

# 健康漯河 我们在行动

## ——“健康中原疾控行”漯河站系列活动暨首届“健康漯河”活动周启动仪式侧记

■文/本报记者 翟金凤 杨三川 图/本报记者 范子恒



启动仪式现场

根据河南省卫生计生委《关于印发“健康中原疾控行”系列活动实施方案的通知》(豫卫疾控[2016]17号)要求,经研究,市政府定于2016年12月14日至20日在我市开展为期一周的“健康中原疾控行”漯河站系列活动暨首届“健康漯河”活动周。

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调:“要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养,推动全民健身和全民健康深度融合”。中共河南省委第九届十一次全体会议决议中,也明确提出了要“推进健康中原建设”。省卫生计生委为推动“健康中原建设”中心任务,2016年在全省开展“健康中原疾控行”系列活动,以“接力”的形式,从5月20日至12月22日,陆续在全省18个省辖市和10个省直管县启动实施。漯河市主题宣传周活动是第27站,12月14~20日实施。活动在省卫生计生委、省疾控中心的指导下,由漯河市人民政府主办,漯河市卫生计生委、漯河市疾控中心、漯河市健康教育所承办,市体育局、漯河日报社、市广播电视台、市科教文化中心协办,通过市、县区联动,以健康讲座、健康健步走等健康促进和健康教育进机关、进社区、进学校等形式,动员社会各界和广大群众积极参与,以提高群众健康素养,培育自律健康行为,积极倡导将健康纳入所有政策的理念,探索政府主导、部门配合、社会广泛参与的健康促进与教育工作模式,促进“健康漯河”建设。同时,把这次活动作为“健康漯河”建设工作的起始之

年,以后每年组织开展一次为期一周的“健康漯河”主题宣传周活动,每年一个主题,以此为载体不断提高漯河市广大人民群众的健康水平,为推进健康中原建设作出应有的贡献。

据了解,“健康中原疾控行”活动主题是“健康生活,预防疾病”,漯河市主题宣传周活动紧紧围绕中国居民膳食指南(2016版)、运动与健康、烟草控制、心理健康和高血压预防、糖尿病防治、肿瘤防治、预防脑卒中等常见慢性病防治等内容开展活动。基于适量运动在预防控制慢性非传染性疾病所发挥的作用,今年我市首届“健康漯河”活动周的主题口号是“健康漯河,我们在行动”,以此推动我市全民健身活动,倡导健康的生活方式,降低疾病的发生。

12月14日下午2:30,“健康漯河,我们在行动”活动周启动仪式在市科教文化中心漯河大剧院举行,省卫生计生委、省疾控中心领导,市委、市人大常委会、市政协四大班子领导,市直相关

单位主要领导出席会议,各县区、市直有关单位、大专院校、新闻媒体1200余人参加。启动仪式上,漯河市委常委、常务副市长高喜东致辞,河南省卫生计生委疾控处处长张伟平讲话。随后,鹿邑县卫计委向漯河市卫计委交接“健康中原疾控行”旗帜;省、市领导向8个县区卫计委(卫生办)代表授“健康漯河,我们在行动”队旗。授旗仪式后,市卫计委主任吴书清宣读“健康漯河,共同行动”倡议书,漯河市委常委、常务副市长高喜东宣布“健康漯河,我们在行动”活动周启动。

启动仪式结束后,下午3:30~5:10,精心组织健康讲座活动在漯河大剧院举行,国家级健康教育专家赵文华就如何树立健康生活方式为主题进行了精彩讲授,市直各单位约1200余人(参加启动仪式所有人员)参加。

健康讲座结束后,下午5:10~5:30,在“健康中原疾控行”旗帜的引领下,23支代表队组成的1200余人健步走队伍,持引导牌及队旗绕市科教文化中心广场进行健步走活动,用健步走的形式,向广大市民传递“健康漯河,从我做起”的健康理念。

市卫计委副主任于新建告诉记者,接下来,活动还要各县区卫计委(卫生办)在辖区开展形式多样的健康促进活动。如举办县区级健康讲座和健步走活动,举办一场不少于200人的健步走活动和健康讲座。各级基层医疗卫生机构要利用现有的健康大讲堂、健康学校、健康义诊等形式,结合全民健康生活方式行动、国家基本公共卫生服务及慢性病综合防控示范区建设等重点工作,全面开展健康促进进社区、健康(示范)社区/村、健康(示范)家庭和促进场所建设,播放主题宣传微视频,张贴主题宣传画,对疾病预防知识核心信息进行广泛传播,使“健康中原疾控行”活动覆盖到漯河的市、县、乡、村。



健康讲座



健步走活动

### “健康漯河 共同行动”倡议书

同志们、朋友们:

健康是人的基本权利,是幸福的基础,是国家文明的标志,是社会和谐的象征。在全面建设小康社会过程中,我市人民的健康水平明显提高,精神面貌焕然一新。然而,社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时,也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响我市人民健康素质的大敌。

为摒弃不良习惯,倡导健康文明生活方式,提升人民群众健康水平,我们向全市人民倡议:

- 一、追求健康,把投资健康作为最大回报,将“我行动,我健康,我快乐”作为行动准则。
- 二、改变不良生活习惯,不吸烟,不酗酒,公共场所不喧哗,保持公共秩序,礼貌谦让,塑造健康向上的公民形象。

三、合理搭配膳食结构,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。

四、加强运动,适度量力,不拘形式,贵在坚持。

五、保持良好的心理状态,自信乐观,喜怒有度,静心处事,诚心待人。

六、营造绿色家园,创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年9月份第一周作为“健康漯河”主题宣传周,开展多种形式的宣传活动,普及健康知识,强化健康意识,长期保持健康文明生活方式。

让我们追求健康中实现人与人、人与自然的和谐,愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄,实现全面发展,拥有幸福生活!

漯河市卫生计生委  
2016年12月14日

### 中国公民健康素养——基本知识和理念

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 3.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 4.无偿献血,助人利己。
- 5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾人。
- 6.定期进行健康体检。
- 7.成年人的正常血压为收缩压 $\geq 90$ mmHg且 $< 140$ mmHg,舒张压 $\geq 60$ mmHg且 $< 90$ mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ;平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分;心率 $60 \sim 100$ 次/分。
- 8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
- 9.在流感流行季节前接种疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
- 10.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 11.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。
- 12.坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。
- 13.在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;

- 14.养宠物、猫应当接种疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。
- 15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
- 16.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。
- 17.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我管理。
- 18.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我管理。
- 19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。
- 21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。
- 22.选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。
- 23.保健食品不是药品,正确选用保健食品。
- 24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。
- 25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

## 漯河市首届诚信民营医院 候选单位风采展



■本报记者 翟金凤

来到漯河疝外科医院时,院长于跃洋正在给一个两岁左右的小孩儿诊疗,小孩儿腹股沟处隆起一个大包,不停哭闹。在与排队等候的患者交流中了解到,他们来自本市的、舞阳县的、还有周口地区的,他们都是慕名而来。来自舞阳县的乔女士告诉记者,从挂号、诊断、确诊,确定手术到交费、麻醉、手术至出院,仅用了两个小时的时间。“没想到手术这么快、这么好,费用还这么低,当天手术、当天出院,还省去了不少奔波之苦,我很满意。”乔女士激动地说。

漯河疝外科医院坐落于市区辽河路中段,是以疝气手术为主的专科医院,成立

## 不忘初心 患者至上

### ——记漯河疝外科医院

于2010年11月10日。在院长于跃洋的带领下,本着“以人为本,诚信经营”的指导思想,经过六年的成长与发展,医院已经成为一所集开放、包容、和谐、创新为一体的现代化疝外科专科医院。

#### 医者仁心 创立医院 造福病患

创办漯河疝外科医院前,于跃洋是漯河市第三人民医院外科主任。因为家中三代从医,且有“医者治病救人”的家训和情结,从市第三人民医院退休后,于跃洋决定开办一家医院继续造福患者。于是,结合自己数十年治愈疝气的经验,他带领几名年轻的医务人员开始了创办漯河疝外科医院的辉煌历程。

先要解决资金问题,为了让医院主题楼房的建设顺利进行,于跃洋不惜将自家的房子卖掉、向亲戚朋友筹集资金。之所以孤注一掷,是因为在于跃洋心中,早已规划好了医院的蓝图。一天天、一步步,医院逐渐变了模样,从刚开始的450平方米变为现在的4300平方米,从几个人到如今医护人员20多名,闻声口碑前来就诊的患者也越来越多。全省、乃至全国的病患都慕名而来。“曾经有一个在珠海工作的人,慕名带着自己5岁的孩子一大早坐飞机赶来。手术完当天就带着孩子又赶回

去……”于跃洋说。工作中,有很多这样的患者,因为信任让他感动,因为感动,所以精益求精。

#### 打造队伍 培养人才 提高技艺

医疗安全无小事。在于跃洋看来,医院的核心竞争力就是技术水平。从建院伊始,他就尊重知识、尊重人才,并下大力气培养人才。医院秉持“引进来、走出去”的策略。从2013年到2016年,逐批次选派技术骨干8人前往漯河市第三人民医院、漯河市郾城区人民医院进修,不分场次的请市级医院技术骨干到院指导工作。还与我国疝外科龙头单位如北京朝阳医院、上海华东医院等建立长期的技术交流合作关系,邀请他们定期来院讲学、示教手术等。同时派技术骨干参加全国及省级疝外科专业研讨会等。

医院现有卫生技术人员25人,其中医疗技术人员10人、护理人员15人、高级职称2人、中级4人。2012年,在漯河市民营医院比赛评比中,医院护理组获二等奖、医疗组三等奖。近三年来,医院医务人员在全国核心期刊上发表论文6篇,其中发表在《中华疝和腹壁外科杂志》5篇,《外科理论与实践》1篇。

#### 科学管理 贴心服务 医患和谐

科学管理,制度先行。坚持依法执业、依法行医,对医务人员定期进行医德医风培训,并逐步完善了各项制度的上墙工作。

为给患者提供更好地就医环境,医院先后进行了2期、3期硬件工程的改造。如今,走进漯河疝外科医院,门诊大厅光明亮、病房布局温馨规范、手术间布局科学合理,还设有人性化的儿童监护室、儿童病房等。“当天就诊,当天手术,当天出院。”是漯河疝外科医院的一大特色。日间手术实行“一站式”服务流程,医疗收费价格实行单病种一口价收取,所有费用(包括化验、麻醉、手术及治疗等项目)一次性收取,不再有加价加价,诊疗项目和价格上墙公示。而且术后复查、伤口换药等一律不再收取费用。

“不以疝小而不为,医生责任大于天。”采访中,于跃洋表示,疝气虽小,人命关天。自建院以来开展的一万八千多例手术中,没发生过一起医疗事故。这不仅体现了一家医院的技术水平,更代表着医院对患者负责的责任感。未来,他和他的团队将不忘初心砥砺前行,为每一位疝气病人解除痛苦,造福一方百姓的健康。

某一种东西而导致的“伤食”,不妨采取以下几种食疗方法。

倘若吃肉太多引起胃部不适、食欲不振,可用山楂肉90克,炒焦后研成细末,每次15克,用温开水送服,每日两次。

倘若吃面食过多而导致腹胀、不舒服,可用炒麦芽30克水煎服或用白萝卜捣烂取汁服用。

吃鸡蛋太多导致不舒服,可用神曲30克泡水喝或用醋1汤匙兑米汤吃。

吃生冷瓜果太多引起肚子难受,可用丁香15克、神曲15克,泡开水饮。

据新华网

### 诚信二院·健康万家

## 扫除白内障防治盲点

在眼科医生诊治过程中,患者对白内障防治知识的贫乏及治疗中的诸多认识误区,漯河市二院眼科副主任李立提醒白内障患者一定要走出防治误区,才能早日重见光明。

#### 误区一: 白内障是老人的正常表现, 治不治无所谓

白内障确实是一种常见眼病,而且是引起失明的主要眼病。正常情况下,瞳孔后方的晶体是透明的。当它出现混浊后即成为白内障。许多人认为,白内障是老人的正常表现,治不治无所谓。这个想法是错误的。白内障起病的混浊对视力影响确实不大,但如不及早治疗,就会逐渐加重,晚期会引起继发青光眼等并发症,可明显影响视力甚至失明,而且也增加了手术难度及术后并发症的发生。

#### 误区二: 认为药物能治好白内障

目前在药店和医院药房中有许多治疗白内障的药物,有国产的也有进口的。还有的患者盲目相信一些虚假药品的宣传,以为药物可以治好白内障。这实在是一种误区。大量的临床实践表明,白内障不是药物能够治好的。使用白内障药物以后,白内障患者的视力并无明显的提高。到目前为止,手术已经被证明是治疗白内障最为有效且唯一的途径。

#### 误区三: 看不见了才可以手术治疗

在诊治过程中发现,许

多白内障患者都是等到白内障“伸手不见五指”时才去看医生做手术。这也是一种错误的观念,会给病人带来许多不便甚至不可挽回的损失;有些白内障合并有其它眼病如青光眼等,在等待的过程中,会延误对其他眼病的治疗。有的病人等待的时间过久,在手术以前有一段长时间生活自理困难,需要亲人的照顾,给家里人带来许多不便。白内障以老年人多见,早一点进行手术,病人身体对手术承担能力较强,较为安全,有利于手术后的恢复。完全成熟的白内障因为晶状体的核太硬而不太适于超声乳化术治疗,而超声乳化术是目前治疗白内障的先进手术方式。

杜占申

#### 专家链接



李立,漯河市二院(市儿童医院)眼科副主任,毕业于郑州大学医学院,大学本科,学士学位,河南省眼科学会会员;曾在河南省眼科医院进修,在眼科常见病、多发病的诊断与治疗上经验丰富;尤其擅长白内障、青光眼、泪道病、小儿斜视弱视的诊治;发表国家级论文10余篇,荣获市科技成果奖3项。

喜迎市二院60华诞  
重点专科·眼科