

这些「生活常识」科学吗？

本报记者 冯金灿 通讯员 史尧

在日常生活中，我们经常听到这些说法：妈妈生病了就不要给孩子喂奶了，否则会通过乳汁把病毒传染给孩子；夏天防晒，怎么防都不过分；隆鼻可以使用肋骨的肋骨，实现“你中有我，我中有你”……

这些说法被人们当成了“生活常识”，广泛流传。然而，这些所谓的“生活常识”科学吗？

夏天怎么防晒都不过分吗？

每年夏天都是各式各样的防晒衣、遮阳伞、遮阳帽、防晒面罩、墨镜等争奇斗艳的时候，就连以前被年轻女性嫌弃的“养蜂人套装”也开始备受大家青睐。

到底应该怎么防晒呢？河南省人民医院皮肤美容中心主任、皮肤科副主任李雪莉说，防晒虽然重要，但应当采取科学适当的手段。人体所需的维生素D，90%都需要通过晒太阳获得。维生素D能促进钙的吸收，若长年过度防晒，会影响维生素D的补充，进而不利于钙的吸收，导致骨质疏松。

李雪莉说，出门首选软防晒，可以适当涂点防晒霜，但不要过量，因为过量使用容易堵塞皮肤毛孔，影响皮肤健康。同时，使用防晒霜并不是防晒指数越高防晒效果越好。高倍数防晒产品太过油腻，容易堵塞毛孔，导致粉刺、痘痘。同时，一般的防晒霜防晒时间只有两小时左右，所以要重复涂抹才能达到防晒目的。特别是出汗较多、游泳后要及时补涂。

李雪莉提醒，防晒不一定要每天涂防晒霜，在紫外线指数很低的时候通过遮阳伞和帽子也可以达到不错的防晒效果。

妈妈感冒时能继续母乳喂养吗？

近日，在河南省人民医院产科，一名“宝妈”患了感冒，害怕病毒通过乳汁传染给宝宝，就不敢母乳喂养了。对此，该院产科主任王海英说，妈妈虽然感冒，但如果没有出现发热或严重不适，完全可以继续母乳喂养，而且母乳自行产生的抗体还有利于宝宝对抗疾病。

其实，宝宝在出生后的6个月内，体内保留着从母体获取的免疫力，只要妈妈没有在哺乳期服用禁用药物，绝大多数时候都是可以放心母乳喂养的。但需要注意的是，在进行母乳喂养的时候，要注意防止妈妈呼出的病菌，通过空气进入婴儿体内。

王海英特别提醒，妈妈如果感冒伴有高热，请暂时不要母乳喂养，建议去医院查明发热原因，如实告知医生自己处于哺乳期，以便医生选择合适的药物进行对症治疗。

有人认为，尽快断奶、加强锻炼有助于女性恢复体型。王海英说，其实，母乳喂养更有利于妈妈分娩后身体和子宫的恢复。生产乳汁其实是一个活跃的代谢过程。研究发现，一直坚持母乳喂养的妈妈相比，同样条件下不进行母乳喂养的妈妈减掉的体重更少，并且更难保持。

用对象骨隆鼻靠谱吗？

这几天，河南省人民医院整形外科主任医师康深松坐诊时遇到前来咨询的情侣，女方要求取男朋友的肋骨骨为自己隆鼻；两人同上手术台，共同承受手术之痛，加深彼此的爱。

对此，康深松说，这在技术层面上是可以的，但不符合伦理规范。亲人之间的活体肾移植、肝移植等属于患者在面临危及生命的情况下做出的挽救生命的选择，是符合医学伦理规范的。而普通人为了变美用别人的肋骨骨整形，不符合伦理规范，正规医疗机构不会这样做。

康深松说，有些特殊人群，由于身体原因不适合取自身软骨，可以用特殊处理的商品化异体软骨做鼻尖的鼻支架，但不可以用异体肋骨骨做整鼻整形，因为异体肋骨骨会吸收。为了手术成功率和手术效果，康深松建议大家用自体肋骨骨或者自体耳软骨+假体等方式进行手术。



河科大一附院积极打造5G智慧医院

本报讯（记者刘永胜 通讯员谢雅敏 肖利珍）“大家好，我是消毒卫士乐乐，我正在工作，麻烦大家给我让让路，谢谢您！”6月13日早上，在河南科技大学第一附属医院（河科大一附院）开元院区门诊楼一楼大厅，一台带着长长的“鼻子”的机器人边循环播放提示语音，边从“长鼻子”中喷出雾状消毒剂。

“这里面装的消毒剂无色无味，对人体无害！”河科大一附院开元院区后勤服务部副部长赵全安说。一台消毒机器人一次可以装载10公斤消毒液，实现5000平方米大小空间的空气消毒，还可以提前设定好程序，实现定时定点消杀、重点区域消杀，还能实现自己乘坐电梯上楼，到医院多个区域进行消杀。导诊机器人和消杀机器人电量不足时，会自动充电。

河科大一附院副院长牛牧青说，导诊机器人和消杀机器人的投用，是该院做5G智慧医院项目的一部分。截至目前，该院5G专网已经建成投用，还将引进5G+人脸识别、一卡通三合一、大设备管理等，充分利用5G技术，从智慧医疗、智慧管理、智慧服务3个方面引进智慧病房系统、移动查房系统、院内定位导航系统、智慧物流配送系统等。智慧病房系统的智能床垫，患者躺上去，呼吸、心跳、睡眠等各种数据就能实时上传，医生护士通过终端设备随时掌握。患者输液需要换药时，护士的智能手环，就会自动震动提醒。

目前，河科大一附院正在申报国家工信部全国首批5G智慧医院建设试点单位，建成后将是洛阳首家5G+智慧医院。

4岁女童的脚趾保卫战

本报记者 丁玲 通讯员 武豪

“妈妈，我的脚指头还能好起来吗？”6月16日，河南省儿童医院骨科病房内，准备出院的4岁女童妞妞（化名）问妈妈。

“乖孩子，我们回家后慢慢康复，会好起来的。”妈妈安慰妞妞。

近日，妞妞像平时一样坐在妈妈的电动车后座回家。走到半路，妞妞的左脚卷进了快速转动的车轮中，左脚脚背皮肉绽裂，血流不止。由于穿的是凉鞋，毫无保护的脚指头遭受严重创伤。

妈妈连忙将妞妞送到河南省儿童医院急诊科。随后，妞妞被立即转往骨科，接受紧急手术。

术前，医生为妞妞左脚拍了X线片，发现其伤情比想象中还要严重。

人的脚指共有2节趾骨，妞妞左脚脚指远端的趾骨已经严重缺损，拇指的关节也已经损坏。从伤口看，拇指的指甲已经完全脱落，近端的趾

骨在伤口中暴露，清晰可见。

对于这种开放性伤口，首要任务就是防止感染。在手术台上，该院骨科医师季泽娟小心地进行清创，然后置入负压引流器。这样既可以维持创面的清洁环境，又可以刺激组织生长愈合。

术后，感染风险已经消除，可是脚趾的组织已经大量缺损，又失去了骨头的支撑，指头恐怕很难保住了。得知这一情况，妞妞家长难过不已，向医生央求：“能不能把孩子的脚指头保住？”

仔细研究了妞妞的病情后，季泽娟决定为其做皮瓣修复术。

季泽娟在妞妞左脚脚指到脚背处选取一块皮瓣，然后转移覆盖创面。术后，皮瓣长势良好。6月16日，经过医生评估，妞妞恢复很好，可以出院回家休养了。

急救故事

游客跌落悬崖 直升机紧急救援

本报记者 冯金灿

“患者生命体征平稳。你看河滩上有红色衣服，就在这个地方降落。”6月19日下午，河南省人民医院智慧96195综合服务平台和航空医疗急救中心接到求助电话，景区内有一名游客不慎从50米高的悬崖跌落，情况危急，亟须航空转运。

10分钟后，省人民医院急诊科主治医师王鹏和护士关闯带着急救物品，迅速乘坐河南省人民医院急救救援直升机前往事发地点。

16时24分，直升机以最快速度到达景区上空。但是山中地势崎岖、气候复杂，茂密的植被遮挡了飞行视野，直升机只能在崇山峻岭之间盘旋，一边搜寻伤者，一边寻找降落点。

正当大家心急如焚时，景区医生给王鹏发来信息：患者生命体征平稳。你看河滩上有红色衣服，就在这个地方降落。

醒目的指引给了直升机方向。终于，在一处裸露的石滩上，王鹏看到一

群人守护着伤者，向天空招手。

直升机成功降落！医务人员立刻施救。只见伤者的衣服多处被刮烂，皮肤大面积擦伤，遍身血渍，面容痛苦。王鹏和关闯与景区医生再次检查伤者生命体征和伤情，并为他及时处伤口，固定颈托、头部固定器和脊柱板。

16时38分，载着伤者和医务人员的转运直升机从景区返航。一路上，王鹏和关闯时刻关注心电图监护仪的指数，

检查患者静脉通路。

17时7分，直升机平稳降落至河南省人民医院停机坪。该院骨科二病区主治医师蔡腾等早已在此做好接诊准备。大家奔跑至机舱门口，将患者抬到平板车上，迅速转运至急诊抢救间。

目前，伤者生命体征稳定，正在接受进一步治疗。

据介绍，这是省人民医院航空医疗转运的第38名患者，也是第一次在情况复杂的山区实施急救。

省胸科医院成功实施经导管“瓣中瓣”置换术

本报讯（记者冯金灿 通讯员李红 徐紫滢 黄琼）6月18日，河南省胸科医院院长袁义强及该院副院长朱汝军联合国外专家成功为71岁的患者刘女士实施经导管二尖瓣“瓣中瓣”置换术。

10年前，刘女士在劳累、情绪激动等情况下会出现胸闷、胸痛、心慌等不适症状，在当地医院实施二尖瓣生物瓣膜置换术后症状缓解。6个月前，刘女士胸闷、胸痛等症状再次发作并加重，伴气短及上腹部不适，在当地医院治疗后症状有所好转，但病情仍不断反复。后来，刘女士慕名来

到河南省胸科医院，入住心血管内科七病区。

经检查发现，刘女士患有风湿性心脏病、二尖瓣生物瓣膜衰败并重度关闭不全等。刘女士的不适症状就是二尖瓣生物瓣膜衰败导致的。

袁义强说：“人工生物瓣膜衰败一直以来都是心脏学科的技术难题。刘女士就遭遇了这个问题，必须尽快手术，否则会导致严重的心力衰竭。”

因刘女士高龄、体弱，如果做开胸手术则需要拆除原来的生物瓣膜，再换上新的瓣膜，操作复杂，还要克服粘连粘连等问题，出血多，耗时长，手术

风险极高，但仍依靠药物保守治疗，又无法挽救患者的生命。该院多学科专家讨论后一致认为，运用二尖瓣生物瓣膜置换术最为合适。

一切准备就绪后，经导管二尖瓣“瓣中瓣”置换术顺利实施。省胸科医院专家从患者股静脉入路，将一个支架瓣膜输送到生物瓣膜口位置，然后释放，几乎在一瞬间就完成了“换瓣”。

术前，袁义强带领该院心内科专家团队积极和国外相关专家多次线上讨论患者适应证和手术步骤。术中，国外专家随时与手术台上的专家连线

沟通。

袁义强说，目前，临床使用的人工瓣膜有生物瓣膜和机械瓣膜两种。生物瓣膜具有良好的血流动力学特性，血栓发生率，不必终身抗凝，但生物瓣膜的使用寿命在10年~15年，多数患者需要二次手术。2000年以后，生物瓣膜置换手术开始增多，按此推算，将逐渐达到“二次换瓣”的高峰期，而这类患者年龄通常在75岁以上，给医生带来了新的挑战。这个手术成功的意义在于，“瓣中瓣”置换手术为年老体弱、高危的生物瓣膜衰败患者提供了新的治疗选择。



近日，驻马店市中心医院主任医师丁水印等一行人来到驻马店市第十中学，开展急救知识公益讲座。丁水印讲解了胸外心脏按压、气道开放和人工通气等心肺复苏操作要点，以及AED（自动体外除颤器）的使用等。最后，他演示了心肺复苏急救方法、溺水急救方法、手把手教学，让师生学会自救和互救。（王霞/摄）

“院士可约 专家常驻”在这里成常态

本报讯（记者丁玲 杨须 通讯员姜伟）授课、会诊、查房、座谈……6月19日下午，中国工程院郑树森院士、李兰娟院士齐聚郑州，为中原患者带来优质诊疗服务。

在第28期中原科普讲坛上，李兰娟以《平衡肠道微生态、护佑人体健康》为题，通过“肠道微生态结构与功能”“肠道微生态与相关疾病”“微生态制剂及粪菌移植治疗进展”“肠道微生态与新发传染病”等方面，为全市医务工作者送上肠道微生物与人体健康等前沿医学知识。

与此同时，在郑州市第三人民医

院（郑州市三院），郑树森团队为已预约的10余名肝病患者进行疑难病例会诊，听取患者目前的治疗方案及治疗中遇到的问题，逐一优化治疗方案。得到院士的诊治，患者及家属纷纷表示对战胜疾病更加充满了信心，更对郑州市三院与树兰医疗集团这些年为广大患者搭建的“院士直通车”健康服务连连称赞。

李兰娟授课结束后，便马不停蹄赶往郑州市三院同步举办的“肝病沙龙”学术交流会。她与省内近20家医疗机构的肝病及感染科专家、青年骨干医生进行了学术交流。

李兰娟说，希望通过与郑州市三院的深度合作，联合郑州及其他地市级医院，建立疑难及重症肝病等肝胆疾病诊疗网络，及时将院士团队研究成果转化，为河南省内肝病诊治提供更多服务。

自2018年，郑州市三院与树兰医疗集团开展深度合作以来，“找院士，到三院”的健康福利已经深入中原百姓心中。近3年来，每周三下午院士远程会诊，院士专家团队定期查房、会诊、手术、疑难病例救治，已初步形成了“院士有约、专家常驻”诊疗服务模式，得到患者的认可。

（上接第一版）

1967年，赵高贤走上工作岗位时，原河南医科大学第一附属医院刚刚成立泌尿科，当时的治疗方式有肾脏肿瘤切除、肾脏、膀胱部分切除，患者若得了肾上腺疾病，则无法手术。为了攻克泌尿科疑难杂症，为患者解除疾苦，医院派他到湖南医学院泌尿外科进修。回到医院后，赵高贤把学到的技术应用于临床，并和他的学生翻阅大量国内外医学文献资料，专著、内容涉及多学科，结合泌尿外科以及中医、中药理论，写下读书笔记100多万字，积累了丰富的临床知识，为科研工作打下坚实的基础。

他将理论研究结合临床实践，在国内率先采用同种异体肾上腺移植，成功治疗阿狄森病；发明“自动定向多尿道内痕切除术”等获得国家实用新型专利，还创新了肾上腺皮下移位、四阶梯内固定阴茎延长术等一些新的手术方法。

在诊疗上，不论患者高低贵贱，他都一视同仁。对一些特困患者，除详细

交代服药方法及注意事项外，赵高贤还伸出援助之手，慷慨解囊。今年4月，信阳有位患者在泌尿外科住院，家里非常困难。赵高贤得知后，送给患者1000元钱，并附上了一封信：“我们都是你的坚强后盾，希望你勇敢地面对病魔，树立信心，有困难可以来找我。”

这不是他第一次为患者送红包，在成为党员的50多年里，赵高贤的学生已经数不清他曾为多少贫困患者慷慨解囊。很多康复的患者怀着感激之情想向他表示一下心意，都被他婉言谢绝。

“当医生的如果让红包遮住眼睛，心灵之窗就会蒙尘，还能把手术做好吗？医生收红包是加重病人负担，是在病人危难时压榨病人的骨髓，无异于落井下石，败坏社会风气，是医生的耻辱。”他常常这样告诫学生。

1994~1996年，赵高贤担任原河南医科大学第一附属医院业务副院长、院党委书记。任职期间，他严格要求自己，一心为公，时刻为患者着想，不贪不占一分钱，并敢于同不良倾向做斗争。

中西医结合特色疗法治疗癌肿

今年5月，习近平总书记在南洋考察调研时指出，中医药包含着中华民族几千年的健康滋养理念及其实践经验，是中华民族的伟大创造和中国古代科学的瑰宝。要做好守正创新、传承发展工作，积极推进中医药科研和创新，注重用现代科学解读中医药学原理，推动传统中医药与现代科学相结合、相促进，推进中西医相互补充、协调发展，为人民提供更加优质的健康服务。

6月17日9时，郑州大学第一附属医院泌尿外科三病区医师正在为重症感染患者线上开具中医方剂。除了重症感染患者，术后肠道功能紊乱、男科疾病等患者的中医治疗，该病区也正在加紧制定处方。

根据患者的症状，制定中医处方，直接给患者快速的中药支撑……作为郑州大学第一附属医院的试点，该病区已实行两个多月，处方的制定者是赵高贤。

从上世纪80年代起，赵高贤就开始探索采用中药来提高患者的免疫能

力和抗感染能力，使中药与西医手术紧密配合，相得益彰。他根据中药冬凌草有抗癌作用的科研成果，自行研制了肿瘤腔内热疗仪，极大方便了患者就医。患者做膀胱全切和部分切除前先行热疗，可以减少因手术刺激而造成的癌细胞转移及创面种植的机会。

时至今日，郑州大学第一附属医院泌尿外科符合条件患者做手术前还采用此疗法。

“中医和西医并不互相排斥，更不是水火不容。恰恰相反，中西医可以优势互补、水乳交融，用两条腿走路总比一条腿走路稳、快，用中西医结合的方法比单一用一种方法要好得多。”郑州大学第一附属医院泌尿外科三病区主任王庆伟继承了赵高贤的理念，在病区积极推广中西医结合疗法。

焦作全面推行居民电子健康卡

本报讯 从6月起，焦作市全面推行居民电子健康卡，替代医疗机构就诊卡，推动跨机构、跨区域健康服务“一卡通”，让群众就医更加便捷。到今年年底，焦作市将实现居民电子健康卡在全市公立医疗机构的应用，焦作将逐步取消实体就诊卡。

焦作市依托全民健康信息平台，建立电子健康卡管理平台，支撑全市电子健康卡管理与应用。各级各类医疗卫生机构公众号及服务号依托市级电子健康卡开放平台，提供实名认证办理电子健康卡、一键授权领卡等线上应用服务。市民在医疗机构挂号、缴费、就诊时只需出示电子健康卡即可，无须携带各个医院的就诊卡，跨机构就医更加方便。

值得关注的是，市民在申领电子健康卡后，每次看病形成的就诊数据、影像材料都能累积下来，形成电子健康档案，供市民实时了解和掌握个人及家庭成员的健康情况。医生也能够通过授权的电子健康档案，对患者过去做的检查及治疗、拍片的片子等既往病史进行了解，更好地为患者进行诊疗。

据介绍，随着居民电子健康卡的全面普及应用，焦作市将积极开展电子健康卡便民惠民服务，支持使用电子健康卡提供预约挂号、先诊疗后付费、在线医保结算、移动支付等便捷就医服务。推动医联体、医共体通过电子健康卡实现基层首诊、远程会诊、双向转诊“一卡通”，有效促进区域诊疗信息共享，为居民提供连续医疗服务。

焦作市在全省率先开展电子健康卡试点项目，今年4月底在焦作市人民医院、第二人民医院、马村区人民医院开展电子健康卡试点建设，极大地方便了患者就医。在试点的基础上，焦作市卫生健康委按下居民电子健康卡应用“快进键”，从6月起，按照“标准统一、安全可靠、互联互通、全市通行”的原则，全面推行居民电子健康卡。

（王正勤 侯林峰 王金喜）