

省级老年医疗护理技能竞赛落幕

市人民医院派员参赛获佳绩

近日，备受关注的2025年河北省老年医疗护理技能竞赛圆满落幕。由市人民医院重症医学科医师尹世策、康复科二病区医师刘勇涛，与邢台医学院第二附属医院两位医师共同组成的邢台市代表队，在全省31支精英队伍的激烈角逐中脱颖而出，荣获医师组团体一等奖。

本次赛事由河北省总工会、河北省人力资源和社会保障厅、河北省卫生健康委员会联合主办，是全省老年医学领域首次举办的高水平专业赛事。大赛以“银龄健康、医护护航”为主题，聚焦老年医学护理难点，设置理论考核、基础实操、病例实操等环节，全面考察参赛队伍的老年医学专业素养、临床

决策与协作能力。为助力赛事取得佳绩，市卫健委牵头筹备选拔，确定参赛队伍后，专门成立由市人民医院老年医学科主任史艳、急诊科主任张延威、科教科主任任少辉等组成的集训教练组，围绕老年医学诊疗重点，对队员开展系统性强化训练，显著提升了队员的专业能力、实操

水平与团队协作能力。这份荣誉的取得，不仅是参赛队员精湛技艺的彰显，还是市人民医院深耕老年医学领域的实力见证。今后，该院将继续依托市老年医学质量监控中心平台，发挥技术辐射作用，持续提升区域老年医学服务水平，为老年人健康保驾护航。

(张丽丽)

邢台市医学会眼科超声专业委员会成立 同期举办眼科超声诊断研讨活动

近日，邢台市医学会眼科超声专业委员会成立暨眼科超声诊断研讨活动在河北省眼科医院成功举办。活动严格遵循民主选举程序，选举产生邢台市医学会眼科超声专业委员会第一届委员会和主任委员。

邢台市医学会眼科超声专业委员会的正式成立，标志着我市在眼科超声领域的学科建设与专业发展迈入新阶段。专业委员会的设立不仅搭建起一个高水平学术交流与合作平台，而且有助于整合区域医疗资源，推动诊疗规范化、技术标准，为我市眼科超声临床应用水平的提升与人才梯队建设奠定了坚实的

组织基础。选举工作结束后，学术研讨活动随即展开。首都医科大学附属北京同仁医院教授杨文利系统阐述了眼内肿瘤的超声诊断要点，中国医科大学附属第四医院教授史明宇分享了彩色多普勒超声在眼科临床的应用进展，河北省人民医院教授李丽深入讲解了甲状腺疾病的超声诊断与介入治疗策略，邢台市人民医院超声科主任翟栋材则探讨了超声在系统性疾病多器官受累中的综合评估价值，新任主任委员魏伟也围绕眼内病理膜超声诊断及鉴别诊断作了专题分享。

(赵云)

市中心医院神经外科三病区副主任医师张向辉详解——

脑出血的预防及康复要点

寻医问诊台 邢台市中心医院

【专家名片】张向辉，市中心医院神经外科三病区副主任医师，硕士研究生。擅长脑出血、脑外伤、颅内占位、动脉瘤、烟雾病、动静脉畸形及复杂脑血管病的诊治，在颅脑疾病危重症患者抢救方面积累了丰富的临床经验。参与发表神经外科相关专著4部，荣获河北省科研二等奖1项、三等奖1项，现任市中西医结合学会神经外科专业委员会、市预防医学会第一届神经外科专业委员会委员。

信都区刘女士：父亲去年得过脑出血，恢复还可以，哪些人容易发生脑出血？应该怎样预防再次发生出血呢？

张向辉：容易发生脑出血的高危人群主要包括：脑血管先天畸形（如动脉瘤、血管畸形）者；患有高血压、糖尿病、高脂血症并导致血管硬化严重者；长

期过量饮酒者；有脑出血家族史的人群。预防的关键在于“控制基础病”和“避免诱发因素”。脑出血确实有复发的风险，首要任务是将血压、血糖、血脂长期稳定控制在达标范围内，这需要规律服药和定期监测。在生活细节上，需要特别注意：1、避免血压剧烈波动。保持情绪平稳，防止大喜大悲；寒冷季节注意保暖；避免用力排便和剧烈咳嗽。2、调整生活方式。戒烟限酒，避免熬夜和过度疲劳，低盐饮食。3、谨慎用药。若因其他疾病需使用抗凝或抗血小板药物（如阿司匹林、华法林等），必须在神经专科医生全面评估后慎重使用。对于已发现颅内血管畸形或动脉瘤等病变的患者，则应及时通过手术或介入治疗处理病灶，防止发生出血。

威县赵女士：听说现在治疗脑出血有人工智能(AI)和机器人帮忙，是这样的吗？能做到“精准”治疗吗？

张向辉：脑出血在传统的治疗决策上，很大程度依赖医生的经验。而现在，AI与机器人技术

已经成为了医生的“超级智能助手”，让判断更科学、治疗更个体化。主要体现在两方面：第一，风险预测更前瞻。对于常见的“中小量”脑出血，传统上可能倾向于保守观察。但AI能充当“超级侦察兵”，它能从CT血管成像中，快速、精准地识别出一个叫“点征”的细节。这个“点征”提示责任血管可能还在活动性渗漏，是血肿会继续扩大的强烈预警信号。AI的识别比人眼更敏锐稳定，能帮助医生在极早期就将患者区分为“稳定型”和“潜在恶化型”，能够抢占治疗先机。第二，手术规划与操作更精准。如果需要手术，医生可以通过多模态影像融合技术，构建患者专属的“三维数字脑”，清晰显示血肿与所有重要神经、血管的关系。手术机器人导航系统则像“手术GPS”和“稳定器”，能引导医生沿着AI规划的最优安全路径，以毫米级精度进行操作，最大程度避开关键神经功能区，实现“清除血肿”与“保护功能”的最佳平衡。脑出血治疗新技术的应用，

标志着治疗从“经验化”迈入了“个体化、可视化、智能化”的新阶段。

平乡县孙先生：脑出血患者出院后，康复过程要注意什么？如果出现头痛加重或者走路不稳的新问题，该怎么办呢？

张向辉：脑出血患者出院后的系统康复至关重要，直接关系到神经功能恢复的程度。患者发病后的3至6个月是康复的“黄金期”，应尽早专业康复师指导下进行系统的肢体功能训练、语言训练等，持之以恒地锻炼比药物重要。此外，要高度警惕一种叫“脑积水”的并发症，它是脑出血后可能出现的后遗症，由于脑脊液循环吸收障碍导致。典型表现就是进行性加重的头痛、行走不稳、反应变慢、小便失禁等。如果出现这些情况，应及时复查头颅CT，以明确诊断，目前最有效、常规的治疗方法是“脑室-腹腔分流术”，通过一根皮下导管将脑中积聚的多余液体引流到腹腔吸收，从而缓解症状，改善生活质量。

(李燕乾、王传利)

邢台医学院第二附属医院(市肿瘤医院)东院区专家科普——

慢性萎缩性胃炎的日常养护

慢性萎缩性胃炎是一种以胃黏膜上皮和腺体萎缩、数目减少，胃黏膜变薄，或伴肠上皮化生、不典型增生为特征的慢性消化系统疾病，常与幽门螺杆菌感染、自身免疫、不良生活习惯等因素相关。它进展缓慢，早期症状多不典型，部分患者仅表现为上腹部隐痛、腹胀、暖气、食欲减退等，严重时可能出现贫血、消瘦等全身症状，且存在一定的癌变风险，因此需重视规范治疗与长期护理。

一、日常护理核心要点

1.饮食护理：温和养胃是关键
饮食需遵循规律、清淡、易消化的原则，定时定量进餐，避免暴饮暴食。主食可选择小米粥、软面条、蒸山药等温和食材，减轻胃黏膜负担；蛋白质选择优质易消化的瘦肉泥、鸡蛋羹、豆腐等；多吃新

鲜蔬菜，如南瓜、胡萝卜、西兰花等，补充维生素与膳食纤维。同时要严格规避损伤胃黏膜的食物：禁食辛辣刺激、过酸、过烫、油炸、腌制的食物，比如辣椒、醋、火锅、咸菜、腊肉等；戒烟戒酒，少喝浓茶、咖啡和碳酸饮料，这些都会刺激胃酸分泌，加重胃黏膜损伤。

2.用药护理：遵医嘱规范服药
若存在幽门螺杆菌感染，须严格按照医嘱完成四联疗法疗程，切勿自行停药或减药，服药期间留意有无恶心、腹泻等不良反应，及时与医生沟通。

服用胃黏膜保护剂、促胃动力药等药物时，要掌握正确的服用时间，比如胃黏膜保护剂宜在餐前半小时服用，促胃动力药需在饭前15—30分钟服用，以保证药效。

3.症状观察：警惕异常信号

日常留意自身症状变化，若出现上腹部疼痛加重、黑便、呕血、体重短期内明显下降等情况，需立即就医，排查病情进展或恶变的可能性。

伴有贫血的患者，要注意观察面色、口唇、指甲的色泽，遵医嘱补充铁剂或维生素B12，定期复查血常规。

二、生活与心理注意事项

1.规律作息，劳逸结合
保证充足睡眠，避免熬夜，过度劳累会降低机体免疫力，不利于胃黏膜修复。适当进行温和的运动，如散步、太极拳等，促进胃肠蠕动，但要避免饭后立即剧烈运动。

2.调节情绪，避免焦虑
精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪会影响胃肠蠕动和胃酸分泌，加重病情。可以通过听音乐、与家人朋友交流、培养兴趣爱好等方式

缓解压力，保持积极乐观的心态。

3.定期复查，防患未然
慢性萎缩性胃炎患者需定期做胃镜复查，复查频率需由医生根据病情(如萎缩程度、有无肠化生或不典型增生)确定，一般轻度萎缩患者可1—2年复查一次，中重度萎缩或伴肠化生、不典型增生者需缩短复查间隔。
复查时可同步检测幽门螺杆菌，确保感染彻底根除。

三、特别提醒

慢性萎缩性胃炎并非绝症，只要做到早发现、早治疗、长期坚持科学护理，就能有效延缓病情进展，降低癌变风险。切勿轻信“偏方”或盲目服用保健品，一切治疗与护理方案均需专业医生指导下进行。

(张琳琳)

市妇幼保健院：

中医支招 缓解失眠

文明健康

失眠已成为困扰不少人的“睡眠难题”，入睡难、多梦、早醒等问题不仅影响精神状态，还可能累及健康。市妇幼保健院中医专家针对不同类型失眠，分享辨证调理方案，帮您找回安稳睡眠。

一、入睡困难：心脾两虚

心主神明，神不入舍，则不得眠。心如果得不到充足的供养，心血不足就会出现心慌、气短、睡不着觉。脾主运化，人若是脾虚，脾的运化功能失常，输送养分的能力就变差，心就很可能得不到充足的养分供给，而造成工作效率降低，依旧会出现“神不入舍，则不得眠”。

(一) 归脾汤
适用于辗转反侧、难以入睡的失眠问题。

材料：白术、人参、黄芪、当归、甘草、茯苓、志远、酸枣仁、木香、龙眼肉、生姜、大枣。方法：此方剂中每一味药都有着不可替代的作用，剂量因人而异有微妙的不同，建议根据医生医嘱服用或选用中成药归脾丸。

如果不想喝汤药，又不想吃中成药，可以尝试一款代茶饮——桂圆合欢饮，这款代茶饮又好喝又能安神。

(二) 桂圆合欢饮
材料简单，味道甘甜，尤其适合工作繁忙、睡眠质量差的都市女性日常调养。

材料：桂圆30克、合欢皮10克、柏子仁15克。
方法：将上述食材洗净煲汤煮

上10分钟，睡前半小时饮用有助于睡眠。

二、睡觉多梦

肝血不足“肝藏血，血舍魂”，肝是藏血的，而魂以血为舍，因此可以认为魂归于肝，如果肝血不足，人就会出现魂不守舍、多梦。

酸枣仁汤材料：酸枣仁30克、甘草5克、知母10克、茯苓10克、川芎10克。(其中，酸枣仁是酸枣仁汤的主药，但是分生、熟两用：炒熟的酸枣仁可以收敛津液，用于治疗虚烦不得眠；生的酸枣仁可以导虚热，用于治疗胆热所致的嗜睡、倦怠、多卧)如果您想治疗失眠多梦，记得要买熟酸枣仁。

三、醒得早

心肾不交中医认为醒得早这类

失眠和肾有关，肾的阴液不足导致心肾不交让人醒得早。心属火，肾主水，心属阳，肾属阴，肾水要不断地向上滋养、接济心火，使心火不要太旺，心火要不断地下潜照顾肾水，使肾水不太寒，两者之间互相交流，心肾相交就能够睡得很好。如果心肾不交，肾水就不够上济心火，人就会醒得早。

天王补心丹材料：玄参、丹参、人参、麦冬、五味子、茯苓、当归、远志、酸枣仁、桔梗、天冬、柏子仁、生地黄。

方法：天王补心丹可补肾阴、降心火，一共13味中药，剂量因人而异有微妙的不同，建议根据医生医嘱服用，或选用中成药天王补心丹。

如果您也存在以上几种情况的失眠，可以在中医辨证的情况下，试试以上方法。

(侯鉴洋)

声明

桥东区兴力达塑料制品门市不慎将公章、财务专用章和负责人：魏静手章及在中国建设银行邢台住房城建支行办理的开户许可证丢失，核准号：J1310002683001，声明作废。

声明

桥东区洁利塑料制品经营部不慎将公章、财务专用章和负责人：魏静手章及在中国建设银行邢台住房城建支行办理的开户许可证丢失，核准号：J1310004407701，声明作废。

通告

河北长河湾房地产开发有限公司于2026年1月21日已取得《邢台市商品房预售许可证》，预售项目名称：中召马棚户区改造项目(红树·长河湾)19号楼。预售房屋坐落：邢台市信都区文苑路以西、茶棚沟以北。预售证为邢房预售证第信2026004号。现该项目已设立了商品房预售资金监管账户，预售款已纳入邢台市住房和城乡建设局监管。同时郑重提醒广大购房人，在购买预售商品房时注意按照商品房买卖合同约定的缴款方式及期限，将定金、首付款、保证金、一次性全部付清的房款、分期付款和按揭贷款等商品房预售资金直接存入监管账户并留存缴费凭证，防范商品房交易风险，保障购房人的合法权益。现将开户银行、监管账户及账号公告如下：
预售款监管账户名称：河北长河湾房地产开发有限公司预售资金专用账户
资金监管开户银行：中国银行股份有限公司邢台市开发区支行
预售款监管账号：101412969823
监督咨询电话：0319-2210001
河北长河湾房地产开发有限公司
2026年1月21日