副总编辑:杨萍 ■主编:艾金宝 ■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

我院举行国家级名老中医乔振纲传承工作室师带徒出师仪式

11月2日，我院举行了国家级名老中医乔振纲传承工作室第三批师带徒出师仪式，院领导、乔振纲主任及所带徒弟和传承工作室相关人员、医院部分中层干部及职工参加，院党委副书记、纪委书记杨萍主持仪式。

院长苗润宏在致辞时指出，灿烂辉煌的中华文明孕育了中医药文化，是千百年来中华民族智慧结晶文化的瑰宝。自国家启动名老中医传承工作以来，我院积极响应，迅速行动，高质量建设了乔振纲国家级名老中医传承工作室，今天我们隆重举办此次出师仪式，正是落实健康中国战略和弘扬中医药传承创新发展精神的实际行动。

副院长邢付强宣布第三批出师学员名单后，院党委书记王修利为出师的12名学员颁发证书。这12名出师学员来自全国各地，他们中有三级医院的副主任医师、社区全科医生，也有乡村医生、医学院学生等，其中年龄最大的已逾八旬。

乔振纲主任在仪式上讲：当前，全国中医迅猛发展的大好形势和日益走向全面振兴的美好前景对于每个中医工作者、尤其是自己，是巨大的鼓舞和鞭策。他衷心希望他的每个学生一定要认清自己的神圣职责和担当，和自己一起更加扎实、更加尽心尽责地做好中医的传承工作，努力为党、为祖国培养更多的优秀中医人才，



为中医事业的振兴做出更大的贡献！更加奋发有为的工作，满怀信心地迎接中医世纪的到来！

随后，来自伊川县水寨镇的乡医樊站洪作为出师学员代表，我院消化内科副主任耿高璞作为跟师学员代表进行了发言。他们分享了学习期间一些印象深刻的病例，表达了对恩师的感激之情，并表示将谨记恩师教诲，发扬师门精神，全心全意为患者服务。

12名出师学员向乔振纲主任献花、行鞠躬谢师礼，并向医院赠送了纪念品，院长苗润宏代表医院接收。

王修利书记在仪式上发表讲话时指出，为传承弘扬中医药文化，造福更多患者，我院按照习近平总书记关于切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好等指示精神，持续加大对传承

工作室的建设力度，给予政策支持，为做好名老中医学术传承，培养更多具有实践经验的中医人才，推动工作室建设更好更快发展提供了坚强保障。

王修利书记在对出师学员表示祝贺的同时，也对大家提出了期望：一是要坚持深学深悟，善于实践，持续提升中医药理论水平和诊疗能力；二是要坚持传承精华、守正创新，不断加强中医药理论方法的继承与发展；三是要坚持为民服务，勇担使命，真正做到让祖国医学精髓造福于人民群众。

王修利书记强调：目前，洛阳市市级医院中的两个国家级名老中医传承工作室都在我院，今后我院将继续以全国名老中医乔振纲传承工作室为依托，积极探索师承教育的新思路、新方法，不断推动中医药文化传承发展，为中医药事业的繁荣发展不懈努力！

相关链接：我院主任中医师乔振纲，为六代中医世家，学术造诣精深，娴熟仲景、岐黄之学，以善治各种肿瘤和疑难杂症而闻名于省内外。2012年经国家人事部、卫生部、国家中医药管理局、国务院学位管理委员会共同批准，确认为全国第五批名老中医传承指导老师。2018年经国家中医药管理局等六部委批准，成立了国家级名老中医乔振纲传承工作室。截至目前，已培养18名出师的中医药学术继承人。（宣传科）

根据市纪委监委、市卫健委党组和院党委关于围绕李亚伟、杨致远等人违纪违法案件在全市卫健医疗系统开展以案促改工作安排部署，10月27日下午，我院机关党支部召开了10月份政治学习暨以案促改专题组织生活会，支部全体党员参加，入党积极分子列席，会议由支部书记徐建军同志主持。

为进一步增强机关党员干部职工的廉洁自律意识和拒腐防变能力，高质量开好此次专题组织生活会，机关党支部高度重视，认真做好了会前学习教育、听取意见、查摆问题、谈心谈话、撰写对照检查材料、建立问题整改台账等一系列准备工作，确保深刻把握专题组织生活会内涵。

与会人员共同学习了习近平在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话、《习近平：毫不动摇坚持和加强党的全面领导》、《习近平：用好红色资源 赓续红色血脉 努力创造无愧于历史和人民的新业绩》、江凌在中国共产党洛阳市第十二次代表大会上的报告和《3年受贿135万，“停车队长”把停车管理员当“提款机”》有关学习内容。

以案促改专题组织生活开始之前，徐建军同志对组织生活会会前准备情况进行了通报，在大家共同学习市纪委、监委《关于围绕李亚伟、杨志远等人违纪违法案件在全市卫健医疗系统开展以案促改的纪检监察建议》、院党委《关于印发以案促改民主生活会方的通知》精神之后，支部党员结合典型案例逐一发言，认真对照反思、深刻查摆问题，勇于开展批评与自我批评，大家纷纷表示：一定坚决摒弃“与己无



关”的懈怠思想和认识偏差，始终保持政治上的高度警醒，紧紧筑牢拒腐防变的思想防线，树立医务工作廉洁为民的良好形象。

党委书记王修利同志在讲话时指出，要持续开展好以案促改警示教育工作，要求全体党员要加强学习，吸取教训，引以为戒。一是以案为鉴，筑牢防线。要提升政治站位，加强党性修养，深入学习习近平总书记关于全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争的重要论述，严守政治纪律和政治规矩，做到心中有敬畏，行事有约束，进一步筑牢防腐拒变的思想防线和道德防线。二是以案促改，转变作风。要把以案促改警示教育转化为提高思想、转变作风、增进工作的实际行动，强化宗旨意识，厚植为民情怀，持续做好医疗服务“十大举措”，切实办好民生实事，全心全意为人民群众提供服务更加优质的医疗健康服务。三是以案促治，务求实效。要切实履行“一岗双责”“一岗多责”责任，营造医院浓厚的风清气正干事创业环境，把从严治党、从实治院、从严作风落实到行动上、贯彻到工作中，不断推进整改工作取得实实在在的成效，为医院持续健康高质量发展提供坚强的政治保证。

最后，徐建军同志代表机关党支部做了表态发言。（机关党支部）

我院机关党支部召开二月份政治学习暨以案促改专题组织生活会