

# 放心医疗 你我共建

## 漯河市首届诚信民营医院评选活动进入投票阶段

本报讯（记者 翟金凤）1月12日《漯河日报》刊登了“漯河市首届‘诚信民营医院’候选单位公示”版面，至此漯河市诚信民营医院评选活动正式进入公示、投票环节。为了让评选更加透明、公正，投票方式为开放式。读者可以通过报纸选票参与评选，也可以登录漯河名城网及扫描二维码参与微信公众号投票。本次评选的社会公示、投票时间为2017年1月12日至2月2日。

### 漯河市首届“诚信民营医院”候选单位选票

（排名不分先后）

☐ 漯河柳江医院  
☐ 漯河市精神病医院  
☐ 漯河康利医院  
☐ 漯河弘济医院  
☐ 漯河中西医结合眼科医院

☐ 郾城正骨医院  
☐ 漯河疝外科医院  
☐ 漯河万安医院  
☐ 漯河黄河医院  
☐ 漯河金康护理院

☐ 漯河慈善医院  
☐ 漯河源汇区谷氏眼科视光学门诊部  
☐ 临颍仁和医院  
☐ 临颍仁康医院  
☐ 河南省水利第一工程局职工医院

☐ 漯河龙江护理院  
☐ 源汇口腔门诊部  
☐ 漯河师秀菊中医肛肠专科医院

### 注意事项

- 1.请在您选择的候选单位前面划“√”，所选候选单位不得超过10个，否则视为无效选票。
- 2.填写好选票后，沿虚线剪下，寄或送至河南省漯河市湘江新区新闻大厦503室。
- 3.本选票复印无效。
- 4.投票方式为开放式，读者可以通过报纸选票参与评选，也可以登录漯河名城网（http://www.lhrb.com.cn）或扫描二维码对选手进行投票。
- 5.咨询电话：0395-3170858 13939525087

监督电话：0395-3134241  
6.投票截止日期：2017年2月2日



漯河日报



小城生活



教育视线

姓名：\_\_\_\_\_  
电话：\_\_\_\_\_  
身份证号码：\_\_\_\_\_  
地址：\_\_\_\_\_

### 健康知识

心脑血管疾病成为健康“第一杀手”

## 重视检查 提前防控

近年来，心脑血管疾病一直严重威胁着人类的健康。日前，北京大学第一医院心内科主任医师李建平、辉瑞首席医学官 Dr. Freda Lewis-Hall 做客新华会客厅，共同探讨心脑血管疾病和重要的危险因素——胆固醇的管理问题。

### 四成人死于心脑血管疾病

据了解，心脑血管疾病主要指两大类疾病：一是心脏病，另一个是脑血管病，比如卒中或中风。

《中国心血管病报告 2015》

指出，2014年，中国心血管病死亡率仍居疾病死亡构成的首位，在农村为 44.60%，在城市为 42.51%。“中国每 5 个死亡人中，就有 2 个是死于心脑血管病，这是一个非常严峻的问题。”李建平表示。

对此，Dr.Freda Lewis-Hall 举例介绍：“在美国，心脑血管疾病也是排名第一的‘杀手’。但是我们发现了影响心脑血管疾病的危险因素，教育大众如何进行管理或防控，通过对这些因素的有效控制，使疾病的发生率和死亡率出现了‘拐点’，曲线已经出现由升转降的趋势。曾有研究显

示，美国 1980 年~2000 年间冠心病死亡率下降约一半，这其中对高血脂的重视和控制立了首功。”

### 定期检查胆固醇

提及诱发心脑血管疾病的危险因素，Dr.Freda Lewis-Hall 指出，公众应该认识、管理和控制好两大危险因素——高血压和高胆固醇血症。此外，还有其他的危险因素，比如肥胖、吸烟、过度饮酒等。

对此，李建平强调，定期检测胆固醇水平十分重要。他推荐，对于 40 岁以上的成年男性和

绝经期以后的女性，每年都要进行血脂检查；对于已经罹患了心脑血管疾病的人，3~6 个月就要检查血脂；而对于 20 岁以后的人群，建议最好每 5 年做一次血脂全面的评估。

### 建立健康管理计划

“对于 20 岁和 60 岁的患者来说，检测报告中即使出现相同的数字，其意义也是不同的。对于遭遇过脑卒中、高血压，或其他高危因素的人群来说，同样的数字意义也是不一样的。” Dr.Freda Lewis-Hall 建

## 孩子行为“反常” 当心抽动症

误了最佳治疗时机。

### 抽动症应早识别别早就诊

抽动症全名多发性抽动症，又称为抽动秽语综合征，Tourette 综合征，是一种以慢性、波动性、多发性运动性抽动，伴有不由自主发声为特征的遗传性神经精神疾病。近年来，抽动症的发病明显增多，3 岁~12 岁是高发期，男性明显多于女性。

王教授指出，抽动症的病因复杂，表现多样，医学界迄今没

有形成统一认识，认为遗传因素、神经递质失衡，感染、体质、环境等诸多方面因素，在发育过程中相互作用所引起的综合征。

### 小儿抽动症适合中医治疗

西医角度，多发性抽动症主要有行为治疗和药物治疗两种，用单纯的心理学行为治疗效果不佳时，需要加用药物治疗。服用西药的优势是见效比较快，一周两周就可以见到效果，暂时控制症

状。但若长期服用，就会产生耐药性，副作用明显。由此，大部分家长希望采用中医治疗的方式。中医认为，脾主四肢的肌肉，脾为土，肝为木。因此应从肝脾论治，扶土抑木治疗小儿多发性抽动症。

### 家长需要做的五件事

治疗抽动症，需要一个比较长的过程。家长作为家庭的核心成员和孩子成长的第一位老师，对孩子的疾病恢复产生直接影响。

因此，以下事项您需要了解。

- 1.按医生的方案治疗，尽量缩短病程。
- 2.日常注意预防孩子呼吸道感染。
- 3.家长要理解孩子，既不能放任不管，也不能过于严格。
- 4.家长应营造良好的生活环境，减少或避免使用电子产品。
- 5.注意孩子饮食起居。海参、鱿鱼等肥甘厚味和特别滋养的食物，膨化食品、碳酸饮料等各类小食品都能够加重孩子病情，尽量减少食用。

据《北京晨报》

### 诚信二院·健康万家

## 市二院成功治愈脑卒中后吞咽困难患者 三招可预防吞咽困难

近日，市二院耳鼻喉科收治了一位吞咽困难患者。患者闫某，男，70 岁，来自郾陵区姬石镇，12 年前脑出血，手术后遗留后遗症，行走不便，3 年前又发作脑梗死。入院前 5 天，出现吞咽困难，家属万分着急，来该科就诊。科主任霍红让其做了门诊纤维喉镜检查，发现有梨状窝黏液滞留，提示消化道梗阻。

霍红主任安排其住院治疗，首先为患者排除消化道肿瘤后及异物后，诊断为环咽肌痉挛。经神经内科会诊，该患者处于脑卒中后稳定期，决定行球囊扩张治疗。

霍红给予患者食道球囊扩张治疗 2 次，住院期间患者进食有明显改善。在患者出院后，该科又对其进行随访两周，家属反应患者进食基本正常，吞咽困难症状消失。

据了解，该类患者如不能正确对症治疗，最严重的后果是因无法进食而失去生命。市二院耳鼻喉科食道球囊扩张治疗这一技术的开展，为脑卒中后吞咽困难患者带来了福音。

### 什么是吞咽障碍？

吞咽障碍是指食物从口腔经咽、食管向胃运送过程中受到阻碍所产生的症状。表现为在进食后即刻或 8 秒钟~10 秒钟内，在咽部、胸骨后或剑突后地沾着、停滞感，严重时甚至不能咽下食物。

为了防止老人出现吞咽障碍，进食时一定要坐直，尽量低头吞咽。口中有食物最好不要与旁人聊天，保护气管通道，避免食物或液体流入咽喉部。卧床老人在进食时，要将床头摇至 90 度，与地面垂直。老人要尽量小口吞咽，每吃一口都要多咽几次，确保口中食物吞咽干净后再吃下一口，避免食物或药物残留在咽部。

老人喝水、牛奶等液体时，尽量不要用吸管，可以用小匙、斜口杯等。不要把食物

做得太黏稠或太硬，避免卡在咽部。平时多做以下几项练习，可以有效预防吞咽困难：

- 1.吸食管。做喉部上抬运动可以锻炼喉部肌肉，有助及时关闭呼吸道。具体方法是：将吸管的一端含在口中，用手指堵住吸管的另一端，用力吸，直到喉结上抬到最高处，维持 5 秒，重复进行 8 次。
- 2.假声练习运动。这一训练可以帮助喉部上提，关闭呼吸道。具体方法是：发“一”的声音，慢慢提高音调，越高越好，在最高音处维持 5 秒，重复进行 8 次。
- 3.吞口水。练习吞咽动作可以增加舌根和咽部肌肉的力量，减少食物残留。具体方法是：舌头前伸，用牙齿轻咬舌尖，吞口水，注意舌尖仍要维持在外面，重复吞 8 次。

需要提醒的是，如果老人频繁发生吞咽困难，应引起高度重视，及时就诊，结合具体情况分析。

尹红亚

### 专家链接



霍红，市二院耳鼻喉科主任，主任医师。擅长鼻窦炎、鼻窦内、过敏性鼻炎、耳聋、耳鸣、耳流脓、头痛、头晕、睡眠打鼾、声音嘶哑的诊治。对小儿耳鼻喉疾病，头、面、颈疼痛，耳鼻喉科肿瘤肿瘤造精深。



## 做守纪律讲规矩的表率

市直卫计系统廉政教育大会召开

2017 年 1 月 11 日，市卫计委召开了市直卫计系统廉政教育大会。市卫计委党组书记、主任吴书清出席会议并上廉政党课，市卫计委党组成员、纪检组长蒋红梅主持会议。委属各单位领导班子成员、重点岗位负责人和委机关全体人员共计 260 余人参加了会议。

吴书清同志从“领会精神，强化自觉；认清形势，正视问题；以案明纪，引以戒；加强领导，强化责任；廉洁过节，遵规守纪”五个方面给大家上了一堂务重心长、寓意深刻、重点突出、态度鲜明的主题党课。吴书清指出：市直卫计系统各级党员干部要带头落实“八个严禁”，自觉守纪律、讲规矩的表率。委属各单位要采取有效措施，扎实做好节日期间党风廉政建设工

作，确保度过一个欢乐、祥和、清廉、文明的春节。

蒋红梅同志传达了省卫计委通报的 6 起违反医疗卫生“九不准”案例，并就如何贯彻落实好会议精神提出了明确要求。参会人员还集体观看了廉政戏曲电影《全家福》。

纪雨辰

2017漯河日报社读者年货团购节明日开幕

温县铁棍山药、新疆和田骏枣、德荣清真牛肉、泾阳茯砖茶、五常大米……不用东奔西跑，这里厂家直销、货真价实！

■本报记者 郭勇睿 齐放

俗话说，进入腊月就是年，今天已是腊月十六，年味越来越浓了。过年，少不了置办年货，用来招待亲朋好友，或者走亲访友。而提起置办年货，许多人担心在超市买得太贵，在集市又担心假冒伪劣。那么，让您省心又放心的是，漯河日报社已经为漯河市民和广大忠实读者考虑周全了。今日起至腊月二十六，2017漯河日报社读者年货团购节将在新闻大厦举办，温县铁棍山药、新疆和田骏大枣、德荣清真牛肉、泾阳茯砖茶、五常大米……不用东奔西跑，这里厂家直销、物美价廉！这里有报社的信誉，您可以放心购买。

吃：健康食品 品质安全

过年，“吃”是一大事。年货团购节上的食品不但居家自用，还可以当礼品走亲访友。

德荣牛肉。

这一好吃又不贵的清真食品，经全国多家报社推荐后，成为最受广大市民欢迎的年货。

德荣系列牛肉选用豫东优质黄牛为原料，辅以多种名贵佐料加陈年循环老汤，传统工艺，古方传承，风味独特，口感纯正。黄牛从养殖、屠宰、生产、加工到成品，由穆斯林协会全程监控。生产中始终坚持不注淀粉、不注大豆分离蛋白，曾荣获第三届全国名优产品博览会金奖。

铁棍山药。

每到这个季节，卖温县铁棍山药的到处都是。而报社给读者准备的山药是从焦作温县山药基地直接发货，从采挖到装箱由焦作日报社派人全程跟踪，而且是垆土地铁棍山药（非沙土地），因生长于黏性大的硬土质里，故长短不一、粗细不均、弯弯曲曲，有圆有扁，虽然长相不好，但口感好、营养价值高，是铁棍山药中的极品，被誉为“神仙之食”，价格高一点也是物有所值。

新疆和田骏枣。

产自“水果优生区域”新疆和田 224 团，日平均光照时间长，昼夜温差，枣树生长于无污染沙化土壤，天然冰川雪水灌溉，枣在树上自然风干，得天独厚的自然条件造就了骏

枣维生素 C、蛋白质、矿物质含量均高于同类产品，特别是富含人体所需的微量元素，被国际卫生组织公认的“抗癌之王”——硒。据中国营养学会推荐，每人每天食用 100 克至 150 克富硒大枣持不注淀粉，不注大豆分离蛋白，曾荣获第三届全国名优产品博览会金奖。

五常大米。

产自东北黑龙江省的五常大米颗粒饱满，质地坚硬，色泽清白透明；饭粒油亮，香味浓郁，是日常生活中做米饭的佳品。大米中可速溶的双链糖积累较多，对人体健康非常有益。

黑小麦粉。

蛋白质、脂肪、淀粉、18 种氨基酸总量均高于普通小麦粉，如铁和钾比普通小麦分别高 81.4%和 72.4%，是提高婴幼儿智力、脑受损的治疗、维护神经和肌肉的兴奋，调节酸碱平衡及碳水化合物代谢与合成所必需元素；钙比普通小麦高 132.3%，是人体血浆和骨骼中不可缺少的元素，对防止老年人骨质疏松非常重要。

此外，吃的还有新疆灰枣、香椿酱、

海鸭蛋等特产，因版面有限不能一一刊登，读者实地品鉴。

喝：好酒好茶 解酒消食

养生黄酒。

产自湖北房县，独特之处在于它的酿造具有极强的区域性，即只能用房县的小迷花糯米酒、房县的糯米、房县的溪水和地下水，三者缺一不可，在房县的土地上，才能酿制出独特的珍贵佳品，有“出了房县地，没有房县酒”之说。

葛根玉米肽。

春节期间酒喝多了怎么办？就来一包葛根玉米肽解解酒吧。葛根玉米肽是一款颗粒冲剂饮品，主要由葛根、玉米低聚肽粉、枳椇子、玫瑰茄等药食同源原料制成。葛根具有恢复肝脏机能，加强肝脏排毒、解毒功能，抑制肝对酒精的吸收，对肝脏有重要保护作用。

泾阳茯砖茶。

过年备茶有优惠，健康礼品还实惠。自漯河日报社发行公司成为陕西泾阳京众康茯茶（集团）公司漯河总经销商后，泾阳茯砖茶的消

暖胃、润燥、调节“三高”等功效征服了众多漯河市民。春节期间，大鱼大肉免不了，既饱口福，又担心长肉肉的市民，不妨多饮茯砖茶，相信您一定会收到神奇功效！

玩：出门旅行，畅玩无忧

出门旅行，可以说是春节很流行的过年方式了。可是，很多人担心门票太贵。别急，拿着旅行卡可以畅玩无忧！

祥龙谷风景区年卡。

距离漯河只有 50 多公里的舞钢市祥龙谷风景区，2017 年卡原价 580 元，现读者价只需要 360 元就可以搞定。一卡带 3 人，4 人可同时无限次畅游景区，如果您在七八月份去水上乐园玩耍，4 个人门票最低也要近 400 元，而拥有这张卡等于您是免费玩了。春节前购一张卡还可以参加送价值 228 元杜康酒一箱的活动，市区只有 1000 张，售完即止。

行：防霾神器，出门必备

雾霾天说来就来，出门在外身体健康最重要！防止雾霾侵袭，我们有防霾神器！

防雾霾口罩。

云南白药集团生产的加强防护型雾霾防护口罩，采用欧洲进口离子抗菌技术，选用高弹性进口绷带，单向气流阀，亲肤面料，舒适挂耳，独特柳叶形设计紧密贴合面部，防雾气鼻垫，雾霾、二手烟、尾气、工业烟尘、细菌、PM2.5 过滤率达 95%。专业的防霾神器，让市场上所谓的防霾口罩望尘莫及。

为了让您过一个祥和幸福的大年，漯河人也是拼了，报社派出路人马深入厂家甚至蹲守田间地头监督直采，确保产品品质和质量安全。不知您对上述产品是否满意？那就请您到市区嵩山路东支路 3 号新闻大厦一楼大厅或一楼西侧漯河日报社俱乐部亲自品鉴吧，年货一站式分分钟搞定。如果您出行不方便，打个电话通过微信支付预订就给您免费送到家。

联系电话：13939589916 13507652732