

世界心脏日 关注心脏健康

心肺复苏会导致肋骨骨折吗？

本报记者 史尧

心肺复苏是抢救心脏骤停的重要技术，需要施救者用两只手对患者进行胸外心脏按压。有媒体报道称，一个热心人在路边为心跳骤停患者进行心肺复苏时，导致患者肋骨骨折。心肺复苏真的会导致肋骨骨折吗？对此，记者采访了华中阜外医院急诊科主任郑晓辉。

据郑晓辉介绍，最新版《心肺复苏指南》对胸外心脏按压进行了明确规范：按压部位需在胸部正中，即两侧乳头连线

正中，胸骨中下三分之一处，按压频率为每分钟100~120次，按压深度为5厘米~6厘米。

“对于专业急救人员来说，按照《心肺复苏指南》的标准进行规范操作，一般是不会导致患者肋骨骨折的。但是心肺复苏导致肋骨骨折的情况确实发生过。”郑晓辉说。

“心肺复苏导致肋骨骨折的情况主要分为3种。一是非科学的按压，如按压部位不准确，按压力度过大；二是患者高龄或者患有骨质疏松症等

疾病；三是长时间的胸外心脏按压，也可能导致患者肋骨骨折。”郑晓辉说，如果遇到一位高龄患者，或者是比较严重的骨质疏松症患者，即便是专业急救人员严格按照指南进行操作，也有可能造成患者肋骨骨折。



通常来讲，实施心肺复苏术的“白金时间”是1分钟内，“黄金时间”不超过4分钟，“白银时间”为4分钟~8分钟，“白金时间”为8分钟~10分钟。郑晓辉说，在临床抢救过程中，心跳骤停超过5分钟抢救成功的概率非常小，但是对于一些非器质性病变的患者，如溺水、触电等患者，一般要求抢救30分钟，还有一些心肌梗死患者也要尽量延长实施心肺复苏的时间。

“超过15分钟的心肺复苏就属于长时间的抢救，患者出现肋骨骨折的概率会更高。”郑晓辉说，他也遇到过为了抢救急性心肌梗死患者，最后导致患者肋骨骨折的事情。“但是患者被我们救回来了，用一根肋

放支架后要终生做好心脏康复

本报记者 史尧

许多接受过心脏支架植入手术的患者，生活质量严重下降，甚至有的患者再次出现血管堵塞。出现这种情况正常吗？接受过心脏支架植入手术的患者还能拥有高质量的生活吗？针对这些问题，记者采访了华中阜外医院心脏康复科病区副主任、主管康复治疗师林松。“心脏支架植入不是一劳永逸的，需要终生做好心脏康复。”林松说。

患者总是单纯地认为，自己做手术下支架了，心脏不难受的问题就解决了，回家按照医嘱吃药就行了。但是，这些还远远不够！”林松说，放支架、吃药等都只能暂时缓解症状，暂时处理血管狭窄的问题，并没有从根本上解决问题。要防止疾病再加重、复发，一定要从根上预防。

那么，是什么原因导致的血管狭窄呢？林松说，导致心脏疾病的危险因素分别是高血压、吸烟和二手烟、高脂血症、糖尿病、肥胖、活动耐力下降、饮食和营养、熬夜和睡眠、心理和压力、大气污染以及遗传等。如果不能将这些因素控制好，只靠吃药、做手术，问题是得不到有效解决的。

再次出现狭窄，甚至有的患者就在原位再次狭窄。“之所以发生这种情况，与患者没有进行心脏康复有直接关系。”林松说。

心脏康复有五大处方

如何才能科学进行心脏康复，管控心血管疾病的危险因素？我国著名心血管专家胡大一总结了心脏康复的五大处方，即药物处方、运动处方、心理处方、戒烟处方和营养处方。

林松说，按照医嘱吃药绝对不能少，这是基础，通常患者都能遵从；要进行生活方式的调整，戒烟戒酒，避免作息不规律、暴饮暴食等问题；要关注心理健康，有的人手术后会出现焦虑、抑郁，不敢爬山、不敢运动，患得患失，一不舒服就怀疑心脏疾病复发，出现这些问题后，患者应及时与医生沟通交

流，医生也要关注患者的心理状态；要注重营养，合理科学膳食可降低心血管疾病风险，医生应教会患者如何吃得健康、吃得合理。

“最重要的是教会患者如何进行科学运动。”林松强调，运动康复是心脏康复中最重要的组成部分，运动的作用是进行全身调理，从而改善血压、血糖，控制体重，提高心肺耐力，改善血管内皮功能，预防粥样硬化的进展。

“运动是心脏康复的核心，会带动其他脏器改善代谢功能，有效降低患者的死亡率。”林松说。

心脏康复需要终生相伴

“心脏康复是一辈子的事，但是在不同的时间段所做的工作不一样。”林松说，心脏康复有些工作必须在医院做，有些

可以自己在家做。通常，对于重病者和急性期患者，医生一般会让他们在医院接受7天~10天的心脏康复训练，使其基本掌握心脏康复的内涵，回家后按照康复方案继续进行康复。

9月25日，在华中阜外医院心脏康复中心的运动训练大厅，接受过支架植入手术的冠心病患者张先生满头大汗，跑步机上的他对自己的运动能力表现出了惊讶。就在几天前，他还坚持认为自己心脏放了支架，不宜进行运动锻炼。

“通过医生的指导，我已经意识到了心脏康复的重要性，我要抓紧学习心脏康复知识，回家后坚持科学运动，争取早日回归正常生活。”张先生说。

临床数据显示，放过支架的患者仍有20%~30%的概率会

再次发生。



9月22日，医务人员为河南理工大学新生采血。为了有效预防和控制传染病，连日来，焦作市城乡一体化示范区卫生健康委和疾控中心组织医务人员对辖区自愿报名参加的大学新生进行了传染病检测。

王正勤 王中贺/摄

河南9人获评“白求恩式好医生”

本报讯（记者史尧）9月27日，记者从在北京召开的2020年中国医学人文大会上获悉，河南共有9人获评第四届“白求恩式好医生”，3家医院获评“人文爱心医院”，5个科室获评“人文爱心科室”。

获评“人文爱心医院”的是新乡医学院第一附属医院、郑州大学第二附属医院和浙川县第二人民医院。获评“人文爱心科室”的分别是河南省胸科医院胸外三病区、新乡医学院第一附属医院儿科、郑州大学第二附属医院重症医学科、永城市人民医院内分泌科二病区、郑州大学附属郑州中心医院呼吸与危重症医学科。

柱脊髓外科主任、主任医师高延征，商丘市第五人民医院皮肤科主任、主治医师邓娟，河南大学附属南石医院神经内科副主任医师刘艳贞，濮阳市油田总医院护士长贾鑫鹏，郑州大学附属郑州中心医院院长、主任医师连鸿凯，郑州大学第一附属医院儿童医院主任刘玉峰获评第四届“白求恩式好医生”。

此外，永城市中心医院主任医师翟厚峰，郑州大学第三附属医院主任医师姜丽华，河南省人民医院主任医师、河南省脑血管病医院常务副院长李天晓，新乡市第四人民医院主任医师王玉明获评第四届“白求恩式好医生”提名奖。

本次大会由中国医师协会、白求恩精神研究会、中国医师协会人文医学专业委员会、《中国医学人文》杂志社联合主办。

获评“人文爱心医院”的是新乡医学院第一附属医院、郑州大学第二附属医院和浙川县第二人民医院。获评“人文爱心科室”的分别是河南省胸科医院胸外三病区、新乡医学院第一附属医院儿科、郑州大学第二附属医院重症医学科、永城市人民医院内分泌科二病区、郑州大学附属郑州中心医院呼吸与危重症医学科。

获评“人文爱心科室”的分别是河南省胸科医院胸外三病区、新乡医学院第一附属医院儿科、郑州大学第二附属医院重症医学科、永城市人民医院内分泌科二病区、郑州大学附属郑州中心医院呼吸与危重症医学科。

卫生应急骨干线上参与 中毒应急处置培训

本报讯（记者刘 通讯员胡惊涛）9月27日，河南省17个省辖市、济源示范区、158个县（市、区）的1600余名卫生应急骨干，在当地以线上培训的形式，参与全国中毒卫生应急处置规范化培训。

同时，河南省突发中毒事件应急处置一队、二队，河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、郑州大学第二附属医院、郑州大学第五附属医院、河南中医药大学第一附属医院、武警河南总队医院、联勤保障部队第九八八医院的中毒临床救治人员，在河南省卫生健康委设置的中心会场参加了培训。

此次培训内容为急性中毒事件卫生应急处置技术规范（总则）和11类毒物急性中毒事件卫生应急处置技术。专家们细致讲解了急性中毒事件卫生应急处置、化学品泄漏皮肤沾染危害及处置规范、急性铅中毒事件卫生应急处置等。

此次培训，除了不同类型的突发中毒事件应急处置的理论知识外，还增加了中毒事件实例分析和互动交流环节。紧贴实战的培训，不少参会人员点赞。

记者从河南省卫生健康委了解到，河南将继续强化中毒卫生应急处置先进理念、前沿技术和成功经验的普及，进一步提升突发中毒事件处置能力，特别是提升中毒处置一线医务人员的医疗卫生应急救援能力。

河南省肿瘤医院 启动乳腺癌移动筛查项目

本报讯（记者冯金灿 通讯员李惠子）9月25日，河南省肿瘤医院、无锡灵山慈善基金会等启动乳腺癌移动筛查项目，构建上下联动、覆盖全省的筛查协作网络，提升乳腺癌筛查的环节质控，扩大乳腺癌筛查的普及性。

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，但公众主动筛查意识薄弱，筛查不足，诊断效率有待提高。同时，乳腺癌是目前治愈率较高、生存时间较长的实体肿瘤之一。但我国仅有20%的乳腺癌患者在确诊时为早期阶段。

河南开展“两癌”筛查并将其纳入重点民生实事以来，仅在乳腺癌筛查领域就覆盖了150万女性。针对“两癌”筛查中发现的患病妇女，我省还采取将其纳入全省重大疾病保障范围等一系列措施，帮助她们接受规范治疗。

河南省肿瘤医院启动乳腺癌移动筛查项目后，“筛查大篷车”将携带B超、B超AI（人工智能）辅助、B超医生及其他最新检查技术和设备，切实将筛查资源下沉到社区、办公场所、基层医院等。其中，乳腺癌AI超声系统能提升乳腺癌筛查效率，通过AI超声影像识别，更加快速获知肿块性质。5G超声指导技术能实现与上级医院直连互动，对疑似患者给予更加准确的诊断结果。

该项目以河南省肿瘤医院为中心，建立全省联动的移动筛查模式，3年内覆盖108个县（市）；构建标准化乳腺癌移动筛查、示范、教学网络，促进优质医疗资源下沉，提高偏远地区乳腺癌早诊率，推进乳腺癌筛查的普及和诊疗规范化。

该项目以河南省肿瘤医院为中心，建立全省联动的移动筛查模式，3年内覆盖108个县（市）；构建标准化乳腺癌移动筛查、示范、教学网络，促进优质医疗资源下沉，提高偏远地区乳腺癌早诊率，推进乳腺癌筛查的普及和诊疗规范化。

国家级ECMO培训基地 落户郑大二附院

本报讯（记者刘 通讯员冯光耀 吴怡君）9月25日，郑州大学第二附属医院（简称郑大二附院）在第四届中国医师协会体外生命支持年会上，被中国医师协会体外生命支持分会授予“体外膜肺氧合（ECMO）培训基地”。

此次落户郑大二附院的国家级ECMO培训基地，是全国17个国家级ECMO培训基地之一，旨在加强ECMO技术应用，规范ECMO技术临床应用，保障医疗质量和医疗安全。

据郑大二附院院长刘剑波介绍，该院重症医学科2012年在全省首次应用ECMO，2015年成功实施了全省首例患者清醒状态下应用ECMO，2016年成功为一名怀孕28周的孕妇应用ECMO，开创了国内先河，2017年为一名出生仅5天的早产儿成功应用ECMO，达到国内领先水平。

截至目前，郑大二附院重症医学科已经先后进行了400余次的ECMO成果应用，每年举办河南省ECMO高峰论坛、全科医师培训——机械通气培训班等。

2020年，该院先后成立ECMO豫东、豫北、豫西、豫南四大分中心，打造“一小时上机”救治圈，使距离郑大二附院院区较远的重症患者也能得到及时救治。

2020年年初，郑大二附院向武汉援助了5套ECMO设备，为打赢新冠肺炎疫情阻击战提供了支持。

今后，郑大二附院将继续致力于培养ECMO专业人才，促进ECMO技术的规范化发展和传播。

5万人线上线学习科学避孕知识

本报记者 刘 文/图



9月26日是世界避孕日。这一节日旨在提高青少年的避孕意识，促进青少年对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择，提高安全避孕率，改善生殖健康教育和性健康。

当天，河南省以“安全有效避孕、保护生殖健康”为主题，采取线上线下同步进行的方式，向大学生、孕产妇、育龄人群等重点人群开展科学避孕知识科普宣传活动，介绍避孕器具相关知识，普及正确避孕方式，避免意外妊娠，维护身心健康。

在新乡医学院三全学院进行

的世界避孕日专家面对面活动（如图），包括线上课堂、专家访谈、有奖问答等环节，吸引了4.9万人参与线上直播互动；在河南省妇幼保健院（郑州大学第三附属医院）开展的线下主题活动，也让千余人现场了解了安全有效避孕的相关知识。

线上课堂：呼吁建立一个没有意外妊娠的世界

活动当天，河南省卫生健康委联合医药报社、利用“互联网+避孕知识”这一宣传方式，将世界避孕日专家面对面活动带到了新乡医学院三全学院的师生面前，进一步提高青少年特别是高校学生的生殖健康和性健康水平，有效预防和减少意外怀孕和艾滋病传播。

在随后的有奖问答环节，专家们针对师生们提出的科学避孕方式有哪些、口服避孕药安全与否、如何安全注射长效避孕针、发生未保护的性生活后怎样避孕等问题进行了细致解答。

线下科普：倡导安全有效避孕，保护生殖健康

在河南省妇幼保健院的线下活动现场，该院联合河南省卫生健康委、河南省妇幼保健院为现场参与者进行了安全有效避孕知识普及、科学保护生殖健康

知识讲解；河南省妇幼保健院的专家们举办了生殖健康相关的大型义诊活动，向患者及家属发放世界避孕日礼包。

“普及避孕知识，倡导女性了解自身生殖状况，掌握生殖健康科学知识和安全、有效的避孕方法，免受意外妊娠的伤害，是我们医务人员的责任。”河南省妇幼保健院妇产科主任李红雨说，该院已开展产后关爱项目、计划生育门诊、青少年保健门诊、优生优育妊娠结局等。让更多人了解这些危害，学会科学避孕，以减少危害，十分必要。

在随后的有奖问答环节，专家们针对师生们提出的科学避孕方式有哪些、口服避孕药安全与否、如何安全注射长效避孕针、发生未保护的性生活后怎样避孕等问题进行了细致解答。

线下科普：倡导安全有效避孕，保护生殖健康

在河南省妇幼保健院的线下活动现场，该院联合河南省卫生健康委、河南省妇幼保健院为现场参与者进行了安全有效避孕知识普及、科学保护生殖健康



(扫码观看线上直播回放)

医药生报社 拟申领新闻记者证人员名单公示

按照《新闻记者证管理办法》及中共河南省委宣传部《关于新闻记者证申领工作有关事项的通知》要求，医药生报社已对申领新闻记者证人员名单进行了严格审核，现进行公示，公示期为2020年9月28日~2020年10月10日。举报电话为0371-85961073。

医药生报社
2020年9月28日