

邢台市中心医院（原邢台市第三医院）专家解读——

气温骤降，心血管疾病患者如何平安过冬

寻医问诊台 邢台市中心医院

【应诊专家】

黄玲芳，邢台市中心医院（原邢台市第三医院）心内科二病区副主任医师，从事心内科临床工作10余年，擅长冠心病、心衰、高血压等内科常见病、心脏及危重症的抢救。主持及作为主要完成人参与邢台市科技计划项目2项，其中1项获得河北省医学会科技一等奖；以第一作者发表国家科技源核心论文4篇，论著1部。现任邢台市预防医学会心脏康复专业委员会。

信都区冯先生：这两天气温骤降，严寒的天气会对人体的血管带来伤害吗？

黄玲芳医生：气温骤降，对心脑血管患者会带来影响，随着温度

的降低，发病率也会呈升高趋势。由于天气十分寒冷，这种寒冷会刺激到体内的血管收缩，所以血流的阻力就会明显增加，血压的黏稠度也会变高，使得血液的流速减缓，很容易形成小血栓，造成血管堵塞或者是诱发一些心绞痛、心肌梗死、脑梗等症状的发作。并且，寒冷也会刺激到人体激素的分泌，尤其是儿茶酚胺，引起血管痉挛、斑块破裂、血小板凝聚，从而形成血栓。随着气温的骤降，体内的血压也会突然上升，体内的小动脉很难承受这强大的压力，所以会引起血管破裂，导致脑出血等。

隆尧县宋先生：面对持续低温天气，心血管疾病患者该如何预防？

黄玲芳医生：面对持续低温和强降雪天气的来袭，首先我们需要做到：1、多穿衣服，注意保暖。既然因为气温低，所以血管出现问题，那么首要的方法就是根据温度，及时添衣。这样身体暖和之后，会减少寒冷的天气给身体带来的刺激。如果有出门的打算，一定要提前二十分钟做好准备，关掉家

里的取暖设备，让身体尽可能的适应和外面差不多的温度。2、尽量避免清晨及夜晚外出活动，可以选择中午或下午外出活动，同时建议冬季根据自己血压情况咨询医生，调整降压药物服用剂量，使血压维持在正常水平。3、多饮水。气温骤降，天气干燥，这时候就应当多喝水，可以很好的稀释体内的血液，降低黏稠度，起到辅助降低血脂的作用。同时，注意对心血管疾病危险因素的治疗，如：降压治疗、调脂治疗、治疗糖尿病、戒烟、禁酒等。要做到定期检查、低脂饮食、运动等。

清河县陈女士：当出现哪些症状时，心血管疾病患者应该注意提高警惕，及时就医？

黄玲芳医生：心血管疾病是一类疾病的总称，包括心脏疾病和血管疾病，其中比较严重的几种疾病有心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞、冠心病等。这几种疾病都是危险性极高，死亡率极高的病症，不过心血管疾病在出现前，身体会相应出现一些症状，警惕以下症

状，早发现早治疗。

1、胸部症状：心血管出现病变，身体供血出现问题，从而出现心慌气短、心跳加快、烦闷等症状。病情严重者，可引发胸部剧烈疼痛，并可能放射到肩部、背部、牙齿等部位，这种情况下通常较为严重，需要尽快救治。

2、脑部问题：心血管疾病所致的供血不足，也会出现在脑部，导致大脑缺氧，从而出现注意力不集中、烦躁、易怒、失眠、头晕、头痛等症状。病情严重者，可引发剧烈头痛、眩晕、口角歪斜、口齿不清、流口水等，需要尽快救治。

3、全身症状：全身各处受心血管影响，出现缺血缺氧症状，导致身体容易出现易疲劳、全身乏力、身体麻木、手脚冰凉等症状。病情严重的，可导致手脚麻木、站立不稳、皮肤苍白无力等症状。

以上三种表现是心血管疾病的常见表现，无论严重与否都不可忽视，应及时就医，以免延误病情。（李燕妮、王传利）

华北医疗健康集团邢台总医院专家解读—— 全麻手术对儿童智力会有多大影响

儿童患某些疾病（如腺样体、扁桃体肥大，斜视，腹股沟疝等）时，需要接受手术治疗。此时，家长必定心乱如麻，孩子这么小全麻后是不是会变傻啊？

一、小儿麻醉有几种

一般广义上说可以分为全身麻醉和局部麻醉。全身麻醉就是使用一些麻醉药物通过作用于大脑发挥作用，表现为意识消失，疼痛感觉丧失等。局部麻醉就是采用局部麻醉药阻断支配手术区域的神经，使手术的时候不会有疼痛感。一般年龄小的孩子因身体结构、器官发育不成熟，对父母、亲人依赖性很强，小儿心理活动容易受外界环境变化而变化，清醒状态下手术容易产生恐惧心理等原因，所以小儿麻醉基本是全身麻醉。

二、全麻对小儿智力的影响

首先全身麻醉药通过经口吸入和静脉输液两种方式进入体内，麻醉药几乎全部从体内排出，静脉麻醉药大概95%经肝肾代谢出体外。早期临床试验大多认为小于3岁的幼儿接受麻醉会造成神经发育的长期影响。近年大型临床试验，譬如PANDA双向性配

对队列研究、MASK试验、GAS随机对照试验、UCSF的第一阶段试验，共同揭示了3岁以前多次的而非单次麻醉与学习障碍和多动症的发生相关。婴儿接受1h内的七氟烷全身麻醉对神经发育不会造成显著的长期影响。麻醉药会让小鼠和人类识别功能中的回忆功能受到损伤，而熟悉功能不受影响。而即使是微小的回忆损伤也可能会有短期的影响并且长期性地削弱小儿的学习潜力。一言以蔽之就是单次的、短时的全身麻醉不会对小儿神经发育有长期影响；而3岁以下多次、长时间（超过3小时）全身麻醉可引起智力发育落后。

同时也有国内外专家认为孩子术后出现智力的改变，与孩子本身的病情相关，如术中严重缺氧、大出血等情况，造成对脑组织细胞缺氧损害，影响孩子的智力发育，与麻醉药物本身无明显直接关系。麻醉对发育期脑神经发育长期影响的研究仍在继续，而术前手术医生应当与麻醉医生、家长一起评估手术的风险及利弊，共同为小儿手术安全保驾护航。（董秋月）

邢台市妇幼保健院专家支招——

消化膏湿热敷法可缓解乳腺疼痛

文 明 健 康

乳腺增生、疼痛、结节是困扰很多女性朋友的一大问题，做了检查提示乳腺增生或小结节，需要定期复查。

但疼痛及不适常涉及胸部侧或肩背部，或伴有乳头疼痛和作痒，严重影响日常生活。针对这种情况，邢台市妇幼保健院妇科推出了消化膏湿热敷法，如果您有相关苦恼，就来试试吧！

消化膏湿热敷法，主要是运用“中药+透热”，将消化膏药液通过湿热敷作用于乳房，达到温经通络、活血行气、软坚散结、散热镇痛、祛瘀消肿等作用。

湿热敷疗法可以加快清除疼痛部位的代谢废物、炎性渗出物及致病物质，

加以中药湿热敷可以通过皮肤透皮吸收，相对口服药物而言，是临床治疗乳腺增生症安全性较高的治疗方式。

消化膏中含有姜炭，红花，肉桂，白芥子，麻黄，胆南星等中草药，经研磨后制成糊状，配合蜡疗包使用，一次30分钟，一天一次，十天为一个疗程。

乳腺增生的日常管理：首先平时注意调养，及时排解不良情绪，减轻压力，疏解烦恼；再者发现结节或增生，有疼痛等症状时，提高对疾病的认识，既不能过度顾虑，也不能置之不理，应保持心情舒畅，情绪稳定，增强对疾病治疗的信心，以最好的心态来接受治疗；最后要合理饮食，适当控制脂肪类食物的摄入，保持充足的睡眠，劳逸结合，作息规律；进行适当运动，提高自身的免疫力。（王花敏）

邢医一附院（邢台市第一医院）

举办头晕眩晕诊疗培训班

冬季京城，银装素裹，寒气袭人。12月16日，邢医一附院（邢台市第一医院）神经内一科主办的省级继续教育项目举行“头晕眩晕诊疗培训班”。

执行主席、该院副院长原现华致欢迎辞，向与会人员表示了衷心的感谢和诚挚的感谢，并对医院近几年发展，以及神经内一科进行了详细的介绍。期盼与会人员通过此次会议互相学习，相互交流，共同进步，并预祝大会圆满成功。

本次培训班设置了实操环节。在实操环节进行了“前庭功能检查技术实操演示”及“前庭康复技术实操演示”。此次培训班采用线上+线下相结合的办会模式，来自宁夏回

族自治区贺兰县、中卫市、湖南省益阳市、青海省海东市、河南开封市等多个县市区市的220余人参会。

此次培训班为各地医生及专家们搭建了学术交流平台，会议内容实用，理论与实践相结合。线上线下的工作人员认真听取了各位专家的讲座，积极交流，表现出了极大的学习热情，纷纷对此次讲座表示肯定。

据悉，头晕眩晕是多发病、常见病，是神经内科门诊群体中的重要组成。邢医一附院（邢台市第一医院）神经内一科关注头晕眩晕领域，加强头晕眩晕中心建设，一站式为患者解除痛苦，为邢台人民群众的健康保驾护航。（郭彦芳）

邢台市中医医院

与北京中医药大学第三附属医院签约



12月17日，邢台市中医医院与北京中医药大学第三附属医院在邢台市中医医院主院区举行合作签约仪式，双方正式结为友好合作医院。邢台市卫生健康委相关领导出席签约仪式。邢台市中医医院党委副书记、院长王庆周与北京中医药大学第三附属医院副院长兼北京市密云区中医医院党委副书记、院长刘子旺作为双方医院代表签署了合作协议。

2023年11月7日，北京市中医管理局、天津市卫生健康委和河北省中医药管理局签署了《深入推进京津冀协同发展中医药合作协议》，明确围绕中医药“人才环”“服务环”“产业环”加强协同，整合资源、突破壁垒、凝聚合力，力争利用3年时间，全面推进京津冀医药协同发展迈上新台阶，努力使京

津冀成为全国中医药传承创新发展的典范。本次签约，正是我市落实此项合作协议的重要举措。

邢台市中医医院将以签约合作为契机，认真学习北京中医药大学第三附属医院的先进管理经验，全面提升医疗技术，狠抓医院内部管理，努力提高服务质量。按照京津冀中医药协同发展项目要求，开展多学科、多领域的深度合作，实现优势互补、资源共享，积极争创国家重点专科，实现医院综合实力不断提升。大力实施“名医、名科、名院”发展战略，打好扁鹊康养牌，带动全市首批20家“京城扁鹊堂”，不断提升医疗服务水平和医院美誉度，更好满足不同层次患者的就医需求，努力把医院建设成为全市一流的现代化综合性“三甲”中医医院。（白娟）

河北省眼科医院：

开展“视觉第一 中国行动”第四期项目培训

12月8日和9日，河北省眼科医院主办的“视觉第一 中国行动”第四期项目培训举行。省眼科医院专家组一行10人，分赴高邑县医院和肃宁县人民医院开展县级医院眼病培训。两家县医院的眼科医务人员及部分乡镇卫生院医务人员参加了培训。

会上，项目组袁立飞副科长首先向参会专家介绍了本次培训会的目的，一是按照国家“视中行动”四级方案中的各专业大纲要求开展县级医院眼科服务能力培训；二是现场调研县医院眼科现状，为下一步制定精准帮扶方案奠定基础。随后，介绍了河北省“视中行动”四期项目内容及方案。即通过对县医院的精准帮扶，全面开展快速盲情调查，提升基层医疗机构眼科综合诊疗服务能力，加强基层眼科医师的培养，逐步建立规范化的培训制度，切实提高资源匮乏县域内眼科医疗服务资源的可及性，并有效建立和密切省、县、乡三级眼健康网络，推动我国眼健康事业高质量发展。

培训会学术气氛浓厚，河北省眼科医院白内障科副主任张武林、视光



学一科主任张利科、青光眼科主任程素棉、角膜病科主任马利肖、眼底外科二病区主任李云环、眼外伤科主任范怡明、门诊部主任高志英、糖尿病眼病科医生毛爱玲分别就培训大纲要求，向大家详细讲解了屈光白内障手术的操作技巧、屈光不正的诊疗概述、青光眼的诊断与治疗、角膜病及

眼表疾病、老年性黄斑变性的诊断与治疗、眼外伤概述及治疗原则、医院健康教育模式探讨、糖尿病视网膜病变的预防与控制。

会议期间，专家组对两家县医院的眼科服务能力开展了现场调研，与县医院领导共同探讨了下一步眼科精准帮扶计划。此次巡回培训会取

得圆满成功，标志着河北省已初步完成国家卫生健康委医管管理研究所部署的2023年度工作任务，下一步河北省将为县医院眼科发展制定个体化精准帮扶方案，逐步提升基层医疗机构眼科综合诊疗服务能力，推动我国眼健康事业高质量发展。（胡婉凝）

好头圈等。

2、手术开始前，麻醉医生会为您贴上心电图监护的电极片，在手臂上绑上测量血压用的袖带，这些都是为了在手术中监测您的生命体征，以便及时调整补液和用药，请不要紧张。

3、电刀是现代手术中常用的一种仪器，可用来切割组织和止血，在使用前需要贴一块负极板在肌肉丰厚的地方，一般在小腿上，就如贴心电图电极片一样，贴的时候有点凉。

4、弹力绷带是外科手术常用的物品，这和军人行军时在小腿上绑上绷带是同样的道理，目的是保护您的下肢静脉。

5、止血仪是在四肢手术中常用的仪器，是为了减少术中的出血，其形状和血压计相似，绑在肢体近端，通过充气产生一定压力来达到止血的目的。使用时您可能会有些酸胀感，但通常可以忍受，如您感到非常不适，请及时告诉医护人员。（魏志强）

患了关节炎，既要避免膝关节过度疲劳，又要进行适当的功能锻炼，以增强肌肉韧带的力量和膝关节的稳定性，防止腿部的肌肉萎缩，这不仅能缓解关节疼痛，还能延缓和减慢关节病的进程。

关节炎患者锻炼总的原则是“休息关节，锻炼肌肉”。锻炼方式要科学，活动项目要适当，活动强度要适量，游泳、散步是最好的运动方式。

关节内压力过大加重软骨的磨损，所以出现关节疼痛的人群，要避免膝、踝和髌等承重关节承重运动。可以选择游泳或躺在床上进行下肢蹬车运动，在运动过程中可减少上述关节的负重。

3、日常生活，饮食合理
在寒冷季节可适量多吃一些含蛋白质多、热量较高的食物。中老年人在膳食中注意多食含钙食物，如牛奶、豆制品、虾皮、海带、核桃、土豆等，可增加钙质摄入。另外，少吃辛辣刺激食物以及生冷、油腻之物，多吃蔬菜水果，也有利于膝关节的保护。（孙利明、永娜）

邢台市人民医院专家提醒——

患者手术期间 配合方法很重要

术前准备须知

1、手术前一日请配合医生、护士做好手术区域皮肤清洁、剃除毛发以及手术部位的标记工作。注意切勿私自标记或涂沫标记。病情允许下进行沐浴、洗头。

2、手术前一日负责您麻醉的医生会进行麻醉会诊，并签署相关文书，手术室护士也会根据病情进行术前访视，请您及您的家属（被授权人）尽量不要外出或将去向告知病房护士。

3、如您在前服用过自备药物，必须告知手术医生、麻醉医生或病房护士，以明确手术当天是否需要停药。

4、手术当日早晨请在病房护士的指导下取下首饰、眼镜、手表、活动性假牙，实在无法取下的，请告知您

的主管护士。换上清洁的病号服（因手术需要，请将衣服的纽扣扣在背后），勿穿内衣裤，勿化妆，头发长的患者请用皮筋束起，勿用金属发夹。

5、如果您的手术为接台手术，而您在病房等待手术时感到饥饿，请告知您的主管护士酌情补充能量。

6、当病房护士通知您将来手术室时，请在病房排空小便。

入手术室等待时的配合方法

1、手术室去向流程：病房→手术间→麻醉复苏室→病房。

2、基于手术安全的考虑，当您进入手术室之后，会有多个医护人员反复地询问您一些同样的问题，如姓名、手术部位、手术方式、禁食、禁饮、药物过敏史等，请您配合做好手术核对工作。

3、由于手术需要，请您在病人接待室配合医护人员做好各种术前准备，如进行动静脉穿刺置管。如果您已有静脉留置针或您静脉穿刺的部位因手术原因而需要特殊保护的，请您务必告知手术室护士。

4、出于安全的需要，您进入手术室后，请听从工作人员安排，不要随处走动。若有特殊需求，如上厕所、见家属等，请告知手术室工作人员。如您感到头晕、心慌、出冷汗等不适感，请立即告知手术室护士，以便得到相应的处理。

手术中使用特殊物品的配合方法

1、您入手术间移至手术床后，出于安全需要，手术室护士会为您进行适当的约束（在膝盖处固定一条约束带），同时也会为您盖上棉被，头下垫

6、骨关节炎多为老年人的疾病，而骨质疏松在老年人群中也最为常见，所以，骨质疏松性骨痛在一定程度上也会加重骨关节炎的症状。

如何保护关节？

1、给关节做好保暖，避免寒冷刺激
预防天冷导致的关节疼痛最有效的手段就是防寒保暖。既然关节部位最易受寒，维持关节部位的适宜温度就很重，要尽量避免关节受凉、受潮或吹冷风等。

2、锻炼讲究科学，防止运动损伤
维持术中相对暖和的温度，在关节处使用保暖措施，例如穿戴长裤、长袜、护膝及护肘等来保护关节。对于已经出现关节疼痛的患者，避开急性炎症发作阶段，通过热敷、理疗等改善关节周围血供，促进炎症细胞因子消退。

组织随年龄增长发生退化的中老年人人群而言。

1、关节周围有丰富的神经且皮下组织相对较薄，导致关节对温度变化更为敏感。相对低温会直接刺激，引起疼痛。

2、寒冷刺激会引起关节部位毛细血管收缩，影响关节周围的血液循环，造成局部供血、供氧不足产生疼痛。

3、天冷还会直接刺激滑膜，使其分泌的滑液减少，从而导致关节摩擦力增大，尤其是由休息状态突然站立或行走时，膝关节的干涩或酸胀感会更加明显。

4、另外，血流放缓后，关节的一些炎性介质和代谢产物容易淤滞

5、此外，气温低容易使人感到低落、压抑，对疼痛的敏感性也会提高，让关节部位的不适更加明显。

邢台医专第二附属医院专家解读——

寒冬时节，骨关节应这样保护

立冬过后天气越来越冷，不少中老年人常会感觉关节隐隐作痛，这或许是骨关节炎“找上了门”。什么是骨关节炎呢？冬季要如何预防骨关节炎疾病呢？今天请来邢台医专第二附属医院骨一科副主任医师孙利明来介绍一下。

什么是骨关节炎？

骨关节炎是一种非炎症性的退行性关节炎，表现为关节疼痛、僵硬，好发于50岁以上人群，女性多于男性，本病不同程度影响中老年患者的生活质量。本病可发于全身各关节，但好发于负重较大的膝关节、髋关节、脊柱及手指关节等部位，尤以膝、髋关节病变为多。严重的骨关节炎有“致残杀手”的恶名。

关节疼痛真是冻出来的吗？

寒冷和骨关节炎的发病没有直接因果关系。不过，寒冷的确会加重骨关节炎的不适症状，尤其是对器官